

Б. Алан Уоллес

Перевод Лобсанга Тенпы

УМ В РАВНОВЕСИИ

Медитация в науке, буддизме
и христианстве



Мастера осознанности

Б. Алан Уоллес

**Ум в равновесии. Медитация в
науке, буддизме и христианстве**

«ЭКСМО»

2009

УДК 133.2
ББК 86.42

Уоллес Б.

Ум в равновесии. Медитация в науке, буддизме и христианстве /
Б. Уоллес — «Эксмо», 2009 — (Мастера осознанности)

ISBN 978-5-04-172807-6

Эта книга объединяет в себе познания буддизма, христианства и современной науки, но посвящена не сопоставлению их наиболее интересных идей, а последовательному созерцательному проникновению в глубинную природу реальности. Первые главы рассматривают происхождение медитации и научные исследования той пользы, которую она приносит. Во второй части главы идут парами – одна посвящена определённой практике медитации, другая – связанной с ней теории. Автор книги, доктор Б. Алан Уоллес, – лектор, ученый и один из самых известных западных авторов и переводчиков, работающих в области тибетского буддизма. Он неустанно ищет новаторские способы объединить созерцательные практики буддизма с западной наукой для того, чтобы поспособствовать глубинному изучению ума. На русский язык книгу перевел буддийский монах российского происхождения, досточтимый Лобсанг Тенпа. Он известен как инструктор по практикам осознанности, а также сооснователь, лектор и координатор Фонда контемплативных исследований и российского сообщества Друзей Аббатства Шравасты. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 133.2
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-172807-6

© Уоллес Б., 2009

© Эксмо, 2009

Содержание

Предисловие переводчика	7
Предисловие	8
Часть 1	11
1	12
2	15
3	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Б. Алан Уоллес
Ум в равновесии. Медитация в
науке, буддизме и христианстве

*Посвящается Саре и Трою, а также всем, кто стремится к
большему пониманию и большей осмысленности существования*

MIND IN BALANCE:
MEDITATION IN SCIENCE, BUDDHISM, AND CHRISTIANITY
by B. Alan Wallace

Copyright © 2009 Columbia University Press

The Russian language edition is a complete translation of the U.S. edition, specially authorized
by the original publisher, Columbia University Press.

© Лобсанг Тенпа, перевод, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Предисловие переводчика

Как объясняет в своем предисловии автор, эта книга родилась в качестве ответа на развернутый личный вопрос о том, как преобразить и наполнить подлинным смыслом нашу жизнь. При этом труд, который в результате сформировался, не ограничивается несколькими простыми рекомендациями по психопрактике или мыслями о том, как быть хорошим человеком. Эта книга объединяет в себе познания трех традиций: буддизма, христианства и современной науки, но посвящена не сопоставлению их наиболее интересных идей, а последовательному созерцательному проникновению в глубинную природу реальности.

Рабочая гипотеза, которую доктор Уоллес предлагает нашему вниманию, заключается в том, что каждый из нас способен напрямую постичь природу существования и нашего собственного ума. Разумеется, для этого нам потребуется систематичная и прилежная практика медитации, на которую нас может вдохновить множество научных выводов, описанных в первой части книги. Не менее важны и упорядоченная стратегия, изложенная в практических разделах труда, и сущностные рекомендации квалифицированных учителей. Тех, кто хочет испытать описанные в книге методы на собственном опыте, мы приглашаем воспользоваться многочисленными аудиопрактиками под руководством автора – они будут полезны на первых этапах медитации и помогут впитать правильные инструкции более глубоко¹.

Мы искренне надеемся, что публикация этой книги на русском языке поспособствует осмыслению подлинного назначения созерцательной практики и формированию культуры, в которой осознанность, мудрость, понимание взаимозависимости и доброта рассматриваются как насущные качества, ведущие к повышению уровня личного и общественного благополучия.

Буддийский монах досточтимый Лобсанг Тенпа

¹ Русскоязычные аудиозаписи с медитациями и дополнительными пояснениями доступны на сайте contemplative.ru, англоязычные – на сайте media.sbinstitute.com.

Предисловие

Осенью 2006 года моя падчерица Сара Волланд написала мне письмо, содержавшее просьбу. В начале она отметила, что полностью удовлетворена своей жизнью в целом, включая уровень материального процветания. Теперь ей очень хотелось бы улучшить качество своей внутренней жизни и своего ума, а потому она просит меня написать книгу, которая содержала бы рекомендации на эту тему, – руководство, которым в будущем она могла бы поделиться с собственным сыном. Саре хотелось получить книгу, которая принесла бы пользу ее семье и любым другим людям, стремящимся к знаниям, с тем чтобы перевести свою жизнь на совершенно новый уровень.

Сара обратилась ко мне с этой просьбой не только из-за нашего родства, но и из-за моей необычной подготовки в сфере восточных и западных подходов к пониманию реальности. За последние тридцать восемь лет мне довелось получить подобную благословению возможность встретить множество личных учителей, обладающих глубокими прозрениями; среди них были Далай-лама и другие необычайные созерцатели и мастера медитации. Получив от Далай-ламы монашеский постриг, я на протяжении четырнадцати лет подвизался в буддийских монастырях в Индии, Тибете, Шри-Ланке и Швейцарии. В монашеский период своей жизни и после его завершения я посвятил несколько лет уединенной медитации в Гималайских горах, буддийских монастырях, пустынях и дома в Калифорнии. Кроме того, я получил степень бакалавра физики и философии науки в Амхерст-колледже и защитил докторскую диссертацию по религиоведению в Стэнфорде, после чего четыре года преподавал на кафедре религиоведения в Университете Калифорнии в Санта-Барбаре. С 1990-го я веду сотрудничество с многочисленными командами ученых-когнитивистов из крупных университетов, изучаю влияние медитации на умственное и эмоциональное равновесие и благополучие, а также основал Институт изучения сознания в Санта-Барбаре, который призван способствовать этим исследованиям. За эти годы я перевел и написал множество трудов, обращенных к исследователям буддизма, созерцателям, философам и ученым.

Однако Сара попросила меня написать книгу для таких читателей, как она, – книгу, которая была бы посвящена основополагающим вопросам о природе ума и человеческого существования, но при этом не использовала бы технического жаргона из сфер буддизма, науки и философии. По ее словам, в более юном возрасте она всегда чувствовала, что рождена для каких-то подлинно великих и значимых свершений; при этом ей казалось, что подобные чувства испытывает только она сама. Тем не менее благодаря многочисленным дружеским узам и отношениям с другими людьми она с удивлением узнала: большинство из ее близких друзей и спутников переживают нечто подобное – ощущают, что они рождены для чего-то особенного. Однако мало кому, судя по всему, удастся это предназначение понять и исполнить. Сара подумала: должно быть, мы чувствуем зов величия не просто так! К сожалению, с возрастом и без достойных ответов на наши вопросы эти чувства угасают.

