

## ****Сон, сновидения и смерть**** ****Исследование структуры сознания****

* Благодарность издателей
* Благодарность редактора
* Предисловие
* Прелюдия к путешествию
* 1. Что есть «личность[2]»?
* 2. Сон мозга
* 3. Сновидения и бессознательное
* 4. Осознанные сновидения
* 5. Уровни сознания и йога сновидений
* 6. Смерть и христианство
* 7. Смерть тела
* 8. Предсмертный опыт
* 9. Размышления о путешествии
* Приложение
* Глоссарий
* Участники бесед

Конференция с участием Далай Ламы XIV

Комментарии и подготовка: Франциско Дж. Варела, доктор философии

Синхронный перевод с тибетского В. Алана Уоллиса и Тубтена Джинпа

### ****Благодарность издателей****

«Виздом Пабликейшен» выражает искреннюю благодарность Фонду Гира за финансирование издания этой книги. В течение многих лет Ричард Гир способствует как распространению учения Его Святейшества Далай Ламы XIV, так и развитию всеобщей ответственности и чувства сострадания, укреплению делу мира своими общественными выступлениями, а также помощью «Виздом Пабликейшен» в издании ряда важных книг Его Святейшества. Ричард всячески поддерживает усилия Его Святейшества Далай Ламы XIV в обращении внимания мировой общественности на страдания тибетцев, на постоянную угрозу их земле и культурному наследию со стороны китайской оккупации. Мы ценим его усилия и благодарим за поддержку.

### ****Благодарность редактора****

Я хотел бы выразить мою сердечную благодарность многим людям, которые сделали возможными проведение 4-ой конференции «Ум и Жизнь» и издание этой книги. Прежде всего, Его Святейшеству Далай Ламе XIV за длительный интерес и теплую гостеприимность, Тензину Гейче, содействие которого было чрезвычайно полезным, сотрудникам офиса Его Святейшества Далай Ламы, Адаму Энгле, нашему бесстрашному организатору и председателю Института «Ум и Жизнь», Алану Уоллесу, идеи и поддержка которого были неоценимыми, Нгари Ринпоче и Ринчен Кхандро, а также гостеприимным хозяевам Дома Кашмира в Дхармасале — постоянным участникам этих встреч, приглашенным докладчикам, которые с головой окунулись в это приключение и чью работу коллективного ума эта книга представляет, нашим щедрым спонсорам Барри и Конни Херше, Бранко Вэйссу — воплотившим мечту в реальность.

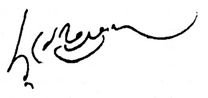
Окончательное редактирование и транскрипция были выполнены благодаря самоотверженной работе Фониции Вонг и Сары Хоушманд. Алан Уоллес обработал последние замечания Его Святейшества совместно с жителем Тибета Тимом Мак Нейлом; Джон Даннэ и Сара Мак Клинток из «Виздом Пабликейшен» оформили книгу и придали ей окончательную форму. Их компетентность и добросердечие сделали последние стадии подготовки к публикации приятным финалом долгого путешествия.

### ****Предисловие****

Мы живем во времена огромного влияния науки и техники на все стороны нашей жизни. Наука — это гигантский продукт человеческого интеллекта и замечательный инструмент создания технологий, она является выражением самого большого человеческого дара — творческого потенциала. Некоторые открытия, например, в сфере коммуникаций и здравоохранения, имели большую созидательную силу. Другие же — такие, как сложные системы оружия, были невероятно разрушительны.

Многие люди полагали, что наука и техника в состоянии решить все наши проблемы. В последнее время, однако, мы видим, что внешний прогресс сам по себе не может привести к умиротворению. Люди начали обращать больше внимания на науку о внутреннем, на путь исследования и развития сознания. Благодаря нашему собственному опыту мы достигли нового уровня понимания важности и ценности невидимых, внутренних качеств ума. Поэтому исследования древних ученых Индии и Тибета в области природы сознания и механизмов его работы становятся все более и более ценными в наше время. Сила этих традиций связана с развитием внутреннего покоя. Материальный прогресс связан с наукой, но лишь комбинация двух составляющих (духовного и материального) может обеспечить полные условия для достижения реального человеческого счастья.

Встречи, которые мы назвали «Ум и Жизнь», продолжались в течение нескольких лет. Я полагаю, что они имеют первостепенную важность. Не так давно многие люди рассматривали объективное знание общей науки и субъективное понимание внутренней науки как взаимоисключающие. Во время конференций «Ум и Жизнь» эксперты, имеющие различные точки зрения в этих областях, объединились для обмена опытом по интересующим их темам. Было приятно видеть редкое взаимопонимание, царившее на наших встречах; кроме того, они были отмечены не просто вежливым любопытством, но также и теплым духом открытости и дружбы. В этой книге описаны встречи по обсуждению сна, сновидений и смерти. Эти темы одинаково занимают умы ученых и практиков медитации и являются универсальными элементами человеческого опыта. Все мы спим, все мы видим сны — признаем мы это или нет. И, конечно, каждый из нас умрет. Несмотря на то, что названные проблемы затрагивают всех, они сохраняют свою тайну и обаяние. Поэтому я уверен, что многие читатели будут рады разделить с нами плоды наших обсуждений. Мне же остается поблагодарить всех, кто способствовал нашим встречам, и выразить надежду, что эти обсуждения продолжатся в будущем.



Его Святейшество Далай Лама XIV

25 марта 1996 г.

### ****Прелюдия к путешествию****

Всегда и везде люди встречались с двумя главными жизненными переходами, соприкасаясь с которыми наш обыденный разум, кажется, распадается и входит в совершенно другую реальность.

Первый переход — сон, наш постоянный компаньон, преходящая и наполненная мечтами жизнь, которая испокон веков очаровывала человечество.

Второй — смерть, великая изумляющая загадка, финальное событие, которое накладывает отпечаток на большую часть индивидуального существования и на общечеловеческую культуру.

И первое, и второе — скрытые, теневые зоны «эго», где западная наука часто чувствует себя неловко вдали от привычной области: описания физической вселенной и физиологических связей. Напротив, тибетская буддистская традиция здесь чувствует себя как дома, ведь она накопила выдающиеся знания в этой области.

Данная книга — отчет недельного исследования этих двух больших сфер радикального преобразования человеческого тела и ума. Исследование приняло форму уникального обмена мнениями между Далай Ламой XIV и несколькими из его коллег тибетской традиции, с одной стороны, и представителями западной науки — с другой. Встреча был четвертой в ряду других, проходящих раз в два года и названных конференциями «Ум и Жизнь». Это был частный диалог по четко сформулированному перечню тем, который длился более пяти дней в октябре 1992 года в Дхармасале (Индия).

В понедельник утром все участники собрались в гостиной комнате Далай Ламы XIV, чтобы начать наше путешествие. Его Святейшество появился, по своей обычной привычке, точно в девять часов, одарил всех своей знаменитой лучезарной улыбкой и пригласил всех садиться.

Докладчики собрались в центре на удобных кушетках, наблюдатели и советники расположились вокруг. Атмосфера сложилась спокойная и неформальная: никаких телевизионных камер, никакого высокого подиума и официальных речей. Необыкновенное волшебство предыдущих конференций «Ум и Жизнь» повторилось вновь.

Далай Лама открыл конференцию несколькими дружественными словами: «Приветствую вас всех! Здесь присутствует много старых Друзей, и, возможно, у вас есть чувство, что прибытие в Дхармасалу похоже на возвращение домой. Я очень счастлив начать еще одну конференцию «Ум и Жизнь». Полагаю, что наши предыдущие конференции принесли большую пользу, по крайней мере, мне и людям, интересующимся этими вопросами».

Затем он перешел к более глобальной перспективе: «Со времени нашей последней конференции на этой планете произошло много изменений. Одно из самых важных — исчезновение Берлинской стены. Угроза ядерного Холокоста теперь более или менее исчерпана. Хотя проблемы остаются, ситуация теперь более благоприятна для подлинного, длительного мира. Безусловно, насилие и убийства продолжаются, но в общем ситуация улучшилась — везде люди говорят о демократии и свободе. Это имеет большое значение.

Я полагаю, что желание счастья — основное свойство человеческой натуры. Счастье происходит из свободы. Напротив, диктатура любого вида очень вредна для развития общества. Раньше у части людей был некоторый энтузиазм по поводу авторитарных режимов, но в настоящее время это изменилось — младшее поколение предано свободе и демократии. Мы можем изменить мир, по крайней мере, в отношении социального неравенства. Сила человеческого духа вновь одержала победу».

Его Святейшество продолжил, определяя контекст нашей встречи: «Теперь у нас есть две области: наука и духовность, в которые мы вовлечены».

Во время произнесения речи Его Святейшество непрерывно улыбался и искренне посмеивался. Этот смех задал хороший тон будущей беседе, так что все участники демонстрировали отличное чувство юмора во время обсуждений.

«Кажется, что научные исследования проникают все глубже и глубже. С другой стороны, все больше людей, по крайней мере, ученых, начинают понимать, что духовный фактор также важен. Я говорю "духовный", не подразумевая специфической религии или веры — только простое участливое сострадание, человеческую отзывчивость и мягкость. Духовные люди участливы, немного более скромны и немного более довольны жизнью. Я считаю духовные ценности первичными, а религиозные — вторичными. По моему мнению, различные религии усиливают эти основные человеческие качества. Как у последователя буддизма, у меня практика сострадания и практика буддизма являются фактически одним и тем же, однако практика сострадания не требует религиозной преданности или веры — она может быть независимой от религии. Поэтому основной источник счастья для человечества зависит от человеческого духа, от духовных ценностей. Если мы не объединим науку и эти основные человеческие ценности, то научное знание будет порождать проблемы и даже приводить к бедствиям. Я думаю, что достижения науки и техники, несмотря на всю их ужасающую разрушительную силу, потрясающи, но из-за того, что они иногда приносят страх, страдание и беспокойство, некоторые люди полагают, что они негативны.

Научное знание может рассматриваться как способность человеческого интеллекта — его можно использовать как в положительных целях, так и в отрицательных, но само по себе оно нравственно нейтрально; становится ли оно созидательным или разрушительным — зависит от мотивации. С надлежащим побуждением научное знание становится конструктивным, но если побуждение негативно, то знание становится разрушительным. Эти конференции, в конечном счете, должны показать путь объединения науки и духовности. Я думаю, что каждый из нас уже сделал некоторый вклад в этом отношении, и я уверен, что эта конференция пройдет так же успешно, как и предыдущие. Мы можем изменить некоторые вещи... если нет — то, по крайней мере, не принесем никакого вреда».

Во время последнего предложения все рассмеялись. Его Святейшество закончил с сияющей улыбкой: «Отлично! В силу этих причин и с этими чувствами я приветствую вас всех в своем доме».

Пришла моя очередь как председателя и научного координатора ответить на слова приветствия. К тому времени все мы до глубины души были тронуты тем, что имели возможность быть частью этого исключительного события.

##### Теневые зоны «Эго» — план освещения

Я продолжил, кратко описав акценты будущего недельного обсуждения. В основном, мы должны были сосредоточиться на состояниях сознания, важных для человеческого существования и в то же время не вполне понятных для жителей Запада: сна, сновидения и смерти. Сохраняя дух проекта, мы хотели обратиться к этим темам в самом широком смысле; ради этого расширенные обзоры того, что изучается на Западе, будут представлены специалистами в своих областях. Посоветовавшись, мы решили, что первые три дня будут посвящены теме сна и сновидений, оставшиеся два — смерти.

Теперь я кратко опишу темы, объясню, почему мы их выбрали, и представлю приглашенных докладчиков. (Кроме этого, информацию об участниках можно найти в конце книги.)

Первый день, в который рассматривалась тема сна и сновидений, был посвящен неврологии, изучающей сон как физиологический процесс. Мы должны учитывать результаты неврологических исследований сна, поэтому первым планировалось утреннее выступление специалиста в данной области Майкла Чейза (Университет Калифорнии в Лос-Анджелесе), который отменил свой доклад в последнюю минуту. К счастью, в Дхармасале у нас была выдающаяся группа нейробиологов: Клиффорд Сарон (Университет Калифорнии в Сан-Франциско), Ричард Дэвидсон (Университет Висконсина в Медисоне), Григорий Симпсон (Школа Медицины Альберта Эйнштейна), Роберт Ливингстон (Университет Калифорнии в Сан-Диего) и я (Национальный Центр научных исследований, Париж). Вместе мы подготовили доклад относительно основных механизмов сна, и было решено, что в присутствии Его Святейшества доклад зачитаю я.

Второй день был посвящен проблеме трактовки сновидений в психоанализе, находящемся на границе между научной психологией и гуманитарными дисциплинами. Психоанализ оставил глубокий отпечаток на западных представлениях о роли сновидений и структуре сознания. Возможно, некоторые читатели предпочли бы, чтобы на конференции была представлена другая школа психотерапии, но мне кажется, что фрейдистская традиция более влиятельна и более распространена. Нашей целью было не утверждение превосходства фрейдистской школы, но привнесение в дискуссию ощущения того, в какой мере анализ сновидений стал частью западного мышления и культуры. Джойс Макдугал, известное и уважаемое лицо в современном психоанализе как в Европе, так и во всём англоязычном мире, была выбрана докладчиком второго дня.

Для третьего дня было решено углубиться в более свежую и спорную область проблемы сновидений — обсудить феномен осознанных сновидений. Мы выбрали эту тему потому, что она, с одной стороны, не получила достаточного научного внимания на Западе, и, с другой, является предметом активного исследования в буддийской традиции. Мы надеялись, что именно здесь проявится связь науки с тибетским буддизмом. По данному вопросу докладчиком выступит Джейн Генкенбах, психолог Университета Альберты, которая активно работала в указанной области в течение нескольких лет.

В четвертый и пятый дни будет рассмотрена проблема смерти. Мы уменьшили эту огромную тему до двух разделов. В четвертый день мы хотели рассмотреть биомедицинское понимание процесса смерти. Хотя медицина и проникает в наши жизни, однажды человек сталкивается с концом жизни, и в этот момент вся огромная теоретическая и экспериментальная база современной биомедицины оказывается несостоятельной. Так же мало известно о глубинных, заключительных стадиях умирания. Мы обратились к Джерому («Питу») Энджелу с просьбой взяться за эту трудную задачу — в качестве члена большого биомедицинского факультета Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе и всемирно известного невропатолога он казался лучшим профессионалом для исследования этого «белого пятна» на карте человеческого ума.

Наконец, мы планировали завершить нашу конференцию второй темой, связанной со смертью, — представлением недавнего исследования того, как люди описывают пережитую клиническую смерть. Данный вопрос также недостаточно разработан традиционной наукой и вызывает огромный интерес на Западе. Мы надеялись найти связь между этими изысканиями и исконной областью исследований в тибетской традиции (как на уровне личного опыта, так и на философском — столкновение со смертью). В качестве докладчика мы выбрали Джоан Халифакс, медицинского антрополога, которая была пионером в этой области в шестидесятых и семидесятых годах и расширила ее наблюдениями шаманской традиции.

Словом, повестка дня полностью соответствовала научному содержанию встречи. Однако, как и во время предыдущей конференции «Ум и Жизнь», мы сочли необходимым сделать краткий философский обзор западных взглядов по этой теме, — это было крайне важно, хотя на первый взгляд кажется странным. Разъяснение основных идей обсуждаемой дисциплины и истории их развития создает плодородную почву, на которой можно строить дальнейшее обсуждение. Тибетцы — мастера в искусстве концептуальной ясности — были всегда восприимчивыми к этим нюансам наших обсуждений. Мы попросили, чтобы Чарльз Тейлор из Университета Макгил, известный своими проницательными исследованиями современного состояния проблемы и ее истории, выполнил это задание.

##### Межкультурный диалог и конференция «Ум и Жизнь»

Прежде чем отправиться в наше путешествие, позвольте сделать краткий исторический экскурс. Как я упоминал выше, эта конференция является четвертой в ряду подобных встреч, начиная с 1987 года — года основания проекта «Ум и Жизнь». Богатый диалог, наполняющий эту книгу, показывает, что конференция прошла с большим успехом, и не случайно. Общеизвестно, как трудно провести межкультурные диалоги на должном уровне, поскольку они легко попадают в ловушки поверхностной формальности или поспешных заключений. Чтобы дать некоторое представление о том, как мы избегали подобных ловушек, я кратко опишу наш подход к дискуссии.

Так как результаты предыдущих конференций «Ум и Жизнь» были неотъемлемой частью диалога, который разворачивался на четвертой встрече, я также бегло расскажу о содержании предшествующих встреч (более полную информацию о конференциях «Ум и Жизнь» и информацию об участниках вы можете найти в Приложении).

Как и все подобные акции, «Ум и Жизнь» родилась среди нескольких друзей и коллег просто как захватывающая идея. С 1978 года я заинтересовался межкультурными и междисциплинарными мостами, которые могут обогатить современную науку (особенно неврологию — мою специальность). Возможность реализовать свои интересы представилась только в 1985-м — в том году Адам Энгле и я начали планировать диалог между западными учеными и Его Святейшеством Далай Ламой XIV — одним из наиболее опытных практиков и теоретиков в пределах современных буддистских традиций. Однако прошло еще два года организационной работы, прежде чем первая конференция «Ум и Жизнь» воплотилась в реальности.

Мы выяснили, что для успеха конференций не обязательно приглашать знаменитых учёных. Конечно, они должны быть компетентными и опытными в своей специальности, но они также должны быть открыты для диалога и, предпочтительно, — хоть немного знать о буддизме.

Во время организационного периода мы подкорректировали повестку дня, поскольку из предварительных бесед с Его Святейшеством стало ясно, сколько и какой научной информации мы обязаны предоставить. В итоге Его Святейшество согласился выделить целую неделю для нас — настолько важными он считал эти обсуждения.

Первая конференция «Ум и Жизнь» прошла в Дхармасале в октябре 1987 года, ее темой была современная когнитивистика[1] — естественная отправная точка контакта между буддизмом и современной наукой. Основные темы и особенности первой встречи остались актуальными и для следующих конференций.

Одна особенность конференции обеспечила полную заинтересованность всех участников встречи: с утра по своим темам выступали западные учёные, а обсуждение происходило спустя некоторое время после обеда, так что у участников было достаточно времени, чтобы проанализировать услышанное и подготовиться к обсуждению. В результате этого, информация по дискуссионной теме всегда находилась под рукой у Его Святейшества. Мы настояли, чтобы доклады были по возможности либеральными и объективными, без какой-либо предвзятости (свое собственное отношение к вопросу докладчик мог обстоятельно изложить во время дискуссии).

Второй важной особенностью был перевод. В нашем распоряжении оказалось достаточно замечательных переводчиков, двое из которых постоянно находились около Далай Ламы, — это обеспечило быстроту и точность перевода, столь необходимую для диалога между двумя абсолютно противоположными традициями.

Третьим ключевым аспектом встреч была конфиденциальность: никакой прессы, телевизионных камер и лишь несколько приглашенных гостей. Это контрастирует с тем, как проходят конференции на. Западе, где простое общение с Далай Ламой практически невозможно. Таким образом, встречи в Дхармасале проходили в свободной атмосфере, необходимой для наших исследований.

Повестка дня первой конференции включала в себя ряд обширных тем из области когнитивных наук: научный метод, нейробиология, когнитивная психология, искусственный интеллект, развитие мозга и эволюция. Встречи прошли с большим успехом; Его Святейшество и все остальные чувствовали, что состоялся истинный диалог умов, — мы заложили основы моста между западным и буддийским способами мышления.

Результатом первой встречи оказалось ещё одно значимое событие: Далай Лама вдохновил нас на последующий двухгодичный диалог — это была его просьба, которую мы счастливы были выполнить.

Вторая конференция «Ум и Жизнь» прошла в октябре 1989 года в Ньюпорте (Калифорния). В течение двух дней проходили дискуссии по неврологии. Утро первого дня встречи ознаменовалось награждением Его Святейшества Нобелевской премией.

Третья конференция «Ум и Жизнь» рассматривала связь между сферой эмоций и здоровьем. В завершение этого диалога Его Святейшество согласился принять участие в следующей встрече, описанной в данной книге.

С такой предысторией мы встретились на четвертой конференции — с мыслью, что наши усилия начинают приносить плоды; и сейчас, находясь в Дхармасале, мы в течение недели будем углублять наш диалог в области сна, сновидений и смерти. Мы также счастливы были узнать, что, как и раньше, Тхуптен Джинна и Алан Уоллис будут нашими переводчиками.

Мне казалось, что лучше всего начать с анализа западной философской концепции личности, поэтому я попросил Чарльза Тейлора первым занять «горячее место» — кресло рядом с Его Святейшеством, которое в последующем будет занимать каждый из участников конференции.

### 1. Что есть «личность[2]»?

##### История концепции «личность»

По прошлым встречам мы заметили, что участие философов приносит большую пользу; неудивительно, что тибетская традиция уделяет философии такое большое внимание. Во время наших бесед философ обеспечивал понимание позиции оппонента и альтернативные формулировки, когда нам нужно было уточнить сложную концепцию буддийской философии.

Чарльз Тейлор, известный философ и автор многих работ, был идеальной кандидатурой для конференции. В своей книге «Источник себя» он создал яркую и выразительную картину того, как на Западе понимают «личность».

Чарльз начал зачитывать доклад с присущей ему краткостью и точностью:

— Я бы хотел поговорить о некоторых важнейших аспектах западного понимания собственной «личности», собственного «Я». Для этого необходимо видеть общую картину развития данного понятия. Думаю, что лучше бы было начать с самого слова «личность». В нашей истории это кое-что весьма новое, лишь последние пару столетий мы можем сказать «я есть личность». Раньше мы никогда не использовали возвратное местоимение self[3] ни с определенным, ни с неопределенным артиклем. Древние греки, римляне и люди Средневековья

никогда не рассматривали это как описательное выражение. Сегодня мы можем сказать, что в комнате есть тридцать личностей, но наши предки так выразиться не могли. Они, возможно, сказали бы, что в комнате есть тридцать душ или использовали какое-либо другое описание, но они бы не использовали слово личность, я думаю, что это отражает кое-что фундаментальное в нашем понимании человеческого существа, нечто очень глубоко укоренившееся в западную культуру.

В прошлом выражения «моя личность[4]» или «Я» использовались без четкого разделения, сейчас слово «личность» используется для описания того, чем является человек. Я бы никогда не описывал себя как «Я». Я использую это слово лишь для того, чтобы назвать себя. Я сказал бы: «что есть я?». Я — человек; я из Канады. Таким образом я описываю себя, но в двадцатом веке я могу сказать, что «я есть личность». Причина, я думаю, заключается в том, что мы выбираем описательные выражения, которые отражают то, что, по нашему мнению, считается духовно или нравственно важным в людях. Именно поэтому наши предки говорили о себе как о душах; именно это было духовно и нравственно важно для них.

Почему людям стало неудобно использовать это слово и почему они стали употреблять «личность»? Частично потому, что они нашли кое-что духовно существенное в описании себя как «личности», «индивидуальности». Определенные возможности, которыми мы обладаем, чтобы размышлять над самим собой и воздействовать на самого себя нравственно и духовно, заняли центральное место в человеческой жизни на Западе. Исторически мы иногда называли себя «душами» или «разумными» потому, что в прошлом эти понятия были очень важны. Теперь мы говорим о нас непосредственно как о «личностях» потому, что есть две формы концентрации на себе и отражения самих себя, которые безоговорочно занимают центральное место в нашей культуре и которые находятся также в конфронтации Друг с другом в западном мире: самоконтроль и самопознание.

Давайте сначала рассмотрим самоконтроль. Платон, великий философ четвертого столетия до нашей эры, говорил о самообладании.

По мнению Платона, разум должен управлять желаниями. Если бы желания управляли разумом, то человек не смог бы управлять собой.

— Очень мудро! — отметил Далай Лама.

— Интересно, что Платон вкладывал в понятие «самоконтроль» несколько иной смысл, чем современный человек. Платон считал, что во вселенной существует некий «порядок», каждая вещь имеет свою «идеальную» форму и именно в соответствии с этим «порядком идей (идеальных форм)» формируется тот вещественный мир, в котором мы живём. По Платону, разум человека способен постичь «порядок» вещей, а поскольку «порядок» создан вселенским Разумом, значит в момент познания человеком этого «идеального порядка» его разум объединяется со вселенским, и, значит, в этот момент можно считать, что вселенский разум управляет душой человека. Если я созерцаю «идеальный порядок вещей», то моя душа приходит в порядок от любви к тому, что я вижу, т. е. от любви к идеальной гармонии и порядку. Таким образом, самоконтроль возникает из правильного понимания сущности вещей и вселенной, т. е. человек создаёт причины для самоконтроля, но сам не является действующей силой (агентом) самоконтроля. Подобный самоконтроль не является контролем со стороны меня как самостоятельного агента, это будет контроль со стороны вселенной в силу ее внутреннего порядка. То есть человек должен не стремиться заглянуть внутрь собственной души, но скорее обращаться вовне в поисках «порядка вещей».

Христианство, в лице Святого Августина (IV в. н. э.), изменило это представление. Хотя сам Августин и находился под влиянием Платона, но имел иные взгляды, его идея состояла в том, что мы можем приблизиться к Богу, заглянув внутрь и начав исследовать самоё себя. Мы обнаруживаем, что в самой сути вещей мы зависим от власти Бога, таким образом, мы обнаруживаем власть Бога, исследуя самого себя.

Итак, у нас уже есть два духовных направления: одно — по Платону — обращенное вовне, другое — по Августину — обращенное вовнутрь, но с намерением постичь кое-что находящееся вне нас — Бога.

Третье направление пришло с современного Запада. В качестве примера возьмем философа семнадцатого столетия Декарта. Декарт верил в Бога и считал себя последователем Августина. В то же время он по-своему понимал идею самоконтроля: я, как движущая сила, агент, могу использовать контроль в качестве инструмента для управления своими собственными размышлениями и чувствами. Я отношусь к себе как к некоему инструменту, который могу использовать для любой необходимой мне цели. Декарт определил человеческую жизнь как способ, которым мы концентрируемся на себе самих как на инструментах. Мы начали смотреть на наше тело как на механизм, который мы можем использовать, и это случилось в великую эпоху, когда начала разрабатываться механистическая модель устройства вселенной.

Современная идея самоконтроля очень отличается от идеи Платона, потому что «порядок» вселенной больше не важен — он ничем не управляет.

Мне также больше не нужно вглядываться в себя, чтобы обратиться к Богу; теперь я могу использовать заключённую во мне способность управлять моими мыслями и собственной жизнью, используя здравый смысл как инструмент. Для меня становится очень важным управлять собственным мышлением, заставлять его работать правильно, относиться к нему как к области, в которой я могу господствовать. Такое воззрение заняло главенствующее положение на Западе. Это одна из причин, благодаря которой мы начинаем думать о себе отстранённо, как о «личности», потому что стало важно не содержание наших чувств или мыслей, а сила и гибкость контроля над ними.

Традиционно изложение западных теорий сопровождалось наводящими вопросами Далай Ламы. По характеру вопросов читатель может судить о действительных различиях между тибетской и западной традициями. В данном случае он вежливо прервал Чарльза вопросом: «Можно ли сказать, что контролирующая личность имеет ту же природу, что и тело, и разум, которые она контролирует? Или её природа отлична от них?»

— По Декарту, это то же самое, — последовал ответ. — Но со временем личность стали рассматривать как нечто независимое, так как сама по себе она не имеет никакого конкретного содержания. Это — лишь способность контролировать любое действие мысли или тела.

##### Самопознание и современность

Обсуждение перешло к теме самопознания. «В то же самое время, когда Декарт развивал свои идеи, на Западе обнаружили другую важную способность человека — самопознание. Она развивалась во время расцвета христианской духовности, вдохновлённой Августином, призывавшим людей обратиться к познанию самих себя, своих душ, своей жизни. Самопознание вышло за рамки только христианской доктрины и уже за какие-то двести лет стало необычайно сильной идеей, которая теперь настолько фундаментальна на Западе, что у каждого человека есть его собственный особенный, оригинальный способ быть человеком.

Методы самопознания существовали с древнейших времён, но они всегда исходили из того, что мы уже знаем суть человеческой природы и наша задача состоит в том, чтобы открыть в себе эту «истинную природу». Последние двести лет, считается, что мы знаем в целом, какова человеческая природа, но, поскольку каждый проявляет человеческую природу своим собственным специфическим, оригинальным образом, мы должны привести свои внешние проявления в соответствие с этой внутренней природой с помощью самопознания. При этом открывается целый спектр человеческих способностей, которые считаются очень важными.

Как вы познаете себя? Вы находите то, что еще не сказано, что еще не выражено, и затем находите способ выразить это. Самовыражение становится очень важным.

Как найти язык самовыражения? В последние двести лет на Западе бытует мнение, что наилучший язык самовыражения можно найти в искусстве: поэзии, изобразительном искусстве или музыке. В современной западной культуре искусство приобрело почти религиозное значение. В частности, люди, не имеющие никакого традиционного религиозного сознания, часто испытывают глубокое почтение к искусству. Вокруг великих творцов на Западе возникает своеобразная аура — слава, любовь, восхищение — что само по себе беспрецедентно в истории человечества.

Таким образом, у нас есть два метода самоотождествления: самоконтроль и самопознание. Поскольку в нашей культуре они оба важны и играют роль с самого нашего рождения, мы начинаем думать о себе рефлекторно и непосредственно как о независимом собственном «Я» и продолжаем, не задумываясь, так и относиться к себе. Оба вышеупомянутых метода относятся к одной и той же культуре, но между ними также существуют глубокие противоречия, и наша цивилизация постоянно с этим борется. Вы можете увидеть это всюду...

Вы можете увидеть это в конфликте между разными группами: с одной стороны — люди с очень строгим, узким, технологичным отношением к миру, и с другой — те, кто выступает от имени экологического движения; противостояние вызвано тем, что технологичный подход самоконтроля исключает самопознание.

Вы можете видеть это в отношении к языку: с одной стороны, язык появился как инструмент, которым управляет разум, с другой — существуют концепции лингвистики, которые привели к самым крупным открытиям в области человеческого интеллекта — язык рассматривается как среда существования, как то, что раскрывает самую тайну человеческого бытия.

Самоконтроль и самопознание сближает то, что у них один источник — концепция человеческого существа как чего-то замкнутого и самодостаточного. Платон не мог постичь человека вне связи с космосом, Августин не мог постичь человека вне связи с Богом... Однако сейчас у нас есть представление о человеке, в рамках которого вы можете одновременно верить в Бога и одновременно быть связанным с космосом, также вы можете постичь человека как явление замкнутое в себе с помощью этих двух способностей — самоконтроля и самопознания. Это также означает, что главной ценностью в моральной и политической жизни Запада является свобода, свобода контролировать ситуацию или свобода понимать, кто ты есть, и быть самим собой.

Далай Лама вновь уточнил суть излагаемого:

— Существует ли здесь допущение, что самоконтроль обязательно подразумевает наличие самосущего или независимого «Я», тогда как самопознание предполагает, что это сомнительно?

Чарльз ответил, что необязательно, что самопознание также предполагает наличие собственного «Я», но оставляет возможность того, что познание может выйти за его пределы. Доктрина самоконтроля предполагает наличие контролирующего фактора и никогда не ставит это под сомнение. Например, философия Декарта исходит из того, что «Я», индивид, существую. Вся система научного понимания мира строится на этой уверенности.

##### Наука и собственное «Я»

Нарисовав эту наглядную картину современного понятия «личность», Чарльз вернул обсуждение темы к отношениям между этой концепцией и научной традицией, в особенности к определенным научным моделям, ранее фигурировавшим на конференциях «Ум и Жизнь».

— Возьмем, например, подход когнитивной психологии, которая применяет модель «компьютера» для описания механизмов человеческого мышления. Я должен признать, что для некоторых из нас это необычная, сумасшедшая идея.

Но возвратимся назад к Декарту. Отношение к себе как к инструменту приводит к рассмотрению «личности», «Я», как механизма. Идея того, что все мы, в сущности, являемся механизмами — очень близка к этому направлению. В то же самое время Декарт придавал большое значение ясному, расчетливому мышлению. Другими словами, мышление будет более ясным, если оно следует формальным правилам, в которых вы абсолютно уверены. Соответственно, вы должны быть уверены в том, что каждый шаг является верным шагом, от которого вы перейдете к следующему верному шагу. В компьютерах замечательно то, что они сочетают такое абсолютно формальное мышление с механическим воплощением. Люди, глубоко впечатлённые этой стороной западной культуры, бесконечно увлечены компьютерами и поэтому готовы положить их в основу модели человеческого ума.

По другую сторону находятся гуманитарные науки, которые развивались, опираясь на долгую традицию самопознания. Одним из изменений в языке, возникшим на Западе, стало не только частое использование таких слов, как «личность», но и применение образных выражений для описания внутреннего состояния. Такое выражение, как «внутренние глубины», широко используется в нашей культуре. Интересно, существует что-либо подобное в тибетском языке?

Смысл этого выражения в том, что каждый из нас должен совершить длительное и глубокое изучение самого себя; мы думаем об этом не как о том, что относится к нашей анатомии, мы думаем об этих глубинах как о духовно-внутренних. Отсюда вытекает другое научное направление, примером которого служит психоанализ.

Сегодня на Западе существует ещё одно направление самопознаний — индивидуальность. Это слово используется сейчас в совершенно непривычном смысле. Мы часто говорим об открытии своей «индивидуальности» или о том, что у наших подростков кризис индивидуальности — они не могут самоопределиться, и это вызывает боль и драмы. Моя индивидуальность — это то, кто я есть. В каком-то смысле это способ описать себя как духовное существо, потому что, когда люди говорят о своей индивидуальности, на самом деле они говорят о некоем горизонте, под которым они подразумевают то, что действительно важно для них и что является необходимым в жизни человека. Иными словами, считается, что то, кем является человек, ограничивает его духовный горизонт. Это еще раз указывает на поиск того, что отличает данного человека от всех других. Именно в этой области на Западе сейчас идут исследования новых путей понимания человека.

Здесь проявляется интересная и наглядная связь между западными и буддийскими взглядами. Рассуждение об индивидуальности дает возможность радикально пересмотреть и описать себя по-новому; я могу выяснить, что-то о себе; может оказаться, что то, кем я себя считал, не соответствует действительности и требует переосмысления и нового описания. Именно в этой области некоторые западные философы начали сомневаться в неоспоримости представления о том, что собственное «Я», «личность» является ограниченным, реально существующим объектом. Они стали задаваться вопросом: «Есть ли на самом деле «отдельная личность», единое «Я»?» В этой области, которая лежит на границе неопределённого, и ведутся сейчас исследования о природе собственного «Я». Частично такое философское движение явилось реакцией на концепцию самоконтроля, в которой «Я» всегда выступает в роли контролирующего агента и где нет сомнений в его целостности. Подобного рода культурные войны привели к новым моделям понимания личности, в которых ставятся вопросы: контролируем ли мы себя?., нет ли в нас чего-то глубинного, не входящего в наше «Я»?., и не приведет ли самопознание к чему-то необычному, обескураживающему, новому и странному?

##### Личность и гуманизм

Доклад пришел к логическому завершению, и среди участников началось бурное обсуждение. Следующий вопрос Далай Ламы явился превосходным примером, показывающим различия между традициями:

— Неужели не существует особой связи между развитием концепции личности и гуманизмом? Я слышал два различных определения термина «гуманизм». С одной стороны, в нем присутствует положительный смысл, облагораживающий собственное «Я», наделяющий личность определенными возможностями или силой. В результате личность уже не будет простым орудием в руках Бога или какой-либо другой внешней силы, — в этом смысле гуманизм кажется чем-то положительным. С другой стороны, в другом контексте гуманизм несет и негативный смысл, когда он опирается исключительно на собственное «Я» и рассматривает окружающую среду как нечто, чем личность может манипулировать и что может эксплуатировать. Если это действительно так, то как сочетаются эти два смысла гуманизма и какой из них преобладает[5]?

Чарльз ответил:

— Одно из значений слова «гуманизм» сконцентрировано на человеке, на человеческом существе. Как я говорил ранее, два способа — самоконтроль и самопознание — позволяют нам очертить человеческое существо и сосредоточиться на нем, но гуманизм, как и человек, разнообразен и его части могут находиться в конфликте друг с Другом. Два смысла гуманизма, о которых вы слышали, по сути, — две стороны одной медали в развитии Запада. Исходный позитивистский гуманизм был относительно слеп к отношениям между человеческим существом и остальным космосом. Сейчас, действительно, существует развитый гуманизм, который, среди всего прочего, принял знание о связи личности с космосом, но это не первичный гуманизм.

Далай Лама продолжил:

— Когда вы говорите о космосе, являются ли человеческие существа частью космоса или они раздельны с ним? Если под космосом подразумевается окружающая среда, а каждое человеческое существо рассматривается как отдельная движущая сила, существующая внутри ее или даже вне ее, разве человеческие существа не считаются произведёнными окружаю шей природой?

— Да, но с точки зрения современного гуманизма, который ставит нас в положение пользователей по отношению к инструментам, космос вокруг нас — это то, что мы можем и должны контролировать. Первоначально Декарт и другие придерживались строгого дуализма, согласно которому человеческая душа считалась полностью отдельной от космоса; но позже, как вы верно заметили, все изменилось. Другая форма гуманизма объясняет человеческое существование как зависящее от природных элементов, заметно снижая самонадеянную позицию контроля. Действительно, я думаю, это положение полно противоречий, но часто противоречивое положение продолжает жить, потому что оно глубоко укоренилось.

— Выходит, что человек и весь космос могут быть включены в понятие гуманизм. Предполагает ли этот термин отрицание божественного существования?

— Не обязательно, хотя есть люди, которые используют это понятие именно в таком смысле, — ответил Чарльз, — в Англии есть общество гуманистов, все члены которого атеисты. С другой стороны, великий католический философ нашего столетия написал книгу под названием «Христианский гуманизм».

##### Теории отсутствия собственного «Я» на Западе

После того как был подан чай, Далай Лама вернулся к теме отношения между личностью и космосом.

Он обратился ко всем сидящим за столом:

— Декарт, кажется, считал душу независимой от космоса в целом и от тела в частности. Каков современный смысл понятия собственного «Я»? Рассматривается ли «Я» как независимая движущая сила, как нечто отдельное от тела? Каково его отношение к космосу в целом? Сейчас, когда «Я» отделено от религии, возможно ли продолжать считать личность независимой от космоса?

Все повернулись к Чарльзу:

— Логически и метафизически нет смысла считать собственное «Я» независимым, но здесь есть интересный момент. Весь путь самопознания ставит каждого, кто этим занимается, в положение исследователя или активно действующего агента, который контролирует как тело, так и космос. Существует скрытое, неявное самоосознание, которое противоречит явной доктрине науки. Это одно из величайших назойливых внутренних противоречий метафизической, материалистической доктрины на Западе. Научная доктрина гласит, что все есть механизм, включая «Я», но для того, чтобы принять эту доктрину, вы должны поставить себя в положение того, кто контролирует весь мир. Таким образом, эта движущая сила получает почти ангельскую или даже богоподобную власть над миром. Так возникает раскол в сознании, глубоко нелогичный, но по существу понятный[6].

Тогда Далай Лама спросил:

— На современном Западе, когда кто-либо думает: «Я — личность» или «Я есть», — значит ли это, что он воспринимает свое «Я» как независимое или самодостаточное?

Чарльз ответил в истинно буддийском духе:

— Если вы спросите людей, они ответят: нет! Но исходя из принципа, по которому они живут, ответ будет: да, причем в гораздо большей степени, чем наши предки, которые считали себя частью огромного космоса.

Вмешалась Джоан Халифакс:

— Возникали ли теории об отсутствии «Я», была ли когда-нибудь сформулирована идея, что, фактически, человеческие существа не имеют независимого самоопределения?

Чарльз ответил:

— В развитии Запада были такие этапы. Например, средневековые последователи Аристотеля считали, что истинно важная часть нас — активный интеллект — является всеобщим и не разделен на части. Знаменитый исламский философ Ибн Рушд Аверроэс придерживался того же мнения, но у него были разногласия с господствующей формой ислама. Именно из-за Ибн Рушда взгляды Аристотеля не принимались христианством. Эти идеи стали доступны лишь после того, как Альберт Великий и Фома Аквинский вновь выдвинули идею личного интеллекта.

Мы продолжали общаться еще некоторое время, потягивая чай, затем пришло время следующей темы и первого научного доклада о физиологии сна и сновидений.

### 2. Сон мозга

##### Неврология сна

Я поменялся местами с Чарльзом Тейлором, сел и улыбнулся Далай Ламе, проницательно смотревшему на меня. Для меня было не впервые сидеть на «горячем» стуле и всё же, окидывая взглядом комнату, я немного волновался.

— Ваше Святейшество, после четкого и наглядного введения в теорию понятия «собственного «Я», думаю, полезно рассмотреть неврологию сна. Я согласен с профессором Тейлором, что наука дает нам возможность говорить о разуме как о механизме. Однако в науке есть и другое течение, утверждающее, что не всё можно объяснить функционированием нервной системы, что есть нечто, что невозможно описать как «механизм», и это «нечто» обычно и называют «собственным Я» или сознанием.

Сознание — это дежурный термин, куда мы относим все, что мы пока не понимаем, что не вписывается в понятие разума как компьютера или набора неврологических процессов. На языке науки слово «сознание» часто описывает все самое глубокое — то, что мы пока не постигли; и нам важно помнить об этой нерешенной научной проблеме.

Почему это важно для понимания неврологии сна? Все исследования сна неизбежно имеют дело с радикальными изменениями индивидуальности, собственного «Я» или сознания человека. Когда вы засыпаете, внезапно вы оказываетесь не «здесь». Это естественно размывает представление о собственном «Я», о чем некоторые неврологи стараются умалчивать, не говоря уже о совершенно таинственной области сновидений.

##### Ранние представления

Давайте перейдем к особенностям неврологии сна. Взглянув на историю изучения сна, мы увидим, что все основные открытия опровергают мнение, что сон пассивен. Вначале неврология принимала традиционную идею, что сон подобен выключению света в доме и что люди, которым нечего делать, засыпают.

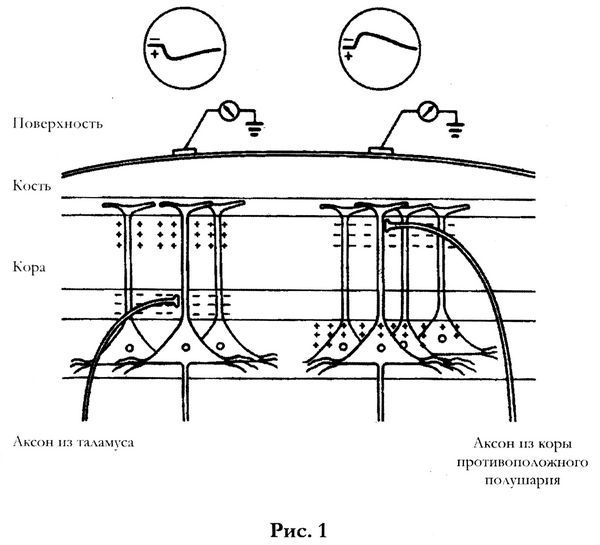
Однако исследования очень скоро показали, что сон — явление активное; это особое состояние сознания со своими собственными законами. Первым, кто назвал сон активным процессом, был Зигмунд Фрейд. Хотя Фрейд начинал как невролог, он пошел в другом направлении — в психологию, о которой мы будем говорить позднее. Начиная с 1900 года первые исследователи пытались описать сон как физиологический процесс. Примерно в 1920 году французский ученый Анри Пьерон выразил основной современный взгляд на сон как на явление, имеющее три характеристики. Первая — это периодическая биологическая необходимость. Вторая — он имеет свой собственный, внутренне вырабатываемый ритм. Третья — он характеризуется отсутствием двигательных и сенсорных функций.

Я пропущу некоторые ключевые моменты и перейду к открытиям, имеющим большое значение для нас. В 1957 году группа американских ученых описала состояние, которое сейчас называют «БДГ фаза» сна (БДГ означает быстрое движение глаз[7]). Это открытие и определило основное направление современных исследований.

##### Основы электроэнцефалографии

В период между 1900 и 1957 годами неврология пришла к пониманию важности глубокого изучения электрических явлений мозга, что позволило открыть фазу быстрого сна. Сейчас мы немного отклонимся от темы нашей презентации, оставив ненадолго тему сна, и поговорим о записи электрического сигнала человеческого мозга методом электроэнцефалографии (ЭЭГ). В течение полувека ЭЭГ была главным непроникающим методом исследования деятельности человеческого мозга. (Новые способы исследования мозга представляют важную альтернативу и дополнение, но пока остановимся только на ЭЭГ.) Без понимания методики и биологии ЭЭГ мы не сможем говорить о нейробиологии сна.

ЭЭГ может записывать поверхностный электрический потенциал только потому, что кора головного мозга (внешний слой мозга) состоит из больших пирамидальных нейронов (нервных клеток), расположенных в ряд Друг за другом. Серое вещество поверхности мозга состоит, в основном, из этих клеток. Они принимают сигналы из Других участков мозга через аксоны белого вещества. Аксоны (нервные волокна) передают потенциалы действия, быстрые электрические сигналы, другим нейронам через синапсы — места контакта[8]. Если электрическая активность нейронов совпадает по времени, электрический потенциал будет достаточно большим, чтобы его можно было считать с поверхности, хотя и с трудом[9] (рис. 1). Электрический сигнал измеряется несколькими миллионными долями вольта.



(Рис. 1 — Поперечное сечение кости черепа и коры головного мозга. С левой стороны потенциал действия производится отрицательным зарядом аксона и соответствующим положительным зарядом в восходящих дендритах (отростках). Электрод снимает с поверхности волну с небольшой амплитудой. Другой восходящий аксон из другого участка мозга вызывает противоположную электрическую волну.)

Что происходит, когда одновременно активируются противоположно заряженные группы аксонов с одинаковой величиной заряда? Результатом будет прямая на ЭЭГ, поскольку положительный вклад уравновешивается отрицательным. Десинхронизированная ЭЭГ напоминает собрание людей, разговаривающих на вечеринке, а синхронизированная ЭЭГ напоминает людей, поющих хором. При синхронизированной ЭЭГ много нейронов одновременно переключается с положительного на отрицательный заряд, и при этом без противовеса в виде противоположного заряда. В результате образуется электрическая волна с достаточно большой амплитудой, чтобы её можно было зарегистрировать на поверхности.

Таким образом, ЭЭГ является отражением совокупной активности многих-многих нейронов в одной зоне. Эта активность и является электрическим сигналом участка коры головного мозга, вблизи которого ведется запись. Таким образом, запись ЭЭГ представляет собой местный сигнал. Она также является косвенной: многие другие нейронные группы дают идентичные поверхностные сигналы. Позвольте мне сейчас прервать абстрактные рассуждения и показать вам сигнал мозга нашего коллеги доктора Симпсона.

Аппаратура у нас была приготовлена заранее, и, когда я закончил говорить, в комнату вошел Грег Симпсон, весь опутанный проводами. Двое наших друзей принесли портативный электроэнцефалограф с цветным экраном и поставили на стол перед Далай Ламой. Грег сел рядом, и его подключили к прибору. Энцефалограф заработал под оживленные возгласы и аплодисменты. Когда оживление смолкло, я объяснил Его Святейшеству, каким образом экран показывает сигналы, записываемые с трёх разных отведений.

Подключение оказалось хорошим, и было легко наблюдать за разными точками записи, демонстрирующими типичную быстро меняющуюся ЭЭГ. Я попросил Грега закрыть глаза, чтобы вызвать сигнал большей амплитуды в задней части коры головного мозга. (Пока глаза человека открыты, с этого отведения регистрируется меньшая амплитуда сигнала). Это произвело впечатление на Его Святейшество: он смог заметить, когда именно Грег закрыл глаза, даже не глядя на него!

После завершения показа Далай Лама спросил меня:

— Есть ли различие, когда человек сидит совершенно спокойно, отрешившись от мыслей, по сравнению с тем, когда он удерживает одну целенаправленную мысль?

Я улыбнулся:

— Вы только что составили научный проект на ближайшие десять лет. Мы не знаем ответа на ваш вопрос, потому что изучение нормального, устойчивого мозга не вызывало интереса.

Потом Его Святейшество спросил: «Что происходит с ЭЭГ в процессе речи?» Я ответил, что электрические сигналы мышц, двигающихся в процессе речи, создают помехи для регистрации сигналов ЭЭГ. После еще нескольких вопросов прибор унесли, а Грега освободили от проводов.

Мы заняли свои места, и я продолжил доклад.

— Как Вы видели, Ваше Святейшество, даже на таком простом приборе можно отличить, по крайней мере, два состояния: активного и расслабленного бодрствования. Используя больше электродов и более сложный анализ, исследователи могут обнаружить и описать разные состояния мозга: состояние сна, речевую деятельность, латерализацию (правостороннюю или левостороннюю активность мозга) и многое другое.

##### Типы сна

— Биологи могут гордиться тем, что открыли в теле человека и животных много разных внутренних ритмов: гормональный, суточный, ритм температурного контроля, мочеиспускания и многие другие.

Естественно, они работают независимо Друг от друга. Рассмотрим, например, суточный ритм ночи и дня. Мы можем изучать его, поместив людей в абсолютную темноту, в глубокую пещеру на два-три месяца в полной изоляции от остального мира. Смена «день-ночь» для них больше не связаны со светом солнца, однако они продолжают спать и просыпаться в соответствии с циклами, которые не имеют внешних ограничителей. Человек в такой ситуации начинает отходить от ритма, заданного солнцем, и останавливается на своем внутреннем индивидуальном ритме. Внутренний ритм различен для разных людей, и, чаще всего, взрослый человек имеет двадцатипятичасовой ритм.

Его Святейшество задал вопрос:

— Происходит ли такая смена ритма в связи с мыслями, идеями и ожиданиями человека или она имеет чисто физический характер?

Я снова улыбнулся.

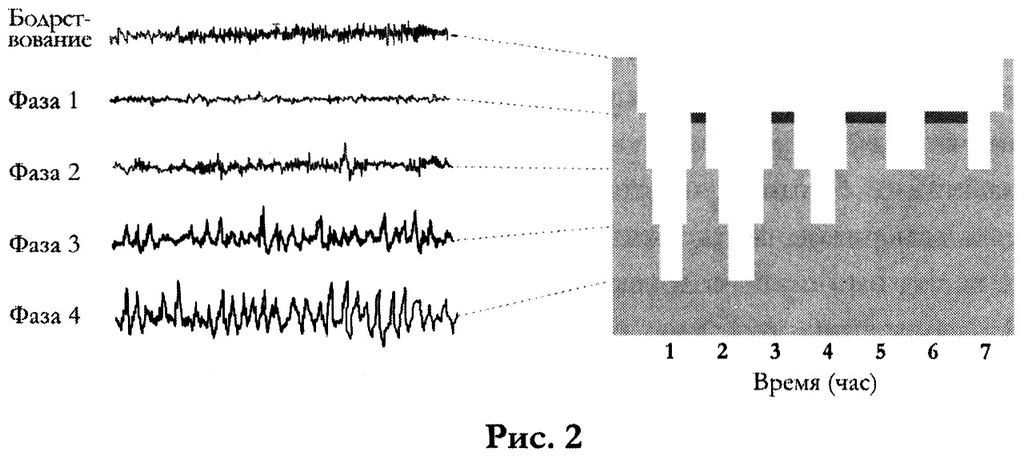
— Эти параметры очень сложно изучить, трудно ставить на ком-то эксперимент без каких-либо ожиданий. Результаты неоднородны, что, вероятно, связано со стилем жизни человека.

— Человек все время лежит?

— Нет. Он может обследовать пещеру, когда бодрствует, он может зажечь огонь и чем-нибудь заняться, например, приготовить еду; также было проведено несколько экстремальных экспериментов, в которых люди сидели в полной темноте, как узники в заточении. Все это дает различие в результатах, но средний взрослый западный человек имеет 25-часовой ритм с несколькими возможными вариантами.

До недавнего времени преобладало представление, что сон — это просто выключение машины, чтобы дать ей возможность остыть. Современное изучение сна началось с открытия его внутреннего ритма. В свою очередь это привело к определению цикла сна, разделению его на фазы и изучению фаз сна с помощью ЭЭГ.

На диаграмме ЭЭГ, записанной в разное время, видно, что состояние сна не однородно: во время сна есть разные фазы (рис. 2).



(Рис. 2 — Часы нормального сна и выборочная запись ЭЭГ в разных фазах сна.)

ЭЭГ бодрствования, подобная той, что вы видели у доктора Симпсона, состоит из ритмов разной частоты. (Традиционно разным диапазонам частот даются обозначения по буквам греческого алфавита). Есть участки с более высокой амплитудой, частотой около 10 Гц (1 Гц соответствует одному циклу в секунду). Есть еще так называемые сигналы мозга альфа-диапазона. Например, в нормальной ЭЭГ бодрствования мы никогда не увидим медленные[10] волны высокой амплитуды из дельта-диапазона (около 2-4 Гц).

У спящего человека ЭЭГ разительно отличается. В первой фазе сна амплитуда значительно уменьшена. Основные ритмы смешаны, но все же остаются в альфа-диапазоне, примерно 12-14 Гц. При переходе к следующей фазе основная частота снижается еще примерно до 2 Гц (дельта-диапазон), тогда как амплитуда заметно повышается, переходя в форму пика или веретена, что типично для глубокого сна, которого человек достигает примерно через пятьдесят минут. Во сне человек ворочается и меняет положение тела, поэтому мышечный тонус остается активным. Пока что у него нет никаких сновидений. Все это время субъект находится в состоянии сна без быстрого движении глаз (ББДГ[11]).

Дальше происходит обратная смена фаз: от четвертой фазы сон переходит к третьей, затем ко второй. И после этого человек попадает в совершенно другое состояние — БДГ-сон, или парадоксальный сон, во время которого возникают сновидения.

В первые два-три часа ночи сон в основном переходит в глубокий и выходит из него, но по мере приближения рассвета, учащаются периоды

БДГ, а фазы глубокого сна исчезают. Таким образом, сон не является однородным состоянием, и его изменения не случайны. Цикл сна четко регулируется по времени и включает в себя различные состояния сознания.

Пришло время разъяснений, и Его Святейшество спросил:

— Так происходит со всеми? Сколько времени занимает переход от первой фазы ко второй и так далее?

— Да, этот механизм присущ всем людям. Время перехода может быть очень коротким. Вы можете перейти от бодрствования к первой фазе сна за пять минут, для некоторых людей это время составляет от пятнадцати до двадцати минут. Иногда переход от первой фазы к парадоксальному сну может быть очень быстрым, но вы всегда сначала проходите через четыре фазы и обратно. Для перехода от бодрствования к первой фазе существует больше вариантов, чем для возврата от четвертой.

— Понятно, что существуют разные варианты перехода от бодрствования к первой фазе, но когда вы переходите от первой ко второй, третьей, четвертой фазе, существует ли единое правило для всех, или между людьми есть различия?

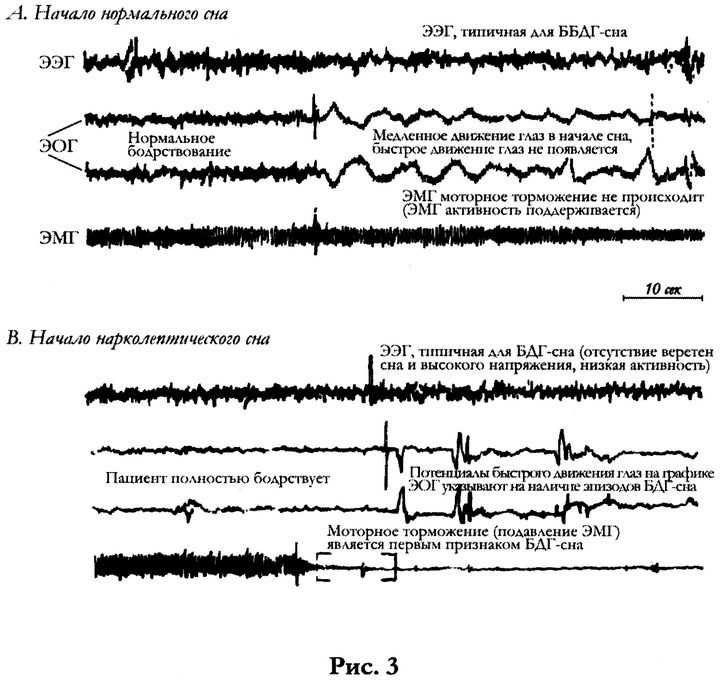
— Время перехода различно. Неизменно то, что вы не можете пропустить ни одной фазы.

##### Характеристики БДГ-сна

Я продолжил презентацию.

— Позвольте мне объяснить, что понимается под фазой БДГ. На рисунке 3 мы видим электрические сигналы двух людей (А и В), записанные в момент, когда они перешли от бодрствования к первой фазе.

Кроме ЭЭГ, записывались еще два электрических сигнала: так называемая электроокулограмма (ЭОГ), регистрирующая движение глаз, и электромиограмма (ЭМГ), показывающая уровень контроля двигательной активности скелетных мышц.



(Рис. 3 — Электрические сигналы, записанные во время засыпания нормального человека и нарколептического больного.)

Схемы, показанные на рис. 3-А, относятся к нормальному человеку. Заметьте, что ЭЭГ не показывает значительных изменений в точке перехода от бодрствования ко сну, — просто ее амплитуда становится меньше. ЭОГ, напротив, радикально замедляется, что указывает практически на отсутствие движений глазных яблок. Миограмма показывает, что мышечный тонус мало изменился.

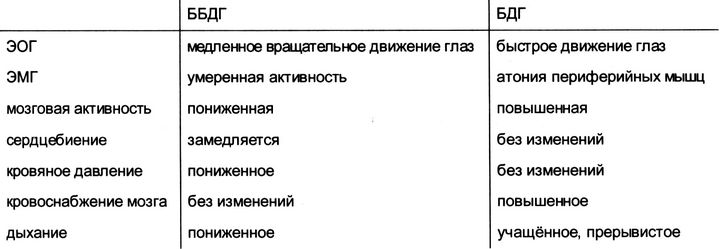
На рис. 3-В мы видим характерные сигналы ЭЭГ человека, который страдает нарколепсией. Люди, страдающие нарколепсией, не могут контролировать свое желание спать, иногда они засыпают посреди разговора или обеда; это очень неприятное, разрушающее состояние. В этом случае сразу после начала сна человек переходит в фазу БДГ и электроокулограмма регистрирует быстрое подергивание глазных яблок, известное как «быстрое движение глаз» (БДГ).

Мышцы теряют свой тонус и становятся вялыми, отсюда ровная форма ЭМГ. ЭЭГ, с другой стороны, остается почти неизменной, поэтому многие исследователи называют эту фазу «парадоксальным сном»: ЭЭГ показывает, что человек бодрствует, тогда как на самом деле — он спит.

Итак, парадоксальная фаза сна имеет три характеристики: ЭЭГ, подобное бодрствованию, быстрые движения глаз и ровная форма ЭМГ — все эти свойства типичны для так называемого БДГ-сна, или парадоксального сна.

Как мы видели, это состояние обычно наступает, когда вы возвращаетесь в обратном порядке от четвертой фазы глубокого сна. Люди, страдающие нарколепсией, попадают сразу в БДГ-сон, что не является нормальным, тем не менее они могут наглядно продемонстрировать все состояния сна в течение одной непрерывной записи!

Чтобы получить более полную картину разных состояний человеческого сознания, давайте сравним глубокий и парадоксальный сон с состоянием бодрствования (см. таблицу).



Сравнивая такие характеристики, как мозговая активность, сердцебиение, кровяное давление, кровоснабжение мозга и дыхание, можно увидеть, что два типа сна представляют собой совершенно разные физиологические состояния.

О мозговой активности можно судить по общей электрической активности мозга. Во время ББДГ-сна мозг становится пассивнее. Интересно, что в состоянии БДГ-сна он более активен, чем в состоянии бодрствования. Это идет вразрез со старыми представлениями о том, что сон пассивен. По сравнению с бодрствованием сердцебиение во время ББДГ-сна немного замедляется, но остается неизменным при БДГ-сне. По уровню кровоснабжения мозга мы можем узнать о его потребности в кислороде и питательных веществах. Уровень кровоснабжения определяется по общей циркуляции крови в мозге. Циркуляция заметно увеличивается во время БДГ-сна, что говорит об активном процессе. Наконец, дыхание во время ББДГ-сна стабильно и немного замедляется, тогда как при БДГ-сне оно очень переменчиво. Подводя итоги, можно выявить чёткую схему: внутри ББДГ-сна есть фазы, которые протекают постепенно, но переход от глубокого сна к парадоксальному довольно резкий.

Сновидения и БДГ-фаза

Почему нас так интересует состояние парадоксального сна? Потому, что именно в этой фазе человек видит сновидения, и если мы хотим понять, как они возникают, то должны разобраться, как работает мозг в этот момент. Если вы разбудите человека во время БДГ-сна, более 80 процентов людей скажут, что они видели сновидения, и даже расскажут, что они видели во сне. Если их разбудить в четвертой фазе, то это скажут менее половины.

— Вы хотите сказать, что даже во время глубокого сна человек может видеть сны? — спросил Его Святейшество.

Я ждал этого вопроса.

— Да. Многое зависит от того, как оценивать субъективное сообщение, но примерно половина людей, которых будили во время ББДГ-сна, говорили о сновидениях или умственной деятельности. Многие говорили, что они думали, а не видели сны; они сообщали об умственной деятельности и каком-то полученном опыте, но, как правило, он не имел оформленной истории, как это обычно бывает в сновидении.

— Значит, между состоянием БДГ и сновидением существует только тонкая взаимосвязь?

Я постарался дать обтекаемый ответ:

— Все зависит от тех критериев, которые вы устанавливаете. Разбуженный в четвертой фазе ББДГ-сна человек может сказать: «Я думал о чем-то» или «Я размышлял о чем-то», но люди очень редко передают полную наглядную картину, как например: «Я летал, как орел, и видел свой дом». В состоянии ББДГ-сна это больше похоже на содержание сознания, чем на кинофильм. Даже засыпая, ещё на границе между сном и бодрствованием, человек иногда получает короткие всплески воображения, напоминающие видения снов, их называют «гипнотическим сновидением». Такие внезапные всплески воображения, визуальные или слуховые, происходят также с людьми, оставшимися в темноте. Поскольку переживания, похожие на сновидения, могут происходить на всех прочих фазах, было бы неправильно говорить, что сновидения появляются только во время БДГ-сна, но совершенно верно, что живые, наглядные, сюжетные, иными словами — классические сновидения происходят во время БДГ-сна.

Мы проводим от двадцати до двадцати пяти процентов времени сна в БДГ-фазе, и хотя мы часто не помним сновидений, с точки зрения неврологии сны нам снятся каждую ночь.

Обычно человек спит дважды в день, каждый раз повторяя всю классическую картину этапов сна. Это называется двухфазным циклом сна. В девять часов утра нормальному молодому человеку требуется примерно пятнадцать минут, чтобы вновь заснуть, но каждый знает, что в два часа дня, во время сиесты[12], заснуть легче, кроме того, старым людям, чтобы заснуть, обычно требуется на пять минут меньше.

Сон и ЭВОЛЮЦИЯ

— Я хочу немного рассказать о важности БДГ-сна в эволюции животных — если бы БДГ-сон или сновидения были характерны только для человека, то это значило бы, что они важны только для единственного эволюционного вида. Интересно, что приматы имеют почти такую же схему сна, что и люди, — у них есть те же циклы и фазы. У следующих наших ближайших родственников ситуация еще более интересна, потому что почти все крупные млекопитающие имеют БДГ-и Б БДГ-сон.

Далай Лама тут же спросил, есть ли исключения. Я ответил, что муравьед не имеет БДГ-сна.

— Может быть, это из-за его диеты! — засмеялся он.

— Примечательно, что при похожей схеме сна длительность и положение тела чрезвычайно варьируются: люди обычно спят лежа, кошки — свернувшись клубком, большинство собак — растянувшись, тигры любят спать на деревьях, слоны — стоя, гиппопотамы — под водой, коровы могут спать с открытыми глазами, дельфины могут продолжать плавать, потому что спит только половина их мозга! Некоторые животные спят очень мало. Например, слоны в среднем только 3,2 часа в день, для сравнения — крысы — 18-20 часов. Интересная закономерность: чем меньше размеры животных, тем больше они спят.

Некоторые животные, например крысы, очень быстро переходят от бодрствования через четыре фазы, и затем очень быстро — к состоянию БДГ, и у них очень короткий период БДГ-сна. Другие млекопитающие имеют очень долгий период БДГ-сна.

Существует множество вариантов. Некоторые животные, такие как коровы (спящие стоя) и дельфины, не теряют мышечного тонуса во время БДГ-сна. Таким образом, хотя парадоксальная и глубокая фазы сна универсальны для всех млекопитающих, способ сна приспособлен к их конкретному образу жизни. Для биолога это означает, что эволюция проделала колоссальную работу, постоянно перестраивая мозг, но сохраняя БДГ- и ББДГ-сон и вырабатывая для него оптимальные формы. Животные во время сна могут передвигаться, стоять, менять положение тела — форма меняется, а схема остаётся, и мы по-прежнему имеем БДГ-и ББДГ-сон.

Появление одного и того же базового состояния в различных формах указывает на его особую важность, поскольку эволюция не позволила никому из млекопитающих, за исключением муравьеда, потерять его.

— А другие животные, помимо млекопитающих? Как далеко мы можем спуститься по эволюционной лестнице и все равно обнаружить парадоксальный и глубокий сон?

— Птицы, как и млекопитающие, произошли от рептилий. Птицы в большинстве своем спят стоя и имеют БДГ-сон. Некоторые ученые полагают, что птицы, которые мигрируют на большие расстояния, спят в полете, аналогично тому, как дельфины спят, плавая в воде. В таком случае, они видят сны, пролетая над планетой.

Его Святейшество широко открыл глаза и спросил:

— Это доказано?

— Нет, это гипотеза. Поскольку у них есть фаза БДГ-сна и они летят по нескольку дней, то это вполне логичное заключение. Важно, что у птиц и млекопитающих БДГ-сон развился независимо, параллельно, потому что рептилии его не проявляют.

Хотя у спящих рептилий БДГ-сон не обнаружен, здесь все не так просто. Мы подключаем электроды к коре головного мозга, чтобы обнаружить волны, типичные для БДГ-сна, но мозг рептилий, как и всех других до-млекопитающих, имеет другое строение, у них нет такой коры, клетки мозга расположены по-другому, поэтому до конца не ясно, имеют ли рептилии БДГ-сон.

Тем не менее, если, начиная с рептилий, двигаться вверх по ступеням эволюции, то не возникает сомнений, что все спят и видят сны по принципу: БДГ, ББДГ и пробуждение. Для биолога это впечатляющий аргумент в пользу фундаментальной природы сна и сновидений.

##### Почему мы спим?

Далай Лама перешел к следующему логичному этапу:

— Было ли точно установлено, что дает нам, с физиологической точки зрения, парадоксальный сон, который оказался таким важным для эволюции?

— Это — ключевой вопрос. Почему мы спим и видим сны? Зачем?

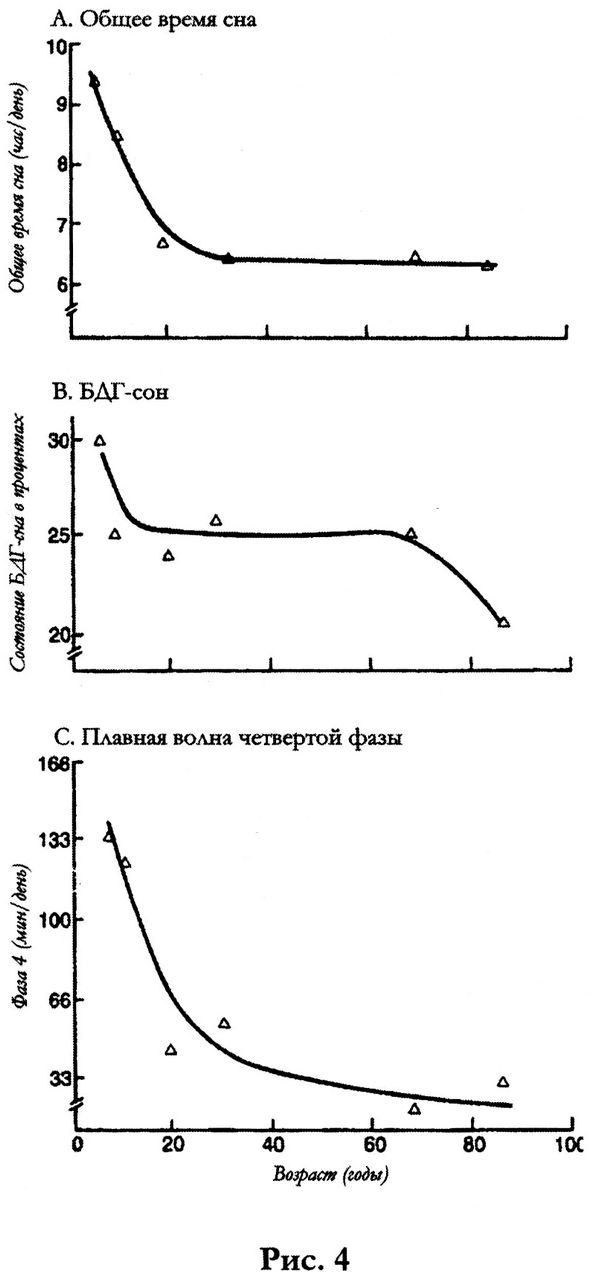
— В неврологии давно идут дебаты по этому поводу, но существуют два способа ответить на этот вопрос. Некоторые люди считают сон формой восстановления, восполнения. И хотя интуитивно это верно, пока никто точно не доказал, что именно и как мы восполняем. Посудите сами: вы тратите во сне много энергии: во время БДГ-сна человек потребляет больше кислорода, чем во время бодрствования, это мало подходит под теорию о том, что мы просто даём «машине остыть». Поскольку БДГ-сон — активное состояние, неясно, что мы пополняем и восстанавливаем или как даем себе отдых.

Другой ответ, который я лично предпочитаю, заключается в том, что БДГ-сон является фундаментальной познавательной деятельностью. Это пространство, где люди могут включиться в воображаемую игру, создавать различные сценарии, изучать разные возможности; это пространство для инноваций, где возникают новые планы и познаются связи, где все, что пережито, может быть изменено.

Сейчас мы очень близко подошли к некоторым взглядам психоанализа. Сновидение дает пространство, в котором над вами не довлеет неотложность, и вы можете все представить по-другому, пересмотреть, переформулировать. Это своего рода репетиция, которая позволяет вам поэкспериментировать, поискать новые возможности. Интересно, так ли рассматривает природу сновидения буддизм?

Для животных, подобных рептилиям и насекомым, которые не так быстро обучаются и не могут значительно изменить свое поведение, это, вероятно, не так важно, хотя нельзя сказать наверняка, — мы не можем выяснить, спят ли насекомые, потому что у них нет коры головного мозга.

Могу привести ещё одно свидетельство в пользу интерпретации сна как познавательного процесса: обратите внимание на изменение характера сна в течение жизни (рис. 4). Недоношенные дети пребывают в состоянии БДГ-сна 80 процентов времени, а новорожденные проводят от 50 до 60 процентов времени в этом состоянии. Как мы знаем, дети спят от 15 до 20 часов в день — БДГ-сон необходим для роста организма — как с физиологической точки зрения, так и для развития сознания. После 65 лет человек спит и видит сны гораздо меньше. Для меня это еще один аргумент в пользу важности познавательных фантазий в сновидении.



(Рис. 4 — Общее время сна и возрастные изменения характеристик сна.)

Конечно, это очень привлекательная идея, но она ни в коей мере не является общепринятой. Некоторые люди придерживаются противоположного мнения. С точки зрения одних, сновидения — это просто произвольные разряды нейронных импульсов, не имеющие никакого значения. Другие считают, что сновидения и сон связаны с восстановлением и сохранением энергии благодаря отсутствию движения, но это было бы совсем просто, потому что настороженное и бодрствующее животное тоже сохраняет энергию. Так что здесь все еще много спорных моментов.

Я должен был заканчивать презентацию:

— Изучение сна остаётся широким полем для исследований, и новые открытия облегчают понимание явлений, которые мы обсуждаем. Например, недавние эксперименты явно указывают на то, что разные группы нейронов отвечают за парадоксальный сон, глубокий сон и бодрствование. В основном, эти нейронные группы находятся в стволе головного мозга и в коре, откуда подаются команды изменить состояние мышц скелета или глаз. Мы можем искусственно манипулировать активностью этих групп у животных. Возникновение быстрого сна, глубокого сна или бодрствования связано с разными типами проводящего вещества, но это сложные процессы, а не простые переключения.

В такой сложнейшей системе, как мозг, многое может нарушиться. Существуют три основных типа нарушения сна: инсомния — когда люди спят очень мало и не входят в состояние глубокого сна; гиперсомния — когда люди спят слишком много, как при нарколепсии; и парасомния, при которой люди спят не много и не мало, но у них нарушен характер сна — примером может служить лунатизм, или сомнамбулизм. Некоторые из этих сложных и разнообразных нарушений сна имеют физиологическую природу, другие — психологическую. Когда человек испытывает стресс или депрессию, страдает сон, и наоборот, если у человека проблемы со сном, то может возникнуть душевное расстройство.

##### Сновидения в тибетской традиции

Я закончил. Мы сделали перерыв, чтобы собрать заметки, выпить чаю, и затем перешли к дискуссионной части.

Для меня это был особенно трудный момент, так как наука требует беспристрастного мнения, которое является неотъемлемой частью научного метода. В таком случае личное мнение и индивидуальный взгляд не всегда имеют научную «объективность» в классическом смысле. Поэтому многие западные ученые испытывают неловкость, рассматривая понятие «сознание», несмотря на то, что оно является ведущим термином. Главной задачей этой встречи был поиск (в свободной форме) того, как преодолеть косность западных взглядов с помощью новых идей и методов, достаточно широких, чтобы учесть научные концепции и экспериментальные наблюдения.

В течение десяти столетий тибетцы занимались описанием и классификацией сновидений. Особо интересна традиция, восходящая к индийскому йогу одиннадцатого века Наропе, которая известна в Тибете под названием Шесть йог Наропы. Одна из этих йог связана исключительно со снами и сновидениями, постепенно практики и теоретики усовершенствовали основные знания, доведя их до уровня искусства.

— Представив Его Святейшеству краткий обзор физиологии сна, я хотел бы узнать о значении сна и сновидений в тибетской традиции. Существует ли в ней идея о разных уровнях сознания, которые порождают разные типы сновидений? Есть ли в ней ответ на вопрос, почему мы видим сны?

Его Святейшество ответил:

— Существует мнение о связи между сновидениями, с одной стороны, и уровнями тела (грубым и тонким) — с другой. Но также есть «мнение, что существует такая вещь, как «особое состояние сна». В этом

состоянии из ума и жизненной энергии (называемой на санскрите крана) внутри тела создается «особое тело сновидения». Это особое тело сновидения может полностью покидать грубое физическое тело и путешествовать вне его. Для того чтобы создать особое тело сновидения, прежде всего необходимо в момент возникновения сновидения осознать, что ты находишься в сновидении.

Затем вы обнаруживаете, что сон поддается воздействию, и стараетесь контролировать его. Постепенно вы приобретаете в этом большие навыки, повышающие вашу способность контролировать содержание сна по своему желанию. В конечном итоге становится возможным отделить ваше тело сновидения от вашего грубого физического тела. В обычном состоянии сна, напротив, сновидения возникают внутри вашего тела, но после специальной тренировки тело сновидения может путешествовать где угодно. Этот первый прием выполняется исключительно силой желания или стремления.

Есть ещё один метод, который приводит к аналогичному результату с помощью пранайоги. Это медитативные практики, которые используют тонкие жизненные энергии тела. Для этих методик также необходимо осознать состояние сна, когда оно наступает.

Некоторые люди обладают такой способностью изначально, без специальной подготовки. Например, в прошлом году я встретил непальца, живущего в Тибете, который рассказал мне историю своей матери. Однажды его мать предупредила окружающих, что она будет некоторое время оставаться неподвижной, и попросила не беспокоить ее, не трогать. Они не смогли заметить, дышала ли она или нет, но целую неделю ее тело оставалось неподвижным. Когда она проснулась, то рассказала, что посещала разные места, пока ее тело было в неподвижности. Другими словами, ее тело сновидения выходило из физического тела. Таким образом, в особом состоянии сна человек использует очень тонкое тело, которое освобождается от грубого физического тела и путешествует самостоятельно.

Кажется, ответ слишком быстро вышел за пределы проблемы сознания, затронув необычные концепции «опыта вне тела» и «тела сновидения». Большинство из нас на Западе не имели опыта с покинувшим физическое тело телом сновидения, и я подумал, что в этом пункте диалога культур нам нечего сказать. Главной целью наших встреч было установление общей почвы, на которой обе традиции могут стоять одинаково уверенно. Это одна из самых трудных задач всего проекта и последнее высказывание поставило перед нами серьёзную проблему. Я инстинктивно вернул дискуссию на общую почву.

— Есть ли различие между осознанием сновидения, возникшим во время БДГ-сна и во время ББДГ-сна?

В своём ответе Его Святейшество обратился к высшему учению тибетского буддизма под названием Ваджраяна, или Алмазная колесница:

— Вы только что говорили о четырех фазах ББДГ-сна, которые предшествуют парадоксальному сну, — сказал он. — В тантрическом буддизме, или Ваджраяне, существуют четыре фазы процесса засыпания, кульминацией которых является так называемый ясный свет сна. Из этого ясного света сна вы поднимаетесь в состояние сновидений БДГ-сна. — Довольное выражение на его лице сменилось широкой улыбкой, что заставило всех нас рассмеяться. — Вы сказали, что эти четыре фазы следуют в определенном неизменном порядке. Человек, не обученный медитации, не может сказать, являются ли четыре фазы, описанные в Ваджраяне, неизменными. Однако опытные практикующие медитации Ваджраяны могут распознать четкий порядок четырех фаз засыпания и полностью подготовлены, чтобы установить аналогичный порядок процесса умирания. Гораздо проще определить сновидение как сновидение, чем осознать сон без сновидений. Если вы можете узнать состояние сновидения, находясь в нем, тогда вы можете визуализировать и намеренно уменьшить более грубый уровень сознания, чтобы опять вернуться ко сну ясного света. В такой момент гораздо легче установить самый тонкий уровень сознания — ясный свет сна.

— Но засыпая, — возразил я, — нормальный человек просто отключается и какое бы то ни было установление невозможно.

— Верно, — ответил он. — Преодоление этого перехода без отключения сознания — одно из высших достижений йоги. Кроме этого, возможно, есть ещё одно отличие между неврологией и тибетской традицией. Согласно буддизму Ваджраяны, четыре фазы повторяются в обратном порядке, тогда же, когда вы просыпаетесь, это происходит очень быстро. Вы не упомяну ли ни о чем подобном в неврологическом обзоре — Вы сказали, что из состояния БДГ-сна человек переходит в состояние бодрствования, но как насчет повторения цикла фаз в промежутке?

Это было интересное замечание по поводу данных, которые я представил. Я снова поставил график последовательности фаз (рис. 2):

— Человек прямо переходит от БДГ-сна к бодрствованию. Фаза БДГ — ближайшая к пробуждению, это мы знаем по опыту. В последнюю часть ночи вы не переходите к глубокому, медленноволновому сну. Если посмотреть на цикл, то Вы остаетесь в неглубоком сне и просто переходите из БДГ-сна вниз ко второй фазе, затем вверх, к БДГ-сну, и опять назад — ко второй фазе. С научной точки зрения, если вы находитесь в четвертой фазе, то, значит, вы прошли через вторую и третью фазы; если вы находитесь в третьей фазе, значит, вы прошли через вторую и первую; если бы вы перед пробуждением вынужденно проходили опять все фазы, это было бы обнаружено в эксперименте, но установлено, что вы легко можете перейти из БДГ-сна к первой фазе, а из первой фазы — к БДГ-сну.

— Вероятно, взгляды, представленные в физиологии сна, ближе к первоначальным взглядам, которых придерживались тибетские ученые старой школы, — сказал Далай Лама, напомнив нам, что буддизм, подобно большинству современных доминирующих традиций, зиждется на своих основополагающих источниках. — Кульминацией четырех фаз является ясный свет, а затем вы идете назад через первые три фазы, возвращаясь от ясного света к состоянию сновидений. В более поздних учениях этот взгляд изменился, особенно в отношении промежуточного состояния бардо и традиции Шести йог Наропы, источник которых восходит к Марпе.

(Наропа, знаменитый представитель тантризма, живший в одиннадцатом веке в Индии, был учителем Марпы, тибетца, дважды путешествовавшего в Индию с целью получения и распространения учения. Позднее Марпа стал основателем направления Нового перевода в тибетском буддизме. Из этого направления образовалось позднее много разных школ, некоторые из которых существуют и сегодня. Подобные различия внутри буддизма напоминают мне о ситуации в научном мире, где противоположные взгляды также могут соседствовать долгое время.)

— Между прочим, — сказал Его Святейшество, — тибетский буддизм считает сон формой подпитывания, подобно еде, восстанавливающей и освежающей тело. Другой формой подпитки является самадхи, или медитативная концентрация. Если человек приобретает большой опыт в практике медитативной концентрации, то уже одно это поддерживает и питает тело.

Хотя сон является источником питания для тела, неясно, каким образом сновидения служат человеку, кроме как в медитативных практиках. В буддизме считается, что сны приходят из области контакта между разными уровнями тонких тел — грубым уровнем, тонким уровнем и очень тонким уровнем, но если вы спросите, почему мы видим сны, какая от них польза, то в буддизме нет ответа на эти вопросы.

Затем он остановился на вопросе, вызвавшем его любопытство:

— Мы определили различие между БДГ-сном и четвертой фазой глубокого сна. Когда вы находитесь в состоянии парадоксального сна, продолжается ли одновременно состояние сознания четвертой фазы ББДГ-сна или оно прерывается[13]?

— Это совершенно разные состояния, — ответил я. — Когда я нахожусь в состоянии БДГ, у меня одна форма сознания. Если состояние моего разума и мозга меняется, то форма сознания будет другой. Мне не нужно устанавливать, что продолжается другое состояние. Я предпочитаю считать формы сознания производными от свойств мозга и тела.

— Должен ли ББДГ-сон обязательно предшествовать БДГ-сну? — продолжал размышлять Далай Лама. — Согласно тибетскому буддизму, пребывание во сне означает, что проявляется аспект ума, соответствующий сну, и сон может быть как со сновидениями, так и без них. Но если сновидения возникают, то аспект ума, соответствующий сну, должен обязательно присутствовать. Этот аспект ума является основой не только сновидений, но и сна без сновидений. Однако есть трактат, в котором один из тибетских мастеров высказывает парадоксальное утверждение, что в глубоком сне сон отсутствует, потому что в нём нет осознанности или сознания. Значит, сон как один из аспектов ума отсутствует в глубоком сне.

Он посмотрел на меня в ожидании ответа.

— Неврологи сказали бы, что вам следует дать определение двух аспектов ума, отвечающих за парадоксальный и глубокий сон. Но если мы назовём спонтанные мысленные или зрительные образы сновидениями, то тогда сновидения имеют место во всех трех состояниях: бодрствования, БДГ и ББДГ. Вы можете бодрствовать, и при этом у вас могут быть галлюцинации; вы можете видеть гипнотические образы в момент засыпания; вы можете видеть сны психического содержания в состоянии глубокого сна и вы можете видеть классические сновидения во время БДГ-сна. Если же мы дадим сновидению четкое определение — яркое, сюжетное, с непрерывным содержанием, — тогда можно говорить только о состоянии парадоксального сна.

Его Святейшество кивнул и задумался, видимо, размышляя над тем, как наука и Абхидхарма, буддийская теория психической деятельности, могут дополнить друг друга.

##### Растворение во сне и в смерти

Пит Энгель, предложив обсудить сон, сновидения и смерть в обобщенном русле, сослался на книгу «Смерть, промежуточное состояние и перерождение в тибетском буддизме» Лати Ринпоче и Джеффри Хопкинса. В ней рассматривается достаточно спорная идея о периоде между смертью и следующим воплощением и о том, как сознание проходит через этот период. Это промежуточное состояние тибетцы называют «бардо».

Пит начал свое выступление так:

— В книге обсуждаются этапы смерти, которые затем повторяются в обратном порядке в состоянии бардо во время перерождения.

В ней говорится, что сон по своей сути — репетиция процесса умирания, и меня поразило сходство между сном и смертью.

Также рассматриваются два других состояния с теми же этапами: медитативное состояние и оргазм. Я хотел бы больше узнать об этом, потому что с точки зрения неврологии медитативное состояние полностью отличается от сна, а что уж говорить об оргазме!

Меня поражает тот факт, что в буддийской концепции сна и в научном описании сна есть сопоставимые этапы, но какие этапы медитативного состояния сходны со сном с буддийской точки зрения и каким образом сюда вписывается оргазм?

— Переживания, которые вы испытываете, засыпая и умирая, являются результатом растворения некоторых элементов, — ответил Далай Лама. — Существуют разные пути, по которым идет этот процесс. Например, он может возникать как результат особых форм медитации, в которых используется воображение. Растворение или исчезновение элементов происходит в соответствии с уровнями тонкости сознания. Когда бы ни происходило такое растворение, всегда сохраняется общее правило: тонкость сознания изменяется вслед за изменением жизненной энергии.

Он объяснил методы, лежащие в основе этой концепции:

— Есть три пути изменений жизненной энергии. Первый — естественный физиологический процесс, следствие разрушения разных элементов, а именно: земли (твердость), воды (текучесть), огня (жара) и воздуха (подвижность). Это происходит естественным и непреднамеренным образом во сне и в процессе смерти. Аналогичное происходит с жизненной энергией в результате медитации, когда используется сила концентрации и воображения; это изменение жизненной энергии приводит к сдвигу сознания от грубого к тонкому. Относительно третьего пути — оргазма — можно сказать, что изменение энергии и переход от грубого сознания к тонкому происходит не в процессе обычного совокупления, а только через особую практику, когда контролируется движение половой жидкости в сексуальном акте как для мужчин, так и для женщин.

— Является ли конечный результат — растворение земли, воды, огня и воздуха — разным или одинаковым для этих практик? — спросил Пит.

— Не совсем одинаковым, — ответил Далай Лама. — Есть много уровней тонкости в природе ясного света. Например, ясный свет сна не так глубок, как ясный свет смерти. Буддизм Ваджраяны говорит о пяти первичных и пяти вторичных типах жизненной энергии, а также о грубых и тонких аспектах в каждой из двух групп. При ясном свете сна самые грубые формы этих энергий разрушаются или исчезают, а тонкие формы — нет; признаком служит то, что человек продолжает дышать через нос.

Поскольку мы планировали обсуждать процесс смерти в конце недели, я забеспокоился, как бы дискуссия не перешла к этой теме раньше времени, и попросил Пита придерживаться темы сна и сновидений. Он согласился.

— Сейчас меня больше интересует сходство между сном и медитацией. Если, используя специальную практику, пусть и очень сложную, возможно пройти все фазы сна и целенаправленно достичь ясного света сна, то чем это отличается от медитации?

Его Святейшество ответил:

— Важно помнить, что существует много форм медитации. Вышеупомянутые даже не обсуждаются в трех низших классах буддийских тантр, только в Наивысшей йога-тантре. Йога сновидений вообще является самостоятельной дисциплиной.

Я заинтересовался:

— Можно ли овладеть ею без изучения всех предшествующих?

— Да, возможно, даже без особо длительной подготовки. Йогу сновидений могут практиковать как буддисты, так и небуддисты. Если йогой сновидений занимается буддист, он вносит в нее особую мотивацию и цель. В контексте буддизма эта практика нацелена на осознание пустоты, но той же практикой могут заниматься и небуддисты.

##### Существуют ли аналоги понятия «тонкий ум»?

Я задал вопрос, давно занимавший меня, и, вероятно, высказался за всех присутствующих:

— Предположим, что у нас есть практик высокого уровня, который может сознательно пройти через все фазы сна и при этом постоянно оставаться в состоянии ясного света. Если провести с ним описанные мной опыты, можно ли ожидать каких-то внешних изменений? Будут ли отличаться признаки, по которым мы распознаем парадоксальный и глубокий сон? Окажется ли измененной четвертая фаза?

В своих ответах на этот и другие вопросы Его Святейшество неизменно использовал термин прана. Как заметил наш переводчик Алан Уоллес, его лучше переводить как «жизненная энергия», а не как «тонкая энергия». Первый вариант мог ошибочно вызвать ассоциацию с терминами средневековой Европы и эпохи Возрождения: vis vita и elan vital., но все же это будет точнее, чем называть прану просто «тонкой». Кроме того, существует три уровня праны — грубый, тонкий и очень тонкий, что запутывает ещё больше. И, наконец, прана по своей природе относится к живым организмам, поэтому перевод «жизненный» кажется более приемлемым.

— Трудно сказать, может ли человек добиться внешних проявлений состояния ясного света. Мы должны ожидать очень малого нарушения жизненной энергии, пока человек пребывает в ясном свете сна на четвертой фазе ББДГ-сна. Я думаю, термин «ясный свет сна» происходит из медитативного опыта — в практике йоги сна и других практиках, где используются очень тонкие состояния сознания, чтобы добиться понимания пустотности, проникнуть в её суть, — появляются ощущения ясности и яркости.

В дискуссию вступил Чарльз Тейлор:

— Значит, кульминацией этой практики является способность оставаться в состоянии бардо и не оказаться погружённым в другие фазы? Или я ошибаюсь?

Его Святейшество, как всегда, улыбнулся:

— Вы должны связать это с более широкой картиной буддийского пути. Мы говорим о разных проявлениях Будды, включая Самбхогакайю — очень тонкое тело пробужденного существа, и Дхармакайю — просветленный разум пробужденного существа. Практика формирования особого тела сновидения направлена на достижение Самбхогакайи, тогда как непосредственная цель осознания ясного света смерти заключается в достижении Дхармакайи. Самбхогакайя — это иллюзорное тело, или физическая форма, в которой Будда является другим, тогда как Дхармакайя является самоотносимой, непосредственно достижимой только буддой. Таким образом, практика йоги сновидений относится к Самбхогакайе, а практика ясного света сна — к Дхармакайе.

Алан отступил от своей роли переводчика и спросил:

— Отличается ли БДГ-сон человека, который знает язык, и человека, даже уже взрослого, который не знает? Работает ли мозг по-другому, если концепции, связанные с данным языком, не появляются?

— Это трудно проверить. Если человек не владеет языком, его нельзя спросить, — ответил я, и все засмеялись. — Именно здесь мы сталкиваемся с ограниченностью современного метода, но другие млекопитающие и грудные младенцы имеют похожую картину.

Его Святейшество продолжал:

— Один из пяти первичных типов жизненной энергии называется всепроникающей энергией. Интересно, может ли сила этой, пронизывающей все тело энергии возрастать во время БДГ-сна и уменьшаться во время ББДГ-сна? Очень возможно, что это может иметь отношение к формированию понятий.

— Всепроникающая энергия не является понятием, известным науке, — заметил я, — но кровоснабжение сердца и спинного мозга, которое повышается во время БДГ-сна, может быть показателем всепроникающая энергии.

Далее Его Святейшество предложил интересный эксперимент:

— Проводили ли вы когда-нибудь исследование ЭЭГ на умирающем человеке, находящемся в состоянии сна? Например, знаете ли вы, как долго длится БДГ-сон у человека, который умирает?

— Один из признаков смерти состоит в том, что ЭЭГ приобретает вид ровной линии и затем исчезает, — сказал я. — Колебаний больше нет, поэтому нельзя отличить БДГ от ББДГ.

— Когда деятельность мозга прекращается, — возразил он, — возникает вопрос: сохраняется ли всепроникающая энергия или нет? Кажется, существуют три критерия смерти: сердцебиение, дыхание и деятельность мозга. Сколько минут продолжает работать мозг после того, как сердцебиение прекратилось?

Мы все ответили, что лишь несколько минут.

— Может ли наступить состояние БДГ в течение этих нескольких минут?

Пит заметил:

— Я не думаю, что подобные наблюдения или тесты когда-либо проводились, это было бы сложно сделать, потому что в такой момент глаза останавливаются или закатываются, зрачки расширяются и деятельность мозга прекращается. Хотя... время между остановкой сердца и наступлением смерти можно увеличить за счет охлаждения тела — людей, которые утонули в очень холодной воде, успешно оживляют через 15-20 минут, даже если ЭЭГ показывает ровную линию, они не дышат и у них нет сердцебиения. Приём наркотиков тоже обеспечивает ровную линию ЭЭГ, хотя пациент жив.

Мы приближались к самому критическому положению, которое можно представить себе в этой теме, но оставшиеся без ответа вопросы были очень интересными. Я добавил:

— Следует напомнить, что измерения ЭЭГ поверхностные и очень грубые, поэтому не будет ошибочным предположение, что человеческий мозг выполняет гораздо больше лингвистической, ассоциативной и семантической работы во время БДГ-сна, чем мы можем считать, основываясь только на данных ЭЭГ. У животных, которые не имеют БДГ-сна, может протекать другой вид познавательной деятельности, и его не видно на ЭЭГ, поскольку эти измерения довольно грубые. Когда кто-либо умирает и ЭЭГ превращается в ровную линию, это не означает, что ничего больше не происходит, происходить может многое.

То же самое можно отнести к предыдущим вопросам о различиях между нормальным человеком, находящимся в четвертой фазе сна, и тем, кто сознательно пребывает в ясном свете сна. Возможно, в настоящее время измерения ЭЭГ не выявят различий, но это смогут сделать более точные методы в будущем.

##### Намерение и усилие на практике

В этот момент Джейн Гакенбах перевела разговор на тему, непосредственно связанную с ее работой:

— Намерение распознать сновидение и затем контролировать его включает ли в себя последующий отказ от контроля в какой-то момент?

— Я не уверен, что вы откажетесь от контроля, — ответил Его Святейшество. — Ясно, что для того, чтобы овладеть практикой йоги сновидений, вам потребуется определенная степень усилия и намерения, и вам нужно поддерживать это намерение. Чем больше вы будете овладевать практикой, тем меньше усилий вам придется прикладывать, потому что вы хорошо ее освоили.

Однако есть методы в буддийской и небуддийской медитации, во время которых усилие временно приостанавливается. Одним из примеров может служить практика Дзогчен, или Великого Совершенства, она предполагает совершенно особую временную приостановку усилия. Есть и другие методы, общие для буддистов и небуддистов, в которых вы просто спокойно ждете, но это полностью отличается от временной приостановки усилия в буддийской практике Дзогчен.

— Является ли целью усилия достижение состояния «спокойного ожидания»? Или же контроль за сновидениями сам собой неизбежно ведет к спокойствию, а само сновидение остается? — настойчиво продолжала Джейн.

— Практика превращения усилия в покой сама по себе является отдельной практикой.

Мы сейчас говорим о двух различных видах практики. В первой вам необходимо осознать сновидение, а затем контролировать его. Вы делаете это с особой целью — выработать тонкое тело сна, которое может отделяться от грубого тела.

Во второй вы вырабатываете способность переживать ясный свет сна, и для этого контроль не нужен. Эти две практики, действительно, отличаются друг от друга и используются для разных целей. Цель практики применения усилия для осознания сновидения и намеренной трансформации и контроля его содержания заключается в обретении особого тела сна. Это тело сна затем может быть использовано для разных целей. Данная практика аналогична осознаванию промежуточного состояния (бардо) как такового. Главная трудность, ожидающая вас на этом пути, заключается в том, чтобы удержать узнавание промежуточного состояния и не растеряться, когда перед вами начнут появиться разные видения. Это настоящее испытание.

С другой стороны, практики, которые ведут к осознанию ясного света сна, являются подготовкой к осознанию ясного света смерти.

##### Сон, оргазм и смерть

Джойс Макдугалл добавила интересное профессиональное наблюдение:

— Психоанализ объясняет схожесть сна и оргазма тем, что оба они связаны через воображение с идеей умирания. У людей, страдающих бессонницей, и тех, кто не может испытать оргазм, в ходе анализа часто обнаруживается, что неспособность заснуть или слиться с любимым человеком в эротическом единении вытекает из страха потерять ощущение собственного «Я». Интересно, что во Франции оргазм называют la petite mort (маленькая смерть). В греческой мифологии сон и смерть — братья, Морфей и Танатос. Чтобы погрузиться в сон, вы должны отказаться от своего личного представления о собственном «Я» и раствориться в первобытном слиянии с миром, или с матерью, или чревом. Потеря повседневного «Я» переживается как потеря, а не как обогащение. Это можно применить и к людям, которые не могут испытать оргазм.

Здесь просматривается связь с тем, о чем говорил профессор Тейлор. Готовность потерять чувство собственного «Я», позволяющая нам погрузиться в сон или испытать оргазм, способна избавить нас от страха смерти. Мы могли бы сказать, что сон и оргазм являются сублимированными формами умирания.

Засмеявшись, Его Святейшество сказал, что в Тибете лучшим средством для тех, кто испытывает такие страхи, является принятие духовного сана. Потом более серьезно заметил:

— В литературе тибетского буддизма говорится, что человек может испытать проблеск ясного света во многих случаях, включая чиханье, потерю сознания, умирание, половое сношение и сон. Обычно наше ощущение «Я», или эго, достаточно сильно, и мы, как правило, субъективно смотрим на мир, но в этих конкретных случаях это ощущение «Я» немного ослабевает.

Джойс продолжила:

— Есть ли связь между трудностью отпустить свое «Я» в мире бодрствования и нежеланием или неспособностью отпустить образ грубого тела и позволить прийти образу духовного тела? Насколько нам мешает привычное цепляние за образ грубого тела?

Его Святейшество ответил:

— Я думаю, здесь есть некоторая связь, потому что наше чувство собственного «Я» тесно связано с телесным существованием. На самом деле существует два чувства собственного «Я» — одно грубое, другое тонкое. Грубое чувство «Я» возникает из зависимости от грубого физического тела, но когда человек испытывает тонкое чувство «Я», грубое тело становится ничего не значащим и страх потерять собственное «Я» пропадает.

##### Разрывы осознавания

Здесь Джоан Халифакс заметила, что существование разных состояний предполагает наличие перехода между ними:

— Похоже, что все эти состояния[14] включают в себя кратковременную остановку или затмение сознания, поэтому кажется, что что-то действительно умирает. Неважно, на грубом или тонком уровне тела, это — нарушение непрерывности, разрыв, после которого непрерывность воссоздает себя.

Верно ли, что один аспект практики заключается в том, чтобы поддерживать непрерывность за пределами грубого или даже тонкого уровня — уровня, который не имеет условий? Поддерживать непрерывность чего-то, что есть ничто.

Мы все засмеялись над ее попыткой выразить свою мысль:

— В нашем языке нет для этого слов.

Его Святейшество ответил:

— Есть такие состояния медитации, в которых у вас просто появляется ощущение пустоты, и в этот момент у вас нет даже тонкого чувства «Я». И хотя у вас нет чувства «Я» в этот момент, это не значит, что в этот момент «Я» не существует.

Тибетский термин для сознания шепа (shes pa) буквально означает «знание» или «осознание». Этимология предполагает осознание чего-то, и это означает сознание на грубом уровне. Однако на более тонких уровнях объекта осознания может не быть. Это аналогично парадоксальному состоянию «мысли без мысли»; таково умозрительное состояния осознания, свободное от определенной мысли или определенного уровня мышления; но «без мысли» здесь не означает полное отсутствие мышления.

— Вы имеете в виду отсутствие знания? — отважился спросить я.

Его Святейшество помедлил и в ответ спросил:

— Можете ли вы, Франциско, провести грань между мышлением, осознанием и знанием?

— Знание относится к качеству выяснения или распознавания. Вы можете иметь это качество без необходимости иметь мышление, которое всегда имеет определенное смысловое содержание. Осознание имеет много значений; одно — знание, но может переходить и на более тонкие уровни. И осознание, и знание в отличие от мысли и мышления могут распространять свое применение на более тонкие уровни сознания, например, непреднамеренная мысль или мысль без объекта. В когнитивистике специалисты избегают использовать осознание и предпочитают говорить о знании или познании, поскольку эти термины обращаются к пониманию.

Чарльз предложил свое объяснение:

— По моему мнению, знание и осведомленность означают наличие чего-то, какого-то содержания, которое вы знаете или можете узнать. Напротив, я могу осознавать нечто, не зная о нем. Знание — это достижение. Поэтому мне трудно понять идею безобъектного знания.

— Это состояние, в котором нет содержания и нет предполагаемого объекта, — заметил Его Святейшество.

Чарльз не смутился:

— Очень трудно думать о чём-то безобъектном, хотя я могу понять существование парадоксального состояния, которое мы вынуждены называть «осознание ничего». Мы, возможно, совершаем ошибку, стараясь заглянуть за предел обычных человеческих состояний, поскольку слова были придуманы именно для таких состояний, в которых нет бессодержательного осознания и нет бессодержательного знания.

Я только смог заметить, что мы не должны отказываться от утверждения, что подобные человеческие состояния могут существовать.

Чарльз согласился:

— Во всех традициях мы должны всячески изменять обычный язык, чтобы передать состояния, которые относятся к необычным.

Его Святейшество произнес:

— Это верно также и для буддизма. Такова природа языка.

День подходил к концу, часы показывали пять вечера. Его Святейшество поблагодарил нас и с поклоном удалился. Пришло время возвратиться в коттедж и продолжить поиск ответов в более неформальной обстановке.

### 3. Сновидения и бессознательное

##### Психоанализ в западной культуре

Независимо от того, является ли человек противником или поклонником психоанализа, ясно одно: Фрейд и его последователи радикально изменили западное представление о разуме, личности и терапевтическом вмешательстве. Сегодня существует множество психологических теорий и клинических подходов, некоторые из них достаточно сложны, другие поверхностны. В Северной Америке это разнообразие шире, чем в Европе или Южной Америке, где психологическая теория и практика базируются, большей частью, на психоанализе.

В мою задачу как организатора входило дать Далай Ламе и буддистам Тибета представление о западных взглядах на теневые зоны «эго». Психоанализ привнес в систему знаний, по крайней мере, две ключевые для нашей конференции идеи: понятие человеческого бессознательного и его глубины, и центральную роль, которую играют сновидения в исследовании психики человека.

Принято считать, что психоанализ не является частью доминирующей теории и не претендует на это звание. Однако он вышел из неврологии и психиатрии и играет важную роль как основной метод многих лечебных центров в западном мире. Более того, появление когнитивистики укрепило связь между психоанализом и наукой.

В поисках опытного и авторитетного специалиста, способного достойно представить это направление, мне сразу пришло на ум имя Джойс Макдугалл. Уроженка Новой Зеландии, доктор педагогических наук, она отправилась в Лондон изучать психоанализ и несколько лет работала в клинике детской психотерапии в Хэмпстеде, вдохновляемая работами Анны Фрейд. Перебравшись с мужем во Францию, Джойс продолжила заниматься психоанализом взрослых в Париже, где в течение двадцати пяти лет занималась теоретическими исследованиями и преподаванием. Ее книги отличаются доступностью и широтой взглядов, что не всегда встретишь в психоанализе. В своей последней работе она связала многие нити аналитической практики в то, что она называет «театром» тела и разума.

Когда Джойс заняла место ведущего, мы перешли от сухой науки, изучающей мозг, к области человеческих драм и переживаний.

##### Фрейд и другие

Джойс начала свою речь:

— Мне выпала большая честь представить здесь науку и искусство психоанализа. В определённый исторический момент сложившиеся условия требовали подхода, использующего методы искусства и науки.

Зигмунд Фрейд был основоположником данной теории и терапевтической практики. В конце XIX века, века консерватизма господствующих классов, не желавших подвергать сомнению незыблемые ценности, Фрейд, получивший в Вене образование врача, задался многочисленными вопросами. Он постоянно спрашивал: «Почему? Почему люди болеют? Почему поправляются? Почему мы воюем? Почему гибнут цивилизации? Почему преследуют евреев?».

Далее Джойс отметила, что психоанализ явился продуктом западной цивилизации и оказал огромное влияние на западный мир, в частности на лечение душевных болезней. После Фрейда все медики стали считать болезни тела зависящими от разума. Фрейд понимал, что любое состояние тела воздействует на образы сознания, и нет ничего, происходящего в сознании или психике, что не влияло бы на тело. Он видел, что тело и психика взаимосвязаны, но подчиняются разным законам. Законы работы психики не являются законами биологических систем, хотя они постоянно взаимодействуют и влияют Друг на друга.

— Влияние Фрейда на западный мир вышло за пределы области душевного здоровья. Оно оставило огромный след в преподавании, педагогике и сказалось на многих областях творчества. В частности, художников и философов вдохновляли открытия и философия Фрейда.

Джойс задумалась, потом добавила:

— Вероятно, Фрейд не оказал большого влияния на музыку. Он утверждал, что очарование музыки не действует на него, и сожалел, что она осталась для него закрытым миром.

Однако он страстно интересовался словами и языком. Для него было важно найти слова для явлений человеческой жизни, которые еще не получили названия. Можно сказать, что Фрейд боготворил слова. Хотя общепринято, что человечество создано словами и порабощено словами, многое из того, что жизненно важно для человека, находится на довербальном[15] уровне. Слова в какой-то мере олицетворяют отца, внешний мир. В христианской Библии мы читаем: «Вначале было Слово...» Возможно, эта зависимость от слов досталась нам в наследство от патерналистской религии?

В любом случае я предполагаю, что вначале был голос, и даже в утробе матери ребенок уже слышит звук и ритм.

##### Топография разума

Затем Джойс представила нам один из основных терминов теории Фрейда:

— Он искал слово, чтобы назвать жизненную силу, которая является врождённой в каждом человеческом существе, — силу, которая наполняет жизнь смыслом, ищет выхода и контакта с другими людьми; силу, которая находит выражение в любви, сексуальности, религиозном чувстве и творчестве. Он представлял себе эту силу как поток энергии и назвал ее либидо.

В результате многолетних клинических наблюдений и размышлений об окружающем мире он также сделал вывод, что в человеке есть и другая, такая же мощная сила, которая ищет смерти — саморазрушения и разрушения других. Эту силу он назвал мортидо (инстинкт смерти). Именно извечное столкновение между жизненной силой и силой смерти порождает основной конфликт в человеческой психике. Интересно, что он пришел к мнению, что импульсы смерти происходят из либидо.

Другими словами, мощный источник жизни может быть использован во благо или во зло, на стороне жизни или на стороне разрушения и смерти.

Фрейд использовал около двадцати пяти разных моделей разума. Джойс не собиралась рассматривать их все во время презентации, но решила сосредоточиться на самых важных, таких как теория инстинктов жизни и смерти, модели памяти и внутреннем процессе трансформации знаний.

— Фрейд разделил структуру психики на три уровня. Верхний, или внешний, уровень он называл сознательным. Следующий — уровень знания о том, что мы не осознаем постоянно, но Можем вспомнить, — он называл подсознательный. Третий слой, самый большой и самый таинственный — бессознательный — тот, который мы не знаем и не можем обнаружить в нашей повседневной сознательной жизни, но он, тем не менее, оказывает огромное влияние на наше поведение.

Бессознательное постоянно активно в нашем внутреннем психическом мире и подталкивает нас удовлетворять инстинктивные побуждения (которые часто находятся в конфликте с требованиями внешнего мира). Бессознательный разум, говорил Фрейд, — это главное в человеческой природе, это то, что мы унаследовали от многовекового развития человечества. Он называл это нашим филогенетическим[16] наследием, которое является противоположностью нашему онтогенетическому наследию, состоящему из всего, что человек пережил с момента рождения. (Современные исследования в области психоанализа пошли дальше и доказали важность событий, запёчатлённых в эмбриональной памяти.) Таким образом, воспоминания раннего детства, и даже воспоминания плода, вместе с жизненными силами либидо и мортидо содержатся в подсознании.

##### Сновидения и бессознательное

Представив основные идеи психоанализа, Джойс перешла к нашей теме — сновидениям:

— Эта топографическая модель разума важна для понимания теорий Фрейда о том, как и почему мы видим сны, засыпаем или почему не можем уснуть.

Первая загадка, на которую Фрейд обратил свое внимание — это наше чувство времени. Время, когда мы спим, отличается от времени, когда мы бодрствуем. Бессознательное, говорил он, не имеет понятия «времени», и Только в момент, когда мы спим и видим сны, бессознательное может прямо проявиться — огромное все-и-ничто, которого во время бодрствования мы можем достичь с большим трудом. Когда кто-то рассказывает о сновидении, он всегда говорит: «Я видел сон». Он никогда не скажет: «Я вижу сон», — уже в этом смысле сновидение всегда «вне времени». Даже повторяющийся сон никогда не будет идентичен предыдущему, тогда как частое происходящее событие будет тем же самым событием. Поэтому мы можем сказать, что каждый сон — запомнили мы его или нет — уникальное событие.

Только два из двадцати трех томов работ Фрейда касаются сна и сновидений; его главный труд по этой теме — «Толкование сновидений» — был завершен в 1896 году. Однако Фрейд продолжал работать над идеями, изложенными в книге, следующие тридцать лет. Сам Фрейд считал «Толкование сновидений» своим самым важным вкладом в понимание человеческой души.

Собственно, вся его теория сознания была разработана благодаря работам над сновидениями. При обсуждении психических функций он утверждал, что человек, спящий и видящий сон, не находится «по-настоящему» в состоянии сна. Тогда это казалось странным, поскольку ещё не были проведены нейробиологические исследования структуры сна, но Фрейд уже чувствовал, что душевные состояния глубокого сна и сновидений глубоко отличаются. Он создал концепцию того, что пятьдесят лет спустя нейробиологи назовут БДГ-и ББДГ-сном.

У него также была гипотеза о том, что, когда мы спим или видим сны, наше тело как бы «парализуется» и поэтому сновидения заменяют действия. Для него это было значимой частью исследования причин, вызывающих сновидения.

Далай Лама внимательно выслушал сообщение и попросил объяснений. Как обычно, его вопрос затронул самый существенный момент.

— Если сновидения заменяют действия, то каким образом одно заменяет другое? Одно происходит, а другое нет? Почему вы используете слово «заменяет»?

Джойс ответила:

— Когда мы видим сны, то не имеем физической возможности что-то сделать, поскольку находимся в другом состоянии — состоянии существования без использования внешнего действия, то есть мотивированного физического действия. Когда мы видим сны, хотя наше тело не двигается и мы не участвуем в событиях внешнего мира, тем не менее нечто очень активно происходит. В мозгу идет особый процесс, Фрейд считал его тесно связанным с телом. Но Фрейд не смог выяснить, почему мы не видим сны постоянно.

— То есть тело в некотором смысле действительно должно совершать определенные действия, чтобы появлялись сновидения? — спросил Далай Лама.

— Да, действительно. Фрейд предположил, что все мысли и образы сновидений, которые вторгаются в мозг, связаны с посылами тела. Далее он разрабатывал идею, что сновидения всегда связаны с желаниями (часто возникающими из инстинктивных импульсов тела) и что сновидения служат способом удовлетворения желаний. Но о каких желаниях идёт речь? Он считал, что все начинается с простого желания спать и возникающей вследствие этого потребности избавиться от внешнего мира. Ради удовлетворения этого желания появляется следующее: когда мысли и желания поднимаются из бессознательного и вступают в конфликт, мы, для того чтобы продолжать спать, начинаем видеть сны; так из общего желания спать происходит желание оставаться в состоянии сна, которое, в свою очередь, и вызывает сновидения.

Подобно тем из нас, кто не был знаком с деталями теории Фрейда, Далай Лама заинтересовался предложенной моделью. Он спросил:

— Бессознательное, подсознание и сознание — они все стимулируют сновидения? С другой стороны, вы только что сказали, что тело посылает импульсы мозгу во время сна. Как это взаимосвязано? Вы хотите сказать, что все исходит от тела?

— Это связано с тем, какую именно цель бессознательное преследует в данный момент. По сути, цели бессознательного, как его понимал Фрейд, очень переменчивы, — объяснила Джойс. Она добавила, что фактически тело тесно связано с бессознательным: — Фрейд называл инстинктивные импульсы[17] «посланниками тела к разуму», например: «мне нужна любовь», «я зол», «я голоден», «мне страшно» и так далее.

В этом смысле трудно разграничить, что исходит от тела, а что возникает в бессознательном. Если послания бессознательного и подсознания угрожают разбудить человека, тогда одна из первых функций сновидения заключается в том, чтобы помешать этому. Такая концепция позволила Фрейду назвать сновидения «сторожами сна».

На минуту в комнате воцарилась тишина, пока участники размышляли над красотой фразы. Далай Лама, испытывающий особую любовь к точным определениям, задал новый вопрос:

— Когда вы говорите, что бессознательное также является стимулом сновидения, вы относите его к телу?

— И к телу, и к разуму, — ответила Джойс. — Бессознательное содержит воспоминания, которые могут пробудиться, но они приобретают дополнительную весомость, когда соединяются с либидными потребностями тела. Помимо тысяч значимых и мимолётных впечатлений, наш мозг ежедневно получает огромное количество неосознаваемых (количество сигналов намного превышает возможности нашего внимания: если бы мы обращали его на все раздражители, то просто не смогли бы жить). Мы откладываем их в ту часть мозга, где хранятся свежие воспоминания, и в ближайшую ночь они обычно создают основу сновидений. Впечатления дня, на которые мы не обратили внимания, скорее всего, станут основой сновидений, если они окажутся связанными с телесными ощущениями или сильными эмоциями. (Эмоции являются как физическими, так и психическими явлениями.) Фрейд называл такие события «дневными остатками». Такие послания, вытекающие из телесных и психических источников, формируют образы, которые потом сплетутся в историю сновидения. Отвечая на Ваш вопрос, Ваше Святейшество, можно сказать, что бессознательное имеет способ заставить спящий разум прислушаться к телу через подсознание.

Фрейд утверждал, что бессознательное невозможно узнать напрямую и что мы наиболее близко подходим к этому неизвестному через сновидения, а также в состоянии определенной психической болезни. Люди, страдающие психозом, также используют часть своего бессознательного для создания галлюцинаций и бредовых состояний. И я бы добавила, что люди, страдающие физическими заболеваниями, вызванными психологическими причинами, также используют бессознательные способы, чтобы заставить тело говорить. Более того, творческие личности: художники, писатели, музыканты, ученые и так далее — тоже творят, используя послания бессознательного. Что касается сновидений, то бессознательное часто использует подсознание через связь со словами.

Далее следует сложный вопрос о том, что Фрейд называл «бессмысленным и противоречивым характером» сновидений. Он имел в виду процесс собирания всех посланий, элементов дневного опыта и других факторов, которые сплетутся в определенную историю сновидения. Он подчеркивал, что это трудная работа — создать поразительное явление, которое мы называем сновидением.

##### Нарциссизм

— Ещё одна важная часть его теории сна посвящена засыпанию. Либидо может быть ориентировано как на окружающих, так и на заботу о своем «я» и своем теле. Фрейд назвал такое проявление либидной энергии «нарциссическим либидо», оно может быть здоровым явлением, а может иметь патологический характер.

В ответ на вопрос Его Святейшества, Джойс пояснила:

— Термин нарциссизм происходит от греческого мифа о юноше по имени Нарцисс, который влюбился в свой собственный образ и проводил так много времени у пруда, любуясь своим отражением, что там и умер. Миф, кроме прочего, говорит и о том, что полный нарциссизм может быть эквивалентен смерти. Тем не менее, если мы хотим заснуть, мы должны стать немного нарциссами. Мы избавляемся от наших связей с внешним миром, с близкими и друзьями, со всеми событиями, произошедшими за день, — мы можем сказать, что переводим это всё в наш телесный разум. Такой уход от внешнего мира показывает, что либидо должно временно стать полностью нарциссическим, полностью внедриться в личность, чтобы исключить все другие духовные или физические занятия ради обеспечения сна. Фрейд утверждал, что в такие моменты происходит регрессия до состояния «первичного нарциссизма», и сравнивал его с психическим состоянием младенца в утробе матери. Он стремился создать не биологическую теорию сна, а психологическую, показать важность инстинктов (объединяющих тело и разум) в состоянии сна.

Последнее замечание заинтриговало буддийского философа:

— Не отличается ли эта нарциссическая тенденция в момент засыпания от нарциссического либидо, проявляющегося в самопоглощённости? Второе совершается намеренно, тогда как нарциссический уход в процессе сна происходит совершенно естественно, без нашего желания.

— Да, это совершенно естественный процесс, существующий изначально. Он не является намеренным в том же смысле, что и нарциссическая самопогруженность в состоянии бодрствования, которая может рассматриваться как намеренная, — ответила Джойс без колебания. — Когда мы засыпаем, мы возвращаемся к архаичному нарциссизму, состоянию нахождения во чреве матери, и очень счастливы оставаться там, но что-то силой заставляет выйти оттуда, когда мы начинаем видеть сны. Сегодня мы могли бы сказать, что естественное состояние БДГ производит такую активность, в которой сновидения появляются особенно часто, но Фрейд считал, что бессознательные и подсознательные послания приводят к конфликтам, и поэтому мы должны видеть сны, чтобы не быть разбуженными.