Большую часть своей жизни Сара придерживалась христианской веры. Она считает, что многому научилась у этой конфессии и испытала благодаря ей множество чудесных переживаний. Тем не менее ей кажется: узнать и открыть можно еще очень многое. Ее глубочайшая интуиция подсказывает ей, что медитация может быть чистейшей и самой глубокой формой молитвы, которую можно было бы пережить. В силу этих чувств она хочет изучить самые подлинные и древние формы медитации, а также историю и происхождение этих практик. Занимаясь медитацией, она надеется найти ответы на вопросы, которыми задаемся мы все. Кто я? Представляем ли мы собой просто роли, которые в данный момент играем в своей жизни – как родители, супруги и члены общества, – или же в каждом из нас на более глубоком уровне есть что-то гораздо большее, что-то, что нельзя считать лишь порождением нашего окруже-

ния? Существоем ли мы как нечто отличное от своих тел? Рождаемся ли мы во грехе и зле и можно ли преобразить человеческую природу так, чтобы достичь совершенной благодати и ощутить единство с Богом?

Зная о моем длительном сотрудничестве с учеными-когнитивистами в различных исследовательских проектах, Сара также спросила: что именно могут сказать о достижениях экспертов-практикующих те, кто их изучал? Если опереться на выводы этих исследований, каких достижений мы можем ожидать от своей практики в современном мире, с учетом нашего текущего образа жизни? Какие уровни стоят выше этих достижений? Какие виды пользы от регулярной медитации получают обычные люди? С какими проблемами они сталкиваются и как они их преодолевают? Может ли получить пользу от медитации агностик? Существует ли экспресс-медитация для занятых людей, которые настороженно относятся к любой институционализированной религии?

Просьба Сары глубоко меня тронула. Эта книга – мой ответ, опирающийся на мудрость моих многочисленных западных и восточных учителей и наставников, среди которых – буддийские и христианские мыслители и созерцатели, философы, психологи, нейрофизиологи и физики. Написание этой книги принесло мне больше радости, чем работа над любым другим моим текстом. Написав главу, я отправлял ее Саре, чтобы та ее оценила. Она критически читала полученный текст и часто просила о прояснении непонятных моментов; о дополнительных материалах, до использования которых я сам бы не додумался; о пересмотре разделов, которые, по ее мнению, были сформулированы не слишком удачно, и об удалении частей, которые показались ей неактуальными. За все тридцать пять лет моей писательской деятельности у меня никогда не было лучшего редактора – редактора, который так глубоко интересовался бы материалом, который поддерживал бы мои попытки поделиться тем, чему я научился, и при этом не стеснялся бы выступить с решительной критикой тех мест, где мой текст казался неудовлетворительным.

Первые главы рассматривают происхождение медитации и научные исследования той пользы, которую она приносит. Во второй часть главы идут парами – одна посвящена определенной практике медитации, другая – связанной с ней теории. Главы, посвященные практике, призваны обобщенно описать поэтапный путь из медитаций, которые были бы в равной степени актуальны для христианства и буддизма и в равной степени с ними совместимы. Этот путь начинается с самой базовой тренировки в осознанности (памятовании) и завершается самыми продвинутыми практиками, которые предназначены для постижения глубочайшей природы сознания и того, как оно связано с миром в целом. Читатели, которые хотят познакомиться с этими практиками, могут прочесть указания, а затем попробовать их применить. Другой вариант – приобрести компакт-диск с аудиоинструкциями для каждой из практик; осваивая медитации, вы можете слушать эти записи. Этот диск можно приобрести в Институте исследований сознания в Санта-Барбаре. Тем, кто приступает к освоению этой последовательности медитаций, не следует ожидать, что все их плоды можно будет получить, просто попробовав каждую несколько раз. Весь спектр преимуществ обычно можно получить только благодаря многолетней прилежной практике под руководством квалифицированного учителя.

Я глубоко благодарен Саре за то, что она обратилась ко мне с исходной просьбой, и за ее неустанные усилия, которые помогли мне ответить настолько удачно, насколько позволяют мои способности. Я также нахожусь в неоплатному долгу перед Кимберли Сноу (за ее редакторские рекомендации), Кимберли Сноу и Нэнси Линн Клибэн (за выполненную ими превосходную корректуру), а также Фредом Купером, Адамом Франком, Беном Шапиро и Пьером Луиджи Луизи (за их рекомендации в технических вопросах). Я в особенности хотел бы поблагодарить своего друга и коллегу Брайана Ходеля за его бескорыстные усилия в деле улучшения текста в целом. Наконец, выражаю свою искреннюю благодарность Венди Локнер – редактору отдела религии и философии в Columbia University Press, которая так активно поддерживала

мою работу, и заместителю главного редактора Лесли Крисел, которая превосходным образом отредактировала весь текст. Надеюсь, наши совместные усилия действительно принесут пользу множеству людей, стремящихся к пониманию и желающих достичь большего уровня осмысленности и удовлетворенности в своей жизни.

Часть 1

Медитация: где она зародилась и как дошла до нас

Медитация – одна из самых сокровенных тайн человечества. Если бы существа из другой галактики попытались пристально нас изучить, читая книги о нашей истории, смотря наши фильмы, блуждая в интернете, они получили бы лишь самое поверхностное представление об этой тайне. Они сделали бы тот же вывод, к которому приходит и большинство из нас: медитация – это техника релаксации, которая помогает снизить уровень стресса и используется в качестве второстепенной терапевтической поддержки при некоторых недугах. Кроме того, – да, конечно! – в качестве части своих ритуалов ее используют и определенные религии (индуизм, буддизм и некоторые другие). Вот, собственно, и все!

Что остается сокрытым? Роль медитации как точного инструмента для научного изучения сознания и Вселенной, то есть использование эмпирических методов, сходных с теми, которые являются обязательной частью научного подхода. Практикующие из различных созерцательных сообществ по всему свету с древних времен ведут систематические изыскания и рассказывают о своих открытиях, относящихся ко внутренней реальности и ее связи с внешними явлениями. Да, они также выяснили, что медитация помогает вести спокойный, безмятежный образ жизни и оказывает позитивное влияние на умственное и физическое здоровье. Таковы, однако, лишь второстепенные виды пользы, полученные этими практикующими в рамках основного процесса поиска.

Если некоторые из этих созерцателей намеренно сохранили свои открытия в тайне, основная причина, в силу которой подлинное происхождение медитации на сегодняшний день остается сокрытым от широкой общественности, состоит в том, насколько грубо мы определяем само понятие «религия». Обычно мы считаем религию просто определенным мировосприятием, основанным на вере в авторитет («Иисус, Мохаммед или Моисей сказали то-то, и потому я в это верю»). Мы бездумно бросаем в одну кучу тех, кто верует без каких-либо вопросов к откровениям религиозных деятелей, и «религиозные» группы, которые задаются вопросами и изучают реальность в надежде подтвердить существование духовных явлений и пережить их напрямую. Между этими двумя категориями существуют огромные различия. Тщательно их проверяя, мы поймем: в восприятии этих двух видов «религиозных» практикующих как одинаковых столько же смысла, сколько и в утверждениях, что солнце и луна суть одно и то же – ведь и то и другое находится в космосе!

Эта книга описывает мультикультурный подход к медитации как средству улучшения нашего образа жизни, как способу достижения глубоких прозрений относительно природы ума и сознания (что ведет к невиданному прежде благополучию) и как основе для подлинных альтруизма и сострадания. Часть 1 описывает историю и процесс развития медитации, демонстрирует ее основные цели и методы, а также показывает, чем она отличается от религии, основанной только на вере. Если мы не понимаем и не учитываем эти различия, нам будет сложно понять значимость и невероятный потенциал созерцания как способа исцелить наш полный проблем и расколов мир.