##### Сновидения — прямая дорога к бессознательному

— Ещё одной деталью, подтверждающей представление о сновидении как активной работе сознания, даже более насыщенной, чем в дневное время, является утверждение Фрейда, что психика стремится сплести всю невообразимую сложность событий в одну историю или объединить в избранном наборе образов. Возможно, эта история охватывает всю жизнь человека; а возможно, ее стимулируют мысли и чувства из недавнего бодрствования и так далее. Сновидения часто оказываются попыткой найти выход из повседневных конфликтов в личной жизни. Таким образом, сновидение — это замаскированная история, и оно может содержать как один, так и все эти элементы.

Сейчас я хочу обсудить, как Фрейд исследовал скрытый смысл сновидений. Обследование людей под гипнозом помогло ему сформулировать основы теории о бессознательных процессах. Благодаря гипнозу он обнаружил, что бессознательное содержит воспоминания, которые были вытеснены из подсознания, — часто это события, мысли, фантазии, о которых мы не хотели бы вспоминать. Под гипнозом, как и в сновидениях, эти вытесненные ощущения могут вновь появиться на свет. Даже если современные исследования показывают, что события, о которых вспоминают под гипнозом, могут быть результатом внушения, а не реальности, они не отрицают большинства теоретических выводов Фрейда, сделанных в этой области.

— Можете ли вы привести пример переживания, которое вы хотите забыть и поэтому отталкиваете его? — спросил Его Святейшество.

— Да. Я могу рассказать об одном из моих пациентов, который из чувства зависти очень плохо обошелся со своим другом и не хотел об этом вспоминать. Ночью, на основе подсознательных элементов, он начал вспоминать и о других нехороших и завистливых поступках из своего далекого прошлого, забытых событиях, которые появились из глубины бессознательного. Он забыл, как из ревности однажды столкнул своего маленького брата (которого на самом деле очень любил) с велосипеда и травмировал его, — это событие перешло в бессознательную память. Однако в ту ночь пациенту снилось не то, что он оттолкнул своего коллегу резкими словами, и не то, что он был жесток со своим младшим братом; ему снилось, что злой тигр преследует маленькую собачку. Во сне он пытался бороться с титром и защитить собачку, но тигр становился все сильнее и сильнее — ив конце концов этот человек в страхе проснулся. Смысл сновидения скрыт, но он становится яснее, когда пациент начинает свободно рассказывать о нем на сеансе, анализируя разные части своего сна.

Сновидение, которое пациент обсуждает на сеансе психоаналитика, Фрейд называл явным сновидением, которое очевидно с первого взгляда, но его больше интересовало скрытое содержание сна, то есть скрытый смысл, заключенный в образах, в которых разные неосознанные проблемы стараются послать сигнал, проявиться.

Хотя Фрейд называл сновидения прямой дорогой к бессознательному, он утверждал, что мы можем только поверхностно коснуться проблемы бессознательного. Большую часть его содержания мы никогда не узнаем. Также он считал, что анализ сновидений — гораздо более надежный способ самопознания, чем гипноз. Во время гипноза человек может вспомнить то, что давно забыто. Но, когда он пробуждается и вы говорите: «Вы столкнули вашего маленького брата с велосипеда, когда ему было всего два года», он может сказать: «В самом деле? Как интересно», но сам он не помнит этого или не верит. Фрейд сделал вывод, что только сознательно можно получить реальное знание, ведь рассказ человеку того, что выяснено под гипнозом, не даёт чувства полной уверенности в истинности рассказанных событий[18]. Истинное знание своего «Я» и всего того, что человек не хочет знать о себе, лучше всего достигается путём анализа сновидений. Все ассоциации, которые приходят на ум, приемлемые или неприемлемые, с недавними или давно прошедшими событиями, в сочетании с собственными размышлениями пациента о самом себе позволяют обнаружить подсознательную часть скрытого «Я».

Фрейд много лет изучал собственные сновидения, многие описаны в его книгах. Через сновидения он старался понять некоторые из своих фобий, а также чувства ревности и злости, которые он не хотел признавать до тех пор, пока сновидение не заставило его осознать их существование. Он настаивал на том, что все психоаналитики должны анализировать собственные сновидения, чтобы узнать неприятную правду о себе. Если они не разберутся в собственных сновидениях, то это помешает их работе с пациентами. В начале его терапевтической практики процедура анализа зачастую сводилась к анализу каждого элемента сновидений пациента в течение многих сеансов, но позже он сделал вывод, что это необязательно. Пациенты могут прислушаться к сновидениям и найти ассоциации с ними, если они этого хотят.

Внезапно рассмеявшись, Далай Лама хлопнул себя по колену и пошутил:

— Какую огромную работу надо проделать. Если вам придется анализировать все свои сновидения, у вас не останется времени, чтобы видеть сны.

Джойс, улыбаясь, добавила:

— Да, работы действительно много. Психоаналитики никогда не перестают искать способы приблизиться к правде о своей психике...

И тем не менее, они не перестают видеть сны.

Пока она это говорила, мы заметили, что Его Святейшество отвлекся: взяв брошюру конференции, он помог маленькому насекомому перебраться со стола в безопасное место!

Джойс продолжала:

— Для того чтобы добраться до правды, скрытой в сновидениях, Фрейд использовал следующий метод: выделял части сновидения и просил пациента использовать свободную ассоциацию — высказать то, что приходит в голову в связи с данным элементом сновидения. Общая идея заключалась в том, что человек входит в состояние раскомплексованности, раскрытия, снятия контроля, когда он больше не привязан к своему рациональному мышлению, а наоборот, позволяет идеям, ощущениям, воспоминаниям и образам появляться свободно, даже если они выглядят невразумительными, бессвязными или неприемлемыми. Он находил, что этот метод помогает раскрыть пути и способы работы разума его пациентов — как глубокая правда всплывает из бессознательного, используя подсознательные вербальные связи для создания темы сновидения. Можно надеяться, что после этого у пациентов появится стимул, сознательно рассуждая, понять скрытый смысл своих сновидений.

Чтобы проиллюстрировать идею возникновения связи между бессознательными воспоминаниями и воспоминанием о том, что случилось накануне, давайте вернемся к пациенту, который видел во сне тигра. После подробного пересказа сновидения он внезапно сказал: «Не знаю почему, но это напомнило мне, что вчера у меня был очень резкий разговор с моим коллегой. Потом у меня было очень неприятное ощущение. В конце концов, он еще очень молод и с уважением смотрит на меня, но иногда он говорит такие глупости! Мне не следовало быть таким резким... Сейчас я думаю о своем младшем брате, он был на полтора года моложе меня. Я действительно очень его любил, и мы весело проводили время. О Боже! Я вдруг вспомнил один день... Мой брат катался по дорожке на велосипеде, а я толкнул его — он упал, до крови ободрал коленки и подбородок и начал плакать. Ужасно! Зачем я так сделал?»

Тогда я спросила, был ли он несчастлив после рождения Бобби из-за того, что он больше не единственный ребёнок в семье, он сказал: «Да! Я должен был всё делить с ним... Но потом я полюбил его, и это больше не имело значения». — «Вы так его любили, что столкнули с велосипеда?» — «Ну, наверное, я рассердился на маму. Она всегда была занята, а потом она была беременна моей сестрой... Не знаю, зачем она хотела иметь троих детей!»

Вот это и есть свободная ассоциация. Видите, единственное место, где мы можем позволить себе свободно рассказывать обо всем — это сеанс психоанализа; если мы будем это делать еще где-то, то скоро у нас не останется друзей!

Мы все засмеялись, представив себе, как мы используем свободные ассоциации в повседневной жизни, расстраивая всех своими сознательными или бессознательными противоречиями и нерешительностью.

Джойс продолжала:

— Свободная ассоциация побуждает вас выразить чувства и мысли, в которых вы не хотите признаваться никому— даже самому себе. Таким образом, вы узнаёте немого правды о собственном «Я», вашем отношении к другим и к жизни в целом.

Было заметно, что Далай Ламу заинтересовали эти идеи. Он прервал Джойс вопросом:

— Есть ли в неврологии аналоги этим трем состояниям — сознательному, подсознательному и бессознательному?

Джойс без промедления, с улыбкой, ответила:

— Думаю, что нет.

Моя роль координатора требовала дать некоторые пояснения.

— В неврологии понятие бессознательного не получило четкого смысла. Некоторые утверждают, что оно может быть связано со стволом мозга, той частью мозга, которая есть у всех позвоночных до рептилий и которая может быть связана с инстинктами. Это очень сомнительное предположение, потому что бессознательное также весьма разумно. Так что идея такой связи не была широко принята. Похоже, что психоанализ и неврология — два независимых направления в западной культуре.

Джойс, однако, добавила, что некая общая основа все же существует. Нейробиологи имеют одну теорию о причинах, психоаналитики — другую, но они дополняют Друг друга.

— Никто не может утверждать, что держит в руках единственный или абсолютно верный ключ к истине.

Потом она перевела разговор с теории на клиническую практику:

— Надеюсь, я понятно объяснила, что бессознательное, подсознание и сознание всегда связаны и взаимодействуют Друг с другом не только во снах, но и в бодрствовании. Люди были шокированы, когда Фрейд заявил: «Мы не хозяева в своем собственном доме. Нам только кажется, что мы знаем, почему мы делаем то, что делаем; нам только кажется, что мы знаем, кто мы есть и что мы чувствуем. На самом деле мы знаем очень мало — мы видим только верхушку айсберга». Фрейда осуждали, за утверждение, что человеческие существа не являются от рождения «хорошими», что гнев, убийственная ярость и ненависть (не говоря уже о сексуальных желаниях) сильны даже в маленьких детях. Культура девятнадцатого века считала детей невинными — воплощением чистого света, — как будто они были лишены импульсов, присущих человеческим существам, таких как любовь, ненависть, желания инцеста и смерти. Взгляды Фрейда шокировали, но, хотя он подвергался осуждению и разного рода нападкам, всё равно мужественно шел вперед.

Я думаю, что если не брать во внимание пытливость его ума, то его решимость продолжать исследования, несмотря на осуждение общественности, была для Фрейда способом преодолеть свои собственные страдания. Когда он был еще молод, умер его отец и несколько друзей. Во время Первой мировой войны погиб сводный брат, которого он очень любил, и дочь Софи. Позднее рухнули его надежды стать выдающимся неврологом. Потом ближайший помощник Карл Юнг, которого он любил, как сына, покинул его после многих лет совместной работы. Несколько лет спустя к власти пришел Гитлер и начался Холокост. Семье Фрейда угрожала смерть, но Фрейд упорно продолжал работать. Ему помогли спастись и переехать в Лондон, где он и жил до последних дней, умерев от рака в 1939 году. Я думаю, что, кроме научного интереса к сновидениям, истина, которую он открыл, изучая сны, утешала его и помогала сохранить жизненную стойкость и гуманизм, несмотря на пережитые трагедии.

##### История Мари-Жозе

Рассказ о жизни Фрейда, о том, как собственное учение помогало ему, захватил нас, и поэтому переход Джойс к примерам из реальной практики психоанализа выглядел вполне уместным.

— Я думаю, вам будет интересен пример, в котором моё сновидение было спровоцировано сном пациентки. Я выбрала этот случай, чтобы конкретно продемонстрировать идеи Фрейда о сне и сновидениях, а также дать вам представление о процессе психоанализа. Я ограничусь рассказом только о той небольшой части работы с этой пациенткой, которая имеет отношение к нашей беседе.

Мари-Жозе, так мы назовем пациентку из соображений конфиденциальности, было тридцать пять лет, когда она впервые обратилась ко мне, сказав, что у нее проблемы со сном. Она испытывала страх ночью, не могла заснуть без большой дозы снотворного, однако это происходило, только когда она ночевала в одиночестве. Ее муж, которого она очень любила, много путешествовал, и она часто оставалась одна. Часто она ездила к родителям, чтобы выспаться, хотя чувствовала, что в её возрасте это уже неуместно. Она также страдала агорафобией (боязнь открытого пространства — прим. ред.) и клаустрофобией, поэтому должна была избегать как открытых, так и малых закрытых пространств.

Она любила ходить на концерты, но всегда занимала место у выхода на случай, если почувствует себя «закрытой». Когда она посещала парикмахера, то парковала машину так, чтобы видеть ее, и держала ключ в руке на случай, если ей вдруг внезапно станет страшно, чтобы она могла быстро сесть в машину и уехать домой. Все это причиняло сильную душевную боль, она хотела знать, почему так страдает и что с ней происходит.

Во время нашей второй предварительной беседы, рассказав кое-что о своей семье, она между делом упомянула: «Есть еще одна маленькая проблема, а, может быть, это вовсе и не проблема». (Я про себя отметила: может, на это стоит обратить внимание?) У нее было частое мочеиспускание. Мари посетила двух урологов, которые сказали, что физически она здорова. Пациентка добавила: «Это не психологическая проблема, просто у меня мочевой пузырь меньше, чем у большинства женщин». После ее ухода я сделала запись: «Может быть, она думает, что у нее мочевой пузырь маленькой девочки, а не взрослой женщины?»

В течение первых двух лет сеансов психоанализа она почти не упоминала о проблеме мочеиспускания, но однажды сказала, что приятное ожидание посещения оперы было нарушено из-за опасения, что она не купит билет на место у прохода, чтобы иметь возможность выходить в туалет. Она ощущала проблему мочеиспускания, как такую, которую нельзя решить, тогда как избавиться от бессонницы возможно. Поэтому мы часто говорили о ее бессоннице, и понемногу она рассказала, что именно представляет себе, когда не может заснуть: страх, что какой-нибудь мужчина может влезть в окно и попытаться изнасиловать; она, конечно, будет сопротивляться, и тогда он убьет ее. Я спросила, как она думает, кто будет этот мужчина. Она не смогла объяснить, как и то, почему он должен появиться в то время, когда она будет одна.

Я сказала: «Он — один из ваших образов; вы выдумали его и поместили под окном». Она отказалась это признать и настаивала на том, что подобные вещи происходят довольно часто и что она принесет мне вырезки из газет о женщинах, на которых нападали мужчины, хотя ей никогда не встречалась статья, в которой мужчина залез бы к женщине через окно, чтобы изнасиловать и убить ее.

Наконец, чтобы заставить ее проанализировать придуманную ею фобию, я рассказала шутку о женщине, которой приснилось, что к ней приближается высокий красивый мужчина. Женщина закричала: «Что вы хотите со мной сделать?» Мужчина ответил: «Я еще не знаю, мадам, это ведь ваш сон!» Моя пациентка впервые рассмеялась и сказала: «О боже! Это же моя история!» Сеансы продолжались, и постепенно фантазии приобрели эротическую окраску: «Я ложусь спать, думая об убийце, который влезает в окно, целует меня и занимается со мной любовью». (Эротизация — самый эффективный путь преодоления многих пугающих воспоминаний и фантазий!) Со временем Мари-Жозе перестала принимать снотворное, но вместо этого ей приходилось заниматься мастурбацией, чтобы заснуть. Ее беспокоило, что она вынуждена это делать, хочет она этого или нет.

Еще одной её проблемой была мать. «Она постоянно звонит мне, всегда приглашает на концерты, хочет, чтобы я вернулась домой. Она ужасна, она не хочет оставить меня в покое!» — жаловалась Мари-Жозе. Мы много говорили об этом, и у меня сложилось впечатление, что муж заботится о ней почти как мать. У Мари-Жозе была еще одна забота, которую она не считала проблемой: она не хотела иметь детей. В какой-то мере она сама была еще ребенком, и мне казалось, что она считает, будто мать может быть только одна, — ее мать; а она должна оставаться маленьким ребенком с мочевым пузырем маленькой девочки.

Однажды она рассердилась на меня. Она сказала: «Я полагаю, вы довольны, что я сейчас могу легко заснуть... Однако, мои дневные проблемы остались, и мать по-прежнему беспокоит меня!». Я ответила: «Возможно, я для вас плохая мать, потому что не помогла решить ваши проблемы». «Да, — ответила она. — Вы недостаточно мне помогаете». Я попросила ее побольше рассказать мне о том, что она чувствует по этому поводу, и она объяснила: «Вчера я ездила к Сюзанне, пожилой подруге моей матери, к которой я очень хорошо отношусь. Поблизости не было парковки, поэтому я вынуждена была попытаться подъехать близко к ее дому, потому что мне страшно переходить через пустой бульвар, а другого пути нет. Я полчаса кружила по улицам в поисках места для парковки. Понимаете, мне опять было очень плохо! Потом мне пришлось искать, как подъехать к дому моей приятельницы, потому что там одностороннее движение. Наконец я нашла замечательный выход: я пересекла бульвар, проехала в обратном направлении по улице с односторонним движением и припарковалась как раз перед домом Сюзанны. Она сказала: «Ты опоздала, я уже думала, ты вообще не приедешь». Мне было очень стыдно, потому что я не могла рассказать ей, почему задержалась».

В эту ночь Мари-Жозе приснился сон: «Я находилась среди огромного штормового океана, и мне было страшно. Волны становились все больше и больше, я оглядывалась вокруг и думала: такой красивый и в то же время пугающий пейзаж. Я подумала, что могу умереть, и сказала себе: нужно за что-то уцепиться или я утону. Рядом оказался один из тех столбов, к которым привязывают лодки; я не могла вспомнить, как он называется. Я потянулась, чтобы схватиться за него, он был каменный».

Pierre по-французски означает «камень», а ее отца зовут Жозе-Пьер. Поэтому я подумала: «Она цепляется за своего отца?».

Мари-Жозе продолжала: «Проснувшись в ужасе, я решила, что это как-то связано с матерью». По-французски la mere — мать, a la mer — океан, поэтому понятно, что через вербальную связь мать могла присутствовать в сновидении в образе моря. У Мари-Жозе возникла та же ассоциация, поэтому она продолжила: «В этом сне нет ничего нового. Он о моей матери, которая всех подавляет, она такая собственница, что я начинаю паниковать всякий раз, как вижу её».

Я спросила ее: «А что это был за столб, название которого вы не могли вспомнить?» Внезапно подсознательные воспоминания вышли наружу. «Я знаю, он называется ипе bitte a amarrer».

По-французски bitte — столб, к которому привязывают лодку, но слово bite, которое произносится так же, — жаргонное название пениса. Таким образом, ипе bitte a amarrer, к которому привязывают лодку, чтобы ее не унесло в бурное море, может так же обозначать ее отца в виде символа его полового члена, представленного его именем. Она как будто цеплялась за отцовский символ, чтобы защититься от подавляющей ее матери. Однако ее следующая ассоциация удивила меня.

Она продолжала: «Я думала о своем отце и том дне, когда я увидела его в ванной комнате. Я увидела его пенис, и знала, что это плохо. Я была очень взволнована и напугана, что моя мать на меня рассердится». Теперь она начала думать, что сон связан с матерью, которая сердится на нее из-за сексуального волнения тогда в детстве, когда она случайно увидела пенис отца.

Один из парадоксов бессознательного заключается в том, что все, что вы чувствуете как происходящее с вами, вы хотели бы совершить с другим человеком. В этом смысле очень важны отношения между двумя людьми. Поэтому возникает вопрос: не означает ли сон, что Мари-Жозе хочет утопить свою мать? (В конце концов, это её сон, и она придумала сновидение с таким жестоким сюжетом.) Потом я начала размышлять над ее проблемой с мочеиспусканием. У маленьких детей возникают разные фантазии, касающиеся выделений тела, и они часто воображают, что именно так происходят половые сношения родителей: обмен друг с другом слюной, фекалиями или мочой. Поэтому я стала задаваться вопросом: нет ли здесь связи между частотой мочеиспускания и ее детскими фантазиями? Кроме того, у детей существует два противоречивых отношения к продуктам собственного тела: с одной стороны, это дар, путь выражения любви, а с другой — они представляются чем-то скверным и разрушающим. Хорошая моча означает «дать что-то матери», а плохая — «наказать ее» (может быть, утопить в бушующем океане?). У меня возникли такие догадки: «возможно, всякий раз во время мочеиспускания она как бы изгоняла свою мать из себя или топила ее в моче», но я ничего не сказала пациентке, потому что она не дала мне никаких ассоциаций, которые допускали подобную интерпретацию.

Наступил конец сеанса, и я была разочарована. В своих записях я отметила, что мы не пришли ни к чему новому. Она по-прежнему злилась на свою властную мать и по-прежнему жаждала успокаивающего и защищающего присутствия отца.

Вскоре меня осенило... Мы обсуждали эти тему много раз, почему я не услышала? Сначала я не заметила, пропустила тот факт, что ее пожилая приятельница (материнская фигура) была не сердитой, путающей матерью, а любящей. К тому же, чтобы добраться до нее, Мари-Жозе должна была нарушить закон: ехать в обратной направлении по улице с односторонним движением.

В ту ночь мне самой приснился сон с использованием дневных рассуждений. Он произвел на меня такое странное впечатление, что я проснулась среди ночи и потом не смогла уснуть. Наконец, я записала его, потому что он действительно озадачил меня.

«Я должна встретиться с кем-то в той части Парижа, которую плохо знаю и у которой репутация опасного района. Разные люди встают на пути, а я кричу: «Не мешайте, у меня важная встреча». Открывается дверь, и экзотичная женщина восточного вида говорит: «Входи». Она одета в мерцающий шелк. Я осматриваюсь, и она говорит: «Знаешь, ты опоздала». Я смущаюсь, потому что не люблю опаздывать, поэтому протягиваю руку и глажу ее изысканное шелковое платье, надеясь, что она простит. Потом я вдруг понимаю, что меня нельзя простить, если я не сделаю того, чего хочет эта женщина. Я думаю, что она хочет дотронуться до меня и обнять. Я должна вступить с ней в некие эротические отношения и уверена, что не смогу ничего с этим поделать; просто должна позволить этой экзотической женщине делать со мной все, что она захочет. Я так испугана, что в страхе просыпаюсь».

Сон имеет явную гомосексуальную окраску, но, насколько я помню, у меня прежде не было таких снов. Я вспомнила, что два моих психоаналитика, оба мужчины, никогда не рассматривали мои гомосексуальные желания (возможно, потому, что не было повода).

Не находя объяснения приснившемуся, я начала строить свободные ассоциации и сразу же подумала о сеансе с Мари-Жозе, вспомнив о вербальной связи со словами подруги ее матери: «Знаешь, ты опоздала». Этот фрагмент из моего подсознания, вероятно, затронул бессознательные идеи, которые были пока неясны. Какова связь между моим сном и визитом Мари-Жозе к любимой пожилой приятельнице? Потом я вспомнила, что она могла попасть туда только по запрещенному пути. Конечно, подруга символизировала фигуру матери, а каждый знает, что запрещено иметь сексуальные отношения с собственной матерью. Но кто была красивая восточная женщина в моем сне? Еще одно бессознательное воспоминание всплыло в моей памяти: шесть или семь лет назад, всего в течение нескольких недель, у меня была пациентка-китаянка, у которой были проблемные отношения с женщинами — коллегами и подругами. У ее отца было три жены: старшая, вторая и третья жена — ее мать. Первая «действительно всем управляла», и пациентка жаловалась, что мать была ей «скорее сестра, а чем мать». Они делились секретами, сплетничали об отце и первой жене, совсем как дети, играющие в игры.

Это все, что я помнила о проблемах той пациентки. Я сочувствовала её переживаниям, что у нее нет «настоящей матери», и вместо этого она должна довольствоваться отношениями с матерью-сестрой. Почему мне тогда не пришло в голову, что это очень хорошо — иметь мать, которая была бы одновременно сестрой, с которой можно было играть и делиться секретами? Такая особая связь «мать — дочь».

Я попыталась вспомнить имя той моей пациентки и вдруг вспомнила: Лили. Потом пришло озарение. Мою собственную мать звали Лилиан! Эта прекрасная восточная женщина во сне была образом моей матери. Неужели я втайне хотела иметь «мать-сестру»? Тут мне пришло в голову, что моя мать была полной противоположностью матери Мари-Жозе, и вдруг поняла, что могла завидовать их отношениям. Почему у меня не такая мать, которая постоянно звонит, просит приехать на уик-энд, приглашает на концерты?

Теперь я дала волю своим свободным ассоциациям. Моя мать была очень активной — играла в крокет и гольф, брала уроки пения, любила готовить, шила хорошенькие платья для меня и моей младшей сестры и преданно работала для церкви, в которую мы ходили. Мама всегда была занята и не ограничивала нас. Мы могли свободно навещать друзей, ходить в кино, заниматься спортом и тому подобное. Мы с сестрой считали, что нам повезло, что мы имеем такую свободу по сравнению со многими друзьями. Потом внезапно возникло другое воспоминание: мне было лет шесть, и мама с отцом зашли в детскую, чтобы поцеловать нас на ночь, потому что уходили на концерт. Мама была в сверкающем платье из шелка абрикосового цвета, как у той женщины из сна. Мама вовсе не была похожа на экзотическую восточную женщину, но в шестилетнем возрасте я считала ее красавицей. Я бы хотела погладить шелк ее платья, и хотя мне всегда казалось, что я хотела бы везде ходить с отцом, сейчас я думаю, что хотела, чтобы мать взяла с собой меня, а не папу. У меня тоже было бы шелковое платье, как у нее, и мы пошли бы на концерт вместе и оставили отца одного.

С этими догадками я нетерпеливо ждала очередной встречи с Мари-Жозе. Во время сеанса она сказала: «Моя мать опять звонила — хочет, чтобы я пошла с ней на концерт». Я заметила: «Вы часто жалуетесь на мать, но вы так же постоянно подчеркиваете, как сильно она хочет, чтобы вы были с ней. Значит, вы пытаетесь мне показать, что, несмотря на то, что она вас раздражает, ее привязанность доставляет вам удовольствие?» Некоторое время она удивлённо молчала, потом произнесла: «Да... и я никогда не упоминала, что звоню ей так же часто, как и она мне». Потом она расплакалась и сказала: «Мама звонила мне несколько дней назад и сказала, что они с отцом уезжают в отпуск на неделю. Она сказала, что надеется, что я не буду чувствовать себя одинокой и мне не потребуется их общество. Они хот ели бы уехать одни и хотя бы раз не беспокоиться о том, как я здесь одна в Париже!» Я спросила, считает ли она, что мать не должна уезжать. «Нет, она должна ехать, но это правда — я хочу быть с ней больше, чем могу признаться». Итак, мой сон помог услышать то, что мы обе до этого не слышали: насколько сильно она хотела близкого отношения со своей матерью.

В последующие недели мы продолжали исследовать тянущиеся из детства подсознательные гомосексуальные желания Мари-Жозе и многие скрытые фантазии, которые проявились в ее фобиях. Ее жуткий страх перед открытыми и закрытыми пространствами постепенно уменьшился. Она была счастлива рядом с мужем, но теперь она так же была счастлива наедине со своими мыслями, когда его не было. Однако симптом частого мочеиспускания остался, и теперь я пыталась понять его значение в ее глубоком бессознательном.

Я видел, что Далай Лама слушал этот рассказ очень внимательно и удивлённо, как человек, который не привык думать об уме как психологическом объекте, не говоря уже о знакомстве с неврозами, характерными для современной городской жизни. Подумав немного, он спросил:

— Как вы объясните тот факт, что ее агорафобия и клаустрофобия исчезли?

Джойс ответила:

— Есть несколько причин, но, вероятно, самая важная в том, что она больше не видела в матери только плохое и уже не боялась, что мать убьет то обстоятельство, что ребенком она сочла своего отца сексуально волнующим. Только сейчас она поняла, что любит свою мать так же сильно, как и отца. Поэтому ее панический страх перед мужчиной, влезающим в ее окно (что символизирует вхождение в ее собственное тело) для того, чтобы убить ее, потом уступил место мысли о мужчине, который будет любить ее, об отце, которого она любила. Поскольку она воспринимала это как запретное, мы смогли выяснить, что пустые или закрытые пространства подсознательно символизируют ее требовательную мать и то место, где сердитая мать может появиться в любую минуту, чтобы наказать ее.

Эти бессознательные фантазии превратились в сознательные мысли, которые в дальнейшем стали казаться моей пациентке абсурдными, и таким образом они потеряли власть над ее разумом. Она также поняла, что, хотя ее мать была очень требовательной, она также была любящей и внимательной по отношению к своей единственной дочери и что любить отца вовсе не запрещено. Хотя Мари-Жозе все еще сердилась на свою мать, но теперь знала, что и любит ее тоже и что вполне нормально иметь противоречивые чувства к одному и тому же человеку. Она поняла, что маленькие дети любят и желают обоих своих родителей. Отсюда возникают «эдиповы желания», а также «первичные гомосексуальные» желания. Хотя мы еще не рассмотрели ее детские эротические чувства к матери, ее отношения с матерью и с другими стали гораздо проще. Ей больше не нужно было защищаться от пугающих фантазий, которые были бессознательной причиной ее жутких фобий.

В сеансе психоанализа происходит очень многое помимо толкования сновидений, — часто это даже не выражается словами. Начать с того, что отношения в процессе психоанализа имеют совершенно уникальный характер: когда два человека работают вместе, чтобы понять проблемы одного из них, каждый использует свой ум и все, что он знает о себе, чтобы помочь понять правду другого. Эти отношения сами по себе имеют лечебное действие.

Вернёмся к Мари-Жозе, у которой по-прежнему были симптомы частого мочеиспускания. Я думала, что причина лежала в тех ассоциациях, которые мы еще не облекли в слова, возможно, это касалось ее фантазий с мастурбацией, которая стала ей необходима, чтобы заснуть. Я подумала, что никогда не предлагала ей разговор о ее аутоэротических фантазиях и, когда она опять пожаловалась на непреодолимый характер своей ночной мастурбации, я отметила, что эти действия пришли на смену страху перед насильником-убийцей, который превратился в фигуру эротических фантазий. Возможно, ее фантазии могли бы помочь нам понять, что лежит за чувством непреодолимого влечения.

Она без колебания ответила: «В моих фантазиях все — и мужчины, и женщины, любят меня и прикасаются ко мне. — Потом она помолчала и добавила: — Есть кое-что, о чем я не хотела говорить. Это пустяк: у меня есть маленький приборчик для чистки зубов струёй воды. Я использую его, чтобы возбуждать себя сексуально». Я попросила ее рассказать о приборчике. Она сказала, что это подарок матери, но она никогда не использовала его для чистки зубов. Я спросила: «Возможно, в своих фантазиях вы — маленькая девочка, которая занимается любовью со своей матерью?» Она возразила, что никогда так не думала, но я почувствовала, что нащупала правду.

Потом она вспомнила, что когда была маленькой, то часто мочилась в постели. Это позволило другим подсознательным воспоминаниям детства выйти наружу: как мать будила ее и вела в туалет. Мать говорила ей: «Молодец», когда она мочилась в туалете, и потом несла в постель. Это были очень нежные воспоминания. Внезапно Мари-Жозе воскликнула: «Я знаю! Эта маленькая девочка во мне не хочет знать, насколько сильно она любит свою мать. Теперь я понимаю, что вы хотели показать мне: что мне в детстве было необходимо иметь эротические фантазии, связанные с моей матерью, чтобы я могла стать женщиной, как она». Постепенно частота мочеиспускания у нее сократилась, хотя временами симптомы возвращались, когда внешние обстоятельства заставляли ее нервничать или сердиться.

Весь этот случай занял пять лет тяжелой работы. Ее сексуальная жизнь стала больше удовлетворять ее, и она стала подумывать о рождении ребенка. Она начала путешествовать вместе с мужем, потому что уже не боялась открытых пространств и преодолела свой страх перед перелетами через океан. Я чувствовала, что она по-настоящему становится взрослой женщиной. Она больше не считала, что только её мать может быть матерью, и перестала быть испуганным ребенком с сексуальной жизнью и мочевым пузырем маленькой девочки. Все эти идеи уже присутствовали в ее сне о шторме на просторах океана. Потребовалась большая работа психоаналитика, чтобы открыть истину, что рождающий смерть океан был к тому же бурей любви, любви к отцу, сочетающейся с желанием детских тесных отношений с матерью для того, чтобы самой стать женщиной и матерью. Сердитое море ее внутреннего мира постепенно превратилось в «океан мудрости».

##### Кроме Фрейда

История выздоровления Мари-Жозе увлекла всех, Джойс сделала короткую паузу и зачитала завершающую часть доклада:

— Прошло пятьдесят семь лет после смерти Фрейда, но многие продолжают работать в открытом им направлении. Некоторые расширяют его основные концепции, другие критикуют их, поскольку новые клинические данные ставят очередные вопросы.

Что касается теории сновидений Фрейда, то одним из первых ее критиков был известный психоаналитик и антрополог Геза Рохайм. Он использовал в антропологии знания из области психоанализа для лучшего понимания первобытного общества. После работы с австралийскими аборигенами он сделал вывод, что психоаналитики должны применять сведения из антропологии и что антропология и психоанализ могут значительно обогатить друг друга. В своей последней книге «Врата сновидений» он описал, как пришёл к выводу, что одни и те же образы возникают в снах всего человечества — «вечные образы сновидений», которые характерны не только для Запада, но и для всех цивилизаций. Это подвело его к заключению, что ключом к пониманию другой культуры является понимание ее сновидений.

Следуя теории Фрейда, что во сне человек возвращается к раннему чувству единства с телом матери, Рохайм добавил, что также это связано с желанием смерти. В добавление к своей теории о вечной борьбе между инстинктами жизни и смерти Фрейд дал еще одно определение: кроме желания жизни, существует еще желание прекращения страстей — стремление вернуться в неорганическое состояние бытия, которое Фрейд называл принципом нирваны. Рохайм рассматривал это стремление к небытию как движущую силу глубокого сна, который олицетворяет желание слиться с матерью. Однако есть еще другая сила, говорил Рохайм: тело просыпается с бессознательным и подсознательным импульсом к жизни. Это, считал он, олицетворяет отца; тело же, будучи в состоянии, далеком от «парализованности», превращается в фаллос. Поэтому он полагал, что во время сновидений существует постоянный конфликт между желанием слиться с матерью и желанием отождествлять себя с отцом в качестве мощного фаллического символа. Он сделал вывод, что эти противоположные силы сплетаются, и это сплетение и является причиной сновидений. Он также предполагал, что сновидения наделяют представителей обоих полов витальным[19] источником мужской и женской энергии, необходимой для жизни. В своих работах Рохайм оспорил утверждение Фрейда, что сны состоят только из зрительных образов, и критиковал подход Фрейда к сновидению как к тексту, который требует специальных знаний, чтобы его расшифровать.

Совершенно верно, что, когда пациент рассказывает о своем сне, он излагает это как восстановленный текст, говоря о том, что произошло в другом состоянии разума и в других временных условиях. В рассказе уже не содержатся все важные элементы его переживаний, которые составляют жизнь сновидения. В результате психоаналитик ищет способ толкования скрытого смысла, но эта интерпретация не есть само сновидение. Некоторые авторы критиковали Фрейда за его интерпретационный подход. Однако сам Фрейд был первым, кто отметил, что сновидения появляются не для того, чтобы их интерпретировали.

Другие аналитики утверждали, что импульсы жизни и смерти воссоздаются во снах и сам процесс сновидения создает либидо, а вовсе не так, как считал Фрейд, что сновидение является лишь средством выражения либидо.

Далее, существует интересный вопрос о людях, которые, как кажется, не способны видеть сны. Они утверждают, что просто засыпают и просыпаются и не помнят, что побывали в другом мире, объединяющем время и безвременье. Мы многое узнали о неспособности видеть сны из трудов психоаналитика и педиатра Д. У. Уинникотта. Он всю жизнь изучал детей и взрослых, сохранивших детские черты. Он заметил, что очень маленькие дети засыпают спокойно, когда рядом с ними находится то, что он называл переходным объектом: плюшевый мишка, любимая игрушка или предмет одежды матери, и этот дорогой им предмет позволяет переходить из одного мира в другой. Когда дети начинают говорить, им уже не нужен этот переходный объект. Когда они могут сказать «мама» и могут думать о ее успокаивающем присутствии, тогда слово заменяет объект.

Уинникотт считал переходный объект одним из самых ранних способов создания пространства между своим «Я» и другими. Он утверждал, что это — пространство, где возникают творчество, искусство, религия и все другие достижения культуры. Названное пространство связано с тем, что Уинникотт называл истинным «Я» — качеством «я», которое заставляет индивидуумов чувствовать себя обновленными, живыми, в тесном контакте с их собственной внутренней реальностью и внутренней реальностью других людей. Далее он подошел к заключению, что если нет переходного пространства (поскольку это пространство предполагает способность отличать «я» от «не-я»), то это может помешать, среди прочих причин, способности видеть сны. Хотя все имеют истинное «Я», у отдельных индивидуумов, которые много страдали в детстве, истинное «Я» скрыто под ложным «Я». По этой причине он критиковал тех психоаналитиков, которые толковали сны, говоря: «Это значит это, а вот то значит то», потому что в этом случае пациент говорит психоаналитику лишь то, что, по его мнению, психоаналитик хочет услышать, и это создает еще более прочное ложное «Я», находясь в котором пациент не может «отпустить» рационалистическое мышление из страха оказаться в пустоте. Уинникотт рассматривал «ничто» как креативное пространство, в котором человек восприимчив к новым идеям, возникающим в его собственном разуме, к новому освещению самого себя и всего мира.

Пришло время заканчивать мое сообщение. Подводя итоги, можно сказать, что сновидения — это самая интимная форма отношений человека с самим собой. В наших снах мы с трудом возвращаемся к начальным объектам нашей любви и самым ранним и невысказанным конфликтам. Психоаналитики проводят много времени, рассматривая и стараясь понять рассказы своих пациентов о сновидениях. Мы должны постоянно напоминать себе, что имеем дело с чем-то бесконечно дорогим для наших пациентов. Нам следует чаще вспоминать строки ирландского поэта У. Б. Иетса: «Ступай осторожно, потому что ты ступаешь по моим снам».

##### Есть ли бессознательное в буддийском учении?

Время презентации подошло к концу, и Его Святейшество одобрительно улыбнулся Джойс. Она воспользовалась моментом, чтобы задать вопрос, который очень интересовал ее и всех остальных: — Я хотела бы спросить, Ваше Святейшество, имеет ли фрейдистская концепция бессознательного соответствие в тибетской философии?

Он сразу же дал ответ.

— Прежде всего, в тибетском буддизме вы можете говорить либо о проявленных, либо о скрытых состояниях сознания... Кроме того, можно говорить о скрытых склонностях, или следах, отпечатках (санскр. васана; тиб. bag chags, произносится бакчак). Они хранятся в сознании как результат прежнего поведения и переживания. Внутри категории скрытых состояний сознания есть состояния, которые могут пробудиться при определенных условиях, и есть другие, которые нельзя пробудить. Наконец, в буддийских священных книгах говорится, что в дневное время человек накапливает некоторые из этих скрытых склонностей через свое поведение и переживания; и эти следы, которые хранятся в пространстве ума, могут пробудиться или проявиться в сновидениях. В этом заключена связь между дневным опытом и сновидениями. Есть определенные типы скрытых склонностей, которые проявляются по-разному, например, влияют на поведение человека, при этом сознательно их вспомнить невозможно.

Однако в тибетском буддизме по этому поводу существуют разные точки зрения и некоторые школы придерживаются мнения, что скрытые склонности можно вспомнить. Этот вопрос возникает, в частности, в связи с темой препятствий (покровов, завес) ума (санскр. аварана; тиб. sgrib pa), особенно препятствий знанию (санскр. джейаварана; тиб. shes bya'i sgrib pa). Существует две категории завес: омрачающие (эмоциональные) препятствия (санскр. клешаварана; тиб. nyon mongs pa'i sgrib pa) и препятствия знанию. К омрачающим относятся такие эмоциональные переживания (санскр. клеша; тиб. nyon mongs), как смущение, гнев, привязанность и тому подобное. Ум, подверженный эмоциям, тоже попадает в эту категорию, поскольку сам по себе интеллект не обязательно благотворен. Он может быть вредоносным, т. к. может быть подвержен эмоциям.

Что касается препятствий знанию, то одна из научных школ придерживается мнения, что эти преграды никогда не проявляются в сознании; они всегда остаются в виде скрытых склонностей. Даже в философской школе Прасангика Мадхьямика существует два направления. Одно придерживается мнения, что все препятствия знанию никогда не являются открытыми состояниями сознания, а всегда существуют в виде скрытых склонностей (предрасположенностей). Однако есть противоположное мнение, которое гласит, что есть определенные формы завес знанию, которые порождают осознаваемые проявления.

В одном из текстов Мадхьямики проводится различие между воспоминаниями и некоторыми способами активизации этих склонностей. Воспоминание — это своего рода повторное воспроизведение акта восприятия, которое вы совершили; с другой стороны, существует также активация скрытых склонностей, что не является воспоминанием. В качестве примера в тексте описывается случай, когда мужчина в состоянии бодрствования видит привлекательную женщину, чувствует к ней влечение, но не обращает на нее особого внимания. Потом он видит эту женщину во сне. Это воспоминание является противоположным обычному типу воспоминаний, потому что оно появляется исключительно благодаря стимулированию скрытых предрасположенностей. Они получают стимул и проявляются в сновидениях, и этот процесс совершенно не похож на процесс прямого вспоминания. Есть еще другой случай, касающийся склонностей: вы участвуете в каком-нибудь действии, благотворном или неблаготворном, и через повторение этого процесса предрасположенности накапливаются в континууме ума до того времени, пока не наступит срок их реализации. До тех пор пока этого не произойдет, они не являются тем, о чем можно вспоминать.

Джойс высказала то, что было у каждого на уме:

— Это так же сложно, как и теория Фрейда о том, что приводит в действие механизм памяти и сновидений. Меня очень заинтересовало то, что вы сказали о следах, которые ребенок приносит с собой. Идея о прежних впечатлениях, передаваемых сквозь столетия человечества, привлекала Фрейда; он называл их нашей филогенетической наследственностью. Исследования памяти эмбриона обнаружили впечатления со времени нахождения ребенка в утробе матери. Не являются ли они аналогичными тем отпечаткам, которые вы называете бакчак, Ваше Святейшество?

— Это очень интересно, — ответил Далай Лама. — На первый взгляд кажется, что понятие филогенетической наследственности полностью противоположно буддизму, в котором эти склонности рассматриваются как пришедшие из предшествующих жизней, перенесенные из одной жизни в другую континуумом ума. Однако в одном из трактатов знаменитого буддийского философа Бхававивеки говорится, что телята и другие млекопитающие инстинктивно знают, куда идти и как сосать молоко, и это знание приходит как результат склонностей, вынесенных из предшествующих жизней. Буддийская теория скрытых склонностей говорит о них преимущественно в смысле проявлений активности ума в противовес физиологической деятельности. Тем не менее, в нас существует множество импульсов и инстинктов, которые в какой-то мере являются биологическими и очень специфичными для того тела, которое мы имеем.

Например, буддизм подразделяет разумных существ на разные миры существования, и наше человеческое существование включено в мир желаний. В этом мире телесная конституция живых существ такова, что желания и привязанности являются преобладающими импульсами, поэтому их можно рассматривать в какой-то мере как биологические по природе. Есть и другие склонности, которые связаны с физической конституцией. Например, говорят, что пятый Далай Лама происходил из династии, к которой принадлежали многие великие тантрические мастера. Они имели видения [божеств] и обладали другими мистическими способностями. У него тоже часто бывали необычные переживания, которые могли быть скорее обусловлены генетической наследственностью, полученной от его предков, чем являться следствием его собственного духовного развития. Глубокие тантрические практики не только изменяют разум, но также на очень тонком уровне трансформируют тело. Представьте, что эта особенность передается от родителей к ребенку. Вполне возможно, что если ваши родители и отдаленные предки преобразовали тонкие каналы, центры и жизненную энергию своего тела, то ваше собственное тело тоже будет некоторым образом преобразованным благодаря достижениям ваших предков.

Более того, в буддизме внешняя среда видится в каком-то смысле продуктом коллективной кармы. Таким образом, существование цветка, например, связано с кармическими силами существ, которые живут в его окружении. Однако почему одним цветам нужно много воды, а другим меньше? Почему разные виды цветов растут каждый в конкретном районе? И почему определенные виды цветов имеют индивидуальную окраску и так далее? Все это нельзя объяснить на основе кармической теории. Все эти вопросы следует объяснять исключительно на основе законов природы и биологии. Аналогичным образом склонность животных есть мясо или растения связана с кармой только опосредованно, но напрямую обусловлена физическим строением. Вспомним утверждение Бхававивеки о телятах, которые знают, куда идти за молоком. Такое поведение, которое мы считаем инстинктивным, на самом деле исходит от кармы, но это не является полным объяснением, здесь могут существовать и другие влияния, кроме кармы.

##### О комплексном наследовании склонностей психики

Это очень близко некоторым положениям психоанализа и растущему интересу к индивидуальному наследию, доставшемуся нам от предков, — заметила Джойс. — В процессе длительного психоанализа у людей часто обнаруживаются знания, которые они восприняли подсознательно, касающиеся их дедов и прадедов; часто это такие знания, о которых никто не говорил. В этой области проводились исследования проблем психики детей, чьи родители пережили Холокост. Эти дети или внуки в своих рассказах, рисунках и сновидениях обнаруживали знание болезненных переживаний своих родных, о которых им никто никогда не рассказывал. Возможно, эти психологические следы, переданные через генеалогию субъекта, можно отождествить с бакчак, следами кармы из предшествующих поколений? Есть еще чисто биологическая генетика, когда человек похож на своих родителей, а иногда и на более далеких предков.

Я забеспокоился, что ненаучные концепции времени и наследственности начинают сплетаться с научными понятиями.

— Вы предполагаете, — вмешался я, — что психоаналитики верят в то, что мать оказывает на ребенка непреднамеренное влияние? Как я понял из слов Его Святейшества, кое-что приходит с потоком сознания индивидуума помимо того, что приходит через контакт с родителями. Готовы ли психоаналитики принять идею, что нечто приходит не через воспитание маленького ребенка, не из генетики, а из долговременного потока сознания?

Джойс ответила:

— В действительности это ближе определению подсознания, данному Карлом Юнгом, но не является классической точкой зрения Фрейда. Однако это можно сравнить с тем, что Фрейд называл непостижимым в человеческом разуме, то есть с тем, что мы никогда не узнаем, но что принадлежит всему человечеству.

— Не могли бы вы дать точное определение непостижимого? — спросил Далай Лама, всегда выступающий за ясность терминологии. Демонстрируя эту характерную черту тибетского образования, он становился схож с западным философом-аналитиком в поиске терминологической точности.

— Позвольте мне привести метафору Фрейда, касающуюся непостижимого в сновидениях. Когда пациент старается через сны понять и восстановить ассоциации и воспоминания, то этот процесс напоминает разматывание клубка шерсти. Можно размотать какое-то количество, но в середине оказывается узел, внутрь которого невозможно заглянуть, узел, который держит весь клубок шерсти. Вот это он называл непостижимым и считал не поддающимся определению.

Очевидно, что это выражение нельзя было назвать определением, но в нем отражался метафорический, почти литературный стиль работы психоаналитика.

Его Святейшество настаивал:

— Я слышал, как вы сказали, что существует филогенетическое наследие с чисто физиологической основой, и я хотел бы выяснить, есть ли также основа, связанная с сознанием. Вы утверждаете, что ребенок получает наследственность из потока сознания обоих своих родителей?

Джойс подтвердила:

— От обоих родителей, и, кроме того, есть еще два других совершенно отличных Друг от друга аспекта родословной: один чисто физический, другой — сознательный.

Поразмыслив, Далай Лама продолжил:

— Мы можем разграничить грубый уровень ума и тонкий ум. Что касается грубого ума, то здесь может быть связь между родителями и ребенком, если, например, у одного или обоих родителей такой сильный гнев или привязанность, что в их телах происходят физиологические изменения как результат этих духовных тенденций. В этом случае разум влияет на тело.

Потом они производят на свет ребенка, тело которого испытывает влияние тел родителей. Тело ребенка, произведенное телами родителей, может затем влиять на состояние ума ребенка, так что он тоже будет переживать сильный гнев или привязанность. В этом случае вы увидите грубый уровень ума, будь то гнев или привязанность, переходящий от одного поколения к другому. Такова возможность. Это не просто связь ума с умом, а скорее цепочка «ум-тело» и «тело-ум».

— С точки зрения биолога, — вставил я, — наследственность может касаться только физиологии и морфологии организма. Идея о том, что мы можем наследовать то, что узнали наши родители, называется ламаркистской эволюцией, которую традиционная биология считает ложной. В действительности я могу унаследовать от моих родителей, например, комплекцию и внешние черты; всё остальное я узнаю в детстве, находясь в контакте с родителями и, с биологической точки зрения, ошибочно называть это наследственностью. Термин «наследственность» относится к информации, передаваемой соответствующими структурами[20], наследственность может дать лишь предрасположенность к обучаемости, но не умение учиться и, тем более, не саму информацию, получаемую в процессе обучения. Таким образом, человек может иметь наследственные способности, склонности к познанию чего-либо, но обучение как процесс познания нового он должен освоить в раннем детстве, общаясь с родителями. В биологии это различие между филогенезом (видовой генетической наследственностью) и онтогенезом, который означает индивидуальное развитие, включая всё, чему мы учимся с самого начала жизни. Кажется, что в буддизме понятие потока сознания не является ни филогенетическим, ни онтогенетическим, а представляет другой тип генеалогии, поскольку он основан на трансиндивидуальном[21] потоке сознания. Современной науке это непонятно. Интересно, приемлема ли для психоанализа эта третья категория: ни обучение, ни физиологическая наследственность?

— Что касается черт характера, например, вспыльчивости, будет ли биология считать их биологически обусловленными? — спросил Далай Лама.

— Это трудный вопрос, известный как спор натуры с воспитанием. Многие биологи скажут, что хотя вы можете унаследовать определенные свойства темперамента, но большая часть вашего темперамента зависит от окружающих условий, в которых вы растете. Вы не можете свести его к чисто генетическим факторам или к обучению, потому что здесь задействованы оба.

Его Святейшество продолжил:

— Чтобы подвести итог по данному вопросу, я хочу спросить, отрицают ли биологи возможность такой ситуации. Допустим, что человек имеет предрасположенность к гневу, которая будет влиять на его тело. Затем, если у этого человека появляется ребенок, его тело тоже подвергнется влиянию. И, наконец, физическое строение ребенка приведет к тому, что он будет обладать предрасположенностью к гневу?

Я высказался, что было бы нетрудно сформулировать биологические условия иначе. Например, можно сказать, что сильный стресс или депрессия у беременной женщины физиологически влияет на среду, окружающую плод, и тогда родившийся ребенок не будет таким же индивидуумом, как в том случае, если бы беременность протекала нормально. Но биологи назвали бы это онтогенезом.

Разговор становился слишком специфическим, чтобы остальные могли высказать свое мнение. Пит Энгель продолжил биологическое направление:

— Рассуждения о том, что заложено генетически, а что связано с окружающей средой, значительно изменились за последние годы благодаря изучению разлученных близнецов. Сейчас существует мнение, что большая часть того, что мы считаем личностью, наследуется, а гораздо меньшая связана с окружающей средой, чем раньше считала западная наука. Наблюдения проводились на однояйцевых близнецах, которые по различным причинам были разлучены при рождении, росли в разных странах, у разных родителей и не знали, что у каждого из них есть близнец. Когда их свели вместе, то оказалось, что у них больше сходства, чем различий, и гораздо в большей степени, чем ожидалось. Например, они могли носить похожую одежду и прическу, иметь сходную работу и иметь в качестве супругов людей с одинаковыми именами.

Его Святейшество заметил, что ему известно о таких исследованиях, но подобное сходство присутствует непостоянно; эти работы очень важны, но они не доказывают, что человек может унаследовать то, чему его родители научились.

В разговор вновь вступил психоаналитик.

— Я не была бы столь категорична, — возразила Джойс. — Мы наследуем на довербальном уровне многие черты характера и склонности, обычные для истории и образа жизни нашей конкретной семьи. Современные ученые-психоаналитики утверждают, что все дети рождаются с тем, что называется «суть я», которое может включать характеристики, не принадлежащие родителям. Они не являются чистым листом с генетической наследственностью, на котором родители будут писать первые структуры их ума. Они уже имеют собственный разум. Кроме следов зародышевого периода, в нем содержится информация многих предшествующих поколений, хотя большинство исследователей считает, что эта информация получена фило- или онтогенетически, но отдельные школы психоанализа готовы принять концепцию «третьей категории» врожденного знания, особенно последователи учения Юнга.

##### Сознание-основа и бессознательное

Дискуссия о наследственности продолжалась довольно долго, но мне хотелось вернуться к параллели бессознательного в буддийской теории. Всем, кто знаком с основами буддизма, изложенными в Абхидхарме, известно понятие алайявиджняна, которое обычно переводится как сознание-хранилище или сознание-основа[22] — основа существования, откуда вытекают все проявления повседневного опыта и которая достижима через прямой самоанализ во время медитации. Меня интересовало, не связана ли алайявиджняна с бессознательным.

Ответ Его Святейшества был поразителен:

— Само существование этого сознания-основы опровергается в системе Прасангика, которая считается в Тибете высшей философской системой буддизма. Если говорить с точки зрения других школ, то сознание-основа, или сознание-сокровищница, считается хранилищем всех отпечатков (или бакчак) привычек и скрытых склонностей, которые человек накопил в этой и в прежних жизнях. Считается, что это сознание нейтрально, ни добродетельно, ни порочно, и оно всегда является основой скрытых склонностей. Наконец, оно не является выясняющим, то есть оно может содержать объекты, но не устанавливает их и не старается их понять. Явления появляются перед ним, но оно их не исследует. Но главное отличие сознания-основы и психоаналитического бессознательного заключается в том, что алайявиджняна является проявлением сознания. Оно всегда присутствует и проявляется в том, что является основой или ядром тождественности человека. Психоаналитическое бессознательное, напротив, является тем, что вы не можете постичь обычным бодрствующим сознанием. Вы можете получить к нему доступ только через сновидения, гипноз и тому подобное. Бессознательное скрыто, а то, что проявляется, это не оно само, а, скорее, скрытые следы, или склонности, которые хранятся в бессознательном. С другой стороны, то, что хранится в алайявиджняне, может стать сознательным, и само сознание-основа присутствует всегда.

— Значит, в этом заключено различие между фрейдистским бессознательным и алайявиджняной: сознание-основа проявляет себя открыто, без прохождения через сновидения?' — спросил я.

— Да, это больше похоже на сознание как таковое, поскольку непрерывно функционирует как полностью проявленное сознание.

— Согласно точке зрения психоанализа, первая внешняя реальность ребенка бессознательно наследуется от обоих родителей. Может она включать их алайявиджняну? Или алайявиджняну ребенка? — спросила Джойс.

— Сознание-основа рассматривается как континуум, идущий из безначального времени, как поток сознания, проходящий через последовательность жизней. Реинкарнация в целом признается буддизмом, и, согласно буддийской школе Йогачара, сознание-основа ответственно за переход из одной жизни в другую. Более того, оно является носителем отпечатков предыдущего опыта независимо в новорожденном и в его родителях.

Йогачара была важной школой буддизма Махаяны, которая возникла в Индии в начале IV века нашей эры. Она была известна как доктрина «только ум». Ее последователи были идеалистами, которые придерживаюсь мнения, что никакая реальность не существует за пределами сознания, и которые создали теорию алайявиджняны, чтобы объяснить очевидную взаимосвязанность явлений. Следует отметить, что в буддизме, так же, как в психологии или биологии, существует много конфликтующих толкований.

Далай Лама объяснил свою позицию:

— Что касается моей личной точки зрения, то я полностью опровергаю существование сознания-основы. Причина, по которой последователи школы Йогачара испытывали потребность в установлении такой категории сознания, заключалась не в том, что они имели прочное обоснование или экспериментальное свидетельство ее существования. Скорее, они пришли к этому от отчаяния, поскольку были философами, верящими, что подобное явление должно существовать. Они хотели верить, что собственное «Я» можно обнаружить при критическом анализе.

«Я» нельзя объяснить через континуум тела, потому что тело прекращает существовать в момент смерти; и эта школа подтверждает идею перерождения. Таким образом, чтобы найти основу «Я», им нужно было нечто, что сохранялось бы после смерти, и это должно быть нечто из сферы ума. Если какие-то другие типы сознания обозначить как основу «Я», то они могут быть благотворными либо неблаготворными; и они будут изменяться на разных стадиях. Более того, есть еще медитативные переживания, в процессе которых индивидуум находится в состоянии отсутствия восприятия, когда все состояния сознания, благотворные или неблаготворные, перестают существовать. Однако, но мнению йогачаринов, что-то должно оставаться. Поэтому школа Йогачара устанавливает существование дополнительной категории сознания, которую называет сознанием-основой. Этот шаг был сделан из соображений рациональности. Последователи школы были вынуждены сформулировать такое определение сознания на основе своих рациональных умозаключений, а не в результате эмпирических исследований или понимания.

##### Отпечатки и условное «Я»

— Таким образом, отпечатки потока сознания, или бакчак, требуют рассмотрения с позиции других школ буддизма.

Его Святейшество здесь имел в виду философские школы, предшествовавшие Прасангике Мадхьямике; эта школа считается самой авторитетной с точки зрения монашеского ордена Гелугпа, к которому традиционно относится Далай Лама. (Орден Гелугпа, основанный реформатором Цонкапой в XV веке, постепенно вырос в одну из важнейших школ с Далай Ламами в качестве духовных лидеров). Школа Прасангика во главе с великим ученым Нагарджуной (II век н. э.) является порождением второй волны развития буддизма, известного как Мадхьямика.

К ранним школам, представляющим исторический интерес, относится Сватантрика Мадхьямика (знаменитая в V веке н. э.), основанная на учении индийского адепта Бхававивеки.

— Школа Сватантрика говорит, что нет необходимости утверждать сознание-основу. Континуум сознания сам будет действовать как хранилище этих следов. Именно здесь Бхававивека отходит от них. Однако эта позиция тоже сомнительна, поскольку на пути к просветлению существует особое состояние, называемое непрерываемым состоянием на пути видения. В этом состоянии человек переходит к совершенно бесконцептуальному, трансцендентному осознанию высшей реальности, и считается, что это состояние полностью свободно от любого искаженного сознания. Если это так, то это запредельное осознание является неподходящим хранилищем для разных благотворных и неблагоприятных следов. Однако неясно, пытался ли Бхававивека когда-нибудь задать этот вопрос или ответить на него.

Сейчас мы вернемся к воззрениям Прасангики Мадхьямики, которая критикует все предшествующие точки зрения, включая мнение Бхававивеки. Школа Прасангика утверждает, что нет необходимости устанавливать что-либо — даже континуум духовного сознания — в качестве хранилища скрытых следов. Фактически все эти проблемы вытекают из существенного предположения, что в процессе анализа непременно должно быть что-то найдено и это что-то и есть «Я». Люди выдвигают разные идеи: сознание-основа и континуум сознания; но все они тщетно пытаются найти нечто основополагающее, нечто, которое можно выявить в процессе анализа. И в этом заключается главная ошибка. Если вы избавитесь от этой ошибки, как это делает Прасангика, тогда не окажется ничего, что можно найти в процессе анализа, чтобы «оно» стало «я». Вы полностью откажетесь от этой задачи и определите «Я» как нечто, существующее только с помощью условных обозначений.

Теперь мы возвращаемся к теме хранилища «отпечатков ума», которые являются «следами» его прошлого опыта. Сторонники Прасангики утверждают: если вы выполняете какое-либо действие, то приобретаете определенные следы-отпечатки, которые, можно сказать, временно хранятся в потоке сознания. Нет необходимости придумывать внутренний «реальный» континуум, который будет вечно выступать в качестве хранилища этих следов. Вам не потребуется утверждать существование чего-то, что якобы на самом деле, по самой своей сути, является действительным хранилищем всех следов. Вам это не потребуется, потому что и континуум ума, и накопленные отпечатки существуют условно, нематериально. По этой же причине вам не стоит беспокоиться о случае бесконцептуального состояния медитации. Согласно учению Прасангики, следы хранятся в условном «Я». Какова природа условного «Я»? Где его можно найти? На самом деле ничего нельзя найти; это просто нечто, по-разному называмое. Возвращаясь к проблемной ситуации с бесконцептуальным состоянием осознания высшей реальности: в какой момент и на что эти следы накладываются? На условное «Я», потому что в этом состоянии все еще существует личность — просто как чистая условность. Поэтому эта личность и является хранилищем, но это не то хранилище, которое можно найти в процессе анализа, как утверждают другие школы.

Можно говорить о «Я», которое получило определение на основе грубых (психофизических) или тонких составляющих. Аналогичным образом «Я» может быть определено на основе грубого или тонкого сознания. Заявление, что условное «Я» является хранилищем отпечатков ума, — это взгляд с традиционной точки зрения. Когда человек совершает действие, которое оставляет определенный след, то благодаря этому опыту он приобретает определенные склонности. Вот и все. Вам не надо устанавливать материальную базу, которая существует в качестве хранилища для этой склонности. Такова точка зрения Прасангики Мадхьямики.

##### Еще об условной индивидуальности

Такое тонкое и продуманное объяснение, каким образом индивидуальность рассматривается в буддийской традиции, не могло не вызвать вопросов западного философа. Чарльз Тейлор попытался выразить свое понимание вопроса следующим образом:

— Вероятно, здесь может помочь аналогия с западной философией. Хьюм высказал свою знаменитую мысль: «Заглядывая внутрь себя, я пытаюсь найти конкретный элемент, который есть мое «Я», — но обнаружить его он так и не смог.

Вы можете сказать, что он задал неверный вопрос, пытаясь найти конкретны и элемент, который можно выделить только в процессе анализа. Но можно иметь другой взгляд на «Я» как на нечто, что представляется как «Я» без какого-либо постоянного элемента. Западная аналогия этому — корабль: если вы меняете на нем по одной доске обшивки каждый год, то через много лет вы все равно сможете сказать, что это тот же самый корабль, хотя каждый кусок дерева будет уже другим. Вы можете дать причинное обоснование того, почему этот корабль является единым, непрерывным, причинно обусловленным потоком. Я полагаю, что подобное толкование непрерывности в течение многих жизней объяснит буддийский взгляд на то, как следы могут влиять на протяжении жизней в этом непрерывном единстве. Оно является непрерывным единством, потому что имеет непрерывную причинно обусловленную историю. Я думаю, ответ таков, но...

— Каково ваше мнение об онтологическом[23] состоянии всеобщего как противоположности частному? — прервал его Далай Лама. — Как вы знаете, всеобщее и частное — очень насыщенные термины в западной философии, и они очень точно определены в буддийской философии. Когда я использую эти термины на тибетском, их значение не будет обязательно совпадать с западными философскими терминами. Например, в случае с этим кораблем давайте сначала посмотрим на него с позиции понятия времени или специфичности. С этой точки зрения, корабль первого года не будет кораблем второго года и так далее; тем не менее, через тридцать лет вы по-прежнему можете говорить о корабле как каком-то целостном, едином объекте (санскр. сманья; тиб. spyi). Согласны ли вы, что эту целостность корабля можно характеризовать как всеобщее?

Чарльз согласился, что это, действительно, всеобщее. Его Святейшество продолжал:

— Все время перед вами были особые временные примеры корабля: сегодняшний корабль А; завтрашний корабль В и послезавтрашний корабль С. А не есть В; В не есть С и так далее. В то же время существует корабль как таковой, и это всеобщая сущность корабля. Мы можем сказать, что корабль первого года есть корабль; корабль второго есть корабль и так далее, выделяя частные, временные проявления при помощи всеобщего. Но если вы спросите, является ли этот корабль кораблем первого года, ответ будет отрицательным. Поэтому вы не можете отождествить всеобщее с конкретным временным примером.

Теперь давайте перейдем к другой буддийской философской системе — системе Саутрантика. Согласно этой системе, человек, или «Я», не является физическим явлением, ни явлением, относящимся к сфере ума, и все же он — непостоянное явление, подверженное изменениям. Физические явления считаются самоподдерживающимися, то есть они реально существуют как объективные проявления. Согласно этой системе вы можете, действительно, указать на них пальцем как на нечто истинно, объективно существующее. Говорят, что это верно для тела, а также для нефизических явлений, таких как процессы, происходящие в уме. Ум реально существует, существует самостоятельно. Согласно данной системе, в отличие от двух других, представленных ранее, «Я» действительно существует, но оно не существует самостоятельно, независимо. Если это так, то можно видеть различия в преемственности, неразрывности «Я» но сравнению с преемственностью вашего корабля, который представляет собой чисто физическое явление.

С точки зрения буддизма на всеобщее и конкретные примеры, вы можете говорить о «Я» как о юноше, «Я» как о человеке среднего возраста и «Я» как о старике. Или, если взять в качестве примера меня, я — человек, я — монах и я — тибетец. Это все конкретные примеры «Я», есть еще всеобщее «Я». Конкретное «Я» и всеобщее «Я» — не одно и то же. Они различаются; и всё же они имеют одну и ту же природу. Можно рассматривать «Я» как всеобщее, а затем исследовать его конкретные примеры, но это не значит, что конкретные примеры и всеобщее имеют разную природу.

— Да, они просто имеют разные описания, — согласился Чарльз, и, удовлетворенный результатом, продолжил: — Могу ли я вернуться к вопросу, который по-прежнему волнует меня? Предположим, во мне есть бакчак или какие-то отпечатки. Например, я возбуждаю гнев, и вы скажете, что много жизней тому назад я сделал нечто, из-за чего все это сейчас и происходит. Таким образом, вы устанавливаете подлинную причину, причинные отношения между тем, что случилось много жизней тому назад, и моим бакчак сегодня. Какого рода преемственность должна существовать между предыдущим событием и мной нынешним, чтобы установить эту подлинную причину?

Я был обрадован тем, что он задал этот ключевой вопрос.

##### Грубый и тонкий ум

Ответ звучал так: в тибетском буддизме есть два вида учения — Сутра и Тантра. Сутра восходит непосредственно к учению Будды, и она считается основополагающей для всех буддийских школ. Напротив, Тантра является более загадочным и эзотерическим набором учений, которые формировались чередой поколений йогов и мистиков в Тибете, а еще раньше в Индии. Тантрический подход считается большинством тибетцев наивысшим. Вот мнение Его Святейшества:

— Я говорил с точки зрения Прасангики Мадхьямики, которая остаётся на уровне Сутры. Такая точка зрения не оперирует понятиями тонкого ума и ясного света; поэтому мы должны объяснять непрерывность «Я», не прибегая к концепции тонкого тела и тонкого ума. С точки зрения Прасангики Мадхьямики, непрерывность личности определяется аналогично вашему примеру с кораблем. Одна личность может иметь конкретную индивидуальность, например, «я есть монах», «я есть йог» и так далее, в то же время всеобщая «личность» тоже соответствует всем этим индивидуальным особенностям. Обоснованность преемственности личности объясняется обычным образом: в общепринятых выражениях вы можете обоснованно заявить, что у меня был предшествующий опыт в определенное время, который привел к моему нынешнему поведению. Таким образом, вы можете утверждать, что эта личность, «Я», которая переживает сейчас эти последствия, является «той же самой» личностью, которая имела предшествующий опыт.

Точка зрения Тантры, или Ваджраяны, совершенно совпадает с точкой зрения Прасангики, но указывает на нечто большее, а именно на континуум очень тонкого ума и континуум очень тонкой жизненной энергии, которая имеет ту же природу, что и тонкий ум.

Это фундаментальное понятие тонкого ума или ясного света в последующие дни появлялось очень часто. Здесь мы впервые встретились с этим многообразным понятием.

— Этот двуединый континуум непрерывен с самого начала времен и до бесконечного будущего; и это является тонкой основой определения «Я». Таким образом, «Я» может быть определено как на основе грубых составляющих — физического тела и обыденного ума, так и на основе упомянутых выше очень тонких явлений. Есть определенные случаи, когда проявляются очень тонкая жизненная энергия и ум, а грубые составляющие — нет, и в этом случае «Я» определяется на базе этих тонких явлений. Таким образом, вы всегда имеете основу для определения «Я» — грубую или тонкую. По этой причине вы имеете преемственность даже после того, как человек достиг просветления и освобождения от цикла жизни, по крайней мере, на уровне понимания Сутры. В одном из текстов Майтрейя дает аналогию рек, текущих с разных направлений, сливающихся в единый океан, в котором нет отдельных индивидуальностей. Однако Ваджраяна не придерживается этой точки зрения, и я бы поспорил с утверждением, что даже в состоянии просветления континуум сохраняется.

Потом он обратился к Чарльзу:

— Вот мы и вернулись к вашему вопросу, профессор Тейлор. Мы можем спросить, существует ли континуум сверхтонкой энергии-ума чисто условно или он имеет некое самостоятельное существование в отличие от всего остального? Фактически его существование полностью условно, и это очень важно. Теперь вы можете спросить: что определяет «Я» на основе этой сверхтонкой энергии ума? Может быть, оно определяет само себя? Нет. Когда проявляется сверхтонкая энергия-ум, она не связана с какими-либо концепциями. Она не относится к тому типу осознания, которое познает объект или вообще что-то определяет концептуально. Формально она определяется как бесконцептуальное состояние. Когда эта сверхтонкая энергия-ум проявляется, чувство «Я» отсутствует, и это главное. Когда мы говорим об определении «Я» на основе сверхтонкой энергии-ума, то это делается от третьего лица, а не от первого. Мы не должны путать эти два момента!

Например, когда сверхтонкая энергия-ум проявляется, она не рассматривает в качестве своего объекта ясный свет. Она вообще ничего не представляет в качестве объекта. Она сама является ясным светом. Таким же образом, когда вы пребываете в состоянии медитации, переживая окончательную реальность, вы не осознаете, что находитесь в медитативном состоянии. Но если вы хорошо обучены подобным глубоким техникам медитации, то после такого переживания вы можете оглянуться назад и подумать: «В этот раз я переживал ясный свет». Это в каком-то смысле взгляд с перспективы третьего лица. Это взгляд со стороны, когда вы оглядываетесь на свои собственные переживания предшествовавшей медитативной практики. Но в состоянии медитации вы вообще ни о чем не думаете. Вы не мыслите категориями бытия, небытия или какими-то другими концепциями.

Эта сверхтонкая энергия-ум считается тонкой по сравнению с более грубыми явлениями, но это не означает, что по этой причине ее можно найти в процессе анализа или что она имеет какое-то материальное, внутреннее существование. Вовсе нет. Может возникнуть вопрос, отличается ли континуум грубого сознания с его разнообразными духовными процессами от континуума тонкой энергии-ума. Имеют ли они раздельную природу? Ответ отрицательный; они не являются различными континуумами с отдельной природой. Скорее, существует неразрывный континуум сверхтонкой энергии-ума, и из него возникают более грубые духовные состояния.

##### Условное обозначение

Чарльз снова обратился за разъяснениями, попросив Далай Ламу дать определение термину общепринятый (условный) в том смысле, в котором он его употребляет. Его Святейшество детально объяснил это важное понятие:

— Прежде всего, оно может относиться к повседневному человеческому опыту, в рамках которого люди естественно, без всякого специального образования или философской подготовки делают такие заявления: «Я пошел туда; я сделал это; я такой-то; я толстый; я худой» и так далее: во всех случаях, когда мы говорим о себе, мы используем слово «я». В этом контексте я мог бы утверждать, что я существую лишь потому, что я здесь разговариваю.

Однако человек может не удовлетвориться этим, заинтересовавшись истинной природой этого «Я», и начать добираться до сути. Если бы что-то можно было найти в процессе такого анализа — если вы сможете найти «Я», когда отбросите условное обозначение и спросите, что оно такое в реальности, — то это было бы нечто, что существует не только условно. Система Прасангики Мадхьямики опровергает существование любого «Я», которое можно найти в процессе анализа. Давайте вернемся назад и посмотрим, как мы обычно, общепринято говорим о себе. Мы говорим: «Я высокий; я такой; я сякой; я сделал это; я сделал то» — и мы готовы оставить все на этом уровне. В этом обычном, условно-договорном смысле я существую в соответствии с тем, как это подразумевают нормы языка. «Я» существует так, как мы традиционно его обозначаем, в той мере, в какой мы обычно говорим о нем. Оно существует таким образом, если мы не исследуем его истинную природу. Оставив в стороне вопрос о том, как оно действительно существует, если вы просто употребляете обычное, условное значение слова «я», тогда такие утверждения, как «я высокий» и так далее, будут верны. Единственный способ разобраться в этом состоит в том, чтобы определить область анализа. Когда мы говорим об условной природе реальности в буддийском смысле, мы в какой-то мере ограничиваем логику повседневных рассуждений. Например, в тот момент, когда мы выходим за пределы традиционного использования слова «я» и начинаем думать о том, с чем истинно соотносится это определение «Я»; спрашивая, к примеру: что же именно продолжает существовать? В таких случаях мы уходим за пределы повседневного рассуждения. Если вы сможете найти то, с чем именно можно соотнести «Я», тогда с точки зрения Мадхьямики собственное «Я» будет, в конечном итоге, безусловно существующим. Поскольку это не так, существование можно понять только в рамках условной договоренности. Таков один взгляд на этот вопрос.

Если бы дело обстояло — только так, то отсюда вытекает абсурдная идея, что все, что получило определение, можно назвать существующим. Но хотя что угодно может существовать по определению, это не означает, что каждое, что поддается определению, существует. Другими словами, неверно считать все, что вам приснилось или о чем вы подумали, существующим только потому, что вы дали ему определение или подумали о нем. Но все, что действительно существует, существует благодаря понятийному и/или вербальному определению. Когда мы говорим о существовании повседневных объектов, мы объединяем два критерия. Один критерий заключается в том, что определение является общественно принятой условностью; оно является частью повседневного рассуждения. Но это не предполагает, что истина определяется большинством голосов. Понятие не может стать более истинным, если в него верят больше людей, и менее — если в него верит меньшинство. Поэтому для того, чтобы повседневный объект был признан существующим, он не только должен быть принят в повседневном рассуждении; также не должно быть противоречий, фактов обычного жизненного опыта, которые были бы несовместимы с существованием объекта. Таковы два критерия существования повседневных объектов.

Когда мы говорим о философских вопросах, то мы должны добавить еще один критерий: окончательный анализ, направленный на поиск истинной природы данного объекта, не должен приводить к отрицанию существования объекта.

Посмотрим, например, существует или нет сознание-основа (алайя-виджняна), о котором мы говорили раньше. Как мы определяем, истинно или ложно утверждение, что такая вещь существует? Философская школа, которая устанавливает существование такого сознания, делает это на основе допущения, что должно быть нечто существенное, что является истинной личностью. Это своего рода онтологическая приверженность идее, что, когда вы ищете окончательную (высшую) природу реальности, анализ не должен отрицать существование объекта, если объект существует на самом деле. Напротив, когда вы ищете высшую природу сознания-основы, оказывается, что ее невозможно найти.

Чарльз потребовал уточнений:

— Существуют ли такие вещи, которые существуют не условно, а окончательно? Есть ли способы описания, каким должен быть такой элемент?

— В Мадхьямике есть два пути понимания термина «окончательно существующий». В первом случае это относится к такому анализу, который проникает в глубокую природу реальности. Давайте возьмем какой-то предмет, например этот микрофон. Вы проникаете в природу реальности этого микрофона, и то, что вы находите, есть отсутствие его самодостаточности. В нём нет сущности, нет реального исходного начала, и понимание этого достигается через то, что мы называем «окончательным» анализом. С этой точки зрения, «отсутствие самодостаточности» этого объекта является окончательным. Тем не менее это отсутствие самодостаточности не будет называться «окончательно существующим». Хотя отсутствие самодостаточности можно рассматривать как окончательное, оно не является окончательно существующим; потому что, если вы возьмете это «отсутствие» как объект дальнейшего анализа и начнете выискивать его истинную природу, то, что вы найдете, будет отсутствие отсутствия самодостаточности. И так будет продолжаться бесконечно. Поэтому даже отсутствие самодостаточности существует только условно.

Есть, фактически, два пути определения какого-либо понятия, как реально не существующего. Один заключается в установлении того, что данное понятие противоречит общепринятой условности, например обычному использованию языка. Скажем, если бы вы сказали, что здесь есть слон, очевидно, что это противоречит реальности, несмотря на все противоречивые способы использования данного термина. Это один способ определения не-существования здесь слона. Другой путь установления отсутствия существования чего-либо идет через окончательный анализ.

Далее, существует три пути, по которым что-либо может отрицаться. Первый — через простую условность. Например, кто-то может утверждать, что некий человек — Джон, а вы можете оспорить это утверждение, сказав, что это Алан. В этом случае решающим фактором будет общепринятая условность. Второй путь отрицания существования чего-либо — через логическое умозаключение и третий — через непосредственное восприятие. Есть еще четвертый путь, который предполагает опору на более высокий авторитет, в этом случае требуется доверие. Например, кто-то может сказать, что я родился в 1945 году, но я оспорю это, сказав, что родился в 1935 году, и в этом случае авторитетом, на который я опираюсь, является то, что я слышал от других. Сам я этого не знаю, но мне сказали об этом другие люди, которые с уверенностью могли об этом говорить. Многие научные знания воспринимаются людьми, не связанными с наукой, именно на основе свидетельства или авторитета. Мы не знаем истины многих научных утверждений, поскольку не проверяли их, но мы принимаем авторитет и свидетельство людей, которым мы доверяем. Например, я принимаю ранее представленное утверждение, касающееся БДГ-сна, на основании ваших свидетельств.

##### Психоанализ как наука?

К этому моменту философская четкость начала терять своих сторонников, несмотря на то, что фундаментальные вопросы вышли за пределы упрощенных ответов о том, как буддизм или Запад понимают «Я», самодостаточность и непрерывность. Чарльз это понял и, улыбнувшись, сказал:

— Может быть, лучше вернуться к психоанализу. Кажется, мы вышли за пределы нашей темы. Я хочу сказать несколько слов о природе психоанализа в связи с вчерашним обсуждением, потому что об этом много спорят на Западе. Некоторые люди не считают психоанализ наукой, такой как, к примеру, нейрофизиология, потому что критерий естественных наук предполагает, что её предмет не должен зависеть от нашей собственной моральной, духовной или эмоциональной жизни. Язык же, которым люди выражают свои моральные устремления и тому подобное, очень многообразен и противоречив.

Западные естественные науки достигли больших успехов потому, что ученые нашли единые пути определения и описания вещей, свободные от языковых различий. Психоанализ — это наука, которая использует подобные термины для описания нашей моральной, духовной или эмоциональной жизни: чувств людей, их ощущения собственного «Я» и так далее. В результате многие люди на Западе видят в психоанализе пояснительную науку, или герменевтику[24]. В такой науке приемлема некоторая степень противоречивости, которая не может быть полностью устранена. Появляются новые теории и отбрасываются старые. Вы можете сказать, что Фрейд изобрел свою собственную мифологию, когда он говорил об инстинктах жизни и инстинктах смерти; кто-то будет говорить об отцовском начале и материнском начале. Это конкурирующие теории и не совсем ясно, как эти разные теории можно использовать, чтобы помочь кому-то вылечиться. Тем не менее, психоаналитики разных школ, действительно, добиваются результатов в лечении своих пациентов, хотя мы до конца не понимаем, как можно помочь человеку, заставив его просто увидеть свою жизнь со стороны.

Другая точка зрения заключается в том, что различные интерпретации все же вписываются в западное мировоззрение. Фрейд и его сторонники считали, что они изучают внутренние глубины. В других традициях сны толковали с целью предсказания, чтобы увидеть, что произойдет в будущем. Это означало толкование сна не для того, чтобы заглянуть внутрь, а чтобы увидеть что-то за пределами сновидца. По этой причине считаете ли вы, что методы психоанализа могут присутствовать в других культурах? Например, существуют ли пророческие сны в культуре Тибета?

Его Святейшество ответил:

— С буддийской точки зрения нельзя использовать одинаковые методики для исследования ума, как это делается для анализа измеряемых физических явлений, в которых вы ищете универсальные законы и единообразие и на их основе строите научные принципы. В случае с разумом многообразие так велико, что, даже исключая феномен перерождения, только в пределах этой жизни существует множество факторов, которые вызывают различия во внутреннем мире людей, их наклонностях, желаниях, интересах и так далее. Различия так сложны, что вы не сможете найти единообразия и законов, аналогичных законам физических явлений. Из-за огромной сложности человеческого разума и больших отличий каждого индивидуума единственное, что мы можем сделать, это просто описывать явления психики по мере их появления. Чрезвычайно трудно делать какие-то универсальные выводы, которые будут всегда и для всех верны.

Джойс вступила в разговор:

— Другими словами, мы все работаем с разными теориями и даже сами создаем их. Однако, термин «теория.» — это просто набор постулатов, которые не были доказаны и, может быть, никогда не будут доказаны. (Если эти постулаты будут доказаны, они станут законами!) В этом смысле психоанализ — антропологическая наука, чьи теории никогда не будут доказаны. Это определенный набор теорий, поддерживаемых клиническими наблюдениями и поэтому постоянно развивающихся.

Таким образом была поставлена точка в дискуссии, тем более что подошло время перерыва. Далай Лама тепло попрощался со всеми и удалился, наступившую тишину нарушало только пение птиц во дворе.

### ****4. Осознанные сновидения****

Следующим, кто занял место ведущего, была Джейн Гакенбах, психолог, специализирующийся в социологии. Джейн в составе небольшой группы ученых из разных стран уже пятнадцать лет работает над проблемой сна и различных состояний сознания.

— Моя задача заключается в том, чтобы рассказать о работе над проблемой осознанных снов, хотя мне хочется также представить вашему вниманию то, что я называю «созерцательными снами»[25]. Осознанное сновидение — это сон, во время которого человек активно сознает, что ему снится сон. Во время такого сна, где осознание отделено от содержания сна, человек даже начинает манипулировать сюжетом и персонажами, чтобы создать желаемую ситуацию. Например, при неприятной ситуации во время сна тот, кто видит сон, может подумать: «Я не должен мириться с этим» — и затем изменить сон или, по крайней мере, выйти из него. Созерцательное сновидение — это сон, при котором вы находитесь в состоянии спокойной, мирной внутренней осознанности или в состоянии подобном бодрствованию и при этом не вовлекаетесь в сновидение, отделены от него.

Мои коллеги, проводившие эти исследования, занимались, в основном, осознанными сновидениями как функцией самоотражения. В обычных снах, особенно у маленьких детей, спящий не появляется в сновидениях. Важно отметить, что осознанные сновидения могут возникнуть из любого сна и подобное возникновение есть самоотражение.

##### Доказательства осознанности

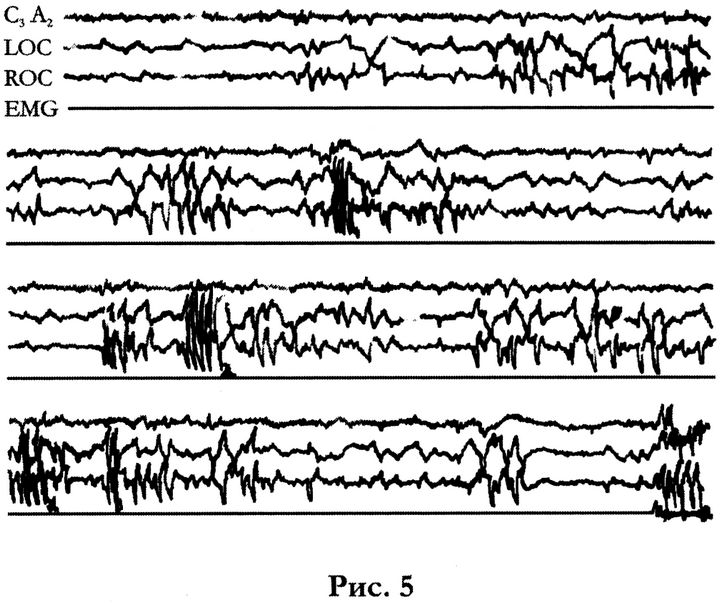
Свидетельства об осознанных сновидениях существуют во многих культурах, а в Европе они датируются древнейшими периодами истории.

Вместо длинного исторического анализа я хочу рассказать об отношении современной науки к осознанности.

Научного подтверждения осознанности во сне не было фактически до середины 1970-х годов, когда Кейт Хирн и Ллен Уорсли в Англии и Стивен Лаберж в Стэнфорде, используя энцефалографию, одновременно открыли способ доказать это. Независимо друг от друга они провели одинаковый эксперимент: попросили испытуемых подать сигнал движением глаз, когда они начнут входить в состояние осознанного сновидения. Они предположили, что движение глаз в сновидении будет сопровождаться реальным движением глаз, а это, как вы знаете, можно фиксировать. Изящество идеи заключалась в том, что во время сновидения движения всех других мышц блокируются.

Эксперимент был поставлен таким образом, что испытуемый должен был совершать специальные (невероятные для обычного сна) движения глазами: налево, направо, налево, направо.

На рис. 5 показана запись, сделанная в последние восемь минут тридцатиминутного БДГ-периода.



(Рис. 5 — Типичная картина осознанного сна. Четыре канала физиологических данных: ЭЭГ (С, A), движения правого и левого глазного яблока (LOC и ROC) и тонус подбородочных мышц (EMG). Данные регистрировались в последние 8 минут 30-минутной фазы парадоксального сна.)

Верхняя линия — запись ЭЭГ, вторая линия — движение левого глаза, третья — движение правого глаза, а нижняя — запись мышечного тонуса. Линия мышечного тонуса ровная, потому что мы находимся в БДГ-периоде. Переходя в состояние осознанности, испытуемый подал пять ранее оговоренных сигналов глазами. Первый сигнал «влево, вправо, влево, вправо» был круговым — он должен был показать начало периода осознанности. Примерно через 90 секунд испытуемый понял, что он по-прежнему спит, и вновь подал сигнал тремя движениями обоих глаз. Затем он вспомнил, что сигналы должны подаваться по два, и он исправился, подав две пары сигналов. Наконец, при пробуждении примерно через 100 секунд он подал последовательно четыре сигнала «влево, вправо». Мышечный тонус повысился, когда он проснулся.

Его Святейшество был явно восхищен этим экспериментом и начал выяснять подробности:

— Мог ли человек, который подавал эти сигналы, контролировать свои сновидения, и какого он был возраста?

Джейн ответила, что испытуемый мог контролировать свои сновидения; его звали Дэрил, и в момент эксперимента ему было около тридцати.

— Когда Дэрил подавал сигнал и осознавал сновидение как сновидение, мог бы он вам ответить, если бы вы заговорили с ним?

Джейн ответила, что в состоянии БДГ-сна очень трудно это осуществить, но есть один документально подтвержденный случай, когда это было сделано.

Его Святейшество добавил:

— В практике тибетской йоги сновидений используется один прием, когда спящему тихо говорят: «Сейчас вам снится сон», как только становится ясно, что он действительно видит сон.

Потом он опять обратился к деталям эксперимента:

— В состоянии БДГ-сна мышцы парализованы. В таком случае как вы объясните явление поллюции во сне; то есть во сне человек совершает половой акт и испытывает оргазм?

Пит объяснил, что это всего лишь рефлекс. Мышцы пениса не являются скелетными, а только скелетные мышцы оказываются парализованными во время БДГ-сна.

— Хотя об этих и других экспериментах можно еще много говорить, я бы хотела перейти к другим психологическим и социальным исследованиям, поскольку электрофизиологические исследования — не моя основная область, — заметила Джейн, меняя слайд. — Однако они позволили перевести осознанность в разряд важных изучаемых явлений сна, и это имеет очень большое значение.

##### Насколько обычна осознанность?

— В Соединенных Штатах, — продолжила Джейн, — лишь около 58 процентов людей хотя бы раз в жизни видели осознанный сон. Примерно 21 процент видят осознанный сон один или более раз в месяц. Другими словами, осознанность, скорее, редкость. Однако у тех, кто практикует буддийскую или транцендентальную медитацию, среднее количество возрастает до одного и более раз в неделю. Здесь мы не говорим о тех, кто специально практикует йогу сновидений, а только о медитации в целом.

Его Святейшество добавил:

— Может быть, это можно рассматривать как показатель того, что у этих людей более высокий уровень внимательности? В состоянии сна существует такая форма сознания, при которой человек может заниматься определенными духовными практиками. Например, можно заниматься йогой божества, практикой Ваджраяны или развивать в себе сострадание или проницательность. Но если человек во время сна испытывает сострадание, то это будет истинное сострадание. В эксперименте из глаз могут течь слезы, когда человек испытывает чувство сострадания; кажется, что это искреннее сострадание. Однако существует сомнение, будет ли это сострадание значительно отличаться от того, которое человек испытывает в состоянии бодрствования. Если посмотреть на ЭЭГ при переживании чувства сострадания во сне и в состоянии бодрствования, будут ли какие-нибудь отличия?

— Я не думаю, что такие эксперименты проводились, Ваше Святейшество, — рискнул я вмешаться. — Вспомните, измерения ЭЭГ дают только общие результаты. Если посмотреть на ЭЭГ человека, то нельзя сказать, испытывает ли он сострадание или абсолютно безучастен. Вероятно, если такие эксперименты будут проведены, то мы не увидим больших различий между БДГ-сном и бодрствованием в сигналах, отражающих эмоциональные состояния.

##### Особенности осознающих сновидцев

— Нас интересовало, что происходит в обычном сне по сравнению с осознанным сном, — продолжала Джейн. — Отличаются ли они только тем, что вы знаете, что видите сон, или они совершенно различны? Все зависит от того, кого вы спрашиваете. Если вы спросите самих сновидцев, отличается ли осознанное сновидение от обычного, то они скажут, что осознанные сны совершенно иные: более волнующие и яркие. Напротив, если вы попросите специалиста расшифровать записи осознанных снов и обычных, они скажут, что различий почти нет. При статистическом анализе мы обнаруживаем, что во время осознанного сна больше движений тела и больше звуков.

Эти два факта подводят нас к идее сбалансированности. Сбалансированность тела кажется очень важной для осознанного сновидения не только в процессе сна, но и в момент пробуждения. Физический комфорт важен при погружении в сон, но не менее важно эмоциональное равновесие: я хочу что-то сделать во сне, но я должна помнить, что вижу сон, и быть готовой к тому, что мои мысли перескакивают одна на другую. Мы предполагаем, что это может быть связано с движениями глаз во сне и, таким образом, с вестибулярным аппаратом. Интересно, что мы обнаружили меньше персонажей сновидения во время осознанного сна, чем в обычном сне. Это заставило нас задуматься, существует ли психологическая, познавательная предрасположенность к осознанным сновидениям. Оказалось, что существует, особенно в области пространственных навыков, таких как равновесие тела.

Его Святейшество заметил, что люди, занимающиеся медитацией, которые обладают высоким уровнем внимательности, тоже более подвержены осознанным сновидениям:

— Вероятно, медитаторы обладают особыми навыками, поскольку они внимательней и больше размышляют о своей телесной энергии и о своем физическом и психическом состоянии. Вероятно, это позволяет им лучше чувствовать и управлять своим телом. Не считаете ли вы, что способность научиться видеть осознанные сны связана с уровнем интеллекта?

— Есть несколько таких свидетельств, но в целом это менее важно, чем чувство ориентации тела в пространстве. Некоторые люди совершенно теряются в лесу или на улицах чужого города. Другие очень быстро ориентируются не потому, что они видят, а потому что у них есть чувство ориентации тела. Люди, которые обладают такой способностью, с большей вероятностью будут видеть осознанные сны. Похоже, что чувство ориентации тела улучшается при занятиях медитацией. Еще одним фактором являются сложные пространственные навыки, например нахождение выхода из лабиринта. Люди, видящие осознанные сны, делают это очень хорошо. Наконец, они имеют более бодрствующее воображение на границе сна и они также больше склонны фантазировать.

Личные особенности являются третьим фактором, менее важным, чем пространственные навыки. Осознанные сновидцы часто имеют в темпераменте характеристики обоих полов, охотно идут на потенциальный риск, например, пробуя новый наркотик или шаманские ритуалы. Они в высокой степени ориентированы на осознание себя.

##### Порождение осознанного сновидения

— Как можно усилить осознание? Перед тем как ложиться спать, можно, например, заняться выработкой настроя на осознание. Другим способом является медитация; некоторые люди просыпаются, пройдя три четверти цикла своего сна, примерно в четыре часа утра, медитируют и потом опять засыпают. Это помогает.

— Есть много людей, которые путают сон с медитацией, но делают это не вполне намеренно, — усмехнулся Его Святейшество, вызвав общий смех.

Джейн продолжала:

— Как правило, женщины чаще рассказывают об осознанных снах, чем мужчины, но это потому, что женщины лучше запоминают сны. Если вы помните свои сны, тогда вы скорее запомните осознанный сон. Примерно треть осознанных сновидений начинается как ночной кошмар. Другая треть начинается с узнавания странных несообразностей, например: «Это странно — у моей матери не такое багровое лицо. Это, должно быть, сон». Также установлено, что короткая дневная дремота — тоже очень хорошее время для того, чтобы видеть осознанные сны.

— Это вполне возможно, — сказал Его Святейшество, — потому что такой тип сна относится к тонкому состоянию. Человек спит, но неглубоким сном — внимательность повышена. Также легче понять, что это сновидение, если вы спите сидя, а не лежа, вы должны спать, если можете, с прямой спиной.

В этот момент Боб Ливингстоун, наблюдатель конференции, появился, по предварительной договоренности, чтобы вручить Его Святейшеству подарок от Стивена Лаберже, исследователя, который проводил знаменитые эксперименты сигналов осознанного сна. Это был компактный прибор, помогающий людям освоить осознанные сновидения и лучше их запоминать. Боб продемонстрировал работу устройства: на лицо во время сна надевается маска с маленькой сигнальной лампочкой, чтобы обеспечить связь устройства со спящим. После того, как маска присоединяется к небольшому компьютеру, датчики показывают, когда пользователь находится в состоянии БДГ-сна, и тогда компьютер подает тихий сигнал. Немного попрактиковавшись, пользователь сможет распознать, что прибор подает сигнал в начале БДГ-фазы и есть вероятность осознанного сна. Затем пользователь может сделать сознательное усилие, чтобы осознать сновидение и запомнить его. Прибор также отмечает, сколько раз в течение ночи человек оказывается в состоянии БДГ-сна, и подсчитывает общее количество за неделю или за месяц.

— Доктор Лаберже хотел, чтобы вы знали, что этот прибор продолжает дорабатываться, — сказал Боб. — У приверженцев буддийской традиции есть возможность принять участие в дальнейшей работе над ним.

Его Святейшество явно заинтересовался.

— Это будет очень хорошо для практики во время сна и сновидения. Часто, если вы видели устойчивое сновидение ночью, при пробуждении это оказывает влияние на ваше утреннее эмоциональное состояние. С подобным прибором мы сможем вырабатывать благотворное состояние ума во время сновидений, и это будет очень полезно.

##### Осознание и наблюдение

После вручения прибора доктора Лаберже разговор вновь продолжила Джейн:

— Сейчас я хочу перейти к менее известному вопросу, но, думаю, интересному для нашего диалога: к созерцательному сновидению. В отличие от осознанного сновидения, созерцательное сновидение представляет собой состояние спокойной, мирной внутренней осознанности или состояние подобное бодрствованию, и при этом отделённое от сновидения. Считается, что во время созерцательного сновидения человек способен манипулировать сновидением, но просто у него нет желания это делать. Каким бы ни было содержание сна, человек испытывает внутреннюю, безмятежную осознанность, полностью отдельную от сновидения. Иногда он может быть захвачен сном, но внутреннее осознание покоя остается.

Наконец, я хочу представить третье состояние, называемое созерцательным глубоким сном. Он описывается как сон без сновидений, очень похожий на ББДГ-сон, в котором вы переживаете спокойное, мирное внутреннее состояния осознания или состояние подобное бодрствованию — чувство бесконечной открытости и блаженства, и ничего больше. Потом вы начинаете осознавать свое собственное существование как индивидуума, что может привести к пробуждению.

Позвольте мне проиллюстрировать эти состояния на примере профессора математики, который в течение двадцати лет занимался трансцендентальной медитацией.

Отвечая на вопрос одного из переводчиков, Джейн дала краткую характеристику этому виду практики:

— Трансцендентальная медитация отличается от основной буддийской медитации: она является поглощающей, выполняется с закрытыми глазами и повторением мантры. Она пришла из индуизма и в последнее время стала популярна на Западе.

Его Святейшество что-то объяснил своим коллегам, затем вновь сосредоточился на рассказе Джейн.

— Вот что происходило с этим субъектом в течение многих лет постоянной практики. Вначале он говорил об осознанных снах, в которых сон разворачивался вокруг действующего лица. В этом случае роль наблюдателя заключается в том, чтобы понять: «Я вижу сон», но, несмотря на это понимание, остается ощущение, что сон находится где-то там, а ваше «Я» — здесь. Когда же вы находитесь внутри сна, сон по-прежнему воспринимается как реальность.

По мере того как человек привыкает к осознанию, появляется возможность манипулировать сновидением, изменять или контролировать его. На втором этапе сновидец может осознать, что «где-то там» — вообще-то, в каком-то смысле «здесь». Он может активно участвовать в событиях сна или контролировать и управлять ими.

На третьем этапе сны стали короче. Он описывал, что они были похожи на мысли, которые он отмечал для себя, а затем отпускал. Действие сна не захватывало его и не заставляло его идентифицировать себя со сновидением, как это было на первом этапе, где все было сосредоточено на активном участии.

На четвертом этапе он обнаружил, что внутреннее бодрствование преобладает. Он был поглощен не сновидениями, а созерцанием. Сны становились более абстрактными и не имели чувственных аспектов: ни мысленных образов, ни эмоциональных чувств, ни ощущений тела или пространства. Было лишь ощущение беспредельности. Я цитирую его слова: «Человек ощущает себя частью чрезвычайно сложных взаимоотношений. Они не являются социальными, концептуальными или интеллектуальными, а просто сетью отношений. Я осознаю отношения между существами, хотя этих существ здесь нет. Присутствует чувство движения, хотя нет предметов, относительно которых это движение происходит; это просто как расширение. Нет никаких объектов, чтобы измерить его. Это расширение света, как свет осознания, видимый и в то же время невидимый, больше похожий на свет в океане, непосредственное переживание света».

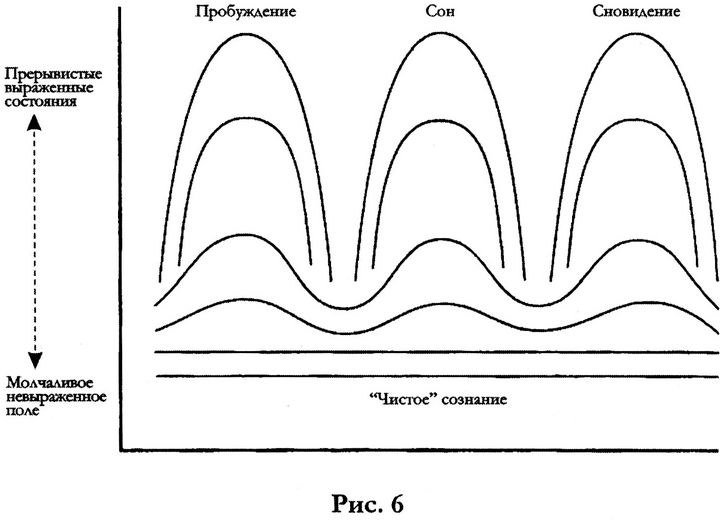
Другие испытуемые говорили о необходимости избавиться от осознания и пройти через неясность и неосознанность, прежде чем стать созерцателем во сне. Такая последовательность может иметь место, если человек становится слишком привязан к осознанию, особенно к аспекту активного контроля самоосознания во сне. Наличие подобной привязанности потребует отказа от самоутверждения во сне, чтобы перейти к следующему состоянию — созерцанию.

Я проводила исследования шестидесяти шести опытных практиков трансцендентальной медитации. Мы пригласили этих людей, потому что исследуемые состояния очень тонкие. Нельзя было пригласить для эксперимента студентов колледжа, они бы просто не поняли, о чем речь. Мы чувствовали, что наши испытуемые смогут узнать и запомнить эти состояния. Мы получили пятьдесят пять описаний осознанных сновидений, сорок одно описание созерцательных сновидений и сорок семь описаний глубокого созерцательного сна от шестидесяти шести человек, которые занимались медитацией в среднем в течение двадцати лет. Я прочитала все отчеты и подвергла их опыт феноменологическому и качественному анализу.

Чтобы убедиться, что мы правильно все понимаем, я обратился за разъяснениями:

— Благодаря эксперименту с сигналом, мы можем проверить то, что видящий осознанное сновидение находится в состоянии БДГ-сна. Но как мы можем узнать, что эти люди находятся в состоянии созерцания?

— Только из их собственного рассказа. Необходим настоящий феноменологический анализ, — ответила Джейн. —В заключение позвольте мне подвести итог, представив диаграмму Фреда Трэвиса (рис. 6). Он полагает, что пробуждение, сон и БДГ-сновидение происходят из чистого сознания, из молчаливой пустоты. Там, где каждое состояние встречается со следующим, есть небольшой разрыв, в котором, как утверждает Трэвис, каждый на очень короткое время ощущает трансцендентальное сознание. Когда мы переходим от сна к сновидению или от сновидения к пробуждению, возникают эти маленькие разрывы или точки перехода, поэтому он назвал это точечно-переходной моделью разума.



(Рис. 6 — Модель "точки соединения" Ф. Трэвиса, отражающая переход между тремя основными состояниями сознания.)

— Это очень похоже на буддийское объяснение маленьких промежутков ясного света сна, — сказал Его Святейшество. — И выглядит точно так же, как непрерывность сверхтонкого ума. Основными событиями являются время умирания, бардо и затем зачатие. Это, если хотите, и есть точки перехода. Самый тонкий ясный свет проявляется в момент смерти, который является одной из этих точек перехода. Эти три события — смерть, бардо и зачатие — аналогичны состоянию погружения в сон, сновидения и затем пробуждения. Существует большое сходство между ясным светом смерти и ясным светом сна. Это не тот же самый ясный свет, что и ясный свет смерти, но он аналогичен ему, хотя и менее тонок.

Презентация Джейн закончилась, и пришло время обеда. Всем стало очевидно, что необходимо углубленное ознакомление с учением йоги сновидений. Обсуждение было намечено на вечер, но сейчас был более удобный момент, и Его Святейшество согласился начать послеобеденную встречу с этого учения. Это обещало стать исключительным событием.

### ****5. Уровни сознания и йога сновидений****

Когда мы заняли свои места точно в два часа дня, Его Святейшество сразу же начал:

— Большинство из вас уже слышали о йоге сновидений, но, вероятно, мой рассказ будет новым для тех немногих, кто никогда не слышал об этом учении.

##### Понятие собственного «Я»

— Начну с обсуждения понятия «Я». Как многие из вас уже знают, основой всего учения буддизма являются Четыре Благородные Истины. В чем смысл познания этих Четырех Благородных Истин? Зачем их обсуждать? Это связано с нашим основным желанием, относящимся к счастью и страданию, а также с особыми причинными отношениями. Как возникает страдание? Как возникает счастье? Главной темой Четырех Благородных Истин является вопрос причинности, поскольку это имеет отношение к счастью и страданию.

Это объяснение сфокусировано прежде всего на естественных причинах вместо того, чтобы привлекать какого-то внешнего создателя или первичную материю, которые якобы контролируют события жизни. Четыре Благородные Истины часто выражаются в форме четырех высказываний: познай Благородную Истину страдания; прекрати Благородную Истину источника страдания; исполни Благородную Истину прекращения страдания; совершенствуй Благородную Истину Пути. Все это должен выполнять человек, который ищет счастье и хочет избежать страдания.

В этом контексте основным становится понятие собственного «Я». Человек, который испытывает страдание, и тот, кому нужно приложить усилия, чтобы избавиться от страдания, — один и тот же человек.

И причина всего этого также находится в нем самом. Когда буддизм впервые появился в Древней Индии, основное различие между буддийскими и небуддийскими взглядами заключалось в понятии собственного «Я». Прежде всего, буддисты опровергают существование постоянного неизменного «Я». Почему? Потому что сама по себе идея неизменного «Я», примененная к личности как к действующей силе и этой же личности как экспериментатору, порождает серьезные проблемы. Природа «Я» с самого начала была большой проблемой, вызвавшей многочисленные дискуссии и размышления.

Согласно небуддийским учениям, «Я» существует совершенно отдельно и независимо от психофизических составляющих — совокупности тела и ума. В целом все четыре философские школы буддизма единодушно отрицают существование «Я», отдельного от упомянутых совокупностей. Однако эти школы имеют разные взгляды на то, как именно «Я» возникает из разнообразных совокупностей тела и ума. Например, одна буддийская школа утверждает, что «Я» — это собрание пяти психофизических совокупностей (санскр. скандха). Другая школа объединяет «Я» с умом. Внутри этого подхода опять же есть разные точки зрения. Например, как я говорил вчера, одна школа утверждает, что сознание, порождаемое умом, и есть «Я». Если вы обратитесь к школе Йогачары, то найдете утверждение, что сознание-основа(санскр. алайявиджняна) есть «Я».

А теперь перейдем к школе Прасангики Мадхьямики. Согласно этой школе, все пять совокупностей создают ощущение «Я». А поскольку «Я» ощущает каждую из них, то становится проблематично утверждать, что «Я» можно найти как одну из этих совокупностей. Возникают большие проблемы, если исследуемый объект и экспериментатор оказываются одним и тем же. По этой причине «Я» нельзя выделить из числа пяти совокупностей. Но если вы попытаетесь установить «Я», существующее отдельно от пяти совокупностей, его также нигде нельзя найти, следовательно, это тоже можно отвергнуть. Из всего этого делается вывод, что «Я» определяется, или условно называется, на основе пяти совокупностей. По этой причине говорится, что это только обозначение, просто вымышленность.

Нагарджуна — основатель школы Прасангики Мадхьямики, сказал в своем «Драгоценном венке» (санскр. Ратнавали), что человек не является ни одним из шести элементов, составляющих человека, — земли, воды и так далее. И набор этих элементов тоже не является человеком. Но человека также нельзя найти вне зависимости от этих элементов. Поскольку человек не является ни одним из отдельных элементов, ни набором этих элементов, то каждый элемент, составляющий человека, может быть подвергнут одинаковому анализу. Можно сказать, что они тоже являются лишь ярлыками, или названиями. Поскольку человек не является самосущим бытиём, которое обладает собственной природой или самоидентичностью, остается только принять, что человек существует лишь номинально, как обозначение.

##### «Я» и действие

— Почему буддизм уделяет такое большое внимание анализу природы «Я»? Во-первых, анализ имеет дело с «Я» как со средством, действующей силой, и с «Я» как экпериментатором. Это очень важно. Но давайте посмотрим на течение нашего жизненного опыта: чувство печали и тому подобное возникает в ответ на определенные переживания. Потом в сознании возникают разные желания. Из этих желаний может появиться мотивация действий, а вместе с мотивацией к действию приходит ощущение личности, ощущение собственного «Я». Вместе с ощущением собственного «Я» возникает более цепкое связывание с чувством «Я», а это может привести к некоторым болезненным состояниям ума, таким как привязанность и гнев. Если ощущение собственного «Я» очень сильно, то и возникающая привязанность и гнев тоже будут сильны.

Кто-то может спросить: будут ли психические состояния, вытекающие из тесной связанности с собственным «Я», обязательно болезненного характера, как привязанность и гнев, или они могут быть благотворными? Это требует рассмотрения. В данном контексте вопрос о собственном «Я» становится центральным.

Необходимо тщательно изучить природу «Я», которое вовлечено в разные умственные процессы. Напомню, что с буддийской точки зрения эти процессы объясняются только на основе причинности, «Я» рассматривается как движущая сила или наблюдатель исключительно в пределах причинно-следственной цепи[26]. Это очень важно, потому что наша главная задача — достичь счастья и избежать страданий. Средство, движущая сила, выполняющая эту главную задачу, и есть «Я». Аналогичным образом, когда мы говорим об опыте, большинство наших действий вытекают из наших мотиваций, а все эти мотивации непосредственно базируются на ощущении собственного «Я».

Эффективность действий во многом зависит от мотивации. Иногда действия могут происходить спонтанно, без предварительной мотивации, но большинство таких действий этически нейтральны, они не вызывают ни удовольствия, ни боли. Нет абсолютного критерия, чтобы разграничить положительные и отрицательные действия. По своей природе мы стремимся к счастью, поэтому мы считаем счастье положительным. Соответственно те действия и мотивации, которые приносят счастье, считаются положительными, а те, что в конечном итоге вызывают боль, отрицательными.

Теперь мы можем спросить: плохо ли это — иметь чувство собственного «Я»? Прежде всего, ответ будет таков: нет никакой разницы, хотите вы или нет иметь чувство собственного «Я», оно — данность. Чувство собственного «Я» может привести к страданиям, а может и к счастью. Есть также различия в ощущении собственного «Я». Например, есть чувство собственного «Я», при котором человек привязан к «Я» как к истинно существующему, имеющему независимую природу. Другое чувство собственного «Я» не считает его обладающим независимой природой.

Я убежден, что сильное чувство собственного «Я» создает неприятности. Однако то же самое внутреннее ощущение иногда может быть очень полезным и необходимым. Например, сильное чувство «Я» или «мое» создает неприятности, когда мы проводим границу между привязанностью к своим друзьям и ненавистью к своим врагам. С другой стороны, сильное чувство собственного «Я» может выработать силу воли, чтобы добиться успеха или изменений, независимо от наличия препятствий. Это самое важное. Нелегкая задача — развивать разум, а для любой трудной задачи нам требуется решимость и усилие, и неутомимые усилия приходят с сильной волей. Поэтому для выработки уверенности в себе и сильной воли необходимо сильное чувство собственного «Я».

Какой элемент внутри сильного чувства собственного «Я» создает нам неприятности? Что конкретно причиняет боль? Это требует тщательного изучения. Путём анализа мы подходим к трём разным способам осознания собственного «Я»: 1) осознание собственного «Я» как истинно существующего; 2) осознание собственного «Я» как не истинно существующего; 3) осознание собственного «Я» независимо от того, существует оно истинно или нет. Очень важно понять точный смысл фразы «осознать как истинно существующее». Здесь «истинное существование» предполагает независимое существование в силу собственной природы.

##### Сознательная мотивация действий

— Мотивация является главным фактором основного стремления — достичь счастья и избегать страданий. Что определяет мотивацию? Тело может служить дополнительным фактором, но главное влияние на формирование мотивации оказывает ум. Повторяю: мотивация является ключом, который определяет природу наших переживаний, наши отношения и понимание влияют, главным образом, на нашу мотивацию. Негативные, или болезненные, силы, которые мы хотим устранить, тоже являются умственными по своей природе. Точно так же инструмент, который мы используем, чтобы уничтожить или хотя бы ослабить эти болезненные силы, тоже относится к разуму. Определенные факторы из сферы ума используются, чтобы устранить другие факторы из этой же сферы. По этой причине очень важным становится обсуждение природы ума и факторов сферы ума.

Когда вы говорите о полном устранении названных недостатков, вы говорите об очень высоком достижении: освобождении или просветлении, которое может быть далеко впереди. Но в рамках нашей теперешней жизни можно ослабить эти болезненные элементы в нашем уме, используя сам ум. Это то, в чём мы можем убедиться на собственном опыте. Например, вспомним, что мы все начинаем существование в состоянии неведения, которое является умственным процессом. Чтобы уменьшить это неведение, мы начинаем учиться и приобретать новый опыт, и постепенно неведение ослабевает.

Чтобы преобразовать ум, необходимо иметь четкое представление о нем. Например, буддийская школа Вайбхашика, утверждает, что восприятие обнажено, то есть нет ничего стоящего на пути между восприятием и воспринимаемым объектом. Восприятие происходит без посредников. Школа Саутрантика и две другие буддийские школы Махаяны утверждают, что есть некий образ (санскр. акара; тиб. rnam ра), который находится между восприятием и объектом. Это аналогично идее о сенсорной информации, находящейся между восприятием и воспринимаемым объектом.

Здесь в разговор вступил Чарльз Тейлор, чтобы выяснить вопросы этики, которые поднял Его Святейшество, упомянув о том, как сильное чувство собственного «Я» порождает страдание.

— Существует ли какой-либо путь, при котором чувство собственного «Я» является действительно благотворным? Чем отличается благотворное чувство «Я» от вредоносного?

Его Святейшество ответил:

— Для тех, кто стремится к преодолению страдания, очень важно уметь проводить различие между этими двумя чувствами, потому что это главный фактор, определяющий наш опыт. Хочу еще раз подчеркнуть, что не существует абсолютного критерия, чтобы провести различие между благотворным и неблаготворным чувством собственного «Я». По жизненному опыту вы можете заметить, что когда возникает определенное чувство собственного «Я», то вместе с другими психическими факторами и мотивациями оно, в конечном итоге, ведет к страданию. Исходя из такого результата, впоследствии вы делаете вывод, что это чувство «Я» было вредоносным. Таким образом, дело не в абсолютном качестве самого чувства «Я», но, скорее, это относительное качество, оцененное по отношению к достигнутым результатам.

Давайте ненадолго оставим вопрос о различиях между благотворным и вредоносным чувством собственного «Я» и обратимся к другому связанному с ним фактору, а именно: соответствует ли чувство «Я» реальности или нет. Если говорить в целом, то благотворный ум должен быть в согласии с реальностью. Более того, если человек должен довести свой благотворный ум до его конечного состояния, далеко насколько возможно, то он обязательно должен быть в согласии с реальностью. Поэтому давайте сначала проанализируем три типа чувства собственного «Я», о которых мы говорили ранее, чтобы увидеть, какое из них находится в согласии с реальностью, а какое — нет.

Давайте рассмотрим первое чувство собственного «Я», которое воспринимает себя как самосущее. Как человек может определить, находится такой ум в согласии с реальностью или нет? Это можно проверить, исследуя, существует или нет «Я», воспринимаемое таким образом. Проще сказать, если есть «Я[27]», которое можно постичь как истинно существующее, и оно соотнесено с чувством собственного «Я», то тогда это чувство «Я» согласуется с реальностью. Но если это чувство собственного «Я» не с чем соотнести — если фактически «Я» не существует, — тогда это чувство собственного «Я» несостоятельно. В буддизме именно с этого пункта начинается обсуждение пустоты.

Чарльз попытался уточнить:

— Значит, в буддизме такого чувства собственного «Я» самого по себе нет?

Его Святейшество уточнил:

— Этого нельзя сказать обо всех буддистах или всех буддийских школах. Понятие отсутствия собственного «Я» является общепринятым в буддизме, но его значение в разных школах различно.

— Я считал, что определения «истинно существующий» и «условно существующий» являются несовместимыми. Разве не так? — спросил Чарльз. — Раньше мы говорили, что взгляд на «Я» как на условно существующее характерен для всех школ буддизма.

Его Святейшество объяснил:

— Существует четыре основные философские школы буддизма, среди них мы считаем наиболее совершенной школу Прасангика Мадхьямика. Одна из школ отождествляет «Я» исключительно с сознанием, тогда как школа Прасангика рассматривает «Я» как нечто обусловленное собранием совокупностей, или разумом и телом. Сватантрика Мадхьямика и другие низшие буддийские школы считают нигилизмом утверждение, что какие-то явления существуют условно, а не по своей собственной природе.

— И нигилизм употребляется в уничижительном смысле?

— Да. С точки зрения Прасангики все другие школы ошибочно придерживаются разных форм эссенциализма или субстанционализма[28].

— Значит, вы придерживаетесь мнения, что «Я» по-настоящему не существует?

— Если фактически «Я» по-настоящему не существует, тогда осознание того, что «Я» истинно не существует, несомненно, находится в согласии с реальностью.

— В таком случае третья возможность — не отличать себя от других — должна быть тоже ошибочной или нет? — спросил Чарльз.

— Когда человек просто думает, без какого-либо сильного ощущения собственного «Я», — «Может быть, я пойду туда», или «Я выпью чая», или «Я чувствую себя» — в таких случаях чувство собственного «Я», по большому счету, не различает, истинно оно существует или нет. Но как только чувство собственного «Я» становится более сильным, например, при мысли «О, сейчас я проиграю!» или «Я должен что-то сделать», тогда в большинстве случаев более сильное чувство собственного «Я» приходит одновременно с ощущением «Я» как истинно существующего.

Его Святейшество продолжал:

— Для человека, который исследовал, является ли «Я» истинно существующим или нет, и получившего некий настоящий опыт отсутствия истинного существования «Я», моменты усиления чувства собственного «Я» не будут сопровождаться осознанием «Я» как истинно существующего. Скорее, собственное «Я» будет восприниматься без оценки его как истинно или неистинно существующего. Может случиться, что такому человеку покажется собственное «Я» истинно существующим, но он знает, что это не так. В такой ситуации «Я» воспринимается похожим на иллюзию. Оно проявляется в определённой форме, но человек знает, что оно не существует в таком виде. Отсюда и сходство с иллюзией.

Этот обмен мнениями наглядно показал, что в буддизме теории ума и этического поведения не отделяются одна от другой. Затем Его Святейшество перешел к теме сознания.