1

Кто я?

В древней истории о незрячих и слоне² царь собрал группу людей, которые от рождения были слепы. Он велел им потрогать слона, а затем описать сделанные открытия. Один из них потрогал голову, а остальные прикоснулись соответственно к бивням, хоботу, ногам и спине. В зависимости от того, какой части слона каждый из них касался, они сравнивали его с горшком, с лемехом плуга, с веревкой, с колонной и со стеной. Услышав от других отличные мнения, они немедленно вступили в диспут и стали спорить, кто из них прав – а некоторые обратились к насилию.

Я вспоминаю об этой истории, когда размышляю над многообразием ответов, часто противоречащих друг другу, на древний вопрос: «Кто я?» Богословы, философы и ученые веками пытаются ответить на этот вопрос, но прийти к консенсусу удавалось лишь в редких случаях. Почему? Может быть, картину происходящего скрыли из виду свойственные им уникальные предубеждения? Возможно, препятствие для обретения понимания создали их обусловленные ответы, а также выбранные ими источники авторитетной информации и методы изысканий?

У нас, людей, было много времени на размышления о нашей самости. Библия говорит, что человек создан по образу божьему. Если это утверждение соответствует истине, оно должно быть позитивным, ведь Библия настаивает, что Бог есть благо и что так же прекрасно его творение. Тем не менее немало иудеев и христиан делают упор на дурной природе человека и на том, что спасения от наших врожденных загрязнений нужно искать где-то вовне, у Бога или Иисуса. В исторических событиях и в современном мире мы видим множество свидетельств в пользу того, что человек по сути своей есть существо дурное. При этом невозможно отрицать, что в мире присутствует и много добра. Так что же тогда является более основополагающим – зло или добро? Может, мы просто представляем собой смесь этих двух начал? Богословы веками спорят на эти темы, но конца и края их спорам не видно.

Биологи говорят нам, что люди медленно эволюционировали из более ранних приматов в рамках процесса естественного отбора. Биологические виды, которые существуют в данный момент, от поколения к поколению постепенно адаптировались к меняющейся среде, чтобы продолжать выживать и размножаться. Если индивидуум выживает достаточно долго, чтобы породить потомство, он добивается эволюционного успеха. Если потомства нет, жизнь конкретного существа – что бы эта жизнь ни включала – считается биологической неудачей. Итак, с точки зрения биолога люди есть животные, которые проводят свою жизнь под влиянием генов, инстинктов и эмоций; их главные цели – *выживать* и *размножаться*. Слова «добро» и «зло» не имеют никакого научного смысла – кроме как в контексте нашей способности продолжать жить и рожать детей.

Когда вопросом о человеческой природе занялись психиатры (начиная с Зигмунда Фрейда), они также сделали упор на нашем примитивном стремлении к сексу и к тому, чтобы властвовать над другими. Их воззрения близки к представлениям биологов и психологов, занимающихся эволюцией: хотя наше сознательное поведение и может казаться весьма цивилизованным, а иногда и альтруистичным, наши подсознательные импульсы мрачны, эгоистичны и жестоки. Однако ученые-когнитивисты не вполне согласны с этой идеей. За последние десять лет сформировалось направление позитивной психологии, сосредоточенное на человеческом процветании и добродетели. Это молодая область научных изысканий, пока не успевшая собрать большой объем подтверждающих эмпирических данных. Тем не менее психологи,

² The Udāna, or the Solemn Utterances of the Buddha / D. M. Strong, trans. – Oxford: Pali Text Society, 1994. – P. 68–69.

которые ей занимаются, ставят важные вопросы и расширяют горизонты своей науки, которая на протяжении последних шестидесяти лет почти целиком сосредотачивалась на тех, кто страдает от душевных недугов и повреждений мозга или имеет обычный уровень психического здоровья. Ученые лишь недавно начали изучать высочайший потенциал человеческого ума.

На протяжении большей части первой половины XX века в академической психологии США доминировал бихевиоризм. Это направление настаивало на том, чтобы изучать человеческую природу только посредством проверки животного и человеческого поведения. Ученые-бихевиористы намеренно избегали интроспекции – изучения нашего ума и личного опыта от первого лица. Позже, на закате бихевиоризма в шестидесятых годах, появилась когнитивная психология, которая, кажется, относится к субъективным переживаниям более серьезно. Тем не менее в это же время происходило активное развитие компьютерных технологий, а потому исследователи в этой сфере вскоре начали сравнивать ум с компьютером.

Развитие технологий в последние десятилетия XX века позволило наукам, изучающим мозг, добиться невиданного прежде роста. С этого момента многие нейрофизиологи стали делать вывод о том, что ум на самом деле есть мозг – или же что ум есть продукт деятельности мозга. Они утверждают, что все наши личные переживания состоят из функций мозга, на которые влияют все остальное тело, ДНК, диета, поведение и окружающая среда. По результатам такого анализа делается вывод: люди есть биологически запрограммированные роботы. Это означает, что свободы у нас не больше, чем у любого другого автоматического устройства, – просто программы наши сложнее, чем программы машин, сделанных людьми. Тем не менее не все нейрофизиологи согласны с этим выводом. Некоторые теперь изучают влияние, которое на мозг оказывают мысли и поведение. Даже они в целом считают ум эмерджентным³ свойством мозга и потому утверждают: одни мозговые функции влияют на другие. При этом на сегодняшний день четкий консенсус по поводу выводов из уже проведенных исследований отсутствует.

Вы, возможно, заметили, что во всех этих подходах было упущено из виду нечто необычайно важное: наш собственный опыт жизни в качестве человека. Тем не менее созерцатели Востока и Запада изучали природу ума, сознания и человеческой самости; как я считаю, им удалось осветить измерения реальности, которые в современном мире остаются во многом неизученными. Религия настолько заиклилась на доктрине, а наука стала такой материалистичной, что созерцательные методы исследования часто упускают из виду. При этом в современном мире медитация (когда ее вообще практикуют) используется только для снижения стресса и преодоления иных физических и психологических проблем. Тем не менее она может также принести и некоторые из глубочайших прозрений о человеческой природе и самости.

С точки зрения личного чувства того, что мы собой представляем, большинство из нас мощно отождествляют себя с ролями, которые мы играем в повседневной жизни: например, с ролями родителя, супруга, ребенка, учащегося или человека с определенной профессией. Подобные роли важны и определяют наши взаимоотношения в обществе. Но что останется, если вычесть конкретные отношения с другими людьми и те виды деятельности, которыми мы регулярно занимаемся? Что мы собой представляем, когда тихо сидим в своей комнате и ничего не делаем, просто присутствуя?

Давайте изучим этот вопрос на практике, отправившись для этого в своего рода экспедицию на передовые рубежи ума. Слово «экспедиция» мне особенно нравится из-за своих корней. Оно происходит от латинского слова *expeditio*, а то состоит из слога «экс», который значит «выходить» или «освобождаться», и слога «пед», означающего «стопы». Итак, «экспедиция» предполагает, что мы выбираемся из места, где увязли наши стопы. Экспедиция, о которой я

³ В научной теории систем эмерджентность – это несводимость функций системы к функциям ее отдельных частей. – Примеч. перев.

говорю, предполагает: сначала мы признаём, где именно застряли в старых привычках, которые ни к чему не ведут, а затем предпринимаем шаги, чтобы освободиться.