##### Уровни сознания

— Если говорить о теле и уме, пять психофизических совокупностей заключают в себе совокупность сознания. Когда вы говорите о нем таким образом, кажется, что сознание, или ум, — это вещь, существующая как внутри, так и вне себя. Это ошибочное представление, потому что существует несколько степеней тонкости сознания. Например, грубый уровень ума и энергии существует в зависимости от грубых физических совокупностей. До тех пор пока мозг работает, существует грубое сознание; как только деятельность мозга прекращается, сознание на грубом уровне исчезает. При отсутствии правильно работающего мозга грубое сознание не появится. В этом буддизм согласуется с неврологией. Вопрос, по которому эти две традиции расходятся, заключается в том, что буддизм уверен в существовании центра жизненной энергии в сердце, где сосредоточена очень тонкая энергия-ум. Некоторые тибетские тексты гласят, что главный центр жизненной энергии располагается в физическом органе — в сердце. Я бы сказал, что это не так, но я не полностью уверен в том, где именно он располагается!

Далай Лама усмехнулся.

— Однако, когда созерцание концентрируется на уровне сердца, ощущаются сильные переживания, значит, какая-то связь существует. В то же время никто не может сказать точно, где этот главный центр находится. Более того, среди буддийских священных книг тоже существуют различия, относящиеся к медитации, философии и тому подобному; а тибетская медицинская литература дает свои собственные теории, касающиеся тонких каналов, центров и т. д. Среди разных тантрических систем вы также найдете расхождения и варианты.

##### Типы причинных связей

— Совершенно ясно, что сознание зависит от работы мозга, поэтому существует причинная связь между работой мозга и возникновением грубого сознания. При этом возникает вопрос, который я продолжаю рассматривать: каков тип этой причинной связи? В буддизме мы говорим о двух типах причин. Первая — субстанциональная причина, в которой субстанция причины явно превращается в субстанцию результата. Вторая — сопутствующее условие, при котором одно событие происходит как результат предшествующего события, но преобразования предшествующего в последующее не происходит.

Мы различаем три критерия для причинных связей, присутствующих, например, между А и В. Прежде всего, поскольку А присутствует, постольку В существует. Это противоречит утверждению, что нечто несуществующее может что-либо вызывать. Поэтому если В должно вызываться А, то А должно существовать. Второй критерий противоречит понятию постоянной, неизменной причины. Он гласит: если А является причиной В, то А само должно подвергаться изменению; оно не должно быть неизменным. Тогда А, в свою очередь, образует В, которое тоже не является постоянным. Короче говоря, второй критерий заключается в том, что причина должна иметь непостоянную природу; она не может быть неизменной и постоянной. Более того, причина тоже должна быть результатом чего-нибудь. Нет никакой первой причины без предшествующей причины. Третий критерий заключается в том, что если есть причинная связь между А и В, то должно быть некое подобие, соответствие между причиной и результатом.

Применим теперь эти положения к причине возникновения сознания и его связи с функцией мозга. Какой тип причинности здесь присутствует? На основе опыта мы имеем два типа явлений, которые кажутся качественно различными: физические и психические явления. Физические явления находятся в пространстве и могут измеряться количественно, а также имеют другие характеристики. Психические явления, напротив, не имеют очевидного места в пространстве и не обладают качественными измерениями, потому что они по своей природе — простые переживания. Кажется, что мы имеем дело с двумя совершенно различными типами явлений. В таком случае, если физическое явление выступает в роли вещественной причины психического явления, между ними, вероятно, будет отсутствовать соответствие. Как одно может превращаться в другое, если качественно они кажутся такими разными? Этот вопрос требует ответа, и мы вернемся к нему позднее.

##### Сознание-основа

Теперь вернемся к вопросу о сознании-основе. Термин «основа» (тиб. kun gzhi) часто используется в буддийской литературе Ваджраяна. Часто он относится к пустоте, которая является объектом ума, а иногда к субъективному осознанию, а именно ясному свету. В последнем случае ясный свет называется основой, или, точнее, основой всего, поскольку он является основой цикла существования и освобождения — сансары и нирваны. Однако, в отличие от представления Йогачары о сознании-основе, согласно Ваджараяне оно не должно быть этически нейтральным; то есть ясный свет не должен быть чем-то, что не является ни благодатным, ни вредным. Почему? Потому что через духовные практики этот ясный свет преобразуется в просветлённый ум.

Мы также находим разное использование термина «основа всего» в литературе Дзогчен, или Великого Совершенства, где он используется в двух случаях. Во-первых, он относится к основе скрытых склонностей и, во-вторых, к изначальной реальности. Однако я не вполне уверен в соответствии этого термина его второму использованию. Согласно учению буддийского тибетского ордена Ньингма, ум подразделяется на два типа: сознание-основа, которое является хранилищем скрытых склонностей, и чистое осознание (тиб. rig pa). С точки зрения опыта сознание-основа первично по отношению к опыту чистого осознания. Что общего имеют эти два типа сознания, так это то, что чувственное восприятие возникает в них обоих, но, в отличие от обычных состояний ума, они не следуют за чувственными восприятиями и не вовлекаются в них. Однако сознание-основа отличается от чистого осознания тем, что первое включает в себя определенную степень заблуждения.

Чистое осознание и сознание-основа имеют общее качество: они оба не следуют за объектами. Но важно понимать различие между этими двумя видами сознания. В противном случае человек может неправильно истолковать практику Дзогчен, думая, что все, что нужно делать, это пассивно сидеть, не реагируя на то, что возникает в сознании. Это заблуждение, что Дзогчен, или переживание чистого осознания, означает только пребывание непосредственно в настоящем, без следования за объектом. Чтобы развеять это заблуждение, мы проводим такое разграничение: в сознании-основе по-прежнему присутствует элемент заблуждения или иллюзии в этом состоянии пассивного осознания. Но когда появляется чистое осознание, оно является чрезвычайно живым, ярким и освобождающим. Значит, существует радикальное различие в качестве осознания между этими двумя состояниями; однако, если вы не сталкивались с природой чистого осознания, вы можете их спутать.

Человек, который обучается этой практике, переживает эти состояния последовательно. Когда вы сидите пассивно, не заняты объектом, первым возникает сознание-основа. Затем появляется чистое осознание, существенно отличающееся но своим качествам. Когда вы хорошо освоите практику переживания чистого осознания, вам не потребуется перед вхождением в ясное чистое сознание переживать иллюзорное сознание-основу. Скорее всего, вы сможете сразу же входить в лишенное иллюзий чистое осознание. Это очень важный момент.

Существует три типа чистого осознания. Чистое осознание основы (тиб. gzhi'i rig pa) выступает в роли основы всего в сансаре и нирване и идентично тонкому ясному свету. Это то самое первичное осознание, которое переживает человек в момент смерти, но не в состоянии обычного пробуждения. Именно из этого осознания возникает сознание-основа. Затем, в ходе медитативной практики, после переживания сознания-основы, вы можете перейти ко второму типу чистого осознания, а именно к лучезарному (проблескивающему) осознанию (тиб. rtsal gyi rig pa).

Третий тип первоначального осознания называется естественным чистым осознанием (тиб. rang bzhin gyi rig pa). Куда входит это естественное чистое осознание? В результате медитативной практики возможно получить непосредственный опыт переживания тонкого ясного света; говорится, что переживаемый таким образом тонкий ясный свет является естественным ясным светом, в отличие от ясного света основы. Ясный свет основы можно пережить только в момент смерти.

##### Единство уровней

— Теперь обратимся к исключительно интересной теме, а именно к происхождению самого сознания. Какова материальная причина первого момента осознания — после зачатия человеческого эмбриона? В буддизме существует две точки зрения, представленные Сутраяной и Ваджраяной. Сутраяна утверждает, что должен существовать континуум сознания: сознание порождает сознание. Между причиной и результатом должно существовать соответствие, поскольку одно должно превращаться в другое, и по этой причине должен существовать предшествующий континуум сознания, который образует первый момент сознания, проявляющегося после зачатия. Это главная философская тема в контексте сутры. Помимо первичного континуума сознания, выступающего в роли материальной причины последующего сознания, скрытые склонности тоже могут входить в сознание в виде его элементов; таким образом, существуют два типа субстанциональных причин происхождения сознания.

В контексте Ваджраяны вы найдете более подробное обсуждение этого явления в терминах очень тонкого ума, также называемого первичным сознанием, или первичным ясным светом. Считается, что он является субстанциональной (материальной) причиной всех форм сознания. Континуум сверхтонкой энергии-ума является основой всей сансары и нирваны, т. е. обладает качеством, которое школа Йогачары приписывает сознанию-основе. В этом ее сходство с другими школами, однако есть много Других качеств, которые школа Йогачары приписывает сознанию-основе, но которые не относятся к очень тонкому уму, как его понимает Ваджраяна. Этот континуум сверхтонкого ума даже условно не является сознанием-основой, как оно понимается в Йогачаре. Однако поскольку континуум сверхтонкого ума, как он понимается в Ваджраяне, выступает основой и сансары, и нирваны, мы можем назвать его основой всего.

Почему Йогачара утверждает существование сознания-основы? Рациональное зерно заключается в том, что последователи Йогачары ищут нечто, что является их собственным «Я». Ради логической аргументации они вынуждены принять такое утверждение. Но существование сверхтонкого ума в Ваджраяне формулируется совершенно иначе. Ваджраяна не признает существования сверхтонкого ума как результата попытки найти нечто, что являлось бы истинным «Я».

Пытаясь связать это объяснение с идеей континуума сознания, я спросил, является ли континуум сознания тем же самым, что и сознание-основа. Его Святейшество повторил, что постоянно присутствующий тонкий ясный свет, в контексте Дзогчен известный также как естественное изначальное осознание, или Дхармакайя, фактически то же самое, что континуум сознания.

##### Факторы психики и сон

Его Святейшество продолжал:

— В буддизме мы находим очень подробное и детальное обсуждение природы ума. Например, проводится различие между умом, который знает свой объект[29], и умом, который не знает свой объект. Различие также делается, например, между действенным и несостоятельным познанием, то есть познанием, которое правильно постигает свой объект, и не постигающим. Далее идут различия между умом и психическими функциями и между понятийным осознанием и сознанием, лишенным понятийности.

Проводились различные классификации, но причина выработки этих сложных теорий заключалась не в том, чтобы просто получить точное понимание природы ума. Скорее всего эти теории возникают в результате попытки определить в первую очередь то, что поможет избавиться от факторов ума, причиняющих страдание, и развить те факторы, которые ведут к счастью. Все буддийские теории ума служат этой цели. В книге «Компендиум знаний» (санскр. Абхидхармасамуччайя) Арья Асанга проводит различие между умом и психическими факторами и классифицирует пятьдесят один психический фактор. Среди них есть четыре изменчивых фактора, и один из них — сон. Общей характеристикой этих четырех изменчивых факторов является то, что они могут быть благотворными и вредными в зависимости от других факторов, таких как мотивация.

Если вы сможете использовать своё сознание во время сна ради благих целей, в дополнение к дневной практике, то это значительно усилит вашу духовную практику. В противном случае, по крайней мере, несколько часов каждую ночь будут потрачены напрасно. Таким образом, будет полезным превратить свой сон в нечто эффективное. Метод Сутраяны заключается в том, чтобы попытаться, когда вы засыпаете, выработать благотворное состояние ума, например сострадание или осознание непостоянства или пустоты.

Если вы сумеете выработать такие благотворные состояния ума перед сном и позволите им продолжаться во сне, не рассеиваясь, тогда сам сон становится благотворным. Сутраяна учит способам превращения сна в благотворный сон, но, похоже, она не включает методы, специально разработанные для изменения сновидений таким образом, чтобы они стали благотворными.

Существуют также указания, как использовать определенные знаки в сновидениях, чтобы оценить уровень реализации практикующего. Это касается вчерашнего вопроса Пита о распознании вещих снов. Если такое происходит всего один раз, оно не считается значимым, но если такие сны снятся очень часто, то на них следует обратить внимание. Необходимо посмотреть, есть ли другие существенные факторы, которые надо принять во внимание.

##### Ясный свет, тонкое «Я»

— Теперь перейдем к Ваджраяне и четырем классам тантр. В трех классах тантр низшего (начального) уровня, хотя и достаточно много говорится о хороших и плохих снах, хороших и плохих знаках, нет указаний на использование сновидений в практике. Однако те же самые тантры содержат способы привнесения большей ясности в состояние сновидения путём медитации на избранном тантрическом божестве (санскр. иштадевата; тиб. yi dam).

Высшая йога-тантра, которая является четвертой и самой глубокой из четырех классов тантр, говорит об основной природе реальности. Кроме природы Пути и реализации Пути, или обретения буддовости, этот уровень тантр говорит о трёх уровнях тела и ума, каждый из которых тоньше предыдущего: грубое, тонкое и очень тонкое состояние. В этом контексте можно говорить также о грубом и тонком уровне «Я» или «личности». Будет ли отсюда следовать, что одновременно существуют два разных «Я» — грубое и тонкое?

Ответ: нет. Пока функционируют грубое тело и ум, грубое «Я» определяется на основе грубого тела и ума и их действий. Поэтому в это время вы не можете различить (идентифицировать) тонкое «Я». С разрушением грубого тела и ума, в момент ясного света смерти, грубый ум полностью уходит, и единственное, что остается от этого континуума — очень тонкая энергия-ум. В момент ясного света смерти есть только сверхтонкая энергия-ум, и на ее основе вы можете описать сверхтонкую личность («Я»). В этот момент никакого грубого «Я» нет вообще, поэтому грубое «Я» и сверхтонкое «Я» не проявляются одновременно. Таким образом мы избегаем проблемы существования двух человек в одно и то же время.

Возвращаясь к тому вопросу, который задали вы, Франсиско, распознавание тонкого «Я» происходит в особом состоянии сновидения. Это не игра воображения; тонкое «Я» действительно выходит из грубого тела. Тонкое «Я» проявляется не во всех сновидениях, только в особых, в которых человек имеет особое тело сновидения, которое может отделяться от грубого тела. Это один случай, когда проявляется тонкое тело и тонкое «Я». Другой случай возникает в состоянии бардо, или промежуточном периоде между двумя жизнями. Чтобы развеять омрачения ума и выработать благотворные качества, оптимально использовать и грубый, и тонкий ум, а последний можно развить через практику йоги сновидений. Если возможно использовать все уровни тонкой и очень тонкой энергии-ума, то это заслуживает внимания.

##### Цикл воплощений

— Нагарджуна представляет еще одно достоинство практики йоги сна и йоги сновидений: искусное использование возможностей, которыми мы как человеческие существа обладаем на этой земле, включая нашу нервную систему и физическое тело, которые состоят из шести компонентов. Благодаря нашему строению мы переживаем три состояния: смерть, промежуточное состояние и возрождение. И эти три состояния, характеризирующие нас как человеческих существ, имеют определенное сходство с проявлениями (формами) Будды.

Одно проявление называется Дхармакайя, его можно описать как состояние полного прекращения проявления всех процессов. Есть определенное сходство между Дхармакайя и смертью, при которой все грубые уровни энергии-ума растворяются в ясном свете основы. Более того, в момент смерти всякие проявления процессов растворяются в самой природе окончательной реальности (санскр. дхармадхату; тиб. chos kyi dbyings). В этом случае, очевидно, мы наблюдаем уже не личность, а состояние.

Второе состояние, которое мы переживаем, — это промежуточное состояние между двумя жизнями. Это связующий период между смертью и прибытием в новое физическое тело в момент зачатия. В момент смерти из ясного света смерти появляется форма, состоящая из тонкой энергии-ума, свободная от грубых уровней ума и тела. Это аналог Самбхогакайи, которая является проявлением Будды в его изначальной форме, вытекающей из Дхармакайи. И Самбхогакайя, и особое тело сновидения считаются тонкими состояниями, как и форма, которую принимает человек в промежуточном состоянии.

Во время зачатия происходит первичное формирование грубого тела и грубых форм энергии. Подобным образом из чистой формы Самбхогакайи проявляется Будда в многочисленных грубых формах, называемых Нирманакайя, в соответствии с потребностью разных чувствующих существ. Этот процесс аналогичен зачатию. Важно проводить различие между зачатием и появлением на свет. Здесь имеется в виду аналогия именно с зачатием, а не рождением.

Существует сходство между вышеупомянутыми тремя состояниями и проявлениями Будды. Мы также обладаем способностями, которые позволяют нам проходить через эти три стадии в процессе существования в качестве человеческих существ, и Нагарджуна призывает, чтобы мы использовали эти способности в соответствии с тантрическими техниками медитации. Кроме медитаций Махаяны на сострадании и пустоте, можно использовать ясный свет смерти, чтобы проникнуть в суть пустотности, превращая, таким образом, смерть в духовный путь, ведущий к полному просветлению. Подобно тому, как ясный свет смерти можно использовать в качестве пути, ведущего к достижению Дхармакайи, промежуточное состояние можно использовать для достижения Самбхогакайи, а зачатие — для достижения Нирманакайи.

##### Йога сновидений

Для того чтобы учиться на пути, который, впоследствии, позволит нам преобразовать смерть, промежуточное состояние и возрождение, мы должны заниматься практикой в трех случаях: в состоянии бодрствования, в состоянии сна и во время умирания. Это предполагает объединение собственного «Я» с духовным обучением. Таким образом, мы имеем три комплекта по три составляющие:

• смерть, промежуточное состояние и возрождение;

• Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя;

• сон, сновидение и пробуждение.

Для того чтобы достичь окончательных состояний Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя, человек должен познакомиться с тремя ступенями: со смертью, промежуточным состоянием и возрождением. Для того чтобы узнать эти три состояния, он должен познакомиться с состояниями глубокого сна, сновидения и пробуждения.

Чтобы приобрести правильный опыт во время сна и пробуждения, я считаю принципиально важным освоить с помощью воображения восьмичастный процесс умирания, начиная с состояния пробуждения сознания и заканчивая ясным светом смерти. Это влечет за собой процесс растворения, «вытекание» из тела. На каждом этапе настоящего процесса умирания существуют внутренние признаки, и, чтобы потом узнать их самому, вы должны представить их во время медитации в дневной практике. Тогда в своем воображении, пребывая на уровне ясного света смерти, вы мысленно видите, как ваше тонкое тело покидает грубое тело, и в воображении вы посещаете разные места; потом вы возвращаетесь, и тонкое тело вновь погружается в вашу обычную форму. Когда вы научитесь визуализировать это во время дневной практики, то, когда вы заснете, аналогичный восьмичастный процесс произойдет естественно и быстро. Это лучший способ научиться распознавать состояние сна без сновидений как таковое. Однако без глубокого дневного медитативного опыта очень трудно распознать это растворение, когда вы засыпаете.

В практике Наивысшей йога-тантры существует два этапа для любой практики визуализации — садханы: этап порождения и этап завершения. На этапе порождения, более важном из двух, весь восьмикратный процесс растворения можно пережить силой воображения: вы просто представляете его в зрительных образах. На втором — этапе завершения — с помощью прана-йоги, включая медитацию кувшина[30], вы вводите жизненные энергии в центральный канал и, действительно, осуществляете такое растворение не в воображении, а в реальности. Вы вызываете такое растворение, и на определенном уровне практики появится ясный свет.

Если вы достигнете этого этапа в своей практике, то вам будет легко узнать ясный свет сна, когда он действительно появится. А если вы достигли точки, когда вы можете определить сон без сновидений, как таковой, то вам будет легко определить сновидение как сновидение.

Это обсуждение касается способов, как узнать сон — как сон и сновидение — как сновидение с помощью силы жизненной энергии. Это — один путь, ведущий к данному результату. Возвращаясь к теме дневной практики, — если человек не достиг такого уровня различения при помощи практики жизненной энергии, то ему придется добиваться этого результата, используя в своих дневных занятиях силу намерения, а не силу жизненной энергии. Намерение означает, что вы должны стараться очень усердно, с решимостью. В такой практике узнать глубокий сон труднее, чем определить сновидение как сновидение.

На способность распознать сновидение как таковое влияют разные факторы. Один из них — диета. Ваша диета должна соответствовать вашему обмену веществ. Например, тибетская медицина говорит о трех элементах: ветре, желчи и слизи. В некоторых людях преобладает один или более элементов. Вы должны иметь диету, которая помогает поддерживать баланс этих разных жидкостей в теле. Более того, если ваш сон слишком глубок, то ваши сновидения не будут четкими. Чтобы сделать сны более четкими, а сон легче, вы должны есть меньше. Кроме того, когда вы засыпаете, вы должны направить свое внимание вверх ко лбу. С другой стороны, если ваш сон слишком легок, это может стать препятствием для достижения успеха в практике. Для того чтобы сделать сон глубже, вы должны есть более тяжелую, жирную пищу, а когда вы засыпаете, вы должны направить свое внимание вниз на центр жизненной энергии, на уровень пупка или половых органов. Если ваши сны нечеткие, то, засыпая, вы должны направить свое внимание на центр горла. В этой практике, как и в использовании прибора, который подарил профессор Лаберж, когда вы начинаете видеть сон, полезно, чтобы кто-то тихо сказал: «Сейчас вам снится сон. Постарайтесь понять, что это — сновидение».

Как только вы сможете распознать ясный свет сна как таковой, это осознание позволит вам довольно долго удерживать это состояние. Главная цель йога сновидений в контексте тантрической практики заключается в том, чтобы осознать, что практикующий находится именно в состоянии сновидения. Затем, на втором этапе практики, вы фокусируете свое внимание на сердечном центре своего тела сновидения и пытаетесь ввести жизненную энергию в этот центр. Это ведет к переживанию ясного света сна, который возникает, когда прекращается состояние сновидения.

Переживание ясного света, которое появляется у вас, не является очень тонким. Если вы продолжаете практиковать йогу сновидений, первое переживание ясного света происходит как результат сосредоточения вашего внимания на сердечном центре тела сновидения. Хотя состояние ясного света во время сна в начале не очень тонкое, благодаря практике вы сможете сделать его тоньше и продолжительнее по времени. Второе преимущество этого тела сновидения в том, что вы можете быть идеальным шпионом.

Он рассмеялся в своей обычной манере. Обратив внимание на то, как долго продолжалась беседа, и что был поздний час, он встал, поклонился присутствующим и ушел. Мы медленно собрали наши записи и блокноты, пребывая в ауре знаний, одновременно огромных и трудных для восприятия.

### ****6. Смерть и христианство****

Пришло время покинуть зыбкую почву сновидений и поговорить о суровой реальности последней границы — смерти. Этот день был посвящен рассмотрению смерти как физиологического процесса. При рассмотрении подобного вопроса было очень важно начать с создания соответствующего контекста. Я опять попросил Чарльза Тейлора выступить и дать обзор западного отношения к смерти, что он и сделал с присущей ему тщательностью.

##### Христианство и любовь Господа

Как только Далай Лама занял свое место, Чарльз сел рядом с ним и начал:

— Я бы хотел поговорить об отношении к смерти на Западе, но хочу заглянуть немного дальше в прошлое. Нельзя понять западное отношение к смерти без понимания христианской позиции, а христианское отношение к смерти трудно понять без понимания основ христианства. Поэтому я начну с разговора о сходстве и различиях между буддизмом и христианством. В обоих случаях мы видим человека, оказавшегося запертым в ограниченном понимании самого себя, нуждающегося в освобождении. В обоих случаях это освобождение принимает форму изменения понимания того, кто мы есть. Наша индивидуальность должна преобразоваться.

Здесь мы находим первое различие. Для буддизма это преобразование — изменение индивидуального самоосознания — исходит из долгой тренировки понимания природы реальности/нереальности, и их тождества; понимания, которое должно быть достигнуто в первую очередь. В каком-то смысле человек выходит за пределы своего «Я». В христианстве, иудаизме и исламе преобразование вызывается взаимными отношениями, связью человека с Богом — можно сказать, дружбой с Богом.

Все религиозное понимание основывается на общем человеческом опыте. Находясь в близких отношениях с определенными людьми, мы замечаем, что мир начинает казаться нам иным. В компании с определенными людьми мы сами можем быть другими. Например, в обществе праведных людей или людей глубоко чувствующих, наше собственное сострадание может усилиться, а наш гнев — уменьшиться. Мне кажется, что мы все испытывали нечто подобное в эти дни в Вашем обществе; сейчас мы не совсем такие, как в обычном окружении — вне этого общества. В какой-то мере все религиозное учение христианства, иудаизма и ислама базируется на понимании этого конкретного человеческого опыта, но на более высоком уровне. Наша взаимосвязь с Богом представляет собой тесную дружбу с очень праведным существом. Так же как близкие отношения с очень праведным человеком могут изменить нас, так и дружба с Богом может вызвать преображение.

Я бы назвал это принципом диалога — концепцией изменения человека в результате диалога или сотрудничества с окружающими. Такое диалогическое понимание лежит в основе христианства, и любовь Бога действует здесь и субъективно, и объективно. Она предполагает и нашу любовь к Богу, и любовь Бога к нам. Эта концепция любви Бога к миру играет очень важную роль. Мир воспринимается как существующий лишь благодаря любви Бога. Чем ближе наши отношения с Богом, тем больше мы участвуем в этой любви. В этом смысле, присутствует удивительное сходство с буддизмом в том, что чем больше меняется наша индивидуальность подобным образом, тем больше наше сострадание и любовь к другим существам.

##### Смерть в христианской традиции

Теперь рассмотрим, как подобные эмоции влияют на отношение к смерти. Но сначала небольшое замечание о разных подходах к мышлению в двух традициях. За эти несколько дней на меня очень сильное впечатление произвело, насколько четким, точным и всеобъемлющим является буддийское понимание природы бытия, разума и смерти. Это почти точная наука, основанная на непосредственном опыте людей, которые далеко продвинулись в данной области. В христианстве опыт тех, чья дружба с Богом была очень глубокой, привел к достаточно точным представлениям в отдельных областях, но что касается смерти и жизни после смерти, в нем нет ничего столь точного и определенного, как в буддийской традиции. Считается, что мы не можем познать эту область, поэтому имеем дело с догадками, вероятно надуманными, и утверждениями общего характера, а не с окончательной истиной. Таким образом, изначально мы ожидаем качественно иной тип рассуждений по сравнению с буддизмом.

В христианстве смерть не должна отделять нас от Бога. Главное — быть с Богом. Есть разные пут понимания этого, отражённые в образах рая и ада. Эти образы очень сильны в западном фольклоре, проповедях и литературе. Вспомните средневекового поэта Данте и величественные фрески загробной жизни. Эти образы требуют поправки с точки зрения одного очень важного теологического факта: мы не можем понять наши отношения с Богом, если мы сохраним обычное, мирское понятие времени. Бог не находится во времени, в смысле смены одного момента другим, в котором мы всегда находимся в одном точке и не можем находиться в другой точке временного потока. Поэтому мы употребляем слово вечность, и под вечностью Бога мы понимаем нечто парадоксальное — Бог некоторым образом существует всегда и везде.

Отсюда следует, что быть с Богом — значит подниматься в это измерение времени. Представим себе время как двухмерное: то, в котором мы живем сейчас, — одно измерение, а вечность Бога — другое измерение. Представим себе, что мы — муравьи, ползущие по полу, осознающие себя только как существующие на полу. Однако люди, стоящие над муравьями, могут общаться Друг с другом во всем пространстве комнаты. Они могут контактировать с местами, которые находятся там, куда муравьи приползут в отдаленном будущем, если поползут в этом направлении. Они могут говорить о будущем муравьев и об их прошлом. Такова картина того, как Бог присутствует во времени с человеческими существами.

Христианская теология выражает это как духовное братство всех христиан — как живых, так и мёртвых, — понимаемое через идею воскресения. В этом заключен парадокс. Христианский взгляд на человеческие существа явно ограничен. Мы живем в определенное время и в определенном месте, но в другом измерении мы можем причащаться[31], выходя за эти ограничивающие пределы. В евангельском рассказе о воскресении человек, чья жизнь закончилась в определенный момент на кресте, потом начинает полностью жить в этом другом измерении и, таким образом, может выходить за его пределы, чтобы присутствовать в человеческих существах. Он присутствует в своих последователях во всей полноте своего существования даже после смерти. Среди христиан бытуют разные мифы о продолжении существования души, лишенной тела, в бесконечном времени, но на самом деле это не христианские идеи. В христианстве полнота существования дает возможность подняться до этого другого измерения и, таким образом, выйти за пределы его ограничений.

##### Западное отношение к смерти

— Теперь я хочу рассмотреть, как проявляются разные способы понимания смерти на Западе. Кроме этого, нам нужно обратиться к тому, что мы обсуждали в первый день нашей встречи: отход от христианства, который в большой степени распространен на Западе. И то, и другое оказало свое влияние на наше понимание смерти.

Понимание смерти, которое происходит из истории христианства, это, прежде всего, светское понимание, и оно проявляется как элемент легенд и мифов. В современном западном сознании последних столетий понимание смерти касалось преимущественно смерти других людей. Это может показаться странным, но позвольте мне продемонстрировать это в сравнении. Примерно с тринадцатого по восемнадцатый век западное христианство было занято проблемой смерти «самого» человека и вопросами спасения или проклятия. Я думаю, что этот религиозный феномен — один из самых важных источников современного западного индивидуализма, хотя это и противоречивый тезис. В западном христианстве еще сохранились отдельные анклавы, где люди по-прежнему озабочены этими вопросами, но с 1800 года наметился сдвиг. Теперь вопросы, связанные со смертью, касаются не столько смерти «самого себя», а потери любимых. Существует точка зрения одного выдающегося историка, изучающего западное отношение к смерти, который говорил о переходе от смерти «самого себя» к смерти «тебя», то есть других.

Потеря любимых тесно переплетается со всей диалогической природой культуры и цивилизации. Человек становится единым целым с тем, с кем у него близкие отношения, и — вдруг — эти связи рвутся. В какой-то мере это вытекает из всей культуры христианства, но есть и другая сторона истории: бунт против христианства на Западе, который был вызван самим христианством. Антиклерикализм[32] является глубоко христианской идеей. Она началась с понятия о том, что в человеческих существах есть нечто хорошее и положительное, и мы должны это положительное увидеть. Это описано в первой главе Книги Бытия, где говорится о каждом этапе творения: «И увидел Господь, что это хорошо». Дружба Бога означает видение хорошего в творении, в частности в человеческих существах. Часть силы западного антиклерикализма заключается в том, что он претендует на более эффективное выявление положительного, чем его религиозный прародитель. В восемнадцатом веке люди, которые не верили в Бога, заявляли, что они обладают более прогрессивными взглядами на человеческое бытие. Они верили, что люди хороши как они есть, тогда как, с точки зрения духовного христианства, люди являются, в некотором смысле, испорченными или извращенными, не понимающими самих себя.

##### Светское отношение к смерти

Тем не менее, антиклерикализм отделяет две вещи от христианского корня. Он отсекает любое углублённое понимание потери, боли и зла, и он имеет тенденцию отрицать диалогичность. Он ведет к картине, на которой человеческие существа, совершенно свободные, стоят в полном одиночестве. Все это привело к очень странной и неприятной болезненности в вопросах отношения к смерти на Западе. Стало гораздо труднее предстать перед полной реальностью смерти. Сегодня многие люди относятся к смерти, как наши викторианские предки относились к сексуальности. Что было причиной викторианского пуританства? Они считали себя совершенно способными прожить жизнь нравственно без моральных усилий, а плотские желания вызывали у них беспокойство — не потому, что пуритане боролись с ними, а потому что они не хотели признать, что таковые существуют.

Нечто похожее произошло со смертью в светском обществе. Наша картина совершенства природы и счастья была лишена всего темного и порочного. Молодость, здоровье и сила стали почти культом. Реклама показывает красивых молодых людей, разгуливающих по солнечным пляжам, и там нет ни зла, ни смерти, ни болезни. Смерть и потеря — слишком беспокоящие явления, чтобы их признать.

Несколько лет назад я стоял у истоков движения по организации хосписов. Элизабет Кюблер-Росс обнаружила странное поведение врачей в больницах, которые, сами не осознавая того, отворачивались от безнадежных пациентов и уделяли больше внимания людям, которым они могли помочь. Те, кто умирал, оказывались без должного внимания. Когда мы говорили врачам, что, может быть, им стоит обратить внимание на умирающих, которым, возможно, необходимо поговорить об их состоянии, все они обычно отвечали: «Нет, нет, они не хотят об этом говорить». Тем не менее, опыт показал, что умирающие действительно хотели говорить об этом. Врачи проецировали свое собственное беспокойство перед лицом смерти на смертельно больных. Так началось целое движение за создание специальных палат и привлечение добровольцев, чтобы попытаться пережить смерть вместе с этими людьми. Это движение стало историей восстановления понимания смысла смерти, восстановления способности взглянуть ей в .лицо. Мы вернемся к этой теме завтра в сообщении Джоан Халифакс.

Интересно, что западная культура скрывает смерть. В этом она смыкается с определенными тенденциями в современной западной науке. Наука может быть духовным союзником антиклерикализма, который стремится сделать мир полностью хорошим, не допускающим зла или потерь, потому что она предлагает себя в качестве инструмента, с помощью которого вы можете многое исправить и сделать положительным. Я думаю, мы все заражены этим научным отношением. Мы можем найти его в нашей уверенности, что способны все держать под контролем.

Подошла очередь Пита Энгеля занять место докладчика, чтобы он мог выступить как врач и ученый.

### ****7. Смерть тела****

Седобородый и небрежно одетый Пит Энгель держался уверенно, как и подобает профессору неврологии и нейробиологии Медицинской школы Калифорнийского университета Лос-Анджелеса и директору Центра исследования эпилепсии. Несмотря на это, его речь отличалась скромностью и открытостью, создавая свободную и приятную атмосферу.

— То, что я, как ученый, хочу сказать, чрезвычайно просто по сравнению с концепциями тибетского буддизма о смерти и сознании, которые мы услышали вчера. Взгляд западной медицины на смерть напоминает выключение света: это конец.

Чарльз Тейлор замечательно представил западное отношение к смерти; его сообщение предваряет мою точку зрения. Я невролог, врач, специализирующийся на нарушениях нервной системы, и, в частности, головного мозга, и я имею дело с умирающими пациентами. Медицина больше озабочена предотвращением смерти как некоего зла, а не улучшением качества жизни. Я также ученый-невролог, поэтому смотрю на проблему с твердой научной точки зрения, которую нельзя сравнить с тем, что мы услышали вчера, и даже с тем, что говорил Чарльз сегодня утром.

Лично я в детстве так боялся смерти, что даже не мог думать о ней. И сегодня мне всё ещё трудно задумываться о том факте, что я умру, и принять научную точку зрения, что моя смерть — это конец. Поэтому для меня большая честь обсуждать с вами эту проблему и узнать, что, может быть, в ней кроется нечто большее, чем я думал.

##### Западное медицинское определение смерти

— Я хочу представить медицинские взгляды на смерть, кому и сознание, а также рассмотреть этические соображения. Я считаю, что существуют чрезвычайно важные этические проблемы в том, что мы, врачи, делаем, когда предотвращаем смерть и продлеваем жизни людей, находящихся без сознания.

Как полагают западные ученые, для физической жизни необходимо тело из многочисленных органов, каждый из которых состоит из тканей. Некоторые органы очень сложны и имеют много тканей, другие — только одну. Каждая ткань состоит из множества клеток, которые и являются основой жизни. Клетки могут умирать, орган может отказать — и тогда подводит все тело, потому что жизнедеятельность клеток не поддерживается. Для снабжения клеток необходим всего лишь источник энергии и удаление продуктов жизнедеятельности. Это как огонь: вы питаете его топливом и, если вы закроете огонь так, что вырабатываемая им двуокись углерода не будет выходить, огонь начнет коптить и погаснет. Если накопится много пепла, то огонь тоже погаснет. Подобно огню, мы тоже нуждаемся в кислороде, который обеспечивают легкие. Нам необходимо питание: мы едим пищу, которую желудочно-кишечная система перерабатывает в питательные вещества — например, глюкозу, используемую клетками тела. Легкие удаляют ненужную двуокись углерода. Почки удаляют образовавшиеся токсины, а печень расщепляет их на безвредные вещества. Сердце и кровеносные сосуды образуют систему доставки. Все это необходимо для жизни.

Поскольку мы так боимся смерти, современная медицина тратит настолько огромные усилия, средства и ресурсы на предотвращение смерти, что фактически любое нарушение в необходимой для жизни системе может быть устранено. Если не работают легкие, мы можем использовать искусственное дыхание. Если отказывает желудочно-кишечная система, можно вводить питание в вену. Если не работают почки или печень, мы можем заменить их искусственными или пересаженными органами.

Парадоксально, но это создает проблемы определения смерти. У кого мы берем эти органы? Мы должны найти человека, который действительно мертв. Чтобы найти сердце для пересадки, идеально было бы взять его у человека, чье тело еще не умерло. Поэтому как мы должны определить смерть? Один из подходов к определению смерти рассматривает ее как состояние, когда головной мозг уже мертв, хотя тело может еще некоторое время оставаться живым. Мы находим людей, которые попали в разного рода катастрофы, их мозг погиб, но другие органы не пострадали. Тогда мы берем их органы. Мы пересаживаем их сердце одному человеку, печень — другому, почки — третьему. Удивительно, скольким людям может принести пользу смерть одного человека. Будучи врачом, я знаю, как важно говорить об этом — например, показать родителям, как смерть их ребенка может спасти многих других людей.

Итак, как наступает смерть? Системы органов могут отказать в результате травмы или болезни. Когда они, по любой причине, прекращают работать, мы либо лишаемся источника энергии, либо накапливаем токсины, что в конечном итоге ведет к смерти. Инфекции и другие внешние причины тоже могут убивать клетки и препятствовать нормальной циркуляции энергии. Согласно западной науке, жизнь зависит от этой энергии.

Однако существует контрольный механизм для этих систем — головной мозг. В некоторых случаях потеря контрольного механизма тоже ведет к смерти. Это интересное явление, потому что мы рассматриваем нервную систему в двух частях: высшую и вегетативную. Вегетативная нервная система заботится о вегетативных функциях тела: сердцебиении, выработке желудочного сока для усвоения пищи и, в какой-то мере, дыхании и т. д. У обычных людей мозг не имеет произвольного контроля над вегетативными функциями. Однако центры дыхания расположены в стволе мозга; если мозг умирает, центры дыхания тоже умирают. Человек прекращает дышать, и тело умирает. С аппаратом же искусственного дыхания тело долгое время может оставаться живым.

Его Святейшество заметил, что давно было установлено: если человек не может дышать, его мозг умрет. Теперь порядок изменился: если ствол головного мозга не функционирует, то вы не можете дышать. Пит ответил, что то и другое верно.

— Метафорически мы можем назвать физическую структуру плоти, костей и кожи землей. Кровеносную систему — водой. Энергетическую систему, которая поддерживает жизнь, — огнем.

Далай Лама предположил, что подвижность, мышечное сокращение чаще ассоциируется с элементом внутреннего ветра, чем с огнем. В тибетской традиции огонь теснее связан с пищеварением. Пит заметил, что если огонь представляет пищеварение, то оно связано с источником энергии.

Его Святейшество продолжал:

— Да, но термин «ветер» относится к подвижности или движению любого рода, а не только к произвольному движению. Например, даже после смерти в теле происходит движение, когда оно разлагается. Это самое движение разложения клеток указывает на элемент ветра. Короче говоря, если есть движение, оно указывает на присутствие элемента ветра.

Он помолчал, подыскивая пример: «Тибетский ученый Такзанг Лотсава упоминает в одном из своих трудов по Калачакра Тантре, что определенный тип ветра, или жизненной энергии, присутствует даже в трупе. Он пишет об этом в ответ на общеизвестную точку зрения, что в процессе умирания все жизненные энергии сходятся в сердце. Таким образом, здесь может быть расхождение между системой Гухьясамаджа и системой Калачакра, обе из которых включены в Наивысшую йога-тантру».

Врач в Пите поинтересовался:

— Может ли мозг оставаться живым, а тело мертвым, если тело обеспечивает снабжение мозга? Это может случиться только в случае полностью искусственного кровообращения, что пока из области научной фантастики. У меня возник вопрос: не является ли то, что вы называете состоянием ясного света, фактически смертью тела, но сохранением жизни мозга, но, если ветер разрушается в чакре сердца, тогда мозг тоже мертв во время состояния ясного света смерти.

Его Святейшество утвердительно кивнул, давая Питу возможность высказать свой остроумный комментарий:

— Тогда существование состояния, когда мозг жив, а тело мертво, совершенно неестественно с точки зрения всех систем!

##### Буддийское определение смерти

Когда смех умолк, Далай Лама продолжил свою мысль:

— Неправильное понимание может возникнуть, когда путают буддийское и научное определение смерти. С научной точки зрения, вы совершенно обоснованно говорите о смерти мозга и смерти сердца. Разные части тела могут умирать отдельно. Однако в буддийской системе слово смерть не используется в таком смысле. Вы никогда не говорите о смерти конкретной части тела, а только о смерти всего человека. Это приводит к общему согласованному использованию термина «смерть». Когда люди говорят, что такой-то человек умер, мы не спрашиваем: «Какая часть умерла?».

Слово «смерть» является объединяющим термином, относящимся к человеку в целом, а не специфическим термином, относящимся к отдельному органу. Согласно буддизму, определение смерти должно пониматься как противоположность определению жизни. Жизнь определяется как основа сознания. Как только тело больше не способно поддерживать сознание, это и будет смерть. С буддийской точки зрения, это, в целом, хорошее рабочее определение для человеческого состояния. Если же вы хотите вдаваться глубже в детали, тогда вы должны заглянуть за пределы человеческого существования и принять во внимание мир без форм, мир желаний и мир форм. Только что данное определение смерти прекрасно вписывается в мир желаний — мир, в котором мы живем, — и мир форм, который мы не обсуждали. Но в мире без форм мыслящие существа не имеют грубого тела, поэтому в этом контексте наше предыдущее определение смерти становится спорным.

Буддийская традиция придерживается точки зрения, что чувствующие существа появляются — в непривычных для нас формах — в материальном мире, или в мире желаний. Чувствующие существа обитают всего в шести мирах: мире высших богов, мире полубогов, мире людей, мире животных, мире голодных духов и мире существ ада. С западной точки зрения, определение, данное Его Святейшеством, вызывает вопросы даже по поводу более знакомого нам мира животных, поскольку многие сомневаются, есть ли сознание у крыс и бабочек, хотя есть голоса и в поддержку этого взгляда. К тому же некоторые современные тибетские ученые дают более символичные, метафорические интерпретации этих разнообразных форм жизни.

##### Перерыв: разговор о пересадке органов

Увидев, как внесли чай, Пит Энгель сказал:

— Прежде чем мы сделаем перерыв, я хочу высказать еще одну мысль. Поскольку преобладающий на Западе научный взгляд объединяет разум с мозгом, а человека — с разумом, цель современной медицины — сохранить мозг живым, иногда ценой других систем органов. На другой стороне весов, — когда умирает мозг, умираем и мы.

— Неужели когда-нибудь будет возможна пересадка мозга? — Его Святейшество вернулся к захватывающей теме, которая уже затрагивалась в первой конференции «Ума и Жизни» — трансплантации мозга, а не остальных органов. Вопросы и ответы составили следующий короткий обмен мнениями.

Пит Энгель: Интересный парадокс, потому что это будет скорее пересадка тела как органа.

Далай Лама: Если мозг будет пересажен в новое тело, станет ли новое тело телом человека, бывшего донором мозга?

Пит Энгель: Правильно. Личность связана с мозгом, значит, пересадка мозга является пересадкой личности.

Далай Лама: Если это так, тогда личность человека, чье тело получило новый мозг, в действительности не будет спасена?

Пит Энгель: Верно, тело является донором. Мы говорим о человеке, который отдал свое сердце, как о доноре, тогда в этом случае все тело будет донором.

Далай Лама: Но трансплантация является конструктивным процессом; фактически вы создаете совершенно новую личность.

Пит Энгель: Если характеризовать личность по тому, как человек стоит, как жестикулирует, как говорит, то согласно западной науке, если ваш мозг будет трансплантирован в мое тело, мое тело приобретет характеристики вашего в тех аспектах, которые управляются функцией мозга.

Далай Лама: Вопрос частично касается того, сколько характеристик мы готовы считать образующими суть личности. Какое изменение может привести к сдвигу сути личности?

Пит Энгель: Вы задали очень трудный вопрос. Компьютеры сейчас становятся настолько сложными, что можно сказать, что они думают. Можно сказать даже, что они могут творить. Это заставляет нас попытаться определить, какие особенности человеческого мозга позволят ему отличаться от того, чем компьютеры могу стать в будущем, то есть найти обоснование, что мы — люди, а компьютеры — нет. Я не думаю, что какой-либо невролог сказал бы, что со временем компьютеры станут людьми, но никто из них не смог бы обосновать, почему. Это становится глубоко философской или даже духовной темой, которая не является удовлетворительным ответом для чистого ученого. Я бы хотел обратиться к моим коллегам-ученым, могут ли они что-то добавить.

Далай Лама: Если вы действительно отождествляете личность с мозгом, возникает вопрос, существует ли личность раньше мозга, уже в процессе формирования плода. Вы сказали, что, согласно общим представлениям о личности, в это время нет. Если это верно, то это может служить оправданием абортов. Вы не будете убивать личность, вы будете просто удалять часть тела матери.

Пит Энгель: На Западе давно идут серьезные дебаты, касающиеся того, в какой момент формирования зародыша он становится личностью. Разные школы мысли опираются на разные религиозные учения.

Франсиско Варела: Следует проводить различие между окончанием жизни в основной форме и убийством разума, личности. Большинство ученых согласится, что личность появляется вместе с мозгом, но у зародыша уже должен быть какой-то мозг еще до того, как мы получим личность. Но это не аргумент в пользу абортов, потому что мы имеем жизнь даже в момент зачатия.

Пит Энгель: Мы возвращаемся к теме сегодняшнего дня. Позвольте мне подвести итог, потому что вы дали нам пищу для размышлений относительно трансплантации мозга. Частичная трансплантация мозга уже проводилась западными врачами, хотя результаты были не очень хорошими. Весь мозг не пересаживался, но при заболеваниях, вызванных разрушением небольших участков мозга с очень специфическими и важными функциями, сейчас есть возможность выделить из эмбриона нервные клетки с такими же функциями и ввести их в мозг. Они будут расти, образовывать связи, и исправят существующий недостаток. Клетки мозга должны быть в развивающейся форме, а не полностью сформировавшиеся, чтобы они могли расти и правильно соединяться.

Далай Лама: А эмбрион должен умереть, не гак ли? Вы не можете взять их у живого эмбриона?

Пит Энгель: Верно. Мозг — очень сложный орган, он имеет много разных частей с разными функциями. Мы не можем просто сказать, что мозг — это разум и личность; мы вынуждены задаваться вопросом, какая часть мозга является разумом. Если мы пересаживаем часть мозга, то какую часть мы реально можем пересадить, прежде чем человек станет другой личностью? Очень интересная проблема!

Действительно, очень интересная и совершенно неразработанная проблема, и над ней будут размышлять ещё многие годы. К сожалению, принесённый чай прервал наш разговор, и общение, как обычно, разделилось на мелкие группы.

##### Смерть мозга

Когда мы вновь заняли свои места, Пит продолжил доклад:

— Позвольте мне объяснить понятие смерть мозга путём простого описания того, как умирает мозг. Если причиной смерти является общее отравление или нарушение обмена веществ, то страдает сердце, и все тело умирает. Для того чтобы наступила смерть мозга, должно быть нечто, воздействующее именно на мозг, а не на все тело. Если причиной смерти является общеядовитое отравляющее вещество, то оно воздействует и на сердце, и на мозг, и ни один орган не подойдет для трансплантации.

Что безоговорочно убивает мозг, так это прекращение подачи крови к мозгу; система кровоснабжения разрушается. Мозг находится под сводом черепа, который его защищает. Мозг окружён жидкостью и может оставаться неповрежденным, несмотря на тяжелую травму головы. Однако череп может быть и тюрьмой. Если образуется, например, внутричерепная раковая опухоль, то она давит на мозг и ствол головного мозга. В том месте, где спинной мозг и ствол головного мозга соединяются с остальной частью мозга, в кости есть отверстие (называемое tentorial notch[33]). Это возможное место образования грыжи, где мозг может выйти наружу. Если мозг имеет растущее структурное нарушение, например, кровоизлияние, абсцесс, новообразование или опухоль, вызванную инфекцией или травмой, мозг образует грыжу в выемке намета мозжечка. При этом она не только давит на ствол головного мозга, который является критической областью поддержания сознания и большинства функций организма, но также на главные артерии ствола головного мозга и препятствует подаче крови ко всему мозгу.

Может быть и другая ситуация, когда опухоль находится в той части черепа, где расположен ствол головного мозга; она давит непосредственно на ствол головного мозга и вызывает его смерть. Внутри мозга находятся углубления, называемые желудочками, которые заполнены жидкостью. Эта цереброспинальная жидкость формируется в желудочках, и она вытекает из мозга через небольшую трубку в стволе головного мозга, называемую сильвиев водопровод. Это единственный путь выхода цереброспинальной жидкости, поэтому если новообразование находится во втором своде, что приводит к образованию выступающей вверх грыжи и перекрыванию сильвиева водопровода, то жидкость не может вытекать. Жидкость накапливается, образует грыжу в намете мозжечка и перекрывает подачу крови. В любом случае, происходит прекращение подачи крови к головному мозгу, где, по нашему мнению, сосредоточено сознание. Личность умирает, но остальное тело живет, и это состояние и есть смерть мозга. Такие люди являются лучшими донорами для тех, кто нуждается в пересадке сердца или почек.

Как современная медицина с необходимой точностью определяет смерть мозга, чтобы можно было взять органы или, по крайней мере, прекратить искусственную вентиляцию легких? Все эти люди подключены к аппарату искусственного дыхания, поскольку дыхание контролируется мозгом, а мозг к данному моменту уже мёртв. Держать кого-то в таком состоянии неделями — огромное эмоциональное испытание для семьи, к тому же это очень дорого. Как долго следует держать человека в таком состоянии? В какой момент надо выключить аппарат искусственного дыхания, позволить телу умереть и сказать: «Все кончено»?

Споров не возникает в том случае, если весь мозг, включая ствол головного мозга, мертв, тогда аппарат искусственного дыхания можно отключить. Достаточно, чтобы рефлексы ствола головного мозга отсутствовали. Определенные рефлексы передаются через ствол головного мозга, и, если их нет, мы можем понять, что ствол головного мозга умер. Дыхание, например, является рефлексом ствола головного мозга. Если отключить пациента от аппарата искусственного дыхания и в течение трех минут самопроизвольное дыхание не появится, значит, этот рефлекс отсутствует. Если глаза не двигаются, когда в ухо льют холодную воду, значит, этот рефлекс тоже отсутствует. С другой стороны, сохранившиеся простые рефлексы в остальной части тела, за которые отвечает спинной мозг, не зависят от состояния головного мозга. Поэтому мы можем диагностировать смерть мозга, даже если такие рефлексы сохраняются, потому что, согласно западной науке, жизнь сосредоточена не в спинном мозге, а в головном.

Еще нужно принимать во внимание ЭЭГ, которая показывает, функционирует ли кора головного мозга. Если есть ЭЭГ-активность, то понятно, что мозг не умер. Если ЭЭГ ровная, то мозг может быть мертвым, но это не абсолютное доказательство. Как сказал Франсиско, это аналогично тому, как поставить микрофон здесь, в Дхармасале: если вы ничего не услышите, то это не означает, что здесь никого нет. Итак, все эти факторы должны учитываться в комплексе. Мы также проверяем кровоток, вводя в артерии красящее вещество, а потом используем рентген, чтобы посмотреть, поступает ли кровь в мозг. Если нет поступления крови в мозг, то это является абсолютным показателем смерти мозга. Поскольку это дорогая и сложная процедура, обычно мы полагаемся на ЭЭГ и рефлексы ствола мозга. Если ЭЭГ ровная, рефлексы ствола мозга отсутствуют и причина комы известна и необратима, значит, мозг пациента умер, и мы можем отключить аппарат искусственного дыхания. Если мы не знаем причины комы и она может быть обратимой, например, вследствие состояния, вызванного действием наркотиков, тогда мы не можем быть уверены в смерти мозга. Тогда через двадцать четыре часа мы повторяем все тесты, чтобы посмотреть — изменилась ли ситуация, но во многих случаях этого больше не требуется.

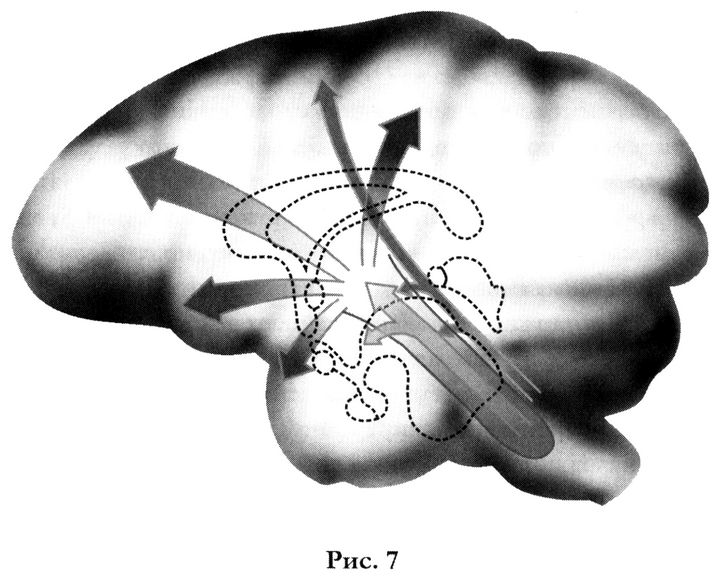
##### Связь мозга и сознания

Мы считаем, что сознание и все, что характеризует человеческую жизнь, находится в коре головного мозга. Если кора головного мозга мертва, но ствол мозга жив, жив ли мозг? Сейчас в западной медицине идут споры по этому вопросу. Противоположная ситуация тоже может существовать, и она особенно трагична. Если у человека, например, паралич ствола головного мозга, то он оказывается парализованным от шеи вниз и не может дышать. Он может жить только с аппаратом искусственного дыхания и не может двигаться. Его мозг остается живым, но такой человек не может общаться. Он может видеть благодаря тому, что глазные нервы идут непосредственно к мозгу, и может двигать глазами благодаря тому, что глазные мышцы находятся высоко. Иногда такой человек может слышать, но говорить он не может. Это называется бодрствующая кома, и без тщательной неврологической проверки очень трудно узнать, жив ли мозг. К таким людям часто относятся как к находящимся в коме, но они могут видеть и слышать происходящее.

Даже краткое описание такого состояния выглядело удручающим, неудивительно, что Его Святейшество захотел узнать, возможно ли излечение.

— Все зависит от причины, — продолжил Пит. — Обычно причина неизлечима, но бывает и обратное. Обычно это удар, но иногда подобные симптомы вызывает отек или опухоль в результате удара, потом со временем опухоль проходит, и функции восстанавливаются. Человек может не полностью вернуться в норму, но его движения возвращаются. Очень важно выявить пациента, которого можно спасти. В равной степени важно определить пациента, который бодрствует и в ужасе понимает все происходящее, чтобы не игнорировать его как находящегося в коме. ЭЭГ у такого пациента нормальная; можно сказать, когда он бодрствует или спит. С ним можно общаться, установив систему сигналов с помощью движений глаз.

Позвольте мне немного глубже заглянуть в проблему сознания. В верхней части ствола мозга есть область, известная как восходящая активирующая ретикулярная система. Тонкая сеть ретикулярной системы распространяется через весь ствол мозга и далее вверх, в зрительный бугор. Зрительный бугор играет важную роль в объединении сенсорных двигательных функций, но его самая главная задача — реакция пробуждения. Именно он заставляет нас просыпаться. Поражение активирующей ретикулярной системы препятствует пробуждению пациента. В нижней части ствола мозга расположен центр дыхательных функций; поскольку он находится далеко, поражение может разрушить сознание, не затрагивая дыхательную функцию. Лишенный сознания пациент продолжает дышать (рис. 7).

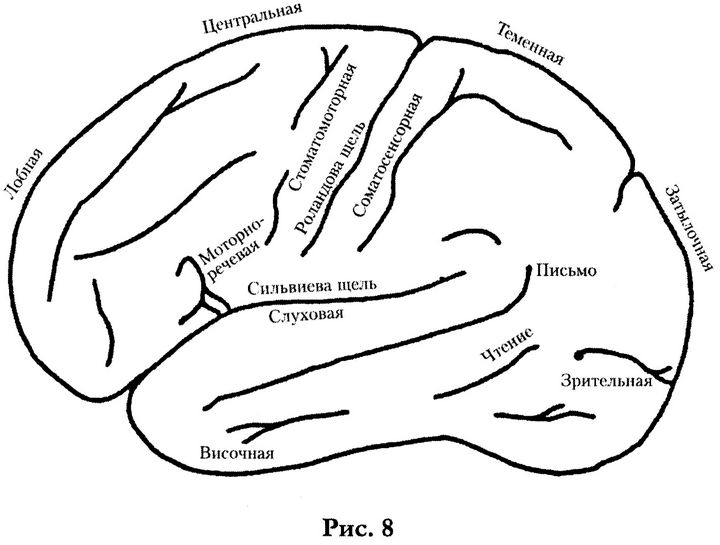


(Рис. 7 — Восходящая активирующая ретикулярная система мозга обезьяны.)

##### Изменение сознания

— Сейчас я хочу поговорить о сознании и бессознательном состоянии. К бессознательному состоянию относится кома, но есть и другие изменения сознания, достойные обсуждения. Сознание, с медицинской точки зрения, — это просто состояние осознания себя и окружающей среды. Оно исключает сознание во сне, но в какой-то мере сон становится формой сознания во время сновидений, и особенно — во время осознанного сна.

Я хочу коснуться некоторых базовых концепций функционирования мозга и показать вам некоторые новые методы, позволяющие увидеть эти процессы, не вторгаясь в живой человеческий мозг. На рис. 8 представлены некоторые главные отделы мозга, которые вы видели раньше.



(Рис. 8 — Специализированные зоны мозга.)

Например, лобная, теменная, затылочная и височная доли содержат так называемую первичную кору, включая двигательную, соматосенсорную, зрительную и слуховую зоны. С левой стороны у большинства людей находится зона речи — моторная и рецептивная. Эти зоны сравнительно малы. Большую часть мозга составляет так называемая ассоциативная зона коры с функциями, которые очень трудно установить. Эти части могут быть удалены без изменения способности пациента действовать и без изменения его .личности. Мозг обладает огромной степенью пластичности: если повреждена одна часть мозга, ее функции принимает на себя другая. Наибольшая пластичность у грудных детей. Когда человек становится старше, пластичность его мозга уменьшается, однако в зонах первичной коры пластичность отсутствует вообще.