Мы живем в ожесточенном мире, где большинство из нас думает: если мы *ничего не делаем* – хотя бы не смотрим телевизор, – мы тратим время впустую. Мы так увязаем в своей деятельности, взаимоотношениях, мыслях и эмоциях, что считаем: к этому все и сводится. Давайте сделаем краткий перерыв. Найдите у себя дома тихий уголок и удобный стул, на котором вы смогли бы просидеть десять минут. Ни о чем намеренно не думая, попробуйте просто осознавать свои тело и ум. Сохраняйте безмолвие и, не реагируя, позволяйте ощущениям тела, мыслям и эмоциям проявляться перед вашим осознанием.

Тик-так, тик-так...

Можете ли вы подлинно сохранять умственную тишину по собственному желанию – или же ум как одержимый извергает одну мысль за другой? Когда мысли возникают, способны ли вы просто за ними наблюдать – или же замечаете, что бесконтрольно в них увязаете, что каждый умственный образ и каждое желание захватывают ваше внимание? Контролируете ли вы на самом деле свой собственный ум – или же он контролирует вас, вынуждая вас путать ваши мысли о мире с непосредственным опытом на уровне тела, ума и окружающей среды? Спокойный и ясный ум можно использовать превосходным образом, а вот ум бурлящий и бесконтрольный причинит огромный вред и лично вам, и другим существам. Итак, первая задача на пути созерцания – обуздать невероятную мощь ума и распорядиться ей как следует.

2

Истоки созерцания

Созерцание на Западе

В этой книге я снова и снова буду ссылаться на относящиеся к созерцанию теории и практики, которые в первую очередь происходят из древнегреческой философии, христианства и буддизма. Как мы увидим, хотя каждой из этих традиций присущи уникальные качества, есть между ними и важные виды сходства. Английское слово *contemplation* – «созерцание» – происходит от латинского *contemplatio*, что соответствует греческому слову *theoria*. Оба термина указывают на совершенную преданность делу раскрытия, прояснения и выявления природы реальности. В наше время слово *contemplation* в первую очередь предполагает размышление над какой-то темой. Однако исходный смысл созерцания и теории был связан с прямым восприятием реальности – не с помощью пяти физических чувств или мышления, а благодаря умственному восприятию⁴. Приведем пример: когда вы напрямую наблюдаете за собственными мыслями, ментальными образами и сновидениями, вы используете умственное восприятие, которое посредством практики созерцания можно совершенствовать и расширять. Как же с созерцанием связана медитация? Санскритский термин «*бхавана*» соответствует англоязычному понятию *meditation* (медитация) и в буквальном смысле означает «вращивание». Медитировать – значит вращивать понимание реальности, чувство подлинного благополучия и добродетель. Таким образом, медитация есть постепенный процесс тренировки ума, а ведет он к цели созерцания, при котором мы обретаем прозрение относительно природы реальности.

В греческой традиции истоки практики медитации можно проследить как минимум до Пифагора (около 552–507 гг. до н. э.), на которого повлияли орфическая религия и орфические мистерии, сосредоточенные на том, чтобы очистить ум от загрязнений и раскрыть его более глубокие ресурсы. Пифагор был первым, кто назвал себя *философом*, то есть «любителем мудрости» – из скромности он отверг слово «*софос*», или «мудрец». В своих обширных странствиях по Средиземноморскому региону и за его пределами он действительно искал мудрость, понимание.

Примерно в 525 году до н. э. после многолетних поисков Пифагор перебрался с греческого острова Самос в город Кротон, расположенный в Южной Италии. Там он основал религиозно-философское общество, в котором учил мужчин и женщин вести образ жизни, основанный на уравновешенном состоянии тела и духа. Его ученики проживали в общине, построенной по принципу самодостаточности и коммунизма. Чтобы очистить душу, они должны были придерживаться высоких этических стандартов, заниматься физическими упражнениями, практиковать безбрачие, придерживаться вегетарианской диеты и проводить длительные периоды в безмолвии и различных видах трезвости. Их формальное образование включало подготовку в музыке, математике, астрономии и медитации. Из-за того что ни один из текстов Пифагора не сохранился, мы мало знаем о различных медитативных методах, которым учили и которые практиковали он и его последователи.

Пифагор, возможно, наиболее известен благодаря своей теореме, посвященной соотношению длин трех сторон прямоугольного треугольника. Поскольку в Индии⁵ эта теорема была

⁴ Josef Pieper. *Happiness and Contemplation* / trans. Richard and Clara Winston. – Chicago: Henry Regnery Co., 1966. – P. 73.

⁵ Баудхаяна Шульбасутра (Baudhāyana Sulbasūtra) в книге Т. А. Sarasvati Amma. *Geometry in Ancient and Medieval India*. – Delhi: Motilal Banarsidass, 1979. – P. 14–15.

сформулирована еще в VIII веке до н. э., существует вероятность, что Пифагор в своих обширных странствиях познакомился с ней и с другими областями познаний – особенно связанными с медитацией – благодаря индийским источникам. Философ также широко известен благодаря своей вере в реинкарнацию; по его мысли, душа бессмертна и перерождается как в человеческих, так и в животных телах. По легенде, он заявлял, что способен вспомнить до двадцати собственных прошлых жизней и прошлых жизней других людей. Тем не менее у нас нет никакого способа проверить, были ли эти «воспоминания» точными – а если да, родился ли он с этой способностью или же развил ее с помощью медитации. Одна из цитат, приписываемых Пифагору, такова: «Учитесь безмолвию... Пусть ваш тихий ум внимает и впитывает», а основным упором его медитативной традиции было внимание к «гармонии сфер», объединявшей темы из областей музыки, математики и астрономии. Философ верил, что наилучшая жизнь есть жизнь, посвященная *страстному, сочувственному созерцанию*, которое порождает определенный экстаз, проистекающий из прямого прозрения относительно природы реальности.

Возможное индийское происхождение теоремы Пифагора и его вера в реинкарнацию побудили некоторых историков заключить, что на философа, вероятно, оказали влияние индийские идеи, принесенные через Персию и Египет. Большинство сведений о Пифагоре мы обязаны Аристотелю (384–322 гг. до н. э.). По его словам, пифагорейцы были первыми, кто добился прогресса в изучении математики; по их представлениям, все аспекты природы соизмерялись с числами. Именно числа были первичными аспектами всей природы и всё собой пронизывали. Пифагорейцы рассматривали числа в контексте различных конфигураций единиц в пространстве и на этой основе сделали вывод о том, что элементы чисел есть элементы всех вещей. Как поясняет Аристотель, «пифагорейцы также верят в одного вида число – математическое, только они утверждают, что оно не является отдельным от осязаемых субстанций, которые из него созданы. Ибо они конструируют всю Вселенную из чисел, только не чисел, состоящих из абстрактных единиц. Они полагают, что у единиц есть пространственная величина»⁶.