Традиционно в неврологии идет спор, локализованы ли высшие функции мозга в одном месте или распределены по всем его частям. Например, когда я думаю о своей матери, этот процесс происходит в гиппокампе, главной области, отвечающей за память, или он требует разветвленной сети: две клетки здесь, три там, еще несколько с другой стороны, — для того чтобы получить мысленный образ матери? Ученые все больше сходятся во мнении, что фактически задействована вся сеть. Вы можете удалить её фрагменты, но в большинстве случаев останется достаточно, чтобы получить завершённую картину. Тем не менее, определённые небольшие повреждения первичной коры могут вызвать очень серьезные неврологические нарушения, а иногда повреждения происходят где-то в некритичной области и могут вообще не создать никаких проблем. Изменение же сознания происходит при повреждении активирующей ретикулярной системы ствола мозга либо при массированном повреждении всей коры головного мозга.

Теперь я хочу показать вам новые технологии получения изображения мозга — метод позитронной эмиссионной томографии (ПЭТ). ПЭТ создает изображение нормального человеческого мозга, окрашивая участки этого изображения в условные цвета, что предоставляет информацию о функциях мозга. Окрашивание обеспечивается введением радиоактивного вещества-индикатора в кровь, затем мы отслеживаем, где оно появляется в мозге.

В данном случае индикатором была глюкоза, поэтому мы можем видеть, какие части мозга потребляют больше сахара, а какие — меньше. Картина потребления глюкозы получена с помощью компьютера: зоны наибольшего потребления имеют красный цвет, далее идет желтый, потом зеленый и, наконец, синий — с наименьшим потреблением.

Если с помощью ПЭТ-сканирования мы понаблюдаем за человеком, выполняющим различные умственные задания, то увидим активность в разных участках мозга, в зависимости от характера задачи. Темно-синие участки отражают желудочки, заполненные цереброспинальной жидкостью; там нет никакой активности мозга. Например, в визуальном задании испытуемый открывает глаза, чтобы рассмотреть рисунки, размещаемые перед ним. Когда субъект открывает глаза, мы видим активность в затылочной зоне коры — это зрительная зона (показана стрелками). В интеллектуальных заданиях субъекту требовалось запоминать и решать математические/логические задачи, тогда как в заданиях на запоминание необходимо было прослушать рассказ и запомнить как можно больше деталей. «Двигательные» задания просто требовали от субъекта последовательно прикасаться пальцами одной руки к большому пальцу другой. В звуковых опытах стимулом были комбинации слов и звуков, проигрываемых в оба уха подопытного, в этом случае можно было увидеть активацию слуховой зоны. Почти у всех людей доминирующее полушарие — речевое (обычно левое), в котором находится центр речи.

Его Святейшество тут же проявил интерес к деталям эксперимента:

— Эта особенность касается только родного языка человека?

Пит объяснил, что доминирующее полушарие не активизируется, когда человек слышит иностранный язык, который он не понимает. Далай Лама продолжал:

— Есть ли различие, если человек говорит на родном языке или на выученном иностранном?

Пит пояснил:

— Обработка любого языка происходит в доминирующем полушарии, но если человек знает два языка, они могут находиться в разных зонах полушария. Паралич части мозга может привести к потере одного языка, но другой останется.

— Понимаю, — Его Святейшество широко улыбнулся. — Я знаю премьер-министра Индии, который говорит на одиннадцати языках, значит, он в более безопасном положении!

Пит продолжал:

— Это очень интересная тема, потому что некоторые языки более ориентированы на правое полушарие, чем другие. Японский, например, очень пиктографический язык, и он больше затрагивает правую сторону мозга, которая участвует в зрительной, пространственной организации.

— Это будет характерно для человека, который умеет читать японские иероглифы, но будет ли это присуще человеку, который не умеет читать? — спросил Его Святейшество.

— Очень спорный вопрос. Некоторые японские лингвисты считают, что отдельные аспекты японского языка имитируют звуки природы, звуки, издаваемые птицами и насекомыми. Работа правого полушария, несомненно, связана с письмом, но все гораздо сложнее.

Его Святейшество заметил, что в тибетском языке тоже много звукоподражательных слов:

— Например, слово «мотоцикл» звучит как «бок-бок», — и мы все опять засмеялись.

— Возможно, что самые важные функции находятся в зонах, которые мы вообще не видим. То, что мы видим, — это просто совокупность клеток, которые используют глюкозу. Если основная функция очень рациональна и затрагивает всего несколько клеток, мы не сможем ее увидеть. Многие люди уверены, что музыка воспринимается правым полушарием, но это не всегда верно. Например, в одном из экспериментов людям было дано музыкальное задание. Задание заключалось в том, чтобы прослушать серию звуков и затем, после паузы, определить, является ли вторая серия звуков той же самой или отличается.

Некоторые люди выполняли это задание правым полушарием, а некоторые — левым. Этот эксперимент проводился с небольшим количеством людей, но было интересно наблюдать различие в том, как люди запоминают звуки. Те, кто использует правое полушарие мозга, запоминали звуки, мурлыча их про себя. Те, кто использует левое полушарие, оказываются либо подготовленными музыкантами, которые представляют звуки на нотной линейке, либо они используют аналитический подход и представляют себе звуки, например, в виде полос разной длины. Стратегия различна. Кажется, что левое полушарие больше участвует в аналитическом процессе. Чтобы это доказать, исследователи подобрали людей, которые использовали аналитический подход к запоминанию звуков, и провели аналогичный тест, используя тембр вместо звука. Тембр — это качество звука, которое легко различить, например отличие между фортепьяно и скрипкой, но нелегко представить количественно. Вы не можете представить его в виде нот на нотной линейке или полос разной длины. Когда люди, воспринимавшие звуки левым полушарием, выполняли тест с тембром, активность мозга переместилась на правую сторону.

Следующее, о чем я хочу поговорить, это механизмы патологических изменений сознания. Мы классифицируем нарушения работы мозга по их симптомам как разрушающие или раздражающие. Паралич, слепота или глухота — это разрушающие нарушения, галлюцинации, боль или эпилептический припадок — раздражающие. Разрушающие явления, которые приводят к изменениям сознания, диффузно охватывают всю кору головного мозга. Раздражающие нарушения также могут привести к изменениям или потере сознания. Одним из примеров могут служить психогенные нарушения, когда, скорее, разум, чем мозг изменяет сознание.

Разрушающие нарушения могут быть острыми и хроническими. Острые нарушения, изменяющие сознание, могут быть как слабо, так и сильно выраженными. В состоянии спутанности сознания человек теряет ориентацию; бред предполагает еще большее затемнение сознания.

В состоянии притупления[34] человек не может долго бодрствовать, но вы можете его разбудить и получить ответ на вопрос.

Следующее состояние — ступор, когда человека трудно привести в чувство и получить вразумительный ответ, но он может реагировать на болевое воздействие. Наконец, в коме люди ни на что не реагируют. Подобные случаи немногочисленны, и я думаю, что они ужасны, потому что реально вы не можете понять, что происходит. Чтобы изучать такие ситуации, вы должны очень осторожно подходить к использованию стимуляторов и к результатам, которые получаете. Кома — очень серьезное нарушение, при котором активирующая ретикулярная система находится в шоке, хотя непосредственно она может быть не нарушена. При некоторых типах комы повреждение активирующей ретикулярной системы может быть необратимым. И всё же, важно помнить, что кома — всегда переходное состояние, что люди в конечном итоге выйдут из нее: они либо умрут, либо очнутся. Потребуются недели, иногда месяцы, чтобы преодолеть этот удар, но если они могут выжить, то, в конце концов, они непременно очнутся. Однако, если у них серьезные повреждения мозга, они будут не в лучшем состоянии, чем когда были в коме. Это называется постоянным вегетативным состоянием.

Вегетативное состояние наступает в случае, когда через несколько недель или месяцев человек выходит из комы, но его мозг остается лишенным сознания. Автономные функции работают, но человек не реагирует на окружающую среду и не осознает самого себя. Иногда в подобных случаях требуется аппарат искусственного дыхания, а иногда и нет. Здесь возникает важный для медицины этический вопрос — такие пациенты приносят огромные страдания близким, и на поддержание их жизни требуются большие средства. В настоящее время, если человек в вегетативном состоянии может дышать самостоятельно, он может жить бесконечно долго, и мы, врачи, не можем ничего сделать, чтобы прекратить это состояние.

Слабоумие является хроническим состоянием, при котором структурные повреждения мозга делают человека неспособным действовать практически во всех сферах. Существует много разных форм слабоумия, которые обычно обусловлены дегенеративными заболеваниями коры головного мозга.

Другим типом хронического нарушения сознания является гаперсомния, повышенная сонливость. Она существует в двух видах. Люди могут испытывать сонливость по причинам, о которых говорил Франсиско в понедельник. Другой вид — феномен промежуточного состояния, когда есть только короткие периоды сна, называемые микросном. В такие периоды человек действует, но на самом деле он спит и потом не может вспомнить, что делал. Такие люди способны совершать странные поступки, например, они могут сесть в машину и поехать, потом внезапно проснуться, оказавшись в незнакомом месте, не понимая, как они туда попали.

Существуют также психогенные состояния. Три из них проявляются при психозе или шизофрении. В случае кататонии человек пребывает в сознании, но не реагирует. Вы можете положить его ноги в любое положение, и они останутся в таком положении. Такая способность в психиатрии называется восковая гибкость. Вероятно, она обусловлена не физическими нарушениями мозга, которые мы можем увидеть, а химическими процессами, которых мы не видим. Вред — это состояние психоза, при котором вещи кажутся не такими, какие они есть, например собака может показаться страшным львом. Галлюцинации, появляющиеся в психотическом состоянии, чаще звуковые, чем зрительные, — человек может слышать голоса, которые велят ему что-то сделать. Истерия — это невроз, который не так глубок, как психоз. Люди проявляют симптомы болезни, которой на самом деле нет. Кома тоже может быть симптомом истерии: иногда человек кажется пребывающим в коме, но мозг у него совершенно нормальный.

##### Эпилепсия

Ещё одной причиной изменения сознания может служить эпилепсия. Эту проблему я изучаю много лет. Под эпилепсией понимаются состояния, в которых клетки мозга слишком сильно реагируют из-за какого-либо поражения или нарушения. Эти состояния подразделяются на локальные и распространенные. Локальные припадки начинаются в одном полушарии мозга, а распространенные — в обоих полушариях одновременно.

Локальные приступы далее подразделяются на простые и сложные в зависимости от того, изменено сознание или нет. Простой локальный приступ может выражаться всего лишь в судороге руки или в том, что человек видит нечто, чего нет на самом деле. Сложный локальный припадок приводит к потере сознания. Человек может упасть или совершать странные движения ногами или жевательные движения, но они не будут сильными и резкими. Сложные частичные припадки обусловлены нарушениями в определенной части мозга, называемой лимбической системой, в которую входит височная доля.

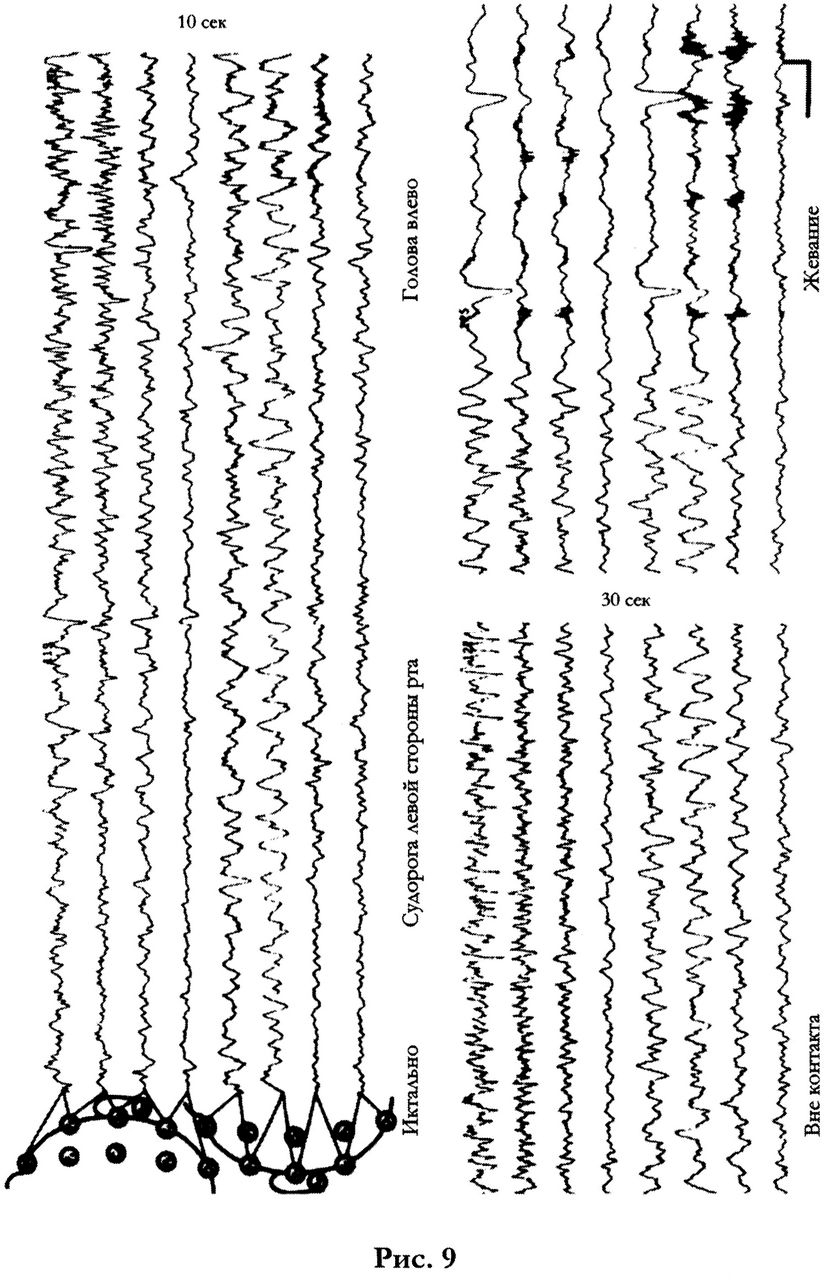
Распространенные припадки подразделяются на конвульсивные и неконвульсивные. Конвульсивный припадок — это как раз тот, который большинство людей и считает эпилептическим; человек становится напряженным, падает и начинает трястись. Он может прикусить себе язык или обмочиться. При некоторых неконвульсивных приступах пациент может просто на короткое время потерять сознание; он может просто моргать глазами, и все. Такой малый, эпилептический приступ может происходить несколько раз в день. При миоклонном приступе происходит просто подергивание мышц. Есть и другие приступы, во время которых человек теряет мышечный тонус и падает в обморок.

Все они являются непроизвольными и встречаются довольно часто. Хронической эпилепсией страдает примерно один процент населения. Если вы дожили до восьмидесяти лет, ваши шансы иметь, по крайней мере, один из этих приступов равны один к десяти. Эпилепсия — уникальное явление нервной системы, которое позволяет нам понять механизмы работа мозга. Эпилепсия была описана в западной медицине много столетий назад, хотя раньше она входила в религиозные верования и рассматривалась как одержимость дьяволом. Люди, страдающие эпилепсией, были дважды прокляты: сначала болезнью, потом людьми, считавшими их одержимыми или сумасшедшими.

В мозгу существуют две силы: возбуждение и торможение. Каждая клетка мозга выделяет химическое вещество, называемое медиатор, которое может вызывать возбуждение другой нервной клетки или тормозить ее и препятствовать возбуждению. Когда мозг прекращает работать, например, при параличе или отсутствии сознания, это может быть вызвано отсутствием возбуждения пли избыточным торможением. В некоторых случаях потеря сознания является активным процессом, а не следствием торможения. Эпилепсия — это состояние мозга, при котором клетки аномально активны. Если они локализованы в одной области, они провоцируют локальный приступ: если они распределены по всему мозгу, они вызывают распространенный припадок. Общая активность может быть возбуждением, которое заставляет вас что-то делать, или она может быть торможением, которое заставляет вас терять сознание. Ещё один важный фактор в описанных процессах — синхронизация. Обычно клетки работают независимо Друг от друга, и эта независимость необходима для их функционирования. Если синхронизация слишком велика, клетки не могут выполнять свою функцию. Когда вы играете на фортепьяно, каждый палец делает что-то свое, чтобы зазвучала красивая музыка. Если вы будете делать это сжатыми кулаками, получится шум: это и есть эпилептический припадок.

На рис. 9 ЭЭГ пациента с локальной эпилепсией показывает резкие пики в правой височной области, вызванные аномально синхронизированными разрядами нейронов в этой области. Эти ритмы появляются в начале приступа и постепенно распространяются, захватывая большую часть правого полушария, а затем и другую сторону мозга. Сначала у пациента началась судорога рта, потом у него были странные ощущения. Затем его голова повернулась влево. Когда эпилептическая активность распространилась па другую сторону мозга, он почти на минуту потерял сознание. После припадка был период подавления активности, гак что мозг почти не работал. Хотя пациент совершал жевательные движения, у него отсутствовали реакции.

Первые две части ПЭТ-сканирования были получены, когда у пациента еще не было приступа, и отражали его обычный относительно пониженный метаболизм глюкозы в правом полушарии, где начинается приступ. Две следующие части получены во время приступа (ЭЭГ которого представлен на рис. 9). Здесь была видна средняя активность метаболизма в течение нескольких минут, включая сам приступ и период, после него. Повышенный метаболизм глюкозы в наивысших точках был виден как белые области и показывал, где в правом полушарии начинается приступ и как он первоначально распространяется в правом полушарии. Пониженная активность в остальной части мозга отражала эффект понижения функции мозга, сохранявшийся и после прекращения приступа.



(Рис. 9 — ЭЭГ, снятая во время сложного локального приступа у пациента с эпилепсией лобной доли.)

Существуют и другие примеры двух видов приступов с потерей сознания. Конвульсивный — распространенный припадок является тонико-клоническим приступом, при котором человек становится напряжённым и затем трясется в конвульсиях; это показывает повышенную активность всего мозга. Второй вид — малый эпилептический припадок, который характеризуется очень короткой потерей сознания. В этой ситуации ЭЭГ выглядит совершенно иначе, потому что в основе этого приступа лежит торможение, а не возбуждение. Он длится несколько секунд, и ЭЭГ в этот период показывает острые и медленные волны высокого напряжения. ПЭТ-сканирование также отражает огромное увеличение потребления глюкозы даже при таком коротком припадке, показывая, что это торможение является активным процессом.

Во время таких состояний измененного сознания у пациента могут быть видения, если припадок затрагивает зрительную систему, или слуховые галлюцинации, если он затрагивает слуховую систему. Он может совершать странные действия, например, трястись или блуждать. В древние времена его сочли бы совершенно ненормальным. Отношение к людям, подверженным припадкам, в разных культурах отличалось. В раннем христианстве их считали одержимыми дьяволом и сжигали на кострах, в других религиях этих людей считали одержимыми добрыми духами. Древние греки считали эпилепсию благословением и называли ее «священной болезнью». Сейчас существует мнение, что чудесные видения некоторых христианских святых, например Жанны д'Арк, на самом деле были эпилептическими припадками. Можно полагать, что пророк Мухаммед был эпилептиком, о чем он признается в своих писаниях.

##### Эпилепсия и тибетская медицина

Доктор Энгель продолжил:

— Интересно узнать, как к эпилепсии относятся в тибетской культуре. Много лет назад я встречался с доктором Долма, который сказал мне, что эпилепсия не является такой серьезной проблемой для тибетцев, как для западных людей. Я вижу, что ваш врач присутствует здесь, и мне хотелось бы услышать, насколько распространена эпилепсия в Тибете, есть ли у вас средства для ее лечения и считается ли она естественным заболеванием, или вы верите, что она имеет какое-то духовное значение.

Я отметил, что доктор Энгель, как специалист, не мог упустить возможности исследовать этот вопрос. Его Святейшество обратился к доктору Тензин Чодраку, своему личному врачу и одному из самых уважаемых специалистов традиционной тибетской медицины. После многих лет работы в качестве практикующего врача доктор Чодрак провел несколько лет в китайской тюрьме, прежде чем приехать в Индию. Удивительными были не только его знания, меня особенно поразила его человеческая теплота и простота. Через переводчика Тензин Чодраку очень спокойно ответил:

— Хотя в тибетской медицинской литературе нет специального обсуждения эпилепсии и ее лечения, однако упоминания о ней встречаются. Они включают в себя описание симптомов эпилептического припадка и объяснение физической дисфункции, которая ведет к таким припадкам. В них говорится о трех основных типах эпилептических припадков, связанных с разными типами метаболизма, которые диагностируются по пульсу.

Один тип припадков связан с «нарушением тепла», характеризующимся очень сильным пульсом, и этот случай неизлечим. Второй тип припадков связан с «нарушением холода», для него характерен более слабый пульс, и он поддается лечению. Считается, что эпилептические припадки зависят от состояния мозга, и дается объяснение двух основных причин. Первая вызвана опухолью внутри мозга, а вторая обусловлена внешним воздействием, например крошечными организмами, невидимыми невооруженным глазом. Эти две причины ведут к возникновению припадка. Третий тип эпилепсии по пульсу можно определить следующим образом: когда вы нажимаете нормально, мягко, вы слышите пульс, но стоит вам нажать сильнее, как вы уже его не чувствуете. Он называется «пустым пульсом», потому что он пустой, как мяч: вы нажимаете на него, и он вдруг исчезает. — Он помолчал и добавил: — Все это трудно понять без понимания системы тибетской медицины в целом.

Далай Лама вступил в беседу:

— По собственному опыту знаю, что тибетские врачи могут ставить очень точный диагноз без сложных приборов. Однажды я попал в больницу в Калькутте или в Дели, где применялись огромные приборы, но они не смогли поставить диагноз. Наши врачи, без всяких приборов, трогают запястье, слушают пульс в разных местах, осматривают пациента и точно

определяют, что случилось. Вся эта система действительно поразительная.

— Вот общие положения тибетской медицины: о физиологии человека в ней говорится с точки зрения трех секреций — ветра, желчи и слизи. Где возникает нарушение или дисбаланс ветра, желчи и слизи? Подобные нарушения проистекают соответственно от «трех ядов», или трех болезней ума., а именно: привязанности, гнева и невежества. Эти недуги приводят к нарушениям трех секреций. Также в некоторых трактатах болезни плоти связаны с невежеством, болезни костей — с гневом, а болезни крови — с привязанностью. Короче говоря, болезни тела связаны с нарушениями трех секреций, которые имеют в качестве источника три основных болезни ума.

В буддийской тибетской медицине утверждается, что определенные физические нарушения могут быть вызваны внешними действующими силами. К ним относятся нечеловеческие существа, такие как дэвы (или небесные существа), наги (или подземные существа) и другие. Эти существа пребывают на нашей планете, и они могут вредить людям, подобно одержимости дьяволом на Западе. Хотя подобные существа могут приносить человеку вред, они не являются главной причиной болезни. Они, скорее, усиливают нарушение трех секреций.

Существуют разные формы диагностики. Например, есть диагностика по пульсу и диагностика по моче. Оба этих метода очень сложны и трудны для понимания. Есть также диагностика по симптомам болезни, включая, например, анализ сновидений. Когда диагноз установлен, больному дают лекарство. Если лекарство не оказывает эффекта, то применяются другие средства, включая религиозные обряды. Это будет не обычный религиозный обряд, а тот, который непосредственно связан с данной болезнью. Например, если врач считает, что дэв — главная причина болезни пациента, то есть специальные ритуалы, направленные на противодействие этому влиянию. Иногда пациенту длительный приём лекарств не помогает, но как только проводят один из этих ритуалов, лекарство становится эффективным.

Пит спросил:

— Является ли целью медицинской практики вылечить пациента любой ценой, или бывают случаи, когда приходят ко мнению, что пациент должен умереть, и лечение прекращают?

Этот вопрос вновь возвращал нас к теме смерти и связанной с ней этики.

После короткого обсуждения с доктором Чодраком, Его Святейшество дал ответ:

— В буддийской традиции тибетской медицины существуют заповеди, которым следуют врачи, и одна из заповедей гласит, что врач обязан использовать все имеющиеся средства, чтобы исцелить пациента. В прежние времена не было случая, чтобы врач, имея средство, которое, по его мнению, принесло бы пациенту пользу, отказывался его дать и тем самым позволил пациенту умереть. Сделать так — означало бы нарушить заповедь. Следующим, конечно, возникает вопрос, будет ли лекарство эффективным во всех случаях, но врачи следуют клятве или заповеди сделать все возможное для исцеления больного.

##### Признаки смерти согласно тибетской медицине

— А что если пациент без сознания и совершенно очевидно, что сознание к нему не вернется? — настаивал Пит.

— На основании диагностики по пульсу возможно установить определенные симптомы приближающейся смерти. Фактически существует много способов обнаружения признаков смерти. Например, искусный врач, вслушиваясь в дыхание даже выглядящего совершенно здоровым человека, сможет определить симптомы приближающейся смерти, хотя до нее должно пройти еще несколько лет. Разные типы пульса показывают отдаленную смерть, смерть в скором будущем и близкую смерть. В последнем случае, когда смерть совсем близко и врач знает, что надежды больше нет, он не будет пытаться поднять дух пациента, побуждая его все равно принимать лекарство. Врач, скорее всего, посоветует пациенту любимую еду; если раньше были ограничения диеты, то они снимаются, и пациенту больше не дают лекарства, потому что врач понимает, что больному уже ничего не поможет.

— Бывают ли такие диагнозы ошибочными? — спросил Пит.

Ответ последовал незамедлительно:

— Вполне возможно.

— Существуют рассказы о мастерах медитации, — вступил в разговор Адам Энгле, — которые заявляли, что в определенное время они умрут, и они действительно умирали. Существует точка зрения, что можно понять, когда все, для чего вы пришли в этот мир, исполнено и пора уходить. Если это верно, то в какой момент человек предпочтет «выдернуть вилку из розетки», образно говоря? В Калифорнии была одна женщина, у которой мозг не умер, но состояние ее тела было очень плохим, и она хотела умереть. Ее приходилось кормить и поддерживать в ней жизнь искусственно, и врачи не имели права это прекратить. Больная обратилась к штату Калифорнии, чтобы ей разрешили умереть. Ситуация ужасная, но в этом случае врачи ничего не могли сделать. Вопрос такой: когда, согласно буддийской традиции, можно прервать жизнь?

— С точки зрения общего принципа вы должны учитывать, что принесет больше пользы, — ответил Его Святейшество. — Желание человека, которого это касается, чрезвычайно важно, кроме того, есть желание его родных, также необходимо принять во внимание затраты. В некоторых случаях у пациента нет желания и вообще нет никаких чувств. Человеческое бытиё — это самое дорогое, что у нас есть, но если мозг не функционирует, и дорогой ценой поддерживается жизнь только тела, было бы правильнее потратить эти средства на другие цели, конечно, только в том случае, если нет никакой надежды на выздоровление.

Бывают случаи, когда родственники готовы тратить деньги, даже если нет надежды на выздоровление, и это, конечно, их право. С точки зрения буддизма, мозг человеку дан, чтобы думать, двигаться или вырабатывать позитивные и полезные мотивации, такие как сострадание и тому подобные, и я думаю, что это правильно. Вы также можете встретить случай, в котором мозг человека может быть активным, но ничего не достигающим, — в отличие от человека, который стремится использовать возможности мозга для совершенствования своих благих качеств, например развития сострадания. С другой стороны, встречаются случаи, когда мозг очень активен, но вся его деятельность поглощена чувствами подавленности, тревоги или беспокойства из-за неспособности человека двигаться, пользоваться своим телом и так далее. Это будет уже совершенно другая ситуация, когда мозг используется просто чтобы усилить страдания человека.

##### Стадии смерти

Мне очень хотелось больше узнать о стадиях смерти, поэтому я воспользовался вопросом Адама, как трамплином.

— Практикующие, которые сами решили умереть, иногда пребывают в состоянии, когда мозг уже мертв, а тело ещё живёт некоторое время. Мы наблюдали людей, которые не разлагались по нескольку дней. Что вы думаете но этому поводу? В какой момент наступает смерть?

— Про таких людей говорят, что они в состоянии умирания, но еще не вошли в смерть.

Именно это я и хотел обсудить, и Пит помог мне, добавив:

— Констатация смерти в буддизме и в западной! медицине происходит по-разному. Несколько лет назад я встретил тибетского медитатора по имени Лама Еше, который умирал в Калифорнии в Западном госпитале. Врачи сказали, что он мертв, но его друзья сказали, что нет, и просили оставить его в покое. Он оставался там еще три дня без всяких признаков разложения, вероятно, в ясном свете смерти. Наконец, его друзья сказали, что он умер, и забрали тело. Западная медицина не смогла обнаружить никаких признаков жизни. Как буддийская медицинская практика определяет, что человек еще не умер?

Его Святейшество вновь обратился за консультацией к своему врачу:

— Существует очень простой критерий: вы проверяете, разлагается тело или нет. Если тело не разлагается, тогда вы оставляете его в покое.

Однако я спросил доктора Чодрака, есть ли в медицинских трактатах ссылки на пребывание в ясном свете смерти, и он ответил, что нет. Затем немного подумал и продолжил:

— Позвольте мне описать процесс умирания и смерть с точки зрения Ваджраяны. Все это подробно описано в текстах, но требует проверки с помощью научных методов. Речь идет об энергетическом центре в области сердца, где находятся очень тонкий белый и красный элементы (санскр. бинду). В процессе умирания белый элемент спускается из головы по центральному каналу и останавливается в сердечном центре. Снизу в сердце поднимается очень тонкий красный элемент, или капля. Когда очень тонкий белый элемент опускается в сердце, человек переживает бледный свет. После этого красный элемент поднимается в сердце, и пока это происходит, возникает субъективное переживание красноватого сияния. Когда эти два элемента полностью сливаются, как два объединяющихся шара, наступает период черноты, как будто вы полностью теряете сознание. После периода черноты наступает период ясного света смерти.

Ясный свет смерти — это нечто, что испытывает каждый без исключения, но существует много различий в продолжительности этого переживания. Для некоторых людей он может длиться всего несколько секунд, для других — несколько минут, для третьих — несколько дней или даже недель. Пока продолжается переживание ясного света смерти, связь между очень тонкой энергией-умом и грубым физическим телом еще не прервана. Идет процесс отделения, но эта связь пока окончательно не разорвана. В тот самый момент, когда произошло отделение, тело начинает разлагаться, и мы говорим, что смерть наступила. Внешний признак, по которому можно с полной уверенностью определить, что смерть наступила, это выход этих красного и белого элементов через ноздри. Они наблюдаются как красный и белый следы, которые могут также выходить из половых органов. Это характерно как для мужчин, так и для женщин.

##### Грубый и тонкий уровни ума

Я продолжал развивать тему:

— Ваше Святейшество, такое объяснение представляет собой большую проблему для западных неврологов из-за дуалистического подтекста. Самой наглядной иллюстрацией может служить Декарт, который утверждал, что душа и тело взаимодействуют в одной точке в шишковидном теле. Но в своем современном виде эта проблема с самого начала занимает западную научную мысль. Если что-то соединено с чем-то, то это значит, что эти две вещи имеют разную природу. Таким образом, эта проблема называется проблемой двойственности, дуалистичностью. Если ум отличается от тела, тогда нет никаких способов, чтобы они встретились. Нам, как ученым, не нравится такая ситуация, потому что нет пути, по которому явления одного уровня, явления сознания, смогут проникнуть в биологические и физические явления. Поэтому использование слов, таких как «отделение», всегда вызывает у нас беспокойство. Не могли бы вы высказать свое мнение, как можно избежать дуалистического характера отделения сознания или обратного ему процесса — вхождения сознания? Есть ли причинная связь в этом процессе отделения или вхождения? Если есть, то какова природа этой связи?

Ответ, который дал Его Святейшество на этот вопрос, был таким подробным и необычным, что читателю было бы полезно подольше поразмышлять над ним. Он содержит точку зрения на сознание и тело, которая в общепринятом смысле не является ни материалистской, ни дуалистической. Более того, он затронул самые основы опыта буддийской медитации за пределами рациональных описаний. В таких вопросах только подробное изложение подобного диалога принесет свои плоды. Вслушайтесь. Лучше сказать невозможно!

— Чтобы хотя бы кратко затронуть этот вопрос, надо сказать, что существует постепенное сближение буддизма и науки, когда мы говорим о грубых уровнях сознания. Буддисты согласятся, что грубые уровни сознания зависят от тела и, когда мозг прекращает функционировать, эти уровни сознания не возникают. Очень простой пример: если отсутствует физическая база зрения — зрительная зона коры головного мозга, сетчатка, оптический нерв и так далее, — то у вас не будет зрительного восприятия. На этом уровне все ясно.

Мы пришли к общему мнению, что такое сознание возникает вследствие активности мозга. Это причинная связь, но сразу возникает следующий вопрос: какова природа этой причинной связи? Выступает ли функция мозга субстанциональной причиной психических процессов или она обеспечивает сопутствующие условия? Я никогда не встречал обсуждения этого вопроса в буддийских трактатах, но было бы резонно предположить, что функция мозга обеспечивает сопутствующие условия для возникновения психических процессов. Тогда что является субстанциональной причиной первичных, отличительных качеств сознания, а именно — ясности и познавательной способности? Система Сутраяна дает ответ, что ясность и познавательная способность возникают из скрытых склонностей предыдущего духовного континуума. Согласно Ваджраяне, субстанциональная причина определяется как сверхтонкий, или первичный ум. Я понимаю, что главное в вашем вопросе: что обеспечивает связь между сверхтонким умом и грубым телом, или грубым умом? В этой связи мы говорим о «сверхтонкой энергии, несущей пятицветное сияние». Это предполагает, что такая очень тонкая энергия наделена потенциалом пяти элементов: земли, воды, огня, воздуха и пространства. Из этой энергии сначала возникают пять внутренних элементов, а из них — пять внешних.

Есть несколько духовных буддийских школ, прежде всего школа Йогачары, которые отрицают существование внешнего мира. Одна из причин, почему последователи этой школы формулируют понятие сознания-основы, заключается в их отрицании внешнего мира. Им нужно это сознание-сокровищница как хранилище следов, которые проявляются двояко: как субъект и как объект. Согласно этой точке зрения, вам не нужен внешний мир, потому что все возникает из источника, полностью духовного по своей природе.

Теперь перейдем к школе Прасангика Мадхьямика, которую мы считаем основной буддийской философской системой. Эта школа утверждает существование внешнего мира, включая объекты чувств. Откуда появился этот мир? Каково происхождение этого внешнего мира, физической окружающей среды? Происхождение восходит к частицам пустого пространства. Такое происхождение не определяется как начало всех начал, потому что в буддизме нет понятия начала начал, а, скорее, как происхождение внутри космического цикла. Короче говоря, вы можете связать весь космос с космическими частицами. Это не означает первоисточника вселенной, но это начало одного цикла космической эволюции. Теперь можно говорить о том, что произошло до этого. Вся эволюция физического мира восходит к космическим частицам, и эта эволюция будет происходить независимо от того, существует ли сознание независимо от кармы чувствующих существ.

Эта вселенная населена чувствующими существами, которые переживают ситуации и условия, ведущие к их страданиям или к их счастью. Существует связь между кармой чувствующих существ и естественными условиями среды. Карма изменяет природу физической среды или влияет на нее таким образом, что, находясь в этой физической среде, человек переживает удовольствие или боль. В этом контексте мы говорим об удаче, несчастье и тому подобном. В чем источник благотворной и вредной кармы? Он связан с психическими процессами, а более точно, с мотивацией человека. Благотворные и вредные мотивации являются самым влиятельным фактором при определении, будут ли действия человека, или его карма, благотворными или вредными. Как только вы переходите к мотивации, вы оказываетесь в области ума. А ум тесно связан с очень тонкой энергией, энергией, несущей пятицветное сияние. Эта энергия несет потенциал пяти элементов, благодаря которому пять внешних элементов возникают из пяти внутренних. Таким образом, карма в качестве движущей силы будет, вероятно, иметь эту очень тонкую энергию в том виде, как она проявляется через внешние и внутренние элементы. Следовательно, существует двусторонняя связь между умом и физическими элементами.

Мы все были потрясены его объяснением, и я едва смог найти слова для уточнения:

— Разве отсюда не вытекает, что мое сознание не скрыто, а, скорее, внедрено или пронизывает грубый ум, который зависит от мозга, — тогда они должны быть взаимопроникающими?

— Совершенно верно. Суть не в том, что вы имеете два разных континуума сознания: одно — сверхтонкое, другое — грубое. Просто грубое сознание происходит из сверхтонкого ума; оно берет всю свою эффективность из него же. Оно не является чем-то отдельным.

— Когда мы видим, например, субъекта, вслушивающегося в звук, при этом происходит очень сложная работа мозга. Считаете ли вы, Ваше Святейшество, что в данной внешней картине мы сможем увидеть не только грубые, но и более тонкие уровни сознания?

Он задумался на мгновение, потом сказал:

— Это трудно определить с помощью научных методов. Медитатор, который далеко продвинулся в своей практике и приобрел непосредственное переживание очень тонкого ума, не нуждается во внешнем научном доказательстве существования очень тонкого ума. Но без подобного опыта существование очень тонкого ума невозможно доказать. Это можно сравнить с аналогичной ситуацией, описанной в трактатах Махаяны, где упоминаются определенные признаки необратимости. Это особый этап на духовном пути. Когда человек достигает данного этапа, он никогда не обратится назад, а будет двигаться только вперед. Тогда возникает вопрос: как можно определить, что человек обладает этим признаком?

Есть две конфликтующие Друг с другом позиции о том, можно ли вообще точно определить эту необратимость. Даже те, кто утверждает, что она может быть доказана, признают, что доказательство не является умозаключением, а, скорее, доказательством по аналогии. Приводится пример — вы можете определить идентичность конкретного дома, сказав: это дом, на котором сидит черная ворона. Вы используете ворону как признак идентичности конкретного дома. Это непрямое свидетельство, которое не имеет ничего общего с природой дома. Тем не менее, это помогает вам узнать этот конкретный дом. Признаки определения этапа необратимости следует понимать таким же образом.

Чтобы определить, существует ли самый глубокий тонкий ясный свет или нет, мы должны пойти следующим путем. Когда мы рассматриваем ум, то знаем по опыту, что должны быть три основных варианта реагирования на ситуацию или событие. Один — отвращение, другой — привязанность, третий — безразличие. Среди этих трех считается, что отвращение требует самой большой энергии, привязанность — меньше, а безразличие — еще меньше.

Далай Лама обратился ко мне:

— Заметили ли вы на ЭЭГ различие между переживаниями сильного гнева и сильной привязанности или желания? Есть ли количественное различие?

— Ваше Святейшество, ЭЭГ — очень грубое измерение. Если провести более сложные расчеты и анализ данных, то определенную закономерность, действительно, можно обнаружить. В частности, существует проверенная взаимосвязь между сильными эмоциями и предполагаемыми источниками поверхностных электросигналов. Пока это еще мало изученная область, но в принципе она не является проблемой. Это технически сложно, но сочетание ЭЭГ, магнитоэнцефалографии (МЭГ), новых методов ПЭТ и функционального магнитного резонанса (ФМР) обещает дать хорошие результаты.

Далай Лама продолжил:

— Это касается моей точки зрения относительно различий в потреблении энергии в состояниях отвращения, привязанности и безразличия. В трудах Нагарджуны говорится, что существует восемьдесят типов осмысления (санскр. самскара[35]), которые показывают разные уровни энергетической активности, и они связаны с разными состояниями эмоций и мысли. Они делятся на три группы на основании уровня энергетической активности: наивысшая, средняя и самая низшая соответственно. В первую группу входят тридцать три, во вторую — сорок и в третью — семь типов осмысления.

На чем основано наше утверждение о существовании ясного света? По крайней мере, мы можем предъявить правдоподобное объяснение. Восемьдесят типов осмысления являются многообразными эмоциональными и познавательными состояниями, которые являются элементами ума. Известно, что эти восемьдесят состояний прекращают действовать, когда останавливается дыхание, а также когда перестает работать мозг. Согласно этой системе существует три основных состояния, от которых происходят три подраздела осмысления, и эти три первичных состояния называются: видимость, усиление видимости и затемнение.

— Согласно одной из теорий эти три состояния сами должны возникать на основе состояния ясного света, самого глубокого тонкого состояния сознания. Если вы внимательно прочитаете трактаты, где представлена эта теория, и если вы изучите разделы, в которых даются подтверждения на основе опыта либо логически выведенные подтверждения, у вас может возникнуть уверенность в достоверности тех состояний, которые не подходят под подобные подтверждения. У вас есть альтернатива: либо не принимать их во внимание, либо принять их, поскольку никаких противоречивых фактов нет.

— Чтобы увидеть, как работает этот подход, мы должны понять трехступенчатую буддийскую классификацию явлений: 1) очевидные явления, которые познаются через непосредственное восприятие; 2) отдаленные, или скрытые, явления, которые познаются через умозаключения; 3) чрезвычайно отделенные, или скрытые, явления, которые познаются только через свидетельства третьих лиц. Такое знание, основанное на свидетельстве других, появляется в контексте системы, в которой вы глубоко уверены, благодаря вашим собственным размышлениям. Если вы самостоятельно приобрели такую уверенность благодаря вашим личным усилиям, тогда в этом контексте можно говорить об умозаключении, основанном на свидетельстве. Это совершенно другая ситуация по сравнению с простым принятием свидетельства других лиц без подобного контекста.

— Однако принципиально то, что мы избегаем двух крайностей, — вставил я.

— Дуалистическая крайность будет заключаться в том, что ясный свет и грубое сознание совершенно изолированы. Другой крайностью будет то, что ясный свет и грубое сознание полностью смешаны. Промежуточным положением может служить то, что ясный свет является источником непрерывных уровней проявления, самые глубокие из которых скрыты.

— Не совсем так, — последовал ответ. — Это не просто причинная связь, в которой одно явление ведет к появлению другого отдельного явления. Начнем с того, что очень тонкий ум и грубый ум имеют одну и ту же природу, а не отдельные природы. Эта тема лучше всего представлена в литературе Дзогчен.

Здесь связь между самым глубоким ясным светом и грубым сознанием не просто дуалистическая, а рассматривается с гораздо большей искусностью. Как я говорил вчера, ясный свет смерти, появляющийся в момент смерти, называется также естественным чистым осознанием (тиб. rig pa). Однако даже когда проявляется грубое сознание, возможно проявление чистого осознания, но в этом случае оно получает другое название. Как уже говорилось вчера, оно называется лучезарное (проблескивающее) чистое осознание, или чистое осознание, подразумевающее появление основы.

— Оно проявляется одновременно с грубым сознанием, то есть в этом случае чистое осознание не является полностью скрытым в момент проявления грубого сознания. Тот факт, что человек может переживать лучезарное (проблескивающее) чистое осознание в присутствии грубого сознания, говорит о том, что первое из них не просто является причиной грубого сознания, а распространяется и на более глубокие уровни.

Далай Лама замолчал и задумался. Его высокая оценка и уважение традиции медитативной практики Дзогчен были очевидны.

— Я спрашивал некоторых практиков Дзогчен, которые развивали опыт чистого осознания, какие у них были переживания. В частности, недавно я встретил двадцатипятилетнего практика медитации, у которого был очень четкий опыт чистого осознания. Недавно он вернулся в Тибет в провинцию Дзамтанг. Я спросил его о переживании ясного света, особенно при бодрствующем сознании. Он сказал, что прямо среди бодрствующего сознания он мог различить каждую грань самого чистого осознания. В общем случае мы говорим о природе осознания как о состоящей просто из ясности и познания. Когда человек в достаточной мере развил опыт переживания чистого осознания, он может выявлять эти аспекты ясности и познания [в себе], отличая их от энергий ясности и познания конкретного объекта.

Рассказанное касается людей, имеющих большой опыт в практике Дзогчен, благодаря этому опыту вы также можете получить настоящее ощущение ясного света. Даже если вы не переживали ясного света смерти, тем не менее, выполняя эти практики, вы приближаетесь к более глубокому переживанию ясного света.

##### Грубые и тонкие сексуальные отношения

— Невозможно использовать грубые научные измерения, дабы проверить существование чистого осознания в опыте живого человека, поскольку это можно выяснить только путем непрямого свидетельства, — заметил я, обращаясь к неврологической стороне вопроса.

Вот что ответил Его Святейшество:

— В принципе, вполне возможно, что вы найдете нечто примечательное, если примените определенные методы изучения к таким людям, когда они погружены в медитацию. Мы должны отличать это состояние от чистого осознания основы. Я не уверен, что вы сможете найти научное доказательство существования чистого осознания основы, но мы говорим не об этом. Мы обсуждаем лучезарное (проблескивающее) чистое осознание, и вполне возможно, что его существование может быть обнаружено с помощью научных методов.

Например, существует огромное различие между движением половых жидкостей у двух людей, занятых обычным половым актом, и при половом сношении продвинутых йога и йогини. При общем отличии, должно быть сходство во времени, когда половые жидкости начинают течь вниз, пока не достигнут определенной точки. И при обычном половом сношении, и при половом союзе продвинутых практиков тантрической медитации эти жидкости двигаются к месту половых органов. Благодаря этому можно провести исследования, чтобы узнать о процессах, происходящих при обычном половом акте.

В принципе, главным различием между двумя видами половых актов является контроль потока жидкостей. Практики Тантры должны контролировать поток жидкостей, а наиболее продвинутые могут изменить направление потока, даже если он достиг края половых органов. Менее продвинутые могут изменить направление потока в более высокой точке. Если жидкости опустятся достаточно низко, их труднее контролировать.

Один из методов обучения, который можно использовать как стандартное измерение уровня контроля, предполагает введение соломинки в гениталии. В ходе этой практики йоги сначала втягивают через соломинку воду, потом молоко.

Таким образом, вырабатывается способность изменять направление потока во время полового сношения. Те, кто приобрел большой опыт, могут не только изменить направление жидкости из нижней точки, но даже вернуть ее назад к макушке головы, откуда она первоначально спускается.

Что представляет собой белый элемент, который поднимают вверх до макушки? Согласно западной медицине, сперма выходит из яичек, а семенная жидкость — из простаты. Согласно тибетской медицине, семенная жидкость выходит из семенного пузырька (тиб. bsam se'u). Что поднимается? Это семенная жидкость, сперма или что-то еще? Доктор Тензин Чодрак подтвердил, что это ни одна из этих грубых субстанций, которые описаны в системе тибетской медицины. Скорее всего, это очень тонкая субстанция, которая может подниматься к макушке, но не грубая жидкость, такая как семенная жидкость или сперма.

Может возникнуть вопрос, как она попадает туда. По каким каналам и каким образом она двигается? Существует три канала — центральный, правый и левый. В центральном канале есть шесть центров, в них имеются узлы, которые необходимо распутать. До тех пор пока человек не достигнет наивысшего состояния практики путем ослабления всех узлов в разных центрах, до тех пор белый элемент не сможет пройти вверх. Должен быть создан свободный путь через все центры, чтобы белый элемент смог через них пройти. У продвинутого йога, который не достиг наивысшего состояния, белый элемент поднимается к макушке через левый и правый каналы. Когда йог достигает наивысшего состояния практики, белый элемент проходит к макушке головы через центральный канал. Если однажды вы распутаете узлы, они останутся свободными.

У женщин эти шесть центров такие же, как у мужчин. Есть мнение, что у женщин преобладает красный элемент, но они также имеют и белый элемент. Тот факт, что женщины имеют белый элемент, служит еще одним свидетельством того, что он не относится ни к семенной жидкости, ни к сперме. Я говорил с индийскими йогами, очень искусными в области прана-йоги и имеющими дело с каналами и энергиями. Некоторые из них говорили, что наблюдали белый элемент у женщин, хотя красный элемент был сильнее. Таким образом, у женщин, практикующих тантрическую медитацию, описанную выше, белый элемент спускается тем же путем и втягивается назад. В тантрической литературе описывается четыре типа женщин, или жен (санскр. мудра). Вот эти четыре типа: подобная лотосу, подобная лани, подобная морской раковине и подобная слону.

Заметив, что его слова вызвали улыбку у присутствующих, Далай Лама пошутил:

— Если бы эта классификация зародилась в Тибете, а не в Индии, то последний тип назывался бы «подобная яку». — Мы все рассмеялись. — Эти различия первоначально касались формы половых органов, но они также относятся к конституции тела. Для мужчин таких категорий нет.

Теперь вы понимаете, насколько это тонкая материя. И в момент смерти этот процесс очень сложно изучать.

##### Перенос сознания

Если человек достиг очень высоких результатов в практике сознания, тогда доказательства очевидны. То, что мы можем узнать из практики пхова, или перехода сознания, — это воздействие сознания на тело. Если вы приобрели большой опыт в этой области, то, когда вы практикуете пхову, ваше тело отказывает, даже если у вас прекрасное здоровье. Иногда в результате этой духовной практики появляется шишка на голове или выделяется жидкость. Из-за этого традиция рекомендует, чтобы за практикой пхова следовала практика продления жизни. Есть несколько случаев среди тибетских буддистов, которые занимались этой практикой, находясь в китайских тюрьмах в Тибете.

Пит спросил:

— Мне кажется, что пхова была бы отличной практикой, на основе которой можно было бы проводить исследования, о которых вы говорили, поскольку здесь есть физические проявления тонкого ума. Ограничения, о которых вы говорили, в случае проведении экспериментов на умирающих людях, не будут действовать. Пхова дает возможность для таких исследований без вмешательства в процесс умирания продвинутого практика. Не могли бы вы кратко описать пхова для тех из нас, кто не знает, что это такое?

— Вы используете медитативную визуализацию, чтобы прервать связь между тонким умом и грубым телом без нанесения вреда этому телу. Если человек практикует пхова до того, как у него появляются признаки смерти и без всякой веской причины, существует опасность непреднамеренного самоубийства. Однако вы можете обнаружить признаки приближающейся смерти, даже находясь в добром здравии. Эти признаки могут проявиться за три или четыре месяца до смерти. В таком случае практика пховы и завершение жизни па три или четыре месяца раньше оправданы, поскольку болезнь тела очень затруднит медитацию и достойный уход из этой жизни.

Когда медитатор применяет технику перехода сознания, или пхова, чтобы прервать связь между грубым телом и сверхтонким умом, то это настоящее переживание смерти. Даже если вы не проходите через все этапы продолжительным путем, вы можете пройти через них постепенно, в правильной последовательности, и завершите настоящим переживанием смерти.

Есть другой тип практики, называемый дронгджук (тиб. grong 'jug), в которой вы посылаете континуум своего сознания в другое, полностью сформированное тело. Это другое тело не является живым телом, вы не выталкиваете сознание другого человека и никого не убиваете. Вы просто вводите свое сознание в свежий труп. Это равнозначно пересадке тела или мозга: второе тело становится первой личностью. Говорят, что люди, которые умеют это делать, могут переносить вместе с собой все навыки, которым они обучились. На самом деле они не переживают смерть, поскольку они не проходят восемь этапов растворения.

Необходимо помнить, что самоубийство считается в буддизме вредным. Пхова, как я говорил раньше, может использоваться лишь в том случае, когда вы видите признаки смерти. Её несвоевременное применение равносильно самоубийству. В истинной практике вы должны определить, что вы скоро умрете; тогда вы ускоряете процесс, пока вы сильны, и это считается приемлемым.

##### Экспериментальное изучение тонкого ума

Заглянув в глубину этого вопроса, мы не могли не задуматься о совместном использовании учения о тонком и грубом уме с неврологическими методами и средствами. Видя, что времени остается мало, я попытался подвести итог:

— Из всех состояний, которые позволяют нам установить более тонкие уровни сознания, ясный свет сна и основное чистое осознание, описанное практиками Дзогчен, кажутся наиболее полезными для западной медицины.

Его Святейшество согласился:

— Вы можете также провести изучение человека, практикующего пхову. Сейчас уже никто не выполняет практику переноса сознания в труп. Эта традиция утеряна.

Пит в свою очередь спросил:

— А в каких состояниях, аналогичных ясному свету смерти, вы предполагаете изменение физических свойств тела?

Его Святейшество ответил:

— Четвёртая возможность для исследований — изучение медитаторов, практикующих дыхание кувшина[36]. Говорят, что медитаторы, которые способны поддерживать дыхание сосуда на самом низком уровне, могут задерживать дыхание более чем на две минуты. Более продвинутые медитаторы могут продержаться четыре-пять или даже восемь-девять минут без дыхания. Вероятно, важна частота сокращения сердца. Согласно медицинской науке возможно ли так долго сдерживать дыхание? Сколько минут искусные японские и другие ныряльщики могут находиться под водой без дыхания?

Оба врача ответили одинаково: около пяти минут. Далай Лама продолжил;

— Возможно ли, с медицинской точки зрения, провести девять-десять минут без дыхания?

— Да, путем снижения уровня метаболизма[37], — ответил Пит. — Вы можете это сделать, если снизите температуру тела, но практикующий медитацию может использовать другие способы замедления метаболизма, чтобы защитить мозг от недостатка кислорода. Я думаю, ПЭТ-сканирование могло бы дать ответ на некоторые из этих вопросов, но это потребует введения вещества-индикатора в вену. Позволят ли медитирующие это сделать?

— Это их личное дело, им это предложение может не понравиться, потому что они не захотят отрываться от медитаций. Возможно, такая процедура помешает им, но, скорее всего, это зависит от уровня опыта медитатора. Если у него настоящий, глубокий, стабильный и тонкий опыт, то, я думаю, это ему не помешает.

Пит выразил наше общее мнение, сказав, что такие эксперименты были бы уникальными. Его Святейшество, всегда относившийся к науке с уважением, предложил:

— Я поищу людей для эксперимента. Наша задача — найти субъектов. Вы, ученые, можете создать какие-нибудь ужасные приборы, а мы попытаемся для начала найти мертвое тело. — Мы все рассмеялись. — В шестидесятые годы я встречался с одним ученым, моим хорошим другом, и говорил с ним об этих явлениях. Он сказал, что хотел бы провести несколько исследований, но я сказал ему, что медитаторы, с которыми ему нужно было бы работать, еще не родились! За последние двадцать лет появились люди с большим опытом, но найти их по-прежнему трудно, поскольку они рассеяны по разным местам. В Ладакхе есть несколько истинно религиозных буддистов-практиков, но они совершенно независимы. Никто не может приказать им что-то сделать. Некоторые из них очень упрямы. И все же я считаю широкий взгляд на вещи очень важным.

Мы уже обсуждали одну из основных областей, где наука и буддизм могут вести диалог, а именно тезис Махаяны, который побуждает людей быть непредвзятыми, объективными. Это, в свою очередь, предполагает критическое отношение к самим учениям Махаяны. Должно присутствовать активное соучастие в выяснении всех общих вопросов, а не просто равнодушный скептицизм, который свидетельствует о том, что вы не воспринимаете проблему серьезно. Будда говорил, что его слова не должны приниматься просто из уважения к нему, а их необходимо рассматривать, как ювелир рассматривает золото перед покупкой. В этом основа нашей позиции: изучение, еще раз изучение и обсуждение, — он усмехнулся. Замечательное завершение для такого значимого обсуждения.

### 8. Предсмертный опыт

##### Смерть как обряд перехода

Джоан Халифакс по профессиональной специализации — культуролог-антрополог. Она начинала свою карьеру в межкультурной антропологии, потом занималась медицинской и клинической антропологией, сейчас больше известна как эколог культуры. Обычно она находится в самой гуще событий и прекрасно себя там чувствует. Когда она заняла место рядом с Его Святейшеством, в её остром взгляде читалась привычная целеустремлённость.

— Сегодня мы рассмотрим так называемый предсмертный опыт. Это рассказы людей, переживших клиническую смерть. Некоторые были выведены из неё, другие ожили самостоятельно. Характер рассказов чрезвычайно интересен. В антропологии признаётся тот факт, что наполненные событиями повествования являются общепринятым для всех культур способом вплести космологические представления или представления о природе человека в ткань общества. Если мы посмотрим на эти рассказы с межкультурной точки зрения, то мы увидим, что рассказы о смерти и сопровождающих её переживаниях имеют крайне много общего. В западной культуре они появляются в средневековых описаниях предсмертного опыта; на востоке в таких трудах, как Бардо Тёдол, где переживания смерти очень хорошо объясняются; также их можно обнаружить в родовых обществах нашего современного мира. Смерть не только описывается в рассказах, она представляется культурным действом. Существует множество обрядов или ритуалов, которые способствуют переходу к смерти и возрождению.

Эти ритуалы, называемые обычно переходными обрядами, периодически проводятся не только в личной жизни человека, но и по другим поводам, например, в связи с географическим перемещением — отъездом в ссылку.

Иначе говоря, переходный обряд — это ритуальное событие, связанное с умиранием старого образа жизни или с возрождением в новом качестве, в новом образе жизни. Он может быть связан с возрастом: например, подростки проходят переходный обряд. Роженицы, новобрачные, родственники умерших, молодёжь на пороге зрелости — все они проходят обряды перехода. Во многих культурах такие обряды не являются какими-то необычными запоминающимися событиями в человеческой жизни. Однако в родовых обществах они протекают весьма драматически. Например, мальчики, проходящие переходный обряд взросления, должны длительное время находиться в изоляции и даже переносить телесные повреждения. Подготавливая к взрослой жизни, им рассказывают истории или мифы, которые дают космологическое обоснование обряда и связанных с ним переживаний. Последовательность таких событий может привести человека в состояние измененного сознания, в котором нормальное понимание смещается и может даже разрушиться. Инициируемый может даже впасть в кому или в состояние, близкое предсмертному опыту, а потом прийти в себя, пережив ощущение некоего просветления.

Переходные обряды готовят человека не только к жизни, но и к смерти. Эти обряды сами по себе не существуют в современной западной культуре; как уже говорил Чарльз, восприятие смерти в западной культуре подавляется. Однако, когда обычный подросток в США достигает возраста восемнадцати лет, он успевает увидеть по телевизору более двадцати тысяч смертей. Смерть не только становится нездоровым проявлением в обществе — депрессивность формирует своего рода одержимость смертью. Кроме того, создаются условия, отталкивающие переживание смерти от той человечности и сострадания, которые являются частью тибетской практики.

##### Изучение порога смерти

В 60-е годы война во Вьетнаме и движение за гражданские права стали в США глубоким импульсом освобождения людей, испытывавших социальное и культурное давление. Произошла своего рода социальная и духовная революция, во время которой люди уделяли большое внимание духовными практикам. В конце 60-х смерть и умирание стали областью духовного, психологического и философского изучения.

Я принадлежала этой волне первопроходцев начала 70-х годов, когда участвовала в проекте, финансировавшемся Национальным институтом психического здоровья. В данном проекте группа психиатров и социологов работала с веществами, трансформирующими сознание, применительно к людям, умиравшим от рака либо страдавшим от острой боли, страха или депрессии. Мы проводили собеседование с теми людьми, кого рекомендовали в нашу программу, входили с ними в тесный психологический контакт и, с их согласия, давали психотропные препараты в ходе очень динамичной психотерапии.