Пифагор, как утверждается, восхищался иудаизмом, рассматривающим Бога как высшего правителя Вселенной, которой он предписывает свои божественные законы. По словам древнееврейского историка Иосифа Флавия (37–100 гг. н. э.), иудейская секта ессеев также восхищалась учениями Пифагора, потому что придерживалась образа жизни, построенного по примеру его общества⁷. Члены этой группы проживали в Иудее с середины II века до н. э. до 70 года н. э. (когда их уничтожили римляне). Подобно ранним пифагорейцам, ессеи удалялись от основной части общества, жили чрезвычайно экономно, владели совместным имуществом и верили, что Бога лучше всего почитать не животными жертвоприношениями, а очищением ума. Хотя безбрачие не было частью еврейской традиции, члены этой группы отвергали брак для себя лично – он был угрозой общинному образу жизни, – но не осуждали его в целом. Они совершали ритуальные омовения в холодной воде, то есть крещение, и верили в методы целительства, при которых сила протекала через руки. Ессеи очень критически относились к этическим нормам современных им еврейского и римского обществ. Они верили в скорое пришествие Царства Божьего и в то, что предвестником его станет разрушительная война между праведниками и грешниками.

Исследователи с XIX века строят предположения о возможных связях между ессеями и Иоанном Крестителем, а также Иисусом. Наличие подобной связи предполагало бы, что практики и верования пифагорейцев оказали влияние на раннюю христианскую традицию. Образ жизни и учения Иоанна Крестителя действительно поразительно близки к тем, кото-

⁶ Метафизика, XIII, 6.

⁷ H. St. J. Thackeray, R. Marcus, A. Wikgren, and L. H. Feldman / trans. Josephus. Loeb Classical Library. – London: Heinemann, 1956.

рых придерживались ессеи. Он соблюдал безбрачие, носил одежды из верблюжьей шерсти и, будучи аскетом, питался саранчой и диким медом. В Иудейской пустыне он проповедовал: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное». Подобно ессеям, в рамках ритуала для устранения загрязнений и грехов Иоанн крестил других. Встреча фарисеев и саддукеев, он подвергал их жесткой критике и называл порождениями ехидны⁸.

Самым знаменитым из иудеев, пришедших к Иоанну за крещением, был Иисус из Назарета, восхвалявший его как превосходящего всех предшествующих пророков: «Истинно говорю вам: из рожденных женами не восставал больший Иоанна Крестителя; но меньший в Царстве Небесном больше его»⁹. Поскольку Иисус был крещен Иоанном, можно допустить, что он принимал его учение. Сразу после этой церемонии Иисус удалился в пустыню, где сорок дней постился и молился, преодолев при этом дьявольское искушение. Вернувшись из своего пустынного затвора, он начал проповедовать идеи, который были общими для ессеев и Иоанна Крестителя: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное»¹⁰.

Даже если Иосиф Флавий и прав в том, что ессеи придерживались образа жизни, преподаваемого грекам Пифагором, сложно понять, в какой степени они разделяли пифагорейские убеждения – например, веру в реинкарнацию, – хотя они очевидным образом верили в бессмертие души. Весьма примечательно, что Иисус провозгласил Иоанна Крестителя пророком Илией¹¹. Судя по всему, слушателей это утверждение не удивило, ведь многие иудеи уже верили, что пророки могут перерождаться или «возрождаться». В соответствии с библейским сюжетом Илия еще при жизни был взят огненной колесницей с огненными конями и вихрем вознесен на небо¹². Новый Завет утверждает, что Иоанн был наделен «духом и силой» Илии, что легко интерпретировать в пользу реинкарнации. Тем не менее богословы подвергли эти отрывки разнообразным толкованиям.

Благодаря Сократу (около 470–399 до н. э.) и Платону (около 427–347 до н. э.) учения пифагорейцев в конечном итоге были ассимилированы философской школой неоплатонизма, основателем которой был Плотин (около 205–270 гг.). Родившись в Египте, он девять лет изучал греческую мысль в Александрии, а затем присоединился к экспедиции, отправившейся в Персию – там он надеялся изучить философские сочинения персов и индийцев. Эта военная компания не увенчалась успехом, и Плотин так и не добрался до желанных мест. Он верил, что человеческого совершенства и счастья можно достичь в этом самом мире, а путь к ним – это практика созерцания. Целью этой практики было достижение блаженного единения с Единым, которое Плотин описывал как окончательную реальность, превосходящую все слова и понятия. Его знаменитый труд «Эннеады» был собран, составлен и отредактирован Порфирием (около 232–305 гг.), также известным своей биографией Пифагора. Порфирий писал, что за шесть лет его собственной учебы под руководством Плотина тот достигал подобного божественного единения четыре раза. Созерцание есть единственная нить, объединяющая Единое со всеми сотворенными вещами, которые из Него исходят. Благодаря созерцательной практике человек приходит к постижению источника собственного бытия. Подобно Пифагору и Сократу, Плотин считал, что отдельные души перерождаются, жизнь за жизнью переживая плоды своего нравственного и безнравственного поведения – пока в конечном итоге не достигнут полного очищения и не отыщут высочайшее счастье, рожденное созерцанием.

Писания Плотина веками вдохновляли христианских, иудейских, мусульманских и гностических философов и созерцателей. Одним из наиболее влиятельных среди них был Ори-

⁸ Матфей 3:1–10.

⁹ Матфей 11:11.

¹⁰ Матфей 4:17.

¹¹ Матфей 11:13–14, Матфей 17:12–14, Матфей 17:10–13, Лука 1:17.

¹² 2 Царств 2:11.

ген (около 185–254 гг.). Этого уроженца Александрии многие считали величайшим христианским богословом своего времени. Он также полагал, что душа жизнь за жизнью проходит через процесс духовной эволюции, пока в конечном итоге не достигнет знания (*гнозиса*) Бога посредством созерцания (*теории*). Примерно с III века созерцатели-христиане начали вести уединенный, медитативный образ жизни в египетской части пустыни Сахара. Многие отыскивали там убежище, скрываясь от хаоса и преследований со стороны Римской империи. Эти первые отшельники жили в пустыне и известны как «отцы-пустынники». Они создавали общины на периферии населенных центров – достаточно далеко, чтобы не подвергаться имперским проверкам, но достаточно близко, чтобы иметь доступ к цивилизации¹³.

Хотя большинство ранних отцов-пустынников были неграмотными, Евагрий Понтийский (345–399 гг.) был высокообразованным знатоком классических дисциплин. Он был одним из первых пустынников, начавших записывать и систематизировать их устные учения. Евагрий был ярким сторонником Оригена и разделял его воззрения относительно перерождения человеческих душ и достигаемого ими в конце концов совершенства – единения с Богом. Один из главных учеников Евагрия, Иоанн Кассиан (ок. 360–433 гг.), адаптировал труды своего наставника для западной аудитории и основал аббатство Сен-Виктор – комплекс из двух монастырей (мужского и женского) на юге Франции. Так он создал один из первых подобных институтов на Западе. Это аббатство послужило моделью для последующего развития христианского монашества.

Созерцание на Востоке

Самые ранние свидетельства существования медитативной культуры в нашем мире были найдены в наследии Индской цивилизации, земли которой простирались с территории современного Пакистана до долины реки Ганг в Индии. Пик развития этой культуры пришелся на период с 3000 до 2500 года до нашей эры. От этой цивилизации остались тысячи резных печатей в форме маленьких глиняных табличек – это часть древнейших в мире памятников письменности. На некоторых из печатей изображены йогины, сидящие в классических позах для медитации.

До времен Будды Гаутамы (ок. 563–483 гг. до н. э.) – современника Пифагора – медитация в письменных источниках упоминается на удивление редко. Тем не менее ясно, что к тому периоду уже существовала чрезвычайно насыщенная и многообразная традиция созерцания – именно в нее Будда и погрузился, оставив свою жизнь во дворце в возрасте двадцати девяти лет. Гаутама посвятил себя созерцательным изысканиям, обращенным к освобождению от циклов рождения, смерти и перевоплощения, а потому вера в реинкарнацию, судя по всему, в период его жизни была делом обычным. Первым учителем медитации, к которому обратился будущий Будда, был Аalara Калама. Этот наставник преуспел в *самадхи* – медитативных состояниях, в которых внимание оттягивается от физических чувств, мысли успокаиваются, а практикующий переживает необычайные блаженство и безмятежность. С буддийской точки зрения та медитация, которой обучал этот мастер, может вести к прямому достоверному постижению прошлых жизней – и потому продвинутые практикующие рассматривали реинкарнацию не как догмат религиозной веры, а как истину, которую можно проверить эмпирически.

Ранние буддийские источники утверждают, что Гаутама быстро достиг самого возвышенного и чистого из видов самадхи, которым учил Аalara Калама. В этом состоянии его ум погрузился в бесформенное измерение бытия, лишённое какого-либо содержания, кроме переживания чистого «ничто». Тем не менее это достижение не удовлетворило его желания достичь

¹³ См. Thomas Merton. *Cassian and the Fathers: Initiation Into the Monastic Tradition*. – Kalamazoo, Mich.: Cistercian Publications, 2005.

освобождения от циклов бытия, и потому он обратился к еще более реализованному созерцателю по имени Уддака Рамапутта. Под руководством этого наставника Гаутама достиг еще более тонких уровней самадхи. Тем не менее он понял, что сами по себе подобные состояния медитативного погружения не ведут к достижению его цели – к «высшему состоянию возвышенного покоя» посредством постижения реальности такой, какая она есть. Он осознал, что после завершения подобной медитации и при взаимодействии с будничной реальностью человек все равно подвержен страданиям и лежащим в их основе причинам. Поняв, что достижение этих состояний не устраняет проблему с корнем, Гаутама несколько лет терзал свое тело аскетическими практиками, включая пост; он стремился к освобождению через установление своего рода власти ума над материей. Тем не менее в результате этих практик его тело истощилось, а умственные способности ослабли. Тогда Гаутама понял: достижение самадхи – не окончательная цель, но подобные очищенные состояния сознания можно применять для медитативного изучения природы страданий и их причин.

Среди великих религиозных учителей из истории человечества Будда уникален призывом не верить в некие положения просто потому, что об их истинности говорит много людей, – или потому, что они основаны на давней традиции, на авторитете писаний, слухах, домыслах или почтении к учителю. Вместо того нам, насколько возможно, следует проверять утверждения других людей на собственном опыте и самим решать, верны ли они. Логично заключить, что именно так Будда поступил и с представлениями о реинкарнации, которые в его время преобладали¹⁴. В самых ранних источниках, содержащих его собственный рассказ о достижении просветления, он повествует: с сосредоточенным, очищенным, податливым и спокойным умом он достиг «прямого постижения» природы сознания и истоков страдания¹⁵. Сначала он напрямую узнал конкретные обстоятельства многих тысяч своих собственных прошлых жизней в многочисленные периоды сжатия и расширения мира. Вторым видом прямого постижения стало созерцательное наблюдение за чередой жизней других существ. При этом он увидел взаимосвязи между их действиями и плодами поступков, проявлявшимися в последующих жизнях. Третьим видом прямого познания, обретенного в ночь просветления, стало постижение четырех благородных истин: «Я напрямую узнал – так, как есть, – что „Это страдание“, что „Это исток страдания“, что „Это прекращение страдания“ и что „Это путь, ведущий к прекращению страдания“». Именно на этом этапе Гаутама и стал буддой, «пробужденным», потому что его ум полностью освободился от всех омрачений и завес. В этой реализации нирваны он отыскал наивысшее состояние великого покоя, к которому стремился. Оставшиеся сорок пять лет своей жизни он посвятил тому, чтобы вести к подобной свободе от страданий других людей. Из-за этого его стали называть Великим Лекарем, показавшим, как реализовать подлинное благополучие, очищая ум от загрязнений, возвращая добродетель и обретая созерцательные прозрения относительно природы реальности.

В этом чрезвычайно кратком обзоре истоков медитации в греческой философии, христианстве и буддизме мы увидели несколько общих тем и прозрений. При этом ориентация медитативной практики в разных традициях различается – так же как и интерпретация опыта созерцания. Пифагорейцы считали, что Вселенная имеет упорядоченную природу, и верили в одно высшее божество, превосходящее все остальные, хотя при этом, вероятно, и принимали классический греческий политеизм. Медитация для них была тесно связана с музыкой, математикой и астрономией. У христиан она была сосредоточена на единении с единым высшим Богом. У буддистов, разделявших индийскую веру в существование множество богов, медитативная практика использовалась для достижения освобождения из циклов бытия. При этом

¹⁴ Ангуттара-никая III:65, Калама-сутта. Здесь приведена в переводе Сома Тхеры, см. *Kalama Sutta: The Buddha's Charter of Free Inquiry* / trans. Soma Thera. – Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1981.

¹⁵ Bhikkhu Ñāṇamoli. *The Life of the Buddha According to the Pali Canon*. – Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1992. – P. 10–29.

очевидно: и на начальных, и на более поздних этапах формирования каждой из этих традиций медитация сыграла жизненно важную роль.

3

Научная экстернализация медитации

Хотя созерцание и лежит у истоков западных религий, философии и науки, в современных научных дисциплинах оно почти никакой роли не играет. Такое положение дел – не следствие постепенного угасания, как в случае с медитацией в христианстве; его причины сокрыты у истоков современной науки, в XVII веке. В тот период существование сверхъестественного мира, который состоял из Бога и других духовных сущностей, включая дьявола и ангелов, рай и ад, необходимо было принимать на основе авторитета Библии. За понимание этого измерения реальности отвечали богословы, воззрения которых принимались на веру. Человеческую душу можно было рассматривать как нечто духовное – в том смысле, что она происходила от Бога и обладала свободной волей, не зависящей от тела и физического окружения. В то же время душа представляла собой часть природы, ведь она управляла телом и подвергалась воздействию физических чувств. Итак, в духовные аспекты души нужно было *верить* – они происходили от божественного авторитета, – а ее природные аспекты объясняли философы, которые в первую очередь полагались на силу своих *рассуждений*. Ученые должны были стремиться к пониманию третьего измерения реальности – внешнего мира материи и природных сил, и полагались они при этом на прямые наблюдения и эксперименты.

Слово «медитация» можно возвести к индоевропейскому глагольному корню «мед», который означает «размышлять» или «измерять». Как мы уже увидели, в раннем христианстве медитация была привязанным к опыту средством для обретения непосредственных созерцательных прозрений о природе реальности. Однако в средневековой схоластике и в современной философии медитацию низвели до рациональных интроспективных размышлений. В стремлении к пониманию внешней Вселенной, состоящей из материи, наука изобрела собственную «медитацию»: измерение физических процессов, достоверность которого могли бы подтвердить все компетентные наблюдатели.