Психотропные препараты — это вещества, которые использовались в разных культурах по всему миру и которые обладают способностью вызывать полностью измененное состояние сознания. Изучение этой категория веществ было начато в Европе в конце 1950-х годов, а позднее и в США. Для данного проекта использовался ЛСД, одно из первых искусственных психотропных веществ.

Для меня, как антрополога, в ходе эксперимента прояснилось очень многое. Во-первых, эта работа помогла людям, которые не были готовы к смерти,—нечто вроде современного переходного обряда. Во-вторых, сама смерть предполагает изменение сознания — многие психологические воздействия приводят к трансформации психического состояния, — поэтому не было необходимости использовать вещество, трансформирующее разум.

С тех пор я продолжаю заниматься клинической антропологией, которая включает пребывание с умирающими людьми. Я учу их медитации и убеждаю не пугаться измененных состояний, приходящих в процессе умирания, а, наоборот, укреплять свой дух, чтобы они могли познакомиться с этими состояниями с достаточной степенью самообладания. В течение последних шести лет я работаю с гомосексуалистами, которые умирают от СПИДа. Эта группа населения представляет особенный интерес: большинство этих мужчин хорошо образованы и обладают некоторой духовностью. Они видят в опыте, через который им предстоит пройти, миссию, совершаемую ради своих собратьев, многие из которых находятся в аналогичном состоянии. Они хотят выглядеть достойно в процессе умирания.

##### Археологические свидетельства обрядов смерти

Если мы бросим взгляд на историю человечества, то обнаружим длинный список способов восприятия смерти. Тела хоронили с разными вещами или в определенном положении. Например, в небольшой пещере в Китае в погребении, возраст которого пятьсот тысяч лет, было найдено сразу несколько голов. Палеоантропологи предположили, что тогда существовали ритуалы каннибализма или к голове относились с почтением, как вместилищу сознания. Археологические раскопки на стоянках неандертальцев, живших 60 тысяч лет назад на Среднем и Ближнем Востоке, дали множество интересных находок. В пещере в Ле-Мустье на юге Франции в яме были обнаружены останки мальчика, находившегося в положении сна, рядом нашли каменного вола и погребальную пищу. Палеоантропологи высказали предположение, что захоронение указывает на веру в загробную жизнь или путешествие в загробный мир. Мы видим это и в тех культурах, которые сохранились со времен палеолита.

Один из самых удивительных погребальных ритуалов обнаружен в Шанидаре в Ираке. Там тела были уложены на ковер из цветов, многие из которых имеют лекарственные свойства. Существовала вера в то, что эти цветы — часть того, что следует взять с собой в загробную жизнь. В кроманьонский период, от 35 до 10 тысяч лет назад, людей хоронили спеленатыми и ли согнутыми в положение эмбриона, показывая тем самым связь между смертью и рождением. В верхнем палеолите, 15 тысяч лет назад, прежде всего во Франции, в Дордони, мы нашли пещерные рисунки, которые можно назвать священными, показывающие церемониал и отношение к смерти. Самая интересная живопись находится в пещере Ласко, где изображен мужчина, лежащий навзничь или отклонившись назад. Кажется, что он мертв, но на голову надета маска птицы, а его пенис — в состоянии эрекции. Рядом с ним бизон, проткнутый копьем так, что его внутренности выпали наружу. Умирающий бизон повернул голову и как бы смотрит на свои внутренности и в то же время на человека. Мы уверены, что в умах людей палеолита существовала связь между рождением, смертью, сексом и трансом. Вероятно, те навыки, которые современные племена пронесли через тысячелетия от момента возникновения человечества, могут кое-чему научить нас.

##### Западные открытия загробной жизни

В западной культуре самым показательным временем изучения смерти в средние века можно считать период с 500-х п. н. э. до, примерно, пятнадцатого века. Существует множество фактов предсмертного опыта разных людей: богатых и бедных, священников, королей и детей. Эти описания были направлены на подтверждение существования загробной жизни. Наглядные свидетельства, подобные тем, что существовали в средние века, побуждали людей вести достойную жизнь, чтобы избежать ада. Интересно отметить, что в современных отчетах об изучении предсмертного опыта ад не является главной темой.

Смерть вновь стала предметом повышенного интереса в конце 1800-х годов. Альберт Хайм, геолог и швейцарский альпинист, упал с горы и испытал мощное мистическое переживание. Он глубоко заинтересовался людьми, пережившими разные несчастные случаи, и стал собирать свидетельства предсмертного опыта. Это были рассказы людей, не имевших особых духовных наклонностей, но переживших духовный опыт во время несчастного случая.

Также в конце 1800-х годов появился спиритизм. Спиритизм — это способность видеть и общаться с душами умерших. Движение спиритизма широко распространилось в начале 1900-х годов, и с его распространением появилась новая область исследований — изучение паранормальных явлений. Было написано много книг о человеческой личности и ее преодолении телесной смерти. Самыми известными исследователями того времени были Ф. У. X. Майерс, Джеймс Хислоп и Уильям Баррет. В 1918 году один исследователь предложил провести перепись предсмертных видений, чтобы подтвердить заявления спиритов.

К 1950-м годам спиритическое направление стало менее популярно, и появилась новая область изучения, которую сейчас называют парапсихологией, или экстранормальными состояниями сознания. В конце 1950-х годов Карлос Осис начал собирать у врачей и медсестер свидетельства предсмертного опыта. Поскольку тогда существовал интерес к сравнению религий, Осис и его коллега Эрлендур Харальдсон начали изучать предсмертный опыт и в Индии. Еще один парапсихолог, Йан Стивенсон из Университета Вирджинии, особенно заинтересовался свидетельствами реинкарнации.

В конце шестидесятых годов парапсихология была уже не с толь популярна. В западной психологии появилась отрасль, названная трансперсональной психологией. Она была больше связана не с современными исследованиями психики, а, скорее, с работой Уильяма Джеймса (1842 - 1910), философа, изучавшего мистические переживания. Акцент переместился к изучению значения подобных переживаний в жизни людей.

В шестидесятые-семидесятые годы психологи Рассел Нойес и Роз Клетти в Университете Айовы начали изучать предсмертный опыт как патологический синдром. В начале семидесятых психиатр Станислав Гроф и я проводили исследования людей, умирающих от рака. Затем последовали работы Элизабет Кюблер-Росс, которая рассматривала процесс умирания как переходный обряд, и работы Рэймонда Моуди о предсмертном опыте. К середине 1970-х годов, Ваше Святейшество, интерес к проблеме смерти значительно возрос.

##### Свидетельства и примеры

Теперь я хочу кратко рассказать о людях, которые прошли через предсмертный опыт. Я остановлюсь на мелких, детализированных особенностях. Бардо Тёдол также полностью основывается на деталях. То, что я хочу здесь представить, не является чем-то экстраординарным по сравнению с тем, что вы используете в своих исследованиях, я приведу эти данные для сравнения, чтобы посмотреть: сможем ли мы создать картину истинного опыта умирания?

Вот описание предсмертного опыта некоего доктора Ричи. В первые минуты кризиса он оказался вне своего тела, рассматривая свое мертвое тело, которое он мог узнать только по студенческому кольцу на пальце. Он был так взволнован, что в таком бестелесном состоянии вылетел из госпиталя и направился в Ричмонд, Вирджиния, на предварительно назначенную встречу, однако ощущение бедствия заставило его вернуться, чтобы найти свое тело. Когда он, наконец, нашел свое тело, то не смог войти в него. В этот момент комната наполнилась светом, и он почувствовал, как будто находится в присутствии Христа, который призвал его вспомнить все, что он совершил в жизни. Затем Христос провел его по разным областям страдания и блаженства, мирам, которые разительно отличаются от нашего мира, хотя, кажется, и занимают то же самое место. После краткого взгляда на сияющие улицы, здания и яркие толпы Ричи заснул и проснулся в больничной палате. Ричи был убежден, что его вернули к жизни, чтобы он стал врачом, больше узнал о человеке и служил Господу.

Как бы испытав облегчение оттого, что вступительный обзор завершен и появились настоящие эмпирические наблюдения, Его Святейшество спросил, как долго этот человек находился в состоянии клинической смерти.

— Одна важная деталь, которая присутствует во всех подобных переживаниях, — это изменение восприятия времени, — ответила Джоан. — События происходят за очень короткое время. Кажется, что вся жизнь мысленно проходит за мгновение. Во всяком случае, у Ричи был сердечный приступ, и он находился в реанимации, когда все это произошло.

Далай Лама помолчал минуту, потом добавил:

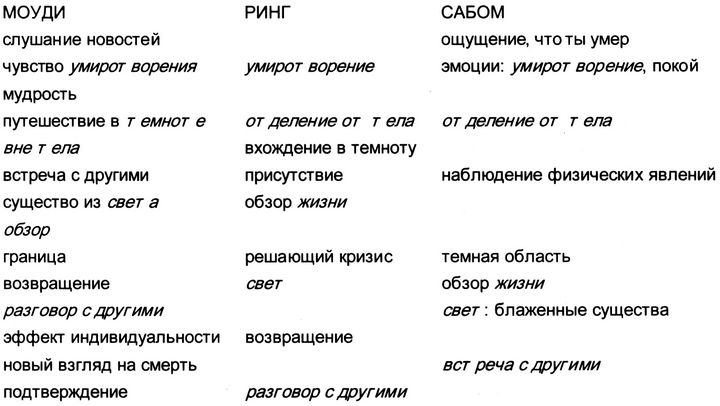
— Было бы трудно определить, действительно ли этот человек находился вне тела или просто вообразил, что находится вне тела.

Пит Энгель вступил в разговор:

— Определённо сюда подошли бы критерии, о которых вы говорили накануне: если эти люди покидали свое тело и делали что-то, то, очнувшись, они могли бы рассказать то, о чем никак не могли узнать.

— Мы еще подойдем к этому, — сказала Джоан. — Сначала позвольте мне представить таблицу, построенную на основе подобных описаний. Ниже отображены схемы предсмертного опыта из работ трех основных современных исследователей: Рэймонда Моуди, философа и психиатра, Кеннета Ринга, психолога, и Майкла Сабома, кардиолога. Здесь мы видим типичную последовательность событий, через которую проходил человек во время предсмертного опыта или клинической смерти. Курсивом выделены общие для всех фразы, но есть очень интересные различия в последовательности событий.

В случае предсмертного опыта, описанном Рэймондом Моуди, человек умирал, и, когда он достиг точки наивысшего физического дискомфорта, он услышал, что его назвали мертвым. Он начал слышать неприятный звук, громкий звон или жужжание и в то же время почувствовал, что он быстро движется по длинному темному туннелю. После этого он вдруг оказался вне своего физического тела, но все же в непосредственной близости от него. Он смотрел на свое тело, как зритель, сверху. Он наблюдал за всеми попытками вернуть его тело к жизни, и был в этот момент в состоянии эмоционального смятения, но мы пока не знаем, почему он был расстроен. Через некоторое время он взял себя в руки и приспособился к своему странному состоянию. Он заметил, что у него все-таки есть тело, но совершенно иное по природе и способностям, чем покинутое физическое тело. Потом начали происходить разные события. К нему стали приближаться другие, чтобы приветствовать и помочь. Он узнал духов умерших родственников и друзей, а затем появился любящий теплый дух, какого он никогда не встречал раньше, существо из света. (Такое существо из света обычно не является воплощенным или очеловеченным, но может быть таковым.)



Это светоносное существо задало ему один очень важный вопрос. Это вопрос всех вопросов, но иногда его невозможно сформулировать, поскольку обычно он предстает в невербальной форме. Вопрос заставляет субъекта оценить события своей жизни — это то, что мы называем обзором жизни. Интересно отметить, что, в отличие от средневековья, у этих субъектов отсутствует ощущение осуждения или вины.

В какой-то момент субъект сознает, что приближается к некоему барьеру или границе, вероятно, олицетворяющему предел между земной и последующей жизнью; однако он понимает, что должен вернуться на землю, что время смерти еще не пришло. В этот момент обычно появляется сопротивление. Интересно, но люди не хотят возвращаться, потому что к этому моменту субъект поднялся в своих переживаниях до загробной жизни и не хочет возвращаться. Он переполнен огромным чувством радости, любви и умиротворения. Однако, несмотря на его желание, он должен соединиться со своим физическим телом, и он оживает. Потом он хочет рассказать обо всем другим людям; в этом проявляется мессианское желание поведать о том, что он узнал о загробной жизни. Большинство людей в западной культуре отрицательно реагируют на смерть, поэтому многие скрывают свой опыт и не рассказывают об этом. И всё же подобные люди ощущают, что жизнь изменилась благодаря мистическому опыту, связанному с приходом смерти.

— Имеет ли значение возраст человека, получившего предсмертный опыт? — спросил Его Святейшество.

— Эти исследователи работали с группами людей, куда входили и дети, и старики. В отчете Ринга говорится о 150 случаях, примерно столько же в отчете Моуди. Сабом использовал в своем исследовании 34 наблюдаемых. Его критерии были более строгими, но результаты оказались аналогичными.

Его Святейшество несколько скептически спросил:

— Многие ли из тех людей, которые имели предсмертный опыт, знакомы с Бардо Тёдол, потому что они могли оказаться под влиянием того, что прочитали?

— Вовсе нет. Существует некоторое сходство в символах знакомых религиозных личностей, например Христа и святых, но в действительности они встречаются не так часто. Фактически с людьми происходит нечто такое, во что они не могли даже поверить.

Его Святейшество продолжал:

— Но у вас могли быть люди, которые в очень раннем детстве получили религиозные знания. На уровне сознания они могли быть атеистами, но на очень глубоком уровне все же иметь религиозные впечатления.

— Да, конечно, однако это могли быть только западные религиозные впечатления, — настаивала на своем Джоан. — А вот описание Ринга, — продолжала она. — Переживание начинается с чувства умиротворения и благополучия, кульминацией которого становится ощущение всепоглощающей радости и счастья. Состояние экстаза, хотя и меняющееся по интенсивности от случая к случаю, сохраняется как постоянный эмоциональный фон по мере того, как проявляются другие черты этого процесса. В этот момент человек осознает, что он не чувствует боли и не имеет никаких других телесных ощущений. В начале все очень спокойно. Такие признаки показывают ему, что он либо в процессе умирания, либо уже умер.

Потом он может услышать мимолетное жужжание или звук ветра, но в любом случае оказывается вне физического тела и смотрит на него сверху, будто с какого-то наблюдательного пункта. В этот момент он обнаруживает, что может отлично видеть и слышать. Действительно, его зрение и слух становятся более острыми, чем обычно. Он понимает все действия и разговоры, проходящие в физической среде, и оказывается в роли пассивного внимательного наблюдателя происходящей драмы. Все это выглядит для него очень реальным и даже естественным, не кажется сном или галлюцинацией. Напротив, его психическое состояние ясное и живое.

В какой-то момент он может оказаться в состоянии двойного осознания. Продолжая воспринимать физическую сцену вокруг себя, он может также осознать «другую» реальность и почувствовать, что его туда тянет. Он несется или его вводят в темную пустоту или туннель и чувствует, как будто летит сквозь него. Хотя на мгновение умирающий может почувствовать себя одиноким, здесь преобладает ощущение умиротворения и покоя. Все очень спокойно, и человек осознает только свой разум и чувство полета. Внезапно он ощущает, хотя и не видит, присутствие некоего существа. Это существо, чей голос может звучать, или оно может просто передавать мысли человеку, побуждает обозревать прожитую жизнь. Существо просит его решить, хочет он жить или умереть. Обзор всей жизни человека может сопровождаться быстрой сменой визуальных образов. В этот момент он не осознает ни времени, ни пространства; сами концепции времени и пространства теряют свой смысл. Он больше не идентифицирует себя со своим телом и ни с каким другим телом вообще. Есть только разум, который логически и рационально оценивает варианты, стоящие перед ним на границе жизни и смерти. Стоит вопрос: продолжать ли двигаться дальше по стадиям смерти или вернуться к жизни? Обычно человек решает вернуться, но не потому, что он сам этого хочет. Он делает это ради своих любимых.

Иногда необходимость решения — остаться или вернуться — возникает позднее либо вообще не возникает. Человек может двигаться дальше. Может, например, продолжать движение по темной пустоте к притягательному и яркому золотому свету, от которого исходит чувство любви, тепла и полного одобрения. Или он может войти в мир света и красоты и на время воссоединиться со своими родными, которые уже умерли. Возможно, именно эти родственники говорят ему, что еще не время умирать. Он должен вернуться — и возвращается. Как только решение принято, возвращение происходит очень быстро. Как правило, не остается воспоминаний, как человек возвращается в свое тело, поскольку в этот момент он обычно теряет сознание. Очень редко человек может припомнить, что вернулся в свое тело как от толчка или даже с болезненным чувством. Иногда он даже может предположить, что вошел через макушку головы.

В дальнейшем, когда выживший уже может поделиться своими переживаниями, он вдруг обнаруживает, что у него просто нет слов, чтобы передать чувства и качества пережитого опыта. Он может также отказываться обсуждать это с другими, потому что чувствует, что никто его не поймет или будут считать сумасшедшим.

В последнем отчете кардиолога Майкла Сабома и его помощницы Сары Крейцигер использовались более строгие критерии определения, действительно ли эти люди пережили предсмертный опыт. И всё же полученные результаты оказались сходными с результатами двух других исследователей. Интересным в этом отчете является не новая информация, а то, что в нескольких случаях они выяснили, что человек был признан клинически мертвым. Это удивило исследователей и усилило их интерес, потому что они не верили, что подобное может случиться. В подробном обзоре Институт общественного мнения Гэллапа установил, что пятнадцать процентов населения Соединенных Штатов сталкивались со смертью, а тридцать пять процентов из них переживали чувства умиротворения и отсутствия боли, выход из физического тела или ощущение пребывания в другом мире и обзора собственной жизни.

Джоан закончила свое сообщение, спросив Его Святейшество, знакомы ли ему какие-нибудь из этих материалов.

##### Описание природы предсмертных ощущений

На этой стадии Его Святейшество высказал первое сомнение в интерпретации данных наблюдений как «истинных» переживаний смерти.

— У меня возникает вопрос, не являются ли эти переживания более похожими на сновидения, потому что в них постоянно повторяется тема счастливого соединения с родственниками. Очень редко бывает, чтобы родственники, которые давно умерли, оставались в том же виде существования. Они уже давно возродились в другой области бытия. Существует очень малая вероятность, что эти умершие родственники по-прежнему будут находиться в состоянии, в котором они могут контактировать с умирающими. Практически это невероятно. Мне кажется более допустимым, что, благодаря проявлению собственных следов или скрытых склонностей человека, он вспоминает образы своих любимых, и у него возникает чувство, что он получает от них совет или поддержку, но это чисто субъективное явление.

Боб Ливинстоун заметил, что описанное в отчетах согласуется с тем фактом, что на Западе верят, что люди попадают на небеса, а не проходят реинкарнацию, поэтому, переживая предсмертный опыт, они могут встретиться с родственниками.

Его Святейшество обратился за разъяснениями:

— Если следовать точке зрения, что вы сразу после смерти попадаете в рай или в ад, то какой смысл в Страшном суде? Если вы уже оказались в раю, то какое вам дело до Страшного суда? Тогда ведь нет никакого смысла сохранять тело в гробу! Смысл, насколько я понимаю, в том, что, когда придет день Страшного суда, произойдет воскрешение тела.

Чарльз Тейлор пояснил:

— Существует различие между взглядом на воскрешение в иудаизме и христианстве. Согласно иудаизму, когда человек умирает, он остается в могиле, а когда придет Мессия, он воскреснет. В соответствии с иудейской традицией Мессия еще не пришел. Согласно христианской традиции Мессия уже пришел, и смерть была побеждена, поэтому человек может воскреснуть к загробной жизни сразу после смерти. Все следует понимать в контексте этой парадоксальной связи двух типов времени. Если вы рассматриваете вечность как другое измерение, вы не можете назвать дату Страшного суда без порождения парадокса. Итак, в описаниях уже существует отклонение от того, что мы — как западные люди, иудеи, или христиане — можем ожидать в современном предсмертном опыте — на этом пути нет развилки, ведущей в рай или в ад.

— Я все же пытаюсь понять, не являются ли эти ощущения на самом деле переживаниями сновидений, — продолжал Его Святейшество.

Я предложил использовать тест, на который он сам указывал:

— Как насчет свидетельства, которое дает пациент о том, что с ним делали врачи? Принимаете ли вы это свидетельство?

— Даже в этом случае следует определить, не является ли это нахождение вне тела состоянием сновидения, когда человек входит в тело сновидения, или это реальное нахождения вне тела. Другими словами, является ли это переживанием сновидения под влиянием болезни, пока человек еще жив, или это подлинное переживание состояния бардо? Это еще предстоит выяснить. А может, существует и какой-то третий вариант.

Джоан сказала:

— Давайте рассмотрим приведенные подробные характеристики и попробуем это определить. Вы, вероятно, один из немногих, кто может оценить подобные свидетельства. Один исследователь утверждает, что пятьдесят восемь процентов людей, с которыми он работал, заявили, что у них было совершенно новое тело: оно было того же размера и возраста, но гораздо легче по весу. Другой выяснил, что тело как бы принимало форму облака или сферы, которое повторяло очертания физического тела, но было прозрачно и похоже на туман. Еще один исследователь установил, что тело было таким, какое было у человека в реальности, но оно было лишено всех недостатков.

Его Святейшество ответил:

— В тибетской буддийской литературе тело существа бардо описывается как свободное от всех недостатков, даже если в прежней жизни человек имел физические уродства. Существует три основных мнения, касающихся физической формы существа бардо. Одно гласит, что она аналогична прежней жизни, другое — она больше похожа на тело будущей жизни. Третье говорит о том, что тело в первой половине бардо напоминает тело человека в прежней жизни, а во второй половине — тело будущей жизни.

Джоан добавила:

— Последняя теория о теле души гласит, что фактически никакого тела нет: вы вообще не ощущаете тела.

— Тогда у вас будет ощущение бесформенности? — спросил Его Святейшество.

Джоан подтвердила и добавила, что в некоторых свидетельствах говорилось о нити, которую люди ощущали как связывающую их с телом. Непосредственно в момент смерти, когда бы он ни происходил, она рвалась. «Нить» появлялась только в нескольких свидетельствах, подобная деталь может быть связана с образом рождения.

— Это немного похоже на общую практику визуализации Майтрейи, — сказал Его Святейшество. — Когда из сердца Майтрейи выходит нечто, похожее на облакообразный шнур и опускается вниз к другому существу, с которым вас связывают особенные отношения. Например, это может быть лама Цонкапа. В этом проявляется сходство с тем, что вы описали.

##### Чувства и ощущения

Джоан продолжала:

— Теперь рассмотрим предсмертные мысли, чувства и ощущения. Прежде всего, наиболее часто упоминается ощущение тепла.

— Тепла в эмоциональном смысле? — спросил Далай Лама.

— В предсмертном состоянии мысли, чувства и ощущения сплетаются в неразделимое единство, — сказала Джоан. — Исчезает также чувство боли, как будто тело после смерти не испытывает боль, которую испытывало раньше. Что касается зрительных переживаний, то люди говорили о разных огнях, свете, сиянии, ауре, очертаниях фигур, а также о темном туннеле. Слуховые переживания включали шум ветра, звон, жужжащие звуки, даже звук пилы и райское пение. Ощущение запахов не упоминалось, как и ощущение вкуса. Ощущений тяжести, движения и местоположения тоже не существовало. Вы находитесь в невесомом состоянии, не можете измерять и определять местоположение.

— Они чувствовали прикосновение? — спросил Боб Ливингстоун. — Обоняние, вкус и осязание требуют непосредственного контакта тела с химическим веществом или объектом.

Его Святейшество добавил:

— Это соответствует спорам буддистов о разных типах повышенного осознания. Есть свидетельства ясновидения и способности воспринимать звуки, находящиеся вне слышимости, но нет упоминания о повышенном вкусовом, обонятельном или осязательном восприятии. Эти три чувства не улучшаются благодаря медитации.

Пит Эйгель хотел узнать, прекращаются ли в процессе умирания зрительные и слуховые ощущения раньше, чем вкусовые и осязательные.

— Первым уходит зрительное осознание, — ответил Далай Лама, — затем слуховое. На последней стадии уходит обоняние, затем вкус и последним — осязание.

Джоан сказала:

— В моей клинической практике многие люди, с которыми я работала на последних этапах жизни, теряли чувство вкуса и запаха до начала умирания. Такое часто случается со старыми людьми. Обычно сначала снижается обоняние, затем вкусовые ощущения. Вкусовые ощущения частично остаются, но ближе к смерти они исчезают, иногда за несколько недель до смерти. В случае настоящей смерти последним уходит слух, даже люди, находящиеся в коме, могут иметь реакцию на звук.

— Это мы должны еще раз исследовать в соответствии с буддийскими учениями, — сказал Его Святейшество. — Этапы растворения, как это описано в Тантре Гухьясамаджа, требуют повторного анализа в свете того, что мы только что услышали. Согласно Сутраяне и Ваджраяне, последнее местоположение тепла в теле в процессе умирания находится в сердце.

— По своему опыту я знаю, — сказала Джоан, — конечности становятся очень холодными, холод поднимается по телу вверх, и последней областью тепла, сохраняемого не окончательно мертвым телом, является именно центр — сердце.

Его Святейшество кивнул:

— Согласно буддийской традиции, тепло исчезает сверху вниз и снизу вверх, задерживаясь в сердце. Считается, что лучше, когда тепло уходит, поднимаясь снизу вверх. В системе Сутраяны считается плохим, если тепло сначала исчезает сверху вниз.

— Физиологически энергия переносится циркулирующей кровью, и когда отказывает сердце, то первыми теряют энергию удаленные части системы кровообращения — конечности и голова, — пояснил Пит.

Его Святейшество обратился к присутствующим биологам:

— Верно ли, что мозг остается живым еще минуту или две после того, как остановилось сердце? В этом случае, не останется ли в нём тепло?

Боб Ливингстоун указал на то, что мозг составляет всего два процента веса тела, но он расходует двадцать процентов кислорода и глюкозы и использует двадцать процентов циркулирующей крови, поэтому в нем сохранится достаточно тепла. Я заметил, однако, что если мозг будет теплым, мы этого не почувствуем, потому что в мозгу нет ощущений. Только череп чувствует тепло головы, поэтому оба утверждения не противоречат друг другу.

— Я говорю исключительно о внешних ощущениях, — сказал Далай Лама. — Я не имею в виду свидетельство от первого лица о чувствах умирающего, а, скорее, внешний отчет об объективных исследованиях умирающего человека. С точки зрения третьего лица верно ли, что последние остатки тепла можно найти в сердце?

Боб подтвердил, что тепло дольше всего сохраняется в груди, хотя и необязательно в сердце.

— Как я упоминал ранее, когда мы говорим о сердце в этом контексте, мы не имеем в виду сердце как орган, но, скорее, как центр груди. Таким образом, это совпадает со взглядами Сутраяны и Ваджраяны на то, что первоначальное местоположение сознания при зачатии находится в сердце и точно так же последнее местоположение сознания перед смертью — тоже в сердце.

Боб сказал:

— Да, в этом есть совпадение. За исключением того, что для западных неврологов и врачей сердце никак не связано с сознанием.

Его Святейшество ответил:

— Конечно, кроме того, неврология не говорит о ясном свете. В обоих случаях, говоря о первоначальном и последнем местоположении, я говорил о том ясном свете, который находится вне параметров неврологии. Конечно, мы уже упоминали, что грубое сознание, зависящее от мозга, исключается.

##### Центральное ощущение

Джоан вернула разговор в русло темы:

— Происходят две важные трансформации познания. Мы уже упоминали трансформацию восприятия времени, которое смещается от хронологического — к вечному. Вторая — трансформация ясности ума. Люди в таком состоянии воспринимают себя обладающими большей умственной ясностью, чем в любых других состояниях. Пациент, переживший анафилактический шок, — аллергическую реакцию, которая может привести к быстрой смерти, — рассказывал: «Я полностью осознавал, что физически происходит и что происходит в головах тех, кто находился в комнате скорой помощи, вплоть до тех пор, пока меня не вернули к жизни, и в этот момент я был очень сбит с толку». Существует много свидетельств этой чрезвычайно точной умственной ясности. Когда они возвращаются в эту жизнь, они испытывают смятение. В спиритической литературе вновь умершие — те, кто только что умер, — описываются как сбитые с толку, смущённые.

Предсмертный опыт всегда характеризуется как некое путешествие, постоянно описываются средства передвижения. Очень часто такой опыт представляется в виде повествования. Моя мать пережила клиническую смерть, и описывала, как она на туристическом лайнере посещала порты разных стран, где бывала в прошлом, — они с отцом любили совершать круизы. Женщина из Индии рассказала, что она ездила на слоне. Вы видите психологическую и культурную обусловленность. В других рассказах людей с большой скоростью толкала невидимая сила, или крутила, или всасывала в темный туннель, или он плыл по этому туннелю. В иных случаях движение было похоже на процесс рождения, человек как бы проталкивался через матку или влагалищный канал в посмертное состояние. Ваше Святейшество, существует множество других образов, которые кажутся культурно обусловленными: прохождение через огромную воронку или трубу, вращение на головокружительных спиралях, спуск в колодец или пропасть, следование за светящимся проводником через темную долину и так далее.

Однако во всех рассказах присутствует движение из темноты к свету. Переживание света — это то, что исследователи называют центральным ощущением, которое остаётся общим для разных культур. Свет описывается как ясный, белый, оранжевый, золотой или желтый и совершенно другого качества, чем дневной, — он более яркий, но успокаивающий. Человек видит его и одновременно оказывается захваченным им. Кажется, что он полностью заливает разум. Он также излучает духовные качества, прежде всего мудрость и сострадание. Другими словами, нет различия между светом и умом, хотя ум является формой для этого света. В момент полного озарения человек, кажется, понимает все.

— Интересно, чувствуют ли люди под наркозом умиротворение и удовольствие просто благодаря прекращению их ощущений, вероятно, очень неприятных, которые были у них перед введением наркоза? — спросил Его Святейшество. — Здесь возможна параллель с человеком, приближающимся к смерти. Перед смертью тело, а возможно, и разум, должно испытывать большой дискомфорт, и уже само освобождение от этого дискомфорта будет восприниматься как покой и радость.

Джоан ответила:

— Свет — это зрительное переживание, но оно сочетается с ощущением блеска, ясности, прозрачности, теплоты, силы, чувством безграничной любви и всеобъемлющего знания. Это не только повторяется в описаниях представителей разных культур: подобное состояние света было описано и в средневековых свидетельствах.

Теперь мы подошли к тому, что в средневековой литературе называли Божьим судом, а мы называем оценкой жизни. Многие люди описывали его как невербальный диалог между существом из света — необязательно большого света — и умирающим человеком. Очень часто, но не во всех случаях, присутствовала самооценка жизни человека. Часто это происходило в виде визуальной записи. Человек мог видеть свою жизнь в хронологическом или обратном порядке, а иногда всю одновременно за одно мгновение. Видение этого жизненного обзора очень наглядное, как будто все события происходят на самом деле, даже если время, с точки зрения субъекта, трансформировано. Многие люди считают, что цель такого обзора — понять движение вперед, которое происходило в его жизни.

Я бы хотела зачитать одно свидетельство, чтобы дать вам более наглядное представление. Заметьте, что женщина говорит о себе в третьем лице с большим чувством объективности. Эта женщина родилась в 1937 году. «И в этот великий покой, который я почувствовала здесь, вошла жизнь Филлис (ее собственное имя), проходя перед моим взором. Не как в кино, а, скорее, как вновь пережитое. Это переживание включало в себя не только все, что совершила Филлис с момента своего рождения в 1937 году в Твин Фоллз (Айдахо), но также ощущение каждой мысли, каждого слова, когда-либо сказанного, плюс воздействие каждой мысли, слова и дела на всех и каждого, кто попадал в сферу ее влияния, независимо, знала она их или нет, плюс влияние каждой ее мысли, слова и дела на погоду, воздух, почву, растения и животных, воду и все, что с начала мироздания мы зовем землей, и на пространство, которое когда-либо занимала Филлис. Я не представляла себе, что обзор жизни может быть таким. Раньше я не понимала, что мы ответственны за все, что мы делаем. Это ошеломляло. Это я сама судила себя, не какой-то небесный святой Петр, и мой суд был строгим и суровым. Я была недовольна многим, что делала, говорила или думала Филлис. Появилось чувство печали и разочарования, но в то же время росло чувство радости, когда пришло осознание, что Филлис всегда что-то делала. Она делала много недостойного и отрицательного, но она что-то делала, она старалась, старалась. Большая часть того, что она делала, было конструктивным и положительным. Она училась и росла одновременно со своими знаниями. Это приносило удовлетворение. Филлис была хорошей».

Общей характеристикой обзора жизни и света является чувство всестороннего знания. А еще тот факт, что человек забывает то, что он знал, когда возвращается назад. Он возвращается к обычной жизни, и он знает, что понял смысл этой жизни, и это приносит ему огромную радость, но он не может вспомнить, что именно он понял.

Его Святейшество произнес:

— Это весьма значительно — явление забывчивости, при котором человек помнит, что он знал что-то очень важное, не может вспомнить, что именно, и при этом чувствует его влияние. Является ли оно общим для всех типов людей, кто имел предсмертный опыт, включая тех, чьи свидетельства можно проверить? Вы приводили примеры того, как человек ясно слышит и поддерживает разговор, а потом, вернувшись, может рассказать, что происходило. Давайте посмотрим на это явление, потому что оно имеет большое значение и определенно не является выдумкой. Будет ли такой человек переживать подобную забывчивость?

Джоан подтвердила, что, хотя забывчивость присутствует не во всех случаях, она проявляется достаточно часто.

— Причина моего вопроса заключается в том, что если человек действительно отделяется от тела и хранит разные воспоминания об этом опыте, то в этом случае воспоминания не будут зависеть от мозга.

Они совершенно отдельны. Затем, когда человек возвращается и память опять становится зависящей от мозга, кажется вероятным, что воспоминания из независимого периода не перенесутся в последующий зависимый период. Тогда как для человека, у которого был опыт, больше похожий на сон, все психические процессы будут зависеть от мозга, и в этом случае более вероятно, что все воспоминания периода, похожего на сон, он сможет позднее вспомнить.

Его Святейшество вновь предвосхитил возможные исследования и эксперименты, которые можно было провести. Джоан смогла только признать, что это действительно очень интересное направление исследований, но никакого ответа дать не смогла. Она продолжила свое сообщение рассказом об элементах загробного мира: необычные цвета и счастливые сцены, включая ярко-зеленые лужайки, заполненные цветами равнины, сверкающие небеса, шумящие водоемы, радуги, драгоценные металлы и камни и здания невероятной архитектуры, отличающиеся красотой пространства и света.

##### Общество и благополучие

— Кто еще есть там? — задала вопрос Джоан. — Чаще всего встречается описание сонма ангельских существ, Христа и родственников. Затем следует возвращение, большинство людей не хотят возвращаться. Фактически они сердятся на тех людей, которые их оживили. Они раздражены, смущены и чувствуют, что их насильно вернули в тело. Они возвращаются, прежде всего, из чувства привязанности к своей семье, могут быть еще неоконченные дела. Иногда у них есть вторая, возможно менее важная причина для возвращения, — они должны выполнить миссию, связанную с реализацией того, что они узнали во время умирания, им кажется, что их опыт будет полезен другим людям. Исследователи сообщают, что люди, пережившие клиническую смерть или предсмертное состояние, имеют больший интерес к жизни; их забота о материальном благополучии уменьшается; они больше уверены в себе и у них появляется подлинное ощущение жизненной цели. Они становятся духовно энергичными, более заинтересованными в сути, и у них появляется чувство большей терпимости и сострадания к другим. У них также снижен страх смерти, потому что они убеждены, что смерть — это большое путешествие! Они приобретают чувство относительной неуязвимости, поэтому настроены оптимистически. Они чувствуют также свою особую судьбу, возможно, даже гордость оттого, что умерли и потом вновь родились.

Иногда предсмертный опыт дает неожиданные последствия: несколько человек приобрели необычные способности, например способность заранее узнавать о предстоящих событиях, или телепатические способности, или способность находиться вне тела. Этот опыт считается, по крайней мере, субъектами, не только священным, но также высоким примером возможностей психики. Подобный опыт уже включается в западную психологию и начинает считаться не признаком патологии, а, фактически, естественным состоянием сознания.

Его Святейшество спросил, были ли такие люди, которые впадали в депрессию или чья жизнь ухудшалась после пережитого предсмертного опыта.

Джоан ответила:

— Фактически, одним из постоянных элементов этих свидетельств является их позитивный характер, хотя в средневековой традиции они рассматривались как неприятные и иногда даже пугающие. Такова особенность западной культуры, что тяжелые переживания вины трансформировались в приятные, светлые, прекрасные переживания.

Подводя итоги, хочу сказать, что 60 процентов людей, имевших предсмертный опыт, чувствовали умиротворение; 37 процентов — отделение от тела или выход за его пределы, 23 процента входили в темноту, 16 процентов видели свет и 10 процентов входили в свет. Подсчет сделан на основе рассказов людей, другими словами, люди прекращали путешествие на разных этапах.

##### Некоторые материалистические перспективы

Джоан продолжала:

— В конце концов, возникает вопрос: что значит быть мертвым? Гарвардский университет выработал четыре критерия: 1) невосприимчивость и отсутствие реакции, другими словами, человек не отвечает и не реагирует на внешние стимулы; 2) отсутствие движения и отсутствие дыхания; 3) отсутствие рефлексов и 4) ровная электроэнцефалограмма.

Кардиолог Фред Шонмайкер опросил пятьдесят пять пациентов, которые поправились после так называемой смерти мозга; они все имели ровную ЭЭГ и соответствовали гарвардским критериям, и у всех сохранились яркие воспоминания о сверкающих видениях.

Я спросил, почему реанимирование продолжалось, если человек отвечал четырем критериям и был объявлен мертвым. Пит объяснил:

— Здесь не сказали, что гарвардские критерии также требуют, чтобы человек находился в таком состоянии в течение 12 часов. До этого времени эти люди остаются подключенными к аппарату искусственного дыхания, но они не считаются мертвыми по гарвардским критериям. Я бы хотел знать, оставались ли эти люди в таком состоянии в течение двенадцати часов?

— Сомневаюсь, — ответила Джоан, — но было бы интересно рассмотреть эти случаи более подробно. В любом случае в ходе нашей дискуссии стало ясно, как трудно определить точный момент биологической смерти. Клетки разрушаются по-разному, физиологические процессы протекают с разной скоростью, и поэтому момент смерти в чистом виде, вероятно, не существует.

Я спросил Его Святейшество, что будет, если технологии реанимации, широко используемые в больницах на Западе, были бы применены к тибетскому практику медитации, который объявлен мертвым и находится в состоянии бардо.

Он ответил:

— Если человек дошел до состояния ясного света, но не дальше, возможно техническими средствами вернуть его назад; но если человек ушел за пределы ясного света в состояние бардо, то это сделать очень трудно. Если человека признали клинически мертвым, через какое время реанимация еще возможна? Каков предел?

Пит сказал:

— Примерно полчаса. И конечно, это не несколько дней, в течение которых практики медитации могут оставаться в состоянии ясного света, поэтому мне трудно поверить, что кого-то можно вернуть к жизни в конце переживания ясного света.

Его Святейшество был в замешательстве:

— Я не понимаю. Когда кого-то признали клинически мертвым, означает ли это, что четыре критерия сохраняют свой смысл в течение двенадцати часов?

— Нет, — ответил Пит. — Я описывал смерть мозга. Клиническая смерть обычно наступает, когда останавливается сердце и его нельзя заставить биться вновь. Во время смерти мозга тело остается живым, но мозг кажется мертвым. Некоторые наркотические средства, которые вызывают смерть, тоже оказывают подобное действие. Наркотики снижают метаболизм, поэтому они защищают мозг от недостатка кислорода и глюкозы, позволяя человеку дольше оставаться в состоянии смерти и потом все же быть возвращенным к жизни.

Еще одно скептическое замечание высказала Джойс Макдугалл:

— Имеете ли вы представление о количестве людей, которые пережили клиническую смерть и вернулись к жизни, не получив предсмертного опыта?

— Нет, но я думаю, что это важный вопрос, — ответила Джоан. — Мне кажется, было бы интересно посмотреть на возможные биологические и психологические причины предсмертного опыта с материалистической точки зрения. Предсмертные переживания появляются, когда нервная система либо перегружена, либо истощена. Поэтому такие состояния могут возникать под действием наркотических средств или в чрезвычайно стрессовых ситуациях, способствующих галлюцинациям. Фактически такие переживания способны вызывать многие наркотики — от обезболивающих до производных опиума и галлюциногенов.

Многие исследователи, работающие в этой области, пытаются дать материалистическое объяснение этим переживаниям. Они говорят, что пациенты страдают тяжелыми формами нарушения метаболизма, такими как лихорадка, инсулиновая кома, истощение, травма, инфекция, заболевания печени и почек. Все это способно вызывать переживания, напоминающие предсмертные. Еще одной причиной может служить синдром лимбической доли головного мозга, заболевание похожее на припадок, которое вызывает деперсонализацию и непроизвольные воспоминания.

В разговор вступил Пит:

— Эпилептические припадки обычно захватывают часть мозга, называемую лимбической системой, которая управляет вегетативными органами и, предположительно, связана с мотивированием. Во время приступа лимбические функции искажаются и пациента могут переживать разные состояния, включая деперсонализацию, внетелесный опыт, религиозные переживания и восприятие вещей в измененной форме и размере.

Джоан продолжила:

— В самом теле человека вырабатываются некоторые химические вещества, которые способны вызывать необычные переживания: эндорфины, эндопсихозины и энкефалины.

Увидев на лице Далай Ламы вопросительное выражение, я решил дать краткую историческую справку по производным опия:

— Примерно пятнадцать лет назад неврологи открыли, что активные ингредиенты опиума вырабатываются в самом мозге. Эти вещества называются эндогенными опиатами, или эндорфинами. Было также установлено, что эти вещества выделяются в состоянии сильного стресса, например перед лицом смерти, и вызывают анальгезию, потерю чувствительности к боли. Таким образом, если человек стоит на пороге смерти, то он, фактически, может испытывать наркотические переживания, как при приеме опиума. Это может служить объяснением, почему человеку все кажется радостным, приятным и очень светлым.

Боб Ливингстоун добавил:

— Его Святейшество как-то сказал, что если вас бьют молотком по голове, то вы почувствуете облегчение, когда удары прекратятся, своего рода обратное удовольствие. Я уверен, что если кого-то ударить молотком по голове, ствол головного мозга выделит большое количество эндорфина, который не только защитит от боли, но также создаст счастливое чувство безмятежности и покоя.

Его Святейшество поинтересовался, объясняет ли высвобождение этих химических веществ тот факт, что люди не чувствуют боли в момент получения огнестрельной или ножевой раны, и сколько времени этот эффект длится. Я объяснил, что он может длиться довольно долго, иногда несколько часов.

Джоан подняла вопрос о пытках и возможности того, что в какой-то момент агония трансформируется в экстаз и достигает предела сексуального удовольствия, включая оргазм, как в случае с виселицей: повешение, действительно, вызывает переполнение полового члена и семяизвержение. Рожавшие женщины говорили об оргазме в момент родов.

Боб добавил, что высвобождение эндорфинов может быть обусловлено и вызвано предвкушением. Например, человек, который собирается играть в футбол и ожидает, что во время игры ему могут причинить боль, может иметь высокий уровень эндорфинов с самого начала игры. Когда он получает травму, у него могут быть большие синяки, но на него это не оказывает влияния. То же самое происходит с солдатами, идущими в бой. Люди, которые получали раны, даже очень серьезные, часто говорили, что не чувствовали боли.

Джоан подвела итог дискуссии:

— Ваше Святейшество, исследователи предсмертного опыта пришли к выводу, что самые четкие, почти живые переживания умирания были у .людей, которые не принимали наркотиков, не страдали сенсорной изоляцией, не были сумасшедшими и не страдали припадками. Это патологии, и высвобождение эндорфинов часто сопровождается сонным, мечтательным состоянием, которое не имеет ничего общего с ярким состоянием, описанным людьми, пережившими клиническую смерть.

##### Одержимость и эпилепсия

Джоан завершала свою презентацию:

— Здесь, на конференции, мы рассматриваем область, в которой не отвергаются ни неврологические, ни феноменологические, онтологические компоненты опыта. Мы рассматриваем их как дополняющие друг друга.

С точки зрения человека, чьи глаза открыты только днем, звезды на небе не существуют; но тогда в другом состоянии, называемом ночью, звезды внезапно появляются. Мысль о том, что мир, о котором говорится в учении бардо, может существовать аналогичным образом, завораживает. Западная культура часто считала эти переживания либо патологическими, либо нереальными, и были попытки свести эти переживания к физиологическим или биологическим причинам. Сейчас мы стараемся реально взглянуть на физиологические, биологические и неврологические компоненты в связи с эмпирическим компонентом и необязательно принимаем одно происхождение для всех них. Это подводит меня к следующему вопросу: каким образом эти переживания соотносятся с опытом, которым обладает тело бардо?

— Очень трудно соотнести предсмертный опыт, как вы его представили, с состоянием бардо, — сказал Его Святейшество, продолжая сомневаться в привычной интерпретации предсмертного опыта на Западе. — Дело не только в этом, но проблема также заключается в точном смысле, придаваемом состоянию бардо. Кстати, в Тибете мы часто слышим рассказы о духах умерших людей, но не можем сказать, находятся ли они в состоянии бардо или нет.

Например, в автобиографии йога Миларепы, великого тибетского поэта и святого, жившего в XII веке, есть рассказ о человеке, который использовал ритуалы смерти из традиции Бон, чтобы вызвать душу умершего. Затем с помощью другого ритуала душа подготавливалась к своему дальнейшему путешествию. В этот момент один из членов семьи умершего увидел существо с его внешностью. Миларепа сказал этому человеку, что фактически перед ним не дух умершего родственника, а совершенно другая душа, заключенная в эту форму. Душа умершего уже возродилась в теле насекомого. Затем Миларепа произвел переход сознания, пхова, и, как сообщалось, в этот момент появилась белая радуга.

Я также знал человека, который умер и позднее стал вселяться в других людей. Он был монахом, учеником моего младшего наставника. Через несколько дней после смерти, он вселился в другого человека, введя его в транс. Говоря устами одержимого им человека, он точно описал многие вещи в своей собственной комнате, а затем попросил кое-что у моего наставника. Мой наставник, в конечном итоге, встретился с ним с помощью одержимого человека и дал ему совет по духовной практике. После этого случаи одержимости больше не повторялись. Всё же, было трудно сказать, находился ли этот дух в состоянии бардо или где-то еще. Согласно популярному тибетскому верованию, такие души не способны переродиться, но это верование с трудом вписывается в буддийскую классификацию шести предназначений или состояний существования. Как правило, человек проводит максимум сорок девять дней в состоянии бардо, но есть свидетельства, что лишенные тела души оставались в таком состоянии целый год. Вот почему трудно согласовать эти свидетельства с буддийским учением.

— Что происходит с человеком, который одержим? — спросил Пит. — Возвращается ли он в сознание и помнит ли о состоянии одержимости?

— Конечно, возвращается, но у него нет никаких воспоминаний. Если бы вы посмотрели на людей, в которых вселился дух, вы бы подумали, что у них эпилептический припадок. Однако на основе тибетских традиций мы бы сказали, что они подвергаются внешнему воздействию и с их телом все в порядке. Скорее всего, именно внешнее воздействие создает это состояние, похожее на припадок.

— Как выглядит поведение, подобное эпилептическому припадку, в сравнении с поведением человека, который вселился в это тело? Эпилептический припадок, действительно, происходит?

— Физическое поведение людей в состоянии транса бывает разным, поэтому обобщить невозможно. В некоторых случаях кажется, что это припадок и тело становится напряженным. Особенно тело напряжено сразу после выхода из транса. Хотя явление одержимости не редкость в тибетском обществе, с сугубо буддийской точки зрения его трудно объяснить. Тибетское слово «одержимость» состоит из двух слогов, означающих «поток сознания» и «проникать». Я использую эти слова очень часто, но я не знаю — вот в чем проблема! Это не выглядит так, словно поток сознания одержимого человека выбрасывается, а новый ноток сознания входит в тело или что что-то от чего-то отделяется. Здесь существует нечто иное, чем эти два варианта. Может случиться, что все сенсорные и умственные возможности одержимого остаются очень активными, и в то же время существует внешний контролирующий фактор. Человек не имеет самоконтроля, даже если его чувства остались нетронутыми. В этой области мы, действительно, нуждаемся в научных исследованиях. Мне интересно, можете ли вы увидеть конкретную структурную основу того, что происходит в мозгу эпилептика, потому что определить это можно только сканированием мозга медиума или эпилептика.

— Было бы интересно провести сканирование или снять ЭЭГ кого-то, кто был одержим, — сказал Пит.

— Мне кажется, лучше это сделать до того, как он станет одержимым, потому что вы можете определить эпилептика еще до приступа. К тому же, есть разные типы медиумов. Некоторые способны отвечать на вопросы, задаваемые им во время транса, при этом сохраняя большую часть своей собственной личности, тогда как другие проходят через весьма драматические превращения, входя в транс. Например, несколько лет назад я встретил человека, который в разговоре упомянул, что недалеко отсюда есть медиум. Я спросил, где его найти, и оказалось, что этим медиумом являлся тот человек, с которым я разговаривал. Он был одержим в это самое время! А я думал, что со мной рядом идет нормальный человек. Потом были и другие случаи, совершенно не похожие на этот.

##### Предсмертный опыт и буддийское учение

— Чтобы ответить на вопрос об отношении буддизма к предсмертному опыту, необходимо описать три мира: желания, формы и без форм. В системе Калачакра существует более точное деление на шесть или тридцать один мир. В целом мы можем сказать, что существуют разные миры, разные формы бытия; человеческая жизнь — одна из них. То, что мы обычно называем духами, является некой формой жизни, существами, которые имеют другое тело и ментальность. В сфере желаний, особенно в среде, населенной человеческими существами, есть множество Других существ. Можно сказать, что каждый их класс или вид имеет свое собственное имя, и все они живут рядом с нами. Другие, например дэвы, могут быть где-то в другом месте мира желаний, но множество существ, как считается, находятся среди нас в этом мире. Подобно людям, некоторые формы жизни более миролюбивые, другие — зловредные. У них есть собственные проблемы, и вмешательство людей в мир этих духов происходит реже, чем вмешательство с их стороны.

Если вы подружитесь с кем-то из этих существ, они могут быть полезны как оракулы, но что касается реального механизма того, как медиум входит в транс и как происходит одержимость, этого я не знаю! Когда имеешь дело с оракулами, разумеется, есть опасность обмана. Тем не менее, если вы найдете квалифицированного и по-настоящему надежного оракула, то это будет иногда очень полезно. Вспомним известный случай с оракулом-дэвом Нечунг. Первое свидетельство об этом дэве пришло из Индии, где он впервые появился. Один человек путешествовал в северное Амдо (высокогорное плато на северо-востоке Тибета), и дэв Нечунг последовал за ним. Потом в восьмом веке, во времена Падмасамбхавы, тот же самый — дэв пришел из Хора, что в северном Амдо, в центральный Тибет недалеко от Лхасы. Этот дэв Нечунг считался богом сферы желаний.

Джоан упорствовала:

— Предположим, что один из ваших учеников или монахов пережил предсмертный опыт, подобный тому, который мы сегодня описывали, и спросил вас, что он означает. Что бы вы ему сказали?

— Если я не могу объяснить этот опыт здесь, сейчас, как я смогу объяснить его молодому монаху?! Я не знаю, как объяснить его в целом, не говоря уже об особенностях конкретного человека.

Я тоже рискнул:

— Не является ли момент смерти — окончательной смерти, без возвращения назад — для большинства неподготовленных людей ужасным переживанием, а вовсе не счастливым, приятным состоянием?

— Существует два возможных вида переживаний, и то, что происходит, полностью зависит от отношения человека к жизни, от его психических процессов и так далее. Эти переживания индивидуальны для каждого человека. Даже среди самых обычных людей существует множество разных вариантов. Люди, которые в своей жизни постоянно испытывали сострадание или, по крайней мере, в последние годы перед смертью, будут иметь аналогичные переживания в промежуточном состоянии. Но бардо тех, кто был нетерпим в жизни или совершал отрицательные поступки, будет совершенно иным. Существует множество нюансов, определяющих то, как человек возродится в следующей жизни.

Есть некое явление, называемое «возвращение из мертвых», или делок по-тибетски. Вспомните случай, когда мать просила дочь не трогать ее тело, и в течение недели тело оставалось неподвижным; после чего женщина проснулась и описала места, которые посетила, пока тело лежало без движения. Этот случай можно рассматривать как пример явления воскрешения из мертвых. Нарушается ли в таком случае связь между грубым телом и очень тонкой энергией-умом? Сомнительно. Мы не уверены, дышит ли человек в этот период вообще или же у него существует очень тонкое дыхание. Этого мы не знаем, поэтому вариантов может быть много. Если в таком случае присутствует особое тело сновидения, которое передвигается отдельно от грубого тела, то это не предполагает отделение очень тонкой энергии-ума. Возможно ли, чтобы очень тонкая энергия-ум отделялась от грубого тела, выходила, а потом возвращалась? Второй вариант весьма проблематичен, потому что эта женщина пережила описанные события, как мы знаем, не в результате глубокой медитативной практики, а просто как результат ее собственной кармы в сочетании со сложившимися особыми условиями. Трудно поверить, что сверхтонкая энергия-ум могла полностью отделиться от грубого тела без практики глубокой медитации, и всё же этот вопрос остается открытым.

Говоря коротко, если связь между сверхтонкой энергией-умом и грубым телом прерывается, то это необратимо. Однако если человек обладает очень высоким осознанием, тогда возможно в ходе медитативной практики отделить сверхтонкую энергию-ум от грубого тела и потом вернуть ее. Два года назад я встретился со старой монахиней, которой было восемьдесят лет. К сожалению, в прошлом году она умерла. Думаю, она знала, что скоро умрет. В тот день она предложила мне несколько старинных тибетских книг, но я отказался, сказав, чтобы она оставила их у себя, так что они остались в ее хижине. Она жила в Дхармасале почти тридцать лет, а в Тибете долгие годы прожила во дворце Потала. Многие люди, в том числе и с Запада, приходили к ней за предсказаниями, потому что ее предсказания были очень точными.

Когда мы познакомились, она рассказала мне, что была замужем и родила сына в двадцать семь — двадцать восемь лет. Потом, когда ее сын умер, она решила уйти из дома, оставила все домашние дела и отправилась путешествовать. Как-то она пришла на гору за монастырем Дрепунг, который считается одним из самых важных буддийских центров в Тибете. Там жили старый лама восьмидесяти восьми лет и пятнадцать монахов. Женщина оставалась там несколько месяцев и слушала их наставления. Однажды она увидела, как два монаха перелетали с одной стороны горы на другую. У нее не было причины лгать, и она была в здравом уме. Поэтому если это правда, то это еще одна тема для исследований.

С буддийской точки зрения наш опыт базируется на пяти внутренних и пяти внешних элементах. Когда медитативный опыт человека достигает достаточной глубины, чтобы контролировать пять внутренних элементов, тогда появляется возможность контролировать и пять внешних элементов. Хотя пространство кажется пустым, если вы развиваете соответствующие энергии, вы можете управлять им. Когда такое происходит, вы можете проникать взглядом сквозь твердые предметы и ходить по пустоте, как по твердой поверхности. Точно так же, как в нас всех существуют тонкие частицы, такие же частицы есть даже в пространстве.

— Ваше Святейшество сказали, что настоящие мастера медитации могут прервать связь в момент фактической смерти и затем вернуться назад. Что в этом случае происходит? — спросил я.

— Это не просто преднамеренное действие, а часть основной практики в Наивысшей йога-тантре. Оно связано с формированием иллюзорного тела, которое отделяется от грубого тела. Куда бы ни шло иллюзорное тело, его сопровождает сверхтонкая энергия-ум. Вы отделяете их оба от грубого тела, а затем возвращаете назад. Это часть практики.

##### Предсмертный опыт и ясный свет

Пит задал важный для современного западного человека вопрос:

— Наивным западным жителям предсмертные ощущения, о которых говорила Джоан, и, в частности, яркий свет, напоминают ясный свет, который переживают в тибетской практике умирания. Связано ли появление такой ассоциации с тем фактом, что увидеть ясный свет можно лишь в том случае, если человек имеет большой медитативный опыт, и это происходит не со всеми?

Его Святейшество ответил:

— Начнем с того, что совершенно неверно думать, будто необходимо обязательно быть опытным йогом, чтобы пережить ясный свет. Каждый может это испытать. Вполне возможно, что переживание света, которое вы описывали, аналогично ясному свету. Оно имеет нечто общее с ясным светом: поскольку, когда тонкие энергии постепенно исчезают, переживание ясного света становится все сильнее и сильнее. Когда эти энергии уходят и исчезает активность ума, появляется соответствующее переживание внутреннего света. Поэтому это может быть похожим на истинно ясный свет, но будет очень трудно вернуться от переживания самого тонкого ясного света, возникающего непосредственно в момент смерти, если только у человека не будет очень глубокого духовного опыта, предполагающего контроль над элементами тела.

Я сказал:

— Значит, изменения нормальных функций грубого мозга, во время которых ощущается ясный свет, например при приёме анестетика — вроде кетамина, прерывающего сенсорно-моторное восприятие, — могут привести к подобному сходству?

— Возможно, если такие нарушения, которые приведут к появлению аналога ясного света, повлекут за собой исчезновение самых грубых уровней сознания; тогда смогут появиться признаки, похожие на ясный свет. Заболевания сердца или анестезия, о которой вы говорили, могут быть из их числа. И всё-таки здесь есть отличия. В случае внезапной смерти, например в автомобильной катастрофе, этот процесс распада или растворения происходит чрезвычайно быстро, и поэтому его трудно осознать. При обычной смерти, когда тело еще в относительно хорошем состоянии, эти процессы происходят постепенно, поэтому есть шанс узнать их. Длится ли этот нормальный, постепенный процесс минуты или часы? Это индивидуально для каждого случая; существует множество вариантов. Когда умирает обычный человек, никакого контроля не существует, — в этом случае, я думаю, все зависит от физического состояния. Те, кто приобрел достаточный опыт в результате медитаций, обладают способностью контролировать продолжительность и скорость процесса распада.