Все великие первопроходцы в науке XVII века были набожными христианами, а их изыскания относительно мира природы можно было бы рассматривать как мистическую попытку объединить человеческое понимание природного мира с пониманием Бога. К этой же цели со времен Августина стремились и христианские созерцатели; при этом они предполагали, что эту цель невозможно реализовать при жизни – только на небесах. По мере того как традиция созерцательных изысканий, направленных на внутренний мир, в Европе угасала, ученые придумывали новые методы изучения мира внешнего – в надежде, что подобное изучение приведет к пониманию божественного уже в этой жизни.

Никто из этих первопроходцев не оказал такого влияния, как Галилео Галилей (1564–1642 гг.). В детстве он поступил в монастырь ордена камальдолийцев, которые объединяли уединенную жизнь отшельника со строгими правилами монашеской жизни. Подобный образ жизни привлекал Галилея, и он хотел принять монашество, но не получил согласия от своего отца – тот не располагал средствами, чтобы поддерживать сына в религиозном служении, не приносящем никаких доходов. Следуя желаниям своего родителя, Галилео поступил в Пизанский университет, чтобы изучать медицину. Тем не менее вскоре он переключился на математику и научные дисциплины. Молодой человек в целом презирал схоластическую философию – в ней он видел не более чем закоренелый консерватизм, с подозрительностью относящийся к новаторским идеям и новым методам исследований.

Галилей в значительной степени заложил основы «научного метода» изучения материального мира: изоощренных, тщательных, количественных наблюдений за физическими сущностями в сочетании с математическим анализом полученных данных. Побуждением, лежавшим в основе его исследований, было желание понять природу Божьего творения с точки зрения

самого Бога, превосходя ограничения и иллюзии человеческих чувств. Этого можно добиться, утверждал Галилей, используя математические рассуждения – математику он считал собственным языком Бога. Подобную теистическую интерпретацию центральной роли математики в природе веками ранее уже отстаивали пифагорейцы.

Хотя Галилео был готов оставить сверхъестественные вопросы в руках церкви, он настаивал, что научное изучение мира природы должно происходить свободно и независимо от авторитета Библии и греческой мысли. Сделав этот революционный шаг, он перевернул иерархию познаний, которой придерживались средневековые схоласты. Эмпирические наблюдения, которые философы в целом считали самой низшей формой знания, Галилей перенес на самый высокий уровень. Разум был важен для интерпретации эмпирических познаний, а авторитет традиции принимался только в тех случаях, когда ему не противоречили тщательные наблюдения или здравые рассуждения. Какая огромная перестановка!

Галилей отказался от аристотелевского упора на понимании того, *почему* явления таковы, какие они есть, и вместо того сосредоточился на кропотливых измерениях и наблюдениях за тем, *как* движутся небесные и земные объекты. Философы-схоласты тех времен слепо принимали представления Аристотеля: небесные тела якобы неизменны и движутся по совершенной окружности, а Земля находится в их центре. В 1609 году Галилей создал телескоп с двадцатикратным увеличением. С его помощью он обнаружил четыре луны Юпитера (которые вращались вокруг Юпитера, а не Земли), кратеры на Луне, пятна на Солнце (свидетельство того, что небесные тела меняются) и фазы Венеры – доказательство того, что она вращается вокруг Солнца, а не Земли. Другие астрономы с менее мощными инструментами жаловались, что не могут подтвердить все его наблюдения. В результате некоторые из них усомнились в их достоверности, а другие даже стали утверждать, что все они представляют собой лишь оптические иллюзии, созданные линзами Галилея.

Средневековые астрономы были давно знакомы с обманчивой природой облика небесных тел и особенно видимого движения планет. Придерживаясь древнегреческой мысли, они полагали, что Луна, Солнце, планеты и звезды вращаются по совершенным окружностям вокруг Земли. За одну ночь можно увидеть, что планеты на небе движутся с востока на запад – но если наблюдать ночь за ночью, на фоне звезд планеты кажутся движущимися с запада на восток. При этом иногда будет казаться, что планета обратила свое движение вспять; какое-то время на фоне созвездий она может двигаться с востока на запад. Это изменение направления называется попятным движением. Чтобы объяснить подобные обманчивые видимости так, чтобы они соответствовали греческой мысли, ранние астрономы разработали сложную, абстрактную систему эпициклов: планеты-де движутся по малым окружностям, которые, в свою очередь, совершают большой оборот вокруг Земли. Таким, по их мнению, было реальное, объективное движение планет в противоположность ложным субъективным видимостям их попятного движения. Оказалось, что вся эта теория была основана на ложном допущении. Астрономическая наука смогла добиться прогресса только благодаря использованию телескопа, который направили на обманчивые видимости телесных тел.

Когда Галилей впервые описал свои открытия, сделанные с помощью телескопа, в качестве свидетельства, подтверждающего теорию Коперника о вращении Земли вокруг Солнца, с нападка на него выступила не церковь. На самом деле священники и епископы из числа иезуитов и доминиканцев были в восторге от новых перспектив, открытых с помощью телескопа, – чтобы отпраздновать открытия Галилея, они устроили для него роскошные приемы в Риме. Отцу Клавиусу, который был несомненным лидером иезуитских астрономов, сначала было сложно принять новые сведения. Тем не менее, когда он и его коллеги раздобыли собственные телескопы, они подтвердили все наблюдения Галилея. В конечном итоге конфликт между Галилеем и церковью разгорелся из-за ее советников из числа преподавателей-мирян. Они настаивали, что Рим обязан остановить Галилея, а не то он уничтожит всю университет-

скую систему, подорвав авторитет аристотелевских воззрений, на которых она основана. Эти философы-схоласты отказывались даже взглянуть через телескоп, ибо они категорично настаивали: все видимое через линзы и противоречащее их убеждениям должно являться оптической иллюзией.

Открытия, сделанные Галилеем с помощью телескопа, превратили спор о движениях Солнца и Земли друг относительно друга из интеллектуального диспута в вопрос, который можно решить на основе свидетельств. Ученый гордился тем, что смог создать первый настоящий телескоп и направить его на небо – но особенно ценил свою гениальность в тщательных наблюдениях за широким спектром физических сущностей, в понимании поведения частей этих сущностей и в их описании с точки зрения математических пропорций¹⁶.

Галилея (за его роль в создании научного метода исследований) считают отцом современной науки, а французского философа, математика и ученого Рене Декарта (1596–1650 гг.) называют отцом современной философии: он сформулировал концептуальные рамки, в которых научные изыскания могли бы происходить. Получив по желанию своего отца степень юриста, Декарт отказался от академической жизни и решил искать лишь те познания, которые он мог бы отыскать в самом себе или в «великой книге мира»¹⁷. Путешествуя по Германии в возрасте двадцати лет и размышляя над тем, как использовать математику для решения проблем физики, Рене пережил во сне видение, благодаря которому «открыл основы чудесной науки». Это происшествие стало переломным моментом в опыте юного Декарта, и всю оставшуюся свою жизнь он посвятил изучению связи между математикой и природой.