Его Святейшество продолжал:

— Обратите внимание! В контексте тантрической системы Гухьясамаджа, включённой в Наивысшую йога-тантру, существует объяснение изоляции тела, изоляции речи и изоляции ума. После изоляции ума появляется истинно иллюзорное тело, а то, что следует далее, — это буддовость. В развитии изоляции тела есть определенные практики, предназначенные для сосредоточения всех жизненных энергий в центральном канале. Когда это происходит, человек переживает распад разных элементов: земля превращается в воду, вода — в огонь и огонь — в ветер.

Есть также субъективные признаки, которые указывают на распад этих элементов. Однако когда человек впервые приобретает такой опыт, нет полной уверенности в последовательности проявления признаков распада. Иногда один признак, например признак дыма, будет сильнее, в другой раз признак искр может быть сильнее. Так что не все так однозначно. Переживание человеком этих разных видений является чем-то вроде ясного света. Можно сказать, они как освещенный экран, на который еще не проецируется фильм. Это похоже на переживание состояния ясного света, в рамках которого появляются разные видения: похожие на дым и так далее. Как я уже говорил, на начальных стадиях этой практики, во время развития изоляции тела, порядок этих признаков варьируется. Однако, по мере того как человек приобретает больший опыт в этой практике, порядок становится более определенным. Как и в случае с изоляцией тела, являющейся первой ступенью, соответствующий процесс имеет место и при изоляции речи, и далее при изоляции ума по мере продвижения в этой практике. Кульминацией третьего этапа, изоляции ума, является достижение иллюзорного тела.

Иллюзорное тело появляется только тогда, когда завершен весь процесс. В медитации только в это время вы переживаете истинное растворение или распад разных элементов, подобно тому, что происходит в процессе умирания. Таким образом, это не просто копирование процесса; все происходит точно так же, как при смерти: но это переживается благодаря практике, с помощью контроля. Именно па этом этапе ослабляются узлы в центре сердца. Таких узлов шесть.

Переплетя пальцы рук, направленных ладонями Друг к Другу, он показал узел.

— В этот момент человек становится способным летать. Узлы в сердце освобождаются при завершении изоляции ума, и в этот момент человек переживает метафорический ясный свет. Именно с этого момента он может летать, причина заключается в том, что силой практики йоги вы приобрели полный контроль над внутренними элементами своего тела.

Джоан вернулась к предыдущей теме:

— Одной из постоянных особенностей предсмертных видений на Западе является обзор жизни. На Западе вообще большое внимание уделяется биографии и автобиографии. Для Востока это, возможно, менее характерно, но любопытно, что обзор жизни не стал частью ваших дискуссий. Он когда-либо происходит?

— Возможно, — ответил Его Святейшество. — Я знал нескольких людей, которые силой йогической практики могли вспоминать свои прошлые жизни. Когда я общался с некоторыми из своих друзей-практиков, они, как правило, отвечали как обычные люди, но иногда, в результате интенсивной медитации во время долгих ритритов, у них появлялось переживание глубокой ясности, и в этот момент они вспоминали свои прошлые жизни. Некоторые могли вспомнить двадцать или тридцать предыдущих жизней, некоторые даже до времени Будды. Это означает, что сила памяти возрастает, поэтому автоматически усиливаются воспоминания об этой жизни.

Меня всегда интересовала одна вещь, которая может оказаться вполне обычной. В случае ясности ума повышается способность вспоминать, и это можно объяснить сильным желанием человека или его сосредоточенностью. Например, в случае с буддийскими практиками, их сосредоточенность на земных делах не так сильна, потому что они, в основном, озабочены делами духовными. Люди, имеющие меньший опыт или не практикующие медитацию, напротив, сосредоточены на делах этой жизни. Если повышается ясность сознания, то и сила воспоминаний становится очень четкой. Например, согласно Сутраяне, когда практикующий старается выработать силу повышенного осознания (санскр. абхиджна; тиб. mugon sites), часть практики заключается в том, чтобы неоднократно сосредоточиваться на объекте, который необходимо познать. Случай с .людьми, находящимися в предсмертном состоянии, может быть подобен этой ситуации. Это указывает на то, что энергия ума может направляться исключительно на тот объект, на который вы хотите ее направить.

Меня заинтересовала культурная специфика видений:

— Люди, переживавшие предсмертный опыт, видят Христа, или святых, или своих родственников — то есть то, что им знакомо. Когда человек читает описания бардо, он видит описания мирных и гневных духов в индийских одеждах и украшениях. Жители западных стран скажут: «Ну, я вряд ли это увижу. Я никогда не увижу ничего подобного». Верно ли то, что фактически каждый проецирует особенности знакомой ему культуры на свой опыт?

— Вероятно, это так. Все представление о божествах в мандалах пришли из Индии и, значит, взяты из индийской культуры. Вероятно, что человек из другой культуры будет иметь другой опыт. По этой причине современный тибетский ученый по имени Геше Гендун Чопел сказал: поскольку буддизм пришел из Индии, Самбхогакайя — сверхтонкое тело Будды — изображается в короне и украшениях индийского царя. Тогда как, сказал он, если бы буддизм появился в Тибете, то головное украшение было бы тибетского стиля. А если бы буддизм зародился в Китае, то изображение Самбхогакайи рисовали бы с длинной бородой. Короче говоря, если вы хотите объяснить, какова истинная природа Самбхогакайи, вы должны сказать, что это форма, наделенная величайшими украшениями, красотой и совершенствами. Это бесконечно совершенное и абсолютно возвышенное тело. То, что вы можете сказать, и есть истина. Однако как только подобное утверждение будет сделано в рамках определенной культуры, тогда, конечно, люди начнут смотреть вокруг, стараясь представить себе, как совершенное тело может выглядеть, и тогда они могут представить себе царские украшения и тому подобное.

Более того, Самбхогакайя есть Рупакайя, тело формы; Будда проявляется в теле формы с. одной целью — ради других. Если это так, то принятый внешний вид должен быть чем-то приемлемым для других, так как он предназначен для их блага. В этом случае не может быть внутренней, самостоятельной формы этой Самбхогакайи, совершенно независимой от тех, кому Самбхогакайя предназначена помочь. Хотя эта точка зрения слегка расходится с тибетским буддийским пониманием формы Самбхогакайи, многие древние тибетские ученые описывали Самбхогакайю как просто появление ради Других. Таким образом, она видится с точки зрения других и является только относительным проявлением.

— Что можно сказать о проявлениях бардо, которые не подвержены влиянию культуры? Существует ли фундаментальная структура, на которой основываются эти проявления культуры? — настаивал я.

— Очень подробные описания видений гневных и мирных богов, которые человек переживает в промежуточном состоянии, — это весьма специфические описания медитаторов, использующих особую практику Ньингма. Поэтому это не значит, что все тибетцы обязательно переживают подобные видения в бардо.

Заканчивался день, и конференция тоже подходила к концу. Пит Энгель задал прямой вопрос, назвав его личным:

— У меня последний вопрос. Это личный вопрос представителя Запада и ученого, боящегося смерти. Я внимательно выслушал буддийскую концепцию смерти и нашел ее очень логичной и утешительной, но как у ученого у меня возникли сомнения. Следует ли мне рассматривать то, что мы услышали от Джоан о предсмертном опыте, как подтверждение, которое должно укрепить мою веру в буддийский взгляд на смерть, или одно с другим не связано?

Его Святейшество рассмеялся и сказал:

— Это вы должны решить сами для себя! И продолжать исследования. Давайте посмотрим с другой стороны: в каком-то смысле можно взглянуть на самоубийства как на попытку выйти из трудного положения. Чтобы избавиться от трудностей, человек забирает свою собственную жизнь. Это тесно связано с тем, имеем ли мы одну жизнь или много жизней. Если существует только одна жизнь, то все очень просто: если жизнь, действительно, становится невыносимой, тогда вы делаете что хотите. На самом деле все не так просто. Я думаю, что благодаря человеческому уму существуют разные возможности и, как результат, появились разные религии и философии. Самым важным оказывается конкретная личность. Очень важно, чтобы вы нашли нечто подходящее и приемлемое для вас как для конкретной личности. Вы должны найти то, что вы сможете понять и использовать.

Единственное, что нам оставалось ещё сделать, — это попрощаться, обменяться поклонами, рукопожатиями, подарками и сделать несколько снимков на память об этой незабываемой неделе.

### ****9. Размышления о путешествии****

##### ****Завершение****

Вечером в пятницу все участники собрались на небольшое прощальное торжество в коттедже «Кашмир», выходящем окнами на холмы Дхармасалы. Мы собрались, чтобы поужинать, обменяться новой информацией, личными впечатлениями и, сидя на веранде, понаблюдать прекрасный золотой закат над долиной. Приближалось время сборов, — на следующий день мы должны уехать в Дели, а оттуда разъехаться по домам. Мои спутники, казалось, разделяли грусть перед предстоящим расставанием с людьми, которые совсем недавно были лишь именами на бумаге.

В субботу утром небольшой группой мы встретились с Далай Ламой. Нашей целью было подвести итог конференции и запланировать следующую встречу. Его Святейшество одобрительно отозвался о конференции, повторяя вновь и вновь, как полезны такие уважительные и глубокие обмены мнениями.

##### Что мы узнали?

Размышляя над ходом событий, я чувствовал, что мы приобрели большой багаж знаний, который поможет в наших исследованиях и в практике. Прогресс был достигнут в двух основных областях: понимании предсмертного опыта и различий, касающихся разных уровней тонкого ума. Очень плодотворным оказался диалог об осознанных сновидениях и фазах сна, описанных неврологией.

Удивление вызывало скептическое отношение Далай Ламы к западным исследованиям предсмертного опыта. Казалось, он хотел дать понять, что эти исследования идут по ложному пути. Травмы и шок, накладывающиеся на подобные ощущения, и последующие события делали описания предсмертных состояний не соответствующими последовательным процессам, зафиксированным многовековыми наблюдениями за естественной смертью. Более того, качественно разное содержание такого опыта предполагает, по его мнению, что описание предсмертных ощущений отличается от этапов распада в процессе смерти. Его рассуждения на эту тему являются предостережением многим представителям Запада, которые воспринимают свидетельства предсмертного опыта как предсказание того, что их неизбежно ждет в будущем. Результаты бесед предполагают, что буддийская традиция может внести важный вклад в современное исследование этой проблемы и что необходим полный пересмотр западного подхода к процессу умирания. Я не хочу настаивать, что тибетские традиции содержат абсолютно верный взгляд на предсмертный опыт; скорее всего, их большой опыт является наглядным свидетельством слишком поспешных выводов западных исследователей.

Исключительные взгляды Его Святейшества на смерть также позволили нам глубже взглянуть на Проблему тонкого ума. Его наставления указали на то, что можно назвать «действительно трудной проблемой» сознания для представителей Запада. Эти тонкие уровни сознания по определению являются доличностными — они не ограничены личностью. Они кажутся западному человеку формой дуализма и не принимаются в расчет. Все же опыт бесед говорит нам, что к этому учению нельзя относиться пренебрежительно, потому что при соответствующем анализе они могут внести заметный вклад в наше понимание многих уровней перехода между тем, что мы называем обычным сознанием, и смертью. Важно отметить, что эти уровни тонкого ума не являются чисто теоретическими; напротив, они довольно точно описаны на основе реального опыта и заслуживают внимания каждого, кто заявляет, что полагается на эмпирическую науку. Эта область может быть интересной для исследований, которые Его Святейшество будет только приветствовать.

Мне кажется, что проблема лежит гораздо глубже, потому что понимание этих уровней тонкого ума требует глубокой осведомлённости и длительной, строгой практики медитации. В каком-то смысле эти явления открываются только тому, кто хочет проводить эксперименты как таковые. Неудивительно, что для получения знаний в новой области необходима длительная специальная подготовка. Музыкант тоже нуждается в специальной подготовке, чтобы получить опыт в, скажем, джазовой импровизации. Тем не менее, в традиционной науке такие явления остаются скрытыми, поскольку большинство ученых избегает любых упорядоченных исследований собственного опыта через медитацию или другие интроспективные методы. К счастью, современная теория сознания все чаще полагается на эмпирические свидетельства, и некоторые ученые начинают более гибко подходить к непосредственному исследованию сознания.

Пока же существует огромный гносеологический разрыв между современной наукой и буддийским учением. Только люди, которые путешествуют по обеим дорогам, могут построить мост, чтобы избежать падения в яму редукционизма[38]. К сожалению, строительство таких мостов — дело нескольких поколений, а не двух-трех обсуждений на нескольких конференциях. Однако, как часть этого большого проекта, важную роль играет четкий план постановки действительно трудных проблем в диалоге между наукой и буддизмом. И пока лучший план представил данный цикл бесед.

Несмотря на противоположность мнений о предсмертном опыте, западная и буддийская теории об осознанных сновидениях стали подтверждением друг друга. Были представлены многочисленные наблюдения, общие для обеих традиций, а физиологические открытия устанавливали связь с теориями йоги сновидений. Понятия о методе тоже были сходными, хотя представления продвинутых тибетских йогов об иллюзорном теле выходили за пределы доступного на Западе. В то же время западные технические знания оказались необычными для традиции, в которой так много внимания уделяется развитию ясности.

И, наконец, по мнению Далай Ламы, фазы сна, описанные в неврологии, являются ценным дополнением его традиции. Принципиальное различие между БДГ-сном и ББДГ-сном и переход между этими фазами придало буддийским наблюдениям физиологическое подтверждение, что явилось приятным итогом нашей встречи.

Другие участники могут выделить другие важные моменты бесед, и это еще раз доказывает их плодотворность. Целью встречи было продолжение открытого обмена мнениями между двумя традициями по вопросам человеческой жизни и духовного опыта. И эта цель была достигнута.

##### Возвращение

Возвращаясь через северную Индию в Дели, я ощущал повсеместную напряжённость — продолжались столкновения между индуистами и мусульманами, разгорался конфликт на пакистано-индийской границе. На западе находился Афганистан с его трагической гражданской войной; на севере за Гиндукушем лежала Средняя Азия с ее неспокойной обстановкой в новых независимых республиках; а далеко, за покрытыми снегами Гималаями, продолжалась китайская оккупация древнего Тибета. Обратный путь привел меня в Шринагар, некогда жемчужину короны царей Кашмира; сейчас он казался вялым, убогим и грязным, заполонённым временными строениями и толпами на улицах.

Я не мог избавиться от мысли, что на заре двадцать первого века социальная ткань планеты напряжена, как сама Земля. Кажется, что деградация людей, насилие и прагматический подход взяли верх повсюду. Какой разительный контраст с высокими учениями науки и буддийской традиции! Какое отличие от терпимости, проповедуемой буддийской общиной в Дхармасале, и духа нашего уважительного межкультурного диалога! Смогут ли силы роста и исцеления преодолеть силы, разрывающие планету на части? Каким бы ни был ответ, нам, людям, потребуется глубже проникнуть в способность преобразовывать собственное сознание.

### ****Приложение****

##### Об Институте «Ум и Жизнь»

Серия встреч конференции «Ум и Жизнь» с участием Его Святейшества Далай Ламы XIV и западных ученых состоялась благодаря сотрудничеству североамериканского бизнесмена Адама Энгеля и доктора Франциско Д. Варела, чилийского невролога, живущего и работающего в Париже. В 1984 году, независимо друг от друга, у них возникла идея организовать серию культурно-научных диалогов Его Святейшества и западных ученых.

Энгель, буддистский практик с 1974 г., давно знал о горячем интересе Его Святейшества к науке и его желании углубить свое понимание современной науки и поделиться своими познаниями восточной науки созерцания с жителями Запада. Варела, который также с 1974 г. является буддистским практиком, встретил Его Святейшество в 1983 г. на Альбахских международных симпозиумах по теме «Сознание» и между ними сразу возникла взаимная симпатия. Его Святейшество глубоко интересовался наукой, но на тот момент не имел возможности вести диалог с учеными, которые также до этого не сталкивались с тибетским буддизмом. Этот взаимный интерес привел к ряду неофициальных встреч в течение последующих нескольких лет. В результате Его Святейшество выразил желание запланировать проведение обширной конференции для обсуждения и обмена мнениями.

Осенью 1984 года Эпгель и Майкл Саутман встретились с младшим братом Его Святейшества Тензином Чойгелем (Нгари Ринпоче) в Лос-Анджелесе и представили план недельной культурно-научной встречи. Ринпоче любезно согласился передать эту просьбу Его Святейшеству, позже Ринпоче сообщил, что Его Святейшество выразил большое желание участвовать в таком обсуждении, и мы приступили к планированию первой встречи.

Тем временем д-р Варела продолжал развивать свои идеи. Весной 1985 г., доктор Джоан Халифакс (впоследствии директор Фонда Оджаи), предложила друзьям — Энгелю, Саутману и Варела — совместно организовать первый диалог. Четверка собралась в Фонде Оджаи в октябре 1985 г. и оговорила дальнейшие совместные действия. Они решили сосредоточиться на научных дисциплинах в области психологии и биологии, так как именно эти дисциплины могли бы обеспечить самый плодотворный диалог с буддистской традицией. Такое понимания сути диалога обусловило название проекта, а впоследствии и Института — «Ум и Жизнь».

Потребовалось еще два года работы и переговоров с личным офисом Далай Ламы XIV, прежде чем в Дхармасале была проведена первая встреча в октябре 1987 года. За это время организаторы нашли приемлемую структуру организации конференции. Варела, как научный координатор, отвечал за научное содержание встречи, издание приглашений для ученых и редактирование расшифровок стенограмм встречи. Энгель, как общий координатор, отвечал за сбор средств, связь с Его Святейшеством и офисом и за все другие аспекты проекта. Разделение ответственности между общим и научным координаторами стали частью организационной стратегии для всех последующих встреч. Оставив должность научного координатора конференции, д-р Варела продолжал быть движущей силой основанного в 1988 г. Института «Ум и Жизнь», Энгель выступал в качестве председателя Института.

Необходимо сказать несколько слов относительно уникального характера конференции. Трудность наведения мостов, которые могли бы взаимно обогатить буддийскую традицию и современную науку, печально известна. Варела впервые столкнулся с этими трудностями, помогая составить научную программу в Институте Наропы (Институт гуманитарных наук, созданный тибетским мастером медитации Чойгам Трунгпа), ставшей точкой соприкосновения западных традиционных исследований и созерцательных практик. В 1979 г. программа получила грант Фонда Слоан для организации первой конференции подобного рода — «Сравнение подходов к познанию: западный и буддийский». Было собрано двадцать пять академиков из известных северо-американских институтов. В сферу их деятельности входили следующие дисциплины: классическая философия, когнитивистика (неврология, экспериментальная психология, лингвистика, искусственный интеллект) и, конечно, буддийское учение. Трудности организационного характера послужили хорошим уроком, что в дальнейшем позволило добиться успехов в проведении межкультурных диалогов. Поэтому в 1987 г. для предотвращения проблем, с которыми столкнулись во время проведения конференции в Институте Наропы, были предприняты действия, способствовавшие успеху конференции «Ум и Жизнь». Эти действия включают в себя: выбор компетентных, открытых к диалогу и знакомых с буддизмом ученых; предоставление Его Святейшеству краткой беспристрастной научной информации о затрагиваемой проблеме перед каждым открытым обсуждением; привлечение таких высокоодаренных переводчиков, как Туптен Джинпа, д-р Алан Уолесс и д-р Жозе Кабезон, имеющих превосходный тибетский и английский научный словарный запас; создание частного защищенного места, где в расслабленной и непринужденной атмосфере можно было бы дискутировать вдалеке от всевидящего ока западных СМИ.

Первая встреча конференции «Ум и жизнь» прошла в Дхармасале в октябре 1987 г. Дискуссия сфокусировалась на основах современной когнитивистики — самой естественной точке в диалоге между буддистской традицией и современной наукой. Программа первой встречи включала широкие темы когнитивистики, в том числе научный метод, нейробиологию, когнитивную психологию, искусственный интеллект, развитие мозга и эволюцию. В работе конференции принимали участие Джереми Хайвард (физика и философия науки), Роберт Ливинтстоун (неврология и медицина), Элеонор Рош (когнитивистика) и Ньюкомб Гринлив (информатика). На заключительной сессии Далай Лама попросил нас продолжить общение на конференции каждые два года. Материалы первой встречи конференции «Ум и Жизнь» были опубликованы под названием «Первые Мосты: Беседы с Далай Ламой о науке мышления» отредактированные Джереми Хайвардом и Франциском Варела (Бостон: Публикации Shambhak, 1992). Этот труд был переведен на французский, испанский, немецкий, японский и китайские языки.

Вторая встреча в рамках конференции «Ум и Жизнь» прошла в октябре 1989 г. в Ньюпорте (Калифорния) с Робертом Ливингстоуном в качестве научного координатора. Двухдневная дискуссия сфокусировалась на неврологии. Были приглашены Патрисия С. Чёрчленд (философия науки), Дж. Алан Хопсон (сон и сновидения), Лэрри Сквайер (память), Антонио Дамасио (неврология), Роберт Ливингстоун (неврология) и Льюис Джудд (психиатрия).

Третья встреча «Ум и Жизнь» прошла в Дхармасале в 1990 году. С Дэниелом Големаном (психология) в качестве научного координатора. Он выбрал в качестве основной темы связь между эмоциями и здоровьем. Среди участников были Дэн Браун (экспериментальная психология), Джон Кабат-Дзинн (медицина), Клиффорд Сарон (неврология) и Ли Еарли (философия). Материалы третьей встречи «Ум и Жизнь» вышли под названием «Исцеляющие эмоции: беседы с Далай Ламой о внимательности, эмоциях и здоровье», отредактированы Дэниелом Големаном (Бостон: Шамбала Пабликейшн, 1997).

Во время третьей встречи появились новые возможности: участники начали научно-исследовательскую работу с мастерами медитации, чтобы выявить нейробиологические эффекты медитации. Чтобы облегчить работу, был создан сайт «Ум и Жизнь» для связи с другими учеными, интересующимися восточными созерцательными методами и западной наукой. При финансовой поддержке семейного Фонда Херши (Hershey) был организован Институт «Ум и Жизнь». Институт Фетзера в течение двух лет финансировал расходы на содержание сайта и начальные стадии научно-исследовательской работы. Наряду с публикациями наших многочисленных находок, также проводились исследования по различным направлениям, таким как внимание и эмоциональная реакция.

Следующая после описанной в этой книге, пятая конференция «Ум и Жизнь» прошла в Дхармасале в октябре 1994 г. Эта конференция сосредоточилась на исследовании альтруизма, этики и сострадания как естественного феномена; мы попытались исследовать и обсудить эволюцию, физиологическую основу и социальный контекст этих родственных проблем. В качестве научного координатора выступал д-р Ричард Дэвидсон. В настоящее время он редактирует материалы конференции, которые будут изданы под названием «Наука и сострадание: Диалоги с Далай Ламой». В качестве приглашенных выступали: Ричард Дэвидсон (познавательная неврология), Анна Харринпон (история и философия науки), Роберт Франк (альтруизм в экономике), Нэнси Эйсберг (детское развитие), Эрвин Стауб (психология и поведение группы) и Эллиотт Собер (философия).

Следующая конференция «Ум и Жизнь» намечается на октябрь 1997 г. Ее участники встретятся в Дхармасале. Впервые тема переместится с биологических наук к физике и астрономии. Артур Дзайонг (Amherst колледж) согласился быть научным координатором, и Адам Энгель снова будет общим координатором.

##### Благодарности

Все эти годы конференции «Ум и Жизнь» проводились благодаря великодушию нескольких людей и организаций. Барри и Конни Херши из семейного Фонда Херши (Hershey) были нашими наиболее лояльными и надежными спонсорами с 1990 года. Мало того, что их щедрая поддержка гарантировала непрерывность конференций, но и непосредственно вдохнула жизнь в деятельность Института «Ум и Жизнь». Также в течение этих лет конференция получила значительную финансовую поддержку от Института Фетзера, Фонда Натана Каммингса, мистера Бранко Вейсса, Адама Энгеля, Майкла Саутмана, мистера и миссис Р. Томас Норткот, мисс Кристин Аустин и мистера Дениса Перельмана. От имени Его Святейшества Далай Ламы XIV и всех участников конференций мы сердечно благодарим всех этих людей и организации. Ваше великодушие оказало благотворное влияние на жизни многих людей.

Мы также хотим поблагодарить многих людей за их помощь в успешной организации работы Института. Многие из этих людей помогали Институту с момента его открытия. Мы благодарим Его Святейшество Далай Ламу XIV, Тензин Гейче Тетхонга и других замечательных .людей из личного офиса Его Святейшества, Нгари Ринпоче и Ринчен Кхандро, а также хозяева Дома Кашмир; всех ученых, научных координаторов, переводчиков, «Мазда Трэвэл» (США) и «Мидл Пас Трэвэл» (Индия), Пьера Луиджи Луиси, Елайн Джексон Клиффорд, Сару Хаушманн, Алана Келли, Питера Джебсона, Пата Айелло, Тубтена Чадрона, Лауру Чатель, «Шамбала Пабликейшн» и «Виздом Пабликейшн».

Институт «Ум и Жизнь» был создан в 1990 году, как общественная благотворительная организация для поддержки конференции «Ум и Жизнь» и продвижения взаимного культурно-научного исследования и понимания.

Наш адрес: Р. О. Box 94, Boulder Creek, СА 95006.

Телефон: (408) 338-2123, факс: (408) 338-3666.

Электронная почта: aengle@engle. com.

Адам Энгель

### ****Глоссарий****

Абхидхарма (тиб. mngon chos). Детальные философские исследования ума и умственных функций, а также эффектов различных положительных и отрицательных психических состояний. Считается, что Абхидхарма была основана Буддой. В наше время она является обязательным предметом обучения в буддийских монастырях.

Аксон. Нитеобразный отросток нейрона, проводящий информацию в форме электрических импульсов и передающий ее другому нейрону с помощью особых химических веществ (см. «медиатор»).

Алаявиджняна (тиб. kun gzhi nams shes). Часто переводится как «сознание-хранилище» или «сознание-сокровищница», «сознание-основа» — самое тонкое из восьми форм сознания, описываемых в системе Йогачарья. Сознание-сокровищница «хранит» наклонности или отпечатки, порожденные действиями под влиянием омрачений до тех пор, пока не сложатся условия для их проявления.

Алмазная Колесница. См. Ваджраяна.

Арья Асанга. Индийский буддистский философ (TV в. н. э.). Один из основателей системы Йогачарья. Автор обширных комментариев к Абхидхарме и другим текстам.

Ассоциативная зона коры головного мозга. Области коры головного мозга, которые связаны с обработкой разнообразной сенсорной (то есть визуальной, слуховой, осязательной и т. п.) и моторной информацией. Эти области считаются зонами более высокоорганизованными, т. к. они позволяют осуществлять целенаправленное действие.

Асур. Обитатель мира асуров, одной из шести сфер циклического существования (сансара) в буддистской космологии. Их так же часто называют завистливыми богами; адрами перерождаются в соответствующем мире в силу как большой положительной, так и отрицательной кармы. Несмотря на то, что они наделены богатством, умом, и долгой жизнью, асуры завидуют богам, превосходящим асуров во всём, и поэтому находятся в состоянии постоянной войны с ними.

Бакчхак. См. отпечатки.

Бардо (санскр. антарабхава). Обозначает промежуточное состояние между смертью и следующим рождением, когда поток сознания блуждает в форме тонкого тела, в поисках нового воплощения. Бардо, как полагают, является важной частью тантрической практики, поскольку во время перехода от смер ти в это состояние, проявляется истинная природа сознания в форме ясного света. Также во время бардо, имеют место многочисленные видения, обычно в форме мирных и гневных божеств. Если практик в состоянии понять эти явления как природу собственного ума, он или она сможет достигнуть освобождения. См. также Бардо Тходал, ясный свет.

Бардо Тходол (тиб. Bar do thos sgrol). Широко известное Тибетское руководство для умирающих, в переводе с английского языка звучит как Тибетская Книга Мертвых, буквальное название переводится как Освобождение через Слушание в Промежуточном состоянии. Считается, что громкое чтение этой книги в присутствии того, кто умирает или уже умер, помогает мертвому человеку признать внешние формы явлений, происходящих в бардо, как природу собственного ума и, таким образом, достигнуть пробуждения.

Безсамостность (санскр. анатмата. тиб. rangbzhin med pa, bdag med pa). Доктрина бестождественности или безличностности — ключевое философское понятие в Буддизме. Она связана с учением Будды о том, что состояние непросветленной, ограниченной определенными условиями, жизни коренится в ошибочной вере в существование постоянного, непрерывно существующего «Я». Только понимание отсутствия такого «Я» открывает дверь к освобождению от страданий циклического существования (Сансары).

Бон. Исходная религиозная традиция Тибета. Хотя Бон обладает историей и мифологией, отличной от Буддизма, она ассимилировала и вобрала в себя многие философские представления и медитативные практики тибетской буддистской традиции в целом.

Ваджраяна. Буквально на Санскрите «Алмазная Колесница». Ваджраяна — это название пути Тантрического Буддизма. В этом контексте термин ваджра относится к нерушимой реальности отсутствия самобытия всех явлений, что используется как средство достижения пробуждения. Например, через визуализацию и чтение мантр тело трансформируется в тело божества, и речь становится речью просветленного. См. также тантрический буддизм.

Вайбхашика. Одна из четырех главных философских систем древнеиндийского буддизма. Система Вайбхашика утверждает, что вселенная состоит из ограниченного количества не поддающихся изменению элементов, называемых дхармами. Все составленные вещи могут быть сведены к дхармам, которые обладают неизменной тождественностью в прошлом, настоящем и будущем. Хотя система Вайбхашика не признает отсутствия самобытия всех вещей, тем не менее она признает с угсусгвие самобытия «Я» или личности.

Великое Совершенство. См. Дзогчен.

Вестибулярная система равновесия тела. Орган чувств (полукружные каналы), расположенный во внутреннем ухе, отвечает за сохранение равновесия и ориентацию в пространстве.

Ветер, желчь, слизь. Три компонента тела согласно Аюрведе и Тибетской медицине. Желчь связана с высокой температурой и с гневом, слизь — с холодом и с невежеством, ветер — с желанием.

Височная доля. Участок мозга, находящийся перед затылочной долей и ниже теменной доли. Ее функции включают визуальную обработку высокого уровня и анализ визуальной информации. Подкорковые функции включают аспекты обучения, памяти, и обработки эмоций.

Восьмичастный процесс умирания/растворения. Согласно Наивысшей йога-тантре, когда пять форм жизненной энергии растворяются в центральном канале в момент смерти, в мозгу умирающего человека происходит серия видений: мираж, струйки дыма, светлячки, горящая лампа, видение белизны, красное «увеличение», черное «достижение», и, наконец, ясный свет самой смерти.

Всепроникающая энергия. Одна из основных энергий, или «ветров», тела, которая присутствует в равной мере во всем физическом теле.

Гелуг, орден (школа, традиция). Самая новая из тибетских буддийских школ линии Нового перевода, традиция Гелуг была основана великим ученым и йогом Цзонхавой (1357-1419). Эта школа особенно хорошо известна благодаря ее особому вниманию к философским учениям и дебатам.

Геше. Тибетский термин геше буквально означает «духовный друг». В настоящее время этот титул обычно присваивается членам традиции Гелуг, которые успешно завершили многолетнее монастырское обучение и достигли высокого уровня познаний в буддийском учении.

Гиппокамп. Глубоко лежащая структура височных зон головного мозга. Она связана с процессами памяти, особенно с объединением и хранением информации, воспринятой сознанием.

Грубое сознание/грубое тело. Обычное состояние тела и ума, обусловленное кармой и негативными состояниями ума; они являются основой, которая очищается до состояния тонкого или иллюзорного тела и первоначального осознания; формирование последних составляет суть пробуждения.

Делок (тиб. 'das log). Крайняя форма «предсмертного» опыта. После болезни или несчастного случая человек может в течение нескольких дней находиться в состоянии временного прекращения жизненных функций, наблюдая свое будущее {карму), через которое он должен будет пройти в промежуточном состоянии и будущих рождениях, после чего возвращается к жизни.

Дзогчен (тиб. rd^ogspa chertро). Обычно переводится как Великое Совершенство. Дзогчен — наивысшая система тантрической медитации согласно школе Ньигма. В этой системе йоги и йогини развивают прямое, неискаженное распознавание Дхармакайи в соответствии с наставлениями о природе ума, полученными от опытного ламы, и под его личным руководством.

Доктрина только ума. См. Йогачара.

Дронг-джук (тиб. grong jug). Практика йоги, с помощью которой практикующий переносит свое сознание в мер твое тело и оживляет его. Традиционно считается, что традиция этой практики была принесена в Тибет Марпой Переводчиком (1012-1097), и была потеряна, когда сын Марпы скоропостижно умер, не успев передать указания к ней.

Дхармакайя. См. Три кайи.

Дэва (санскр. дэва тиб. lha). На санскрите дэвами называют божеств или небесных существ.. Некоторые из Дэвов занимают наиболее высокое положение в мире желаний — одном из миров циклического существования (сансары), в то время как другие пребывают в мире форм и мире без форм Дэвы живут чрезвычайно долго и получают наслаждение как от ощущений, так и от медитативных состояний; по этой причине им обычно не хватает самоотречения, необходимого, чтобы встать на путь к пробуждению.

Естественное чистое осознание (тиб. bzhin kyi rigpa). В системах Дзогчен и Махамудра это — природа обычного ума. Когда начинают различать естественное чистое осознание, то все явления Сансары и Нирваны осознаются как его проявления.

Естественный ясный свет. См. Ясный свет.

Жизненная энергия. См. Прана.

Затылочная доля головного мозга. Задний участок коры головного мозга, участвующий в обработке визуально-сенсорной информации.

Изоляция: тела, речи и ума. Первые три стадии из пяти ступеней завершения в системе Гухъясамаджа. После достижения этих трех человек переходит к достижению ясного света и иллюзорного тела. Окончательное объединение этих двух эквивалентно состоянию Будды.

Иллюзорное тело (санскр. маякайя; тиб. sgyu lus). В буддийской тантре опытный практик медитации достигает иллюзорного тела во время медитации или в момент вхождения в промежуточное состояние. Взяв в качестве основной причины очень тонкий ветер (жизненную энергию) и ум в качестве сопутствующего условия, этот человек проявляется в форме чистого или нечистого иллюзорно тела. Самбхогакайя Будды является, по сути, чистым иллюзорным телом. См. также Три кайи.

Йидам (избранное божество) (санскр. иштадевата; тиб. yidam). В буддийской Тантре — божество, которое находится в центре тантрической практики человека. Буддистские Тантры содержат обширный пантеон таких божеств, каждого с различными признаками, которые предназначены для того, чтобы лучше всего удовлетворить специфические наклонности практиков. Медитация на выбранном божестве, как правило, используется, чтобы подготовить практика к возможности управления жизненной энергией, для облегчения реализации ясного света, являющегося природой ума.

Йога. На санскрите «йога» означает «объединение». Йога — это любой метод достижения объединения с состоянием просветления.

Йога божества. Практика визуализации себя как божества, имеющего природу Будды, в Тантрической буддийской практике. Считается, что, представляя себя в конечном состоянии буддовости, возможно взрастит!, необходимые причины для полного просветления уже в этой жизни. См. также Йидам; Ваджраяна.

Йога сновидений. Практика, аналогичная тому, что на Западе называется сновидения при не полностью выключенном сознании (осознанные сновидения), во время которой человек развивает осознание природы сновидений, чтобы использовать состояние сновидения для духовной практики.

Йогачара. Школа индийской буддийской философии Махаяны, делающая основной упор на феноменологию медитации (т. е основывающая свою картину мира прежде всего на непосредственном опыте, получаемом во время медитативного погружения). Философы Йогачары подразделяют ум на восемь сознаний: пять чувственных и три духовных, включая сознание-основу. Эта школа известна своей идеалистической доктриной о «только ум» (читтаматра), согласно которой считается, что проявления всех явлений вытекают из отпечатков, попавших в поток сознания человека благодаря силе кармы.

Йогин/йогини. Буквально мужчина и женщина, практикующие йогу; в Тибете эти термины относятся к последователям тантрической медитации.

Карма (тиб. las). Санскритский термин карма означает действия и их следы в потоке сознания. Действия могут быть физическими, словесными или умственными. В общем смысле карма относится ко всему процессу действий-причин и их результирующих проявлений.

Кора головного мозга. Тонкая складчатая поверхность полушарий головного мозга, которая состоит из тел клеток нейронов (например, серое вещество). Разделена на четыре части: лобную, теменную, височную и затылочную.

Лама (санскр. гуру; тиб. bla та). Любого опытного духовного наставника или уважаемого учителя на санскрите называют гуру, на тибетском — лама.

Латерализация. Локализация познавательных функций либо в правом, либо в левом полушарии. Например, считается, что у большинства праворуких людей аспекты языка, такие как фонематические и синтаксические процессы и сама речь, протекают в левом полушарии, а другие языковые процессы, такие как интерпретация интонации и метафор, — в правом.

Линия Нового перевода. Традиция Нового перевода Сутраяны и Тантраяны попала в Тибет в десятом веке в отличие от линии Старого перевода, появившейся в Тибете в восьмом-девятом веках. Почерпнутые из разных индийских источников, многие из которых совпадали, эти новые линии стали известны как Сакья (основана переводчиком Дрогми), Кагью (основана Марпой) и Кадампа (основана индийским мастером Аташей), известная по более поздней переработке Цонкапы как Гелугпа.

Лобная доля. Передняя часть коры головного мозга, составляющая почти треть всей корковой массы. Ее работа весьма многообразна и трудно определима. Сюда входит синтез информации высшего порядка из всех участков мозга, исполнительные процессы, рассуждения, суждения, интерпретация содержания среды, ведущая к правильному социальному взаимодействию, двигательная подготовка/вступление/действие и т. п.

Лучезарное (проблескивающее) чистое осознание (тиб. rtsal gyi rigpa). Форма чистого осознания, которое проявляется даже в бодрствующем сознании, без погружения человека в медитацию. Упоминаемое иногда как «проявляющееся между мыслями», оно аналогично другим формам чистого осознания в том, что является основной изначальной природой самого сознания. Оно называется «проблескивающим» потому, что проявляется как «вспышки знания» или «проблески» в сознании. По сути, эта форма сознания лежит в основе всего содержимого ума.

Махаяна (тиб. theg pa chen ро). В переводе «Великая Колесница». Махаяна — одна из двух основных традиций, возникших в составе буддизма в Древней Индии (другая традиция носит название Хинаяны, или «Малой Колесницы»). Она связанна с буддийскими традициями Тибета, Китая, Японии, Кореи и Вьетнама; ключевой характеристикой Махаяны является необходимость альтруистского подхода и чувства сострадания ко всем в мире ради благополучия всех живых существ, что служит основой для достижения пробуждения.

Магнитоэнцефалография (МЭГ). Измерение магнитных компонентов, связанных с электрическим полем ЭЭГ.

Мадхьямика. Одна из четырех главных философских систем древнеиндийской буддийской мысли, Мадхьямика, или Срединный Путь, была основана Нагарджуной. Она известна своей теорией об отсутствии самобытия всех людей и вещей и определением «срединного пути» между субстанционализмом (тонким материализмом) и нигилизмом через утверждение двух истин (относительной и абсолютной). В Мадхьямике существуют две основные школы: Прасангика и Сватантрика.

Майтрейя. Грядущий Будда и воплощение любящей доброты всех Будд. Его имя в переводе означает «любящий». Есть еще бодхисатва Майтрейя, а также историческая личность с таким же именем, автор нескольких важных философских текстов Махаяны.

Марпа (1012-1097). Знаменитый тибетский переводчик индийских и непальских текстов и основатель школы Кагью (bka' brgyud), который принес в Тибет Тантру Гухьясамаджи и другие важные тантрические учения. Ученик Марпы Миларепа стал самым знаменитым йогом в истории Тибета.

Медиатор. Химическое вещество, которое выделяет окончание аксона в месте контакта (синапс) с другим нейроном. Таким образом происходит передача сигналов между нейронами Медиатор движется через синапс, чтобы вступить в связь с химическим рецептором, расположенным в дендрите или теле клетки постсинаптического нейрона.

Миларепа (1040-1123). Одна из самых почитаемых фигур в тибетском буддизме, в юности он был злым колдуном, погубившим много людей, прежде чем стал учеником Марпы. После многих лет испытаний и тренировок, чтобы очистить карму своих злых дел, Миларепа достиг просветления и стал знаменитым учителем. Его стихи, сохранившиеся в виде книги «Сто тысяч песен Миларепы», и его биография — среди самых популярных книг в тибетской литературе.

Мир без форм (санскр. арупадхату, тиб. gzugs med khams). В буддистской космологии одно из трех измерений существования наряду с миром желания и миром форм. Существа в мире без форм не имеют ни желаний, ни какой-либо физической формы. Человек рождается в этом мире в результате медитации и совершенствования одной из четырех форм медитативной концентрации (самадхи).

Мир желания (санскр. камадхату: тибет, 'dod khams). В буддийской космологии — одна из трех сфер бытия (вместе с миром форм и миром без форм). Он считается наименее утонченным, поскольку тела и умы существ в этом мире грубые. Называется миром желания частично потому, что существа в этом мире руководствуются прежде всего желаниями. Существа мира ада, голодные духи, животные, люди, асуры и некоторые дэвы считаются частью этого мира.

Мир форм (санскр. рупадхату: тиб. gzugs khams). В буддийской космологии одна из трех сфер бытия (вместе с миром желания и миром без форм). В мире форм обитают дэвы, но они отличаются от дэвов мира желания тем, что отказались от всех желаний, кроме желания видеть, слышать и осязать объекты. Человек рождается в мире форм в результате медитации и совершенствования одной из четырех форм сосредоточения (дхьяна).

Нагарджуна (II век н. э.). Один из самых важных буддийских философов Махаяны в Индии. Считается, что Нагарджуна, привез «Текст совершенства мудрости» из страны нагое и позднее обобщил полученные от них знания в учение о Срединном Пути, или философию Мадхьямики. Нагарждуна — также имя известного автора тантрических текстов.

Наивысшая йога-тантра (санскр. ануттара йога тантра). Наивысшая система тантрической теории и практики согласно традициям Нового Перевода. Среди прочего она отличается совершенными приемами управления жизненными энергиями и тем, что дает возможность достичь просветления в течение одной жизни. Также см. этап завершения, этап порождения.

Наропа. Знаменитый ученый из монастыря Наланда, что на севере Индии, он пожертвовал карьерой и репутацией ради того, чтобы стать учеником нищенствующего йога Тилопы. Подвергнув его двенадцаталетним испытаниям, Тилопа передал Наропе осознание Махамудры, или «Великой Печати», ударом своей сандалии. Позднее Наропа стал гуру Марпы, и, таким образом, многие наиболее важные практики Наивысшей йога-тантры попали в Тибет.

Нейрон. Нейроны являются основными реагирующими элементами нервной системы. Типичный нейрон передает электрохимическую информацию другим нейронам через аксон и получает информацию через волокна, называемые дендритами.

Нирвана (тиб. туa ngan las 'das pa). Дословно означающий в тибетском переводе «ушедший за пределы всей боли и печали», нирвана выражает радикальное освобождение от страданий и вызывающих их причин. Такая свобода возможна только тогда, когда прекращают действовать все негативные состояния ума, омрачающие препятствия и помехи знанию. Поэтому нирвану иногда называют прекращением (ниродха) или освобождением (мокша).

Нирманакайя. См. Три кайи.

Ньигма школа (орден, традиция) (тиб. rnying та ра). Буквальное значение «древний», традиция Ньигма является старейшей школой тибетского буддизма. Основанные в конце восьмого века мастером медитации Падмасамбхавой, особые учения Ньигмы известны как Дзогчен, или Великое Совершенство.

Омрачающие препятствия (санскр. клешаварана; тиб. nyon mongs kyi sgrib pa). Отрицательные психические состояния и эмоции, которые затеняют природу действительности и поддерживают процесс возрождения в циклическом существовании, или сансаре. Есть различные перечни отрицательных психических состояний, которые относятся к этим препятствиям, но все они могут быть отнесены к категориям трех ядов: привязанность, гнев и неведение.

Основа всего. См. Алайявиджняна.

Отпечатки (санскр. васана; тиб. bag chags). Называемые также бакчак, или скрытыми склонностями, отпечатки являются привычными склонностями, обусловленными кармой, которые, как говорится в системе Йогачары, находятся в сознании-основе. Когда эти следы встречаются с необход имыми условиями, они проявляются как результат исходной кармы.

Очевидные явления (тиб. mthong rung gi chos). Одна из трех классификаций вещей (дхарм) в индийской и тибетской буддийской гносеологической традиции. Очевидные явления — это вещи, которые воспринимаются непосредственно пятью органами чувств и разумом.

Падмасамбхава. Индийский мастер медитации, который способствовал распространению буддизма в Тибете в восьмом веке. Больше всего он известен тем, что благодаря своей огромной магической силе подчинил духов и демонов, и тем, что распространял учение Ваджраяны.

Первичная кора головного мозга. Области коры головного мозга, которые обрабатывают сенсорную информацию одного вида (например, информацию одного специфического вида — зрительную, слуховую, осязательную и т. п.).

Первичное сознание. См. Сверхтонкий зум.

Первичный ясный свет. См. Ясный свет.

Перенос сознания (тиб. pho ba). Метод, используемый в момент смерти, чтобы направить свое сознание или сознание другого человека к счастливому перерождению, обычно в рай Сукхавати Будды Безграничного Света, Амитабхи.

Позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ). Метод исследования мозга, дающий его трехмерную картину. Предусматривает введение радиоактивного вещества, которое служит индикатором активности мозга.

Поток сознания (санскр. сантана; тиб. rgyud). Непрерывная последовательность (континуум) проявлений сознания (ума), состоящая из причинно-связанных текущих (мгновенных) проявлений сознания. Именно этот «поток» мгновенных проявлений сознания, каждое из которых порождает следующее, проходит через процесс смерти, промежуточного состояния и рождения.

Прана (тиб. rlung). Санскритский термин, который буквально означает «ветер» или «дыхание»; прана относится к разным типам тонкой энергии, которая оживляет и пронизывает всю психофизическую систему живого существа. В буддийской тантре эти «ветры», или «жизненные энергии», ставятся под контроль медитирующего посредством практик этапа порождения и этапа завершения. Наиболее тонкая форма жизненной энергии идентична наиболее тонкой форме самого ума, поэтому основная цель тантрических практик — стремление подчини ть эти самые тонкие энергии с тем, чтобы трансформировать ум в его самую тонкую форму.

Препятствие знанию (санскр. джняйяварана; тиб. shes bya'i sgrib pa). Изначальное невежество, которое лежит в основе всех страданий сансары и мешает человеку понять отсутствие самобытия всех явлений. Когда эта помеха исчезает вместе с омрачающими препятствиями, считается, что человек достигает всеведения.

Припадок. Исходный аномальный нервный разряд (обычно глубоко в лимбической системе височной доли), который внезапно вовлекает огромную массу смежной корковой ткани. Разряд характеризуется низкой частотой и строгой синхронизацией.

Пробуждение (санскр. бодхи; тиб. byang chub). Конечная цель буддийского пути. Человек считается пробудившимся, или просветленным, когда он очистился от омрачающих препятствий и преград для знания и достиг разнообразных качеств будды. Человека, достигшего пробуждения, называют буддой, или Пробудившимся.

Промежуточное состояние. См. Бардо.

Пустота (санскр. шуньята; тиб. stong pa nyid). Буддийская философская позиция устанавливает, что вещи (дхармы) пусты, свободны от неизменной, самодостаточной внутренней сущности или способа существования. Хотя вещи в конечном счете пусты, о них тем не менее можно сказать, что они существуют обусловленно в зависимости от причин и условий. Также см. безличностность.

Пхова. См. Перенос сознания.

Пять внутренних и пять внешних элементов. Пять элементов — это земля, вода, огонь, воздух и пространство. Когда они относятся к элементам, из которых состоит тело, то их называют пятью внутренними элементами. Когда они относятся к элементам, из которых состоит внешняя вселенная, то их называют пятью внешними элементами.

Пять совокупностей (санскр. панчаскандха; тиб. phung po Inga). Согласно буддийской философской мысли система разум-тело подразделяется на пять совокупностей, или составляющих. К ним относятся тело, ощущение, восприятие, волевое устремление (хотение) и сознание. С точки зрения многих буддийских философов эти пять совокупностей составляют основу, на которой строится чувство собственного «я» человека и тождественность личности.

Рупакайя (тиб. gzugs kyi sku). Буквально означающая «тело формы» будды, рупакайя включает в себя Самбхогакайю и Нирманакайю, тела, которые различают мастера духовных практик, и тела, воспринимаемые обычными живыми существами соответственно. См. Три кайи.

Садхана (тиб. sgrub thabs). Духовная практика любого вида. В тантрическом контексте термин садхана обычно относится к ритуальным текстам и медитативным приемам, описанным в текстах. Во многих случаях тантрическая садхана включает в себя визуализационные техники йоги божества.

Самадхи (тиб. ting nge 'zin). Состояние глубокой медитации, когда разум способен проникнуть в суть предмета.

Самбхогакайя. См. Три кайи.

Сансара (тиб. tsid pa'i 'khorlo). Цикл обусловленного бытия, в котором все мыслящие существа бесконечно движутся по кругу, без возможности свободного выбора, в соответствии с силой кармы и негатавными состояниями ума. Также определяемая как циклическое существование, сансара является состоянием непросветленного или непробужденного существования, в котором существо постоянно сталкивается со страданиями.

Сватантрика Мадхьямика. Являясь подразделением школы Мадхьямика буддийского учения Махаяна, школа Сватантрика Мадхьямика наиболее тесно связана с Бхававивекой. Главная доктрина школы заключается в признании независимого силлогистического рассуждения (сватантра), в котором значения терминов в силлогизме обычно независимы от интерпретатора этого силлогизма. Таким образом, вещи обладают внутренней тождественностью на традиционном уровне.

Сверхтонкая энергия-ум. Континуум очень тонкого ума и очень тонкой жизненной энергии, который является самой тонкой основой для определения собственного «Я» согласно Ваджраяне.

Сверхтонкий ум. В Ваджраяне сверхтонкий ум — это ясный свет. Научившись управлять жизненной энергией, человек узнает, как распознать сверхтонкий ум и как использовать его для медитации на конечной пустотности реальности.

Сверхтонкое сознание. См. Сверхтонкий ум.

Сердечный центр. Может означать сердечную чакру в целом или только центр сердечной чакры, где, как считается, в виде небольшой сферы находятся тонкий ветер и жизненная энергия, составляющие основу этапа завершения согласно Наивысшей йога-тантре.

Синапс. Особое место связи между двумя нейронами. Синапсы можно отнести к категории химических или электрических, в зависимости от механизма передачи сигнала и/или свойств синапса.

Система Гухъясамаджа. Одна из самых важных систем Наивысшей йога-тантры в традиции Нового Перевода. Тантра Гухъясамаджа является классическим руководством для практик этапа завершения, собранных Нагарджуной в его труде Пять этапов (Панчакрама).

Система Саутрантика. Одна из четырех основных философских систем буддийской мысли Древней Индии. Согласно системе Саутрантика, реальность состоит из неизменных объектов, которые не имеют ни пространственного, ни временного продолжения. Эти «частности» являются либо материальными, в этом случае они неделимые, моментальные частицы, либо умственными, в этом случае они мгновенные моменты ума. Хотя система Саутрантика не поддерживает мнения о пустотности всех вещей, она, тем не менее, подтверждает пустотность «Я» или личности.

Скандхи. См. Пять совокупностей.

Скрытые склонности. См. Отпечатки.

Скрытые явления (санскр. випракрсстадхарма; тиб. lkog gyur gyi chos). Одна из трех классификаций вещей (дхарм) в индийской и тибетской буддийской гносеологической традиции. Скрытые явления — это вещи, о существовании которых человек может узнать через обоснованное умозаключение, а не через прямое восприятие. Например, человек обоснованно предполагает наличие пожара в доме, когда он видит густой черный дым, вырывающийся из окна.

Сознание (определение с точки зрения буддизма). Большинство буддийских философов определяют сознание как «светоносное осознание». Термин светоностый (санскр. прабхасвара тиб. gsal ba) относится к способности «освещать» или представлять объекты. В то же время сознание является светоносным, потому что оно «ясное», поскольку оно похоже на открытое пространство, которое удерживает суть, но не имеет внутреннего содержания в себе и о себе. И наконец, светоносностъ ума относится к его базовой природе, ясному свету. Являясь светоносным, сознание — это еще и «осознание» (санскр. джняна; тиб. rig pa), потому что оно узнает или осознает появляющиеся перед ним объекты. Таким образом, когда человек видит синий цвет, светоносностъ сознания сообщает уму о проявлении синего, а аспект осознания в сознании позволяет оцепить и затем управлять этим проявлением вместе с другими духовными функциями, такими как умозаключение или память.

Сознание (определение с точки зрения неврологии). Точного определения с точки зрения неврологии нет, однако этот термин используется применительно к следующим понятиям: мысленное осознание, внимательный выбор внешних стимулов и управление поведением, определенные уровни бодрствования, синтез познавательных процессов и т. п.

Сознание-основа. См. Алайявиджняна.

Сопутствующее условие (санскр. сахакарипратяя; тиб. lhan cig byed rkyen). Условие, которое должно присутствовать, для того, чтобы конкретная основная причина привела к своему результату; например, зерно должно иметь объединенное условие — наличие земли, влаги и света, — чтобы образовать зеленые всходы.

Спинномозговая жидкость. Жидкость, находящаяся в четырех полостях, или желудочках, мозга. Желудочки связаны друг с другом, обеспечивая циркуляцию жидкости и ее обновление. Спинномозговая жидкость выполняет разные функции, в том числе защиту мозга от разных сил (например, силы земного тяготения), которые могут его повредить, также участвует в регулировании внеклеточной среды.

Ствол мозга. Общий термин для трех нейроанатомических структур: спинной мозг, мост и промежуточный мозг. Ствол мозга расположен между спинным мозгом и центром мозга. Он обрабатывает ощущения, поступающие от кожи и суставов головы, шеи и лица, а также такие чувства, как слух, вкус и равновесие. Сеть нейронов в этих областях также предназначена для регулирования разных состояний мозга, таких как сознание в состоянии бодрствования и разных фаз сна.

Субстанциональная причина (санскр. упаданахету; тиб. nyer len gyi rgyu). Первоначальная причина конкретного результата; например, хотя для появления зеленых всходов нужны многие условия, основная причина — семена.

Сутра. Общедоступные учения Будды, сохранившиеся на санскрите и других языках. Термин сутра, когда он используется в сочетании с термином тантра, может также относиться ко всей системе буддийской философии и практики, за исключением тайных учений Ваджраяны.

Сутраяна. Буквально «Колесница сутр», или путь к пробуждению, который основывается на философских, этических и медитативных системах, заложенных в Сутрах, или общедоступных откровениях Будды. Следуя практикам Сутраяны, возможно достичь личного освобождения (состояния архата) в течение одной жизни или полного просветления (состояния будды) в течение трех «бесчисленных» периодов. Также см. Тантрический буддизм, Ваджраяна.

Таламус. Отдел среднего мозга, состоящий из набора специфических структур, или ядер. Его связи являются двусторонними; поступающая (снизу вверх) сенсорная информация фильтруется и распределяется в соответствующие зоны первичной коры головного мозга для дальнейшей обработки, в то время как процессы высокого порядка в коре головного мозга через таламус влияют на выбор и восприятие сенсорной информации (сверху вниз).

Тантра (тиб. rgyu). Буквально на санскрите означает континуум, или нить, термин тантра относится к тайным учениям и практикам Будды, в том виде, в котором они сохранились на санскрите и других языках.

Тантра Калачакра. По некоторым оценкам, высшая тантрическая система Наивысшей йога-тантры. Кроме того, что она является основой важных медитативных практик, Калачакра тантра также служит источником знаний по математике, астрологии и предсказаниям, как они понимаются в тибетском буддизме.

Тантрический буддизм. Путь к пробуждению, который строится на основе тайных или тантрических, учений Будды, известный также как Мантраяна, Тантраяна и Ваджраяна. Существуют многочисленные аспекты и уровни тантр1гческого буддизма, но все они имеют общую идею о контроле над телесными ветрами, или жизненными энергиями, как средствами воспроизведения процесса смерти, с тем, чтобы человек мог медитировать на отсутствии самобытия, используя самый тонкий уровень ума. Тантрический буддизм, возможно, наиболее известен благодаря использованию приемов работы с избранными божествами (йоги божеств), но это только один из многих его компонентов. См. также: Йога божества, Прана и Ваджраяна.

Тело сновидения. Видимая физическая форма, которую имеет человек в состоянии сна. В йогической практике на этапе завершения в рамках Наивысшей йога-тантры тело сновидения формируется (развивается) как подобие иллюзорного тела.

Теменная доля. Участок головного мозга, который лежит между лобной и затылочной долями и выше височной доли. Среди ее самых важных функций — соматосенсорные и визуально-пространственные процессы.

Тонкая энергия-ум. Самая тонкая составляющая тонкого тела; относится как к тонкой жизненной энергии, так и к тонкому уму. Она также относится к ясному свету и является аспектом континуума ум-тело, который беспрепятственно переходит из одной жизни в другую. Считается, что она пребывает в центре сердца в виде маленькой сферы.

Тонкие каналы. Тонкая сеть, по которой распространяется тонкая энергия и тонко-материальные компоненты тонкого тела. Традиционно считается, что в человеческом теле 72 тысячи каналов.

Тонкий ум. См. Тонкая энергия-ум.

Тонкий ясный свет. См. Ясный свет.

Тонкий ясный свет. См. ясный свет.

Тонкое сознание. См. Тонкая энергия-ум.

Тонкое сознание. См. тонкая энергия-ум.

Тонкое тело. Согласно Наивысшей йога-тантре, сеть тонких нервных каналов в теле, а также энергии и тонко-материальные компоненты, которые перемещаются по этим каналам.

Три кайи (санскр. трикайя; тиб. sku gsum). Доктрина о трех кайях, или телах, представляет собой понимание Махаяной природы совершенного просветления, или состояния будды. Дхармакайя, или Тело Реальности, — это высшее пространство, которое есть окончательная реальность, достигаемая в ходе движения к состоянию будды; это также высший ум будды. Самбхогакайя, или Тело Наслаждения, это форма просветленного ума, которая остается в совершенных мирах существования. Эта тонкая форма доступна для восприятия только очень продвинутым духовным практикам. Нирманакайя, или Тело Проявления, — это форма Будды, которая доступна для восприятия обычных мыслящих существ, подобных нам.

Три яда. Основные отрицательные духовные состояния желания, гнева и невежества

Центральный канал (санскр. авадхути; тиб. rtsa dbu та). Главный «нерв» или «вена» тонкой нервной