Основа науки Декарта – предположение, что у объектов есть два вида свойств. Все физические объекты – *протяженные субстанции* – обладают длиной, высотой, шириной, изменениями, местоположением и числом. Благодаря этим *первичным качествам* такие объекты можно понять в математическом контексте. Кроме того, у них также должны быть и *вторичные качества* – цвет, звук, вкус, запах, жар и холод. Декарт полагал, что подобные качества не существуют объективно – в самих физических объектах. Вместо этого они представляют собой качества нашего восприятия окружающего мира. Относительно первичных качеств мыслитель заключил: когда их «воспринимают ясно и отчетливо», их можно познать определенным образом. При этом в вопросе о вторичных качествах он, напротив, отмечал: «В моем мышлении они проявляются так смутно и путано, что я не знаю, настоящие они или же ложные и только кажущиеся; то есть я не знаю, будут ли возникающие во мне представления об этих качествах представлениями о реальных вещах или же они отображают лишь [идеи], которые существовать не могут»¹⁸.

Декарт предполагал, что разделение между первичными и вторичными качествами материи необходимо, чтобы избежать ложных выводов о природе реальности. В частности, он отвергал допущение, в целом известное как «наивный реализм» и свойственное нам всем с детства, – мысль о том, что цвета, звуки, запахи, вкусы и тактильные переживания существуют в объективном мире, независимо от актов нашего восприятия¹⁹. Декарт заключил: «Можно показать, что вес, цвет и другие подобные качества, ощущаемые в телесной материи, можно из нее вычесть, после чего она сама сохранится. Из этого следует, что природа материи не зависит ни от одного из этих качеств»²⁰. Объективный мир, в представлении Декарта, на самом деле не имеет ни цвета, ни запаха, ни вкуса и так далее. Опровержение наивного реализма соот-

¹⁶ Dava Sobel. Galileo's Daughter: A Historical Memoir of Science, Faith, and Love. – New York: Penguin, 2000. – P. 326.

¹⁷ René Descartes. Discourse on the Method of Rightly Conducting One's Reason and Seeking the Truth in the Sciences / trans. Ian Maclean. – New York: Oxford University Press, 2006.

¹⁸ René Descartes, Discourse on Method and The Meditations. – London: Penguin, 1968. – P. 122.

¹⁹ René Descartes. A Discourse on Method; Meditations on the First Philosophy; Principles of Philosophy / trans. John Veitch. – London: Everyman, 1994. – 1:66.

²⁰ Там же, 2:4.

ветствует всем последующим научным открытиям и остается неотъемлемой частью научных представлений о природе в целом. Хотя элементарные частицы, атомы, молекулы, электромагнитные поля и волны считаются существующими независимо от каких-либо наблюдателей, *визуальные образы* мира вокруг, которые мы воспринимаем, не существуют вовне. Как отмечает невролог Антонио Дамасио, «Нет никакого изображения объекта, которое передавалось бы от объекта к сетчатке и от сетчатки в мозг»²¹. Подобные изображения существуют лишь в нашем уме (где бы он ни был).

Английское слово *science* – «наука» – происходит от индоевропейского корня *sker*, который означает «резать» или «отделять». Под руководством Декарта современная наука начала проводить решительную границу, отделяющую объективный мир физической Вселенной от субъективных миров личного опыта индивидуумов. Полностью разделяя объективный физический мир и субъективный мир ума, Декарт, по сути, вверил материальное измерение ученым, а измерение субъективное оставил философам и богословам. Со времен Галилея и Декарта физики и биологи поколениями придерживались этого разделения, добившись необычайного прогресса в измерении и понимании реальных, которые являются объективными, физическими и поддающимися исчислению. На самом деле к последним десятилетиям XIX века многие физики считали, что их понимание физического мира достигло полноты и совершенства во всех основных аспектах. При этом в философском понимании умственных реальных – включая мысли, ментальные образы, эмоции, желания, сновидения и само сознание – аналогичного прогресса добиться не удалось. Ученые отыскивали эффективные методы для «медитации на» объективных физических вещах – для их измерения. Философы же разработать методы для тщательного рассмотрения субъективных умственных событий не смогли.

Уильям Джеймс (1842–1910 гг.), великий родоначальник психологии из США, считал, что научное понимание ума в его время едва ли превосходило физику до Галилея²². После 1600 года, отмечал он, ученые создавали методы для изучения внешнего мира – методы, которые можно было бы подвергнуть математическому анализу. Благодаря этому вопросы, о которых долго спорили философы, были наконец решены с помощью эмпирических методов науки. Чем больше развивалась наука, тем меньше проблем оставалось в руках философов²³.

Карьера Уильяма Джеймса содержит бесчисленные примеры, которые – если бы им все-рез подражали – привели бы западную психологию к более полному и сбалансированному пониманию ума, чем то, которым мы располагаем сейчас. Получив школьное образование в США и Европе, в 1861 году Джеймс поступил в Научную школу имени Лоуренса в Гарварде, а еще через три года – в Гарвардскую медицинскую школу, которую он окончил в 1869 году. Частично под влиянием биологического детерминизма, который ему прививали в годы врачебного образования, он начал переживать повторяющиеся приступы жесткой депрессии. Позже он описывал этот опыт как погружение в глубинный кризис – кризис духовный, кризис бытия, кризис смысла и воли. Однако в 1870-м он пережил откровение, поняв, что свобода воли – отнюдь не иллюзия: с помощью своей воли он может вытащить себя из депрессии. Джеймс решил, что он не просто машина, которой бы управляли биологические процессы в теле. Первым актом его свободной воли стало решение поверить в эту свободу.

В 1873 году Джеймс начал преподавать в Гарварде анатомию и физиологию. Еще через два года он стал преподавателем психологии и основал в университете первую лабораторию для научного изучения ума. Уильям определял психологию как «науку умственной жизни – и ее феноменов, и их условий. Феноменами здесь является то, что мы называем чувствами,

²¹ Antonio Damasio. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. – New York: Harcourt, 1999. – P. 321.

²² A Plea for Psychology as a Science / William James // *Philosophical Review*. – 1892. – 1. – P. 146.

²³ William James. *Some Problems of Philosophy: A Beginning of an Introduction to Philosophy*. – London: Longmans, Green, 1911. – P. 22–24.

желаниями, актами познания, рассуждениями, решениями и тому подобным»²⁴. Физики изучали физические объекты, которые были доступны всем компетентным наблюдателям, – а вот психологи должны были изучить умственные процессы, которые переживались субъективно, а также их связь с другими объектами, с мозгом и со всем остальным миром. Однако умственные переживания – дело личное; они не поддаются непосредственному наблюдению с помощью научных инструментов. В связи с этим Джеймс предполагал: для изучения умственных процессов психология должна в первую очередь использовать интроспекцию²⁵. При этом непосредственное наблюдение за нашими собственными умственными состояниями и процессами должно дополняться сравнительными исследованиями, такими как изучение поведения животных, а также экспериментальной наукой о мозге.

Пока Джеймс сосредотачивался на интроспективном наблюдении за *сознательными* умственными переживаниями, австрийский невролог Зигмунд Фрейд (1856–1939 гг.) прославился благодаря своим теориям об уме *бессознательном*. Его новаторские труды сыграли жизненно важную роль в создании психоаналитической школы психологии. Терапевты из этого направления стремятся обнаружить связи между бессознательными компонентами умственных процессов своих пациентов. Опираясь на устные рассказы пациентов о субъективных переживаниях наяву и в сновидениях, Фрейд пытался понять скрытые механизмы ума.

²⁴ William James. The Principles of Psychology. – New York: Dover, 1950. – I:1.

²⁵ Там же, I:185, 197–19а8.

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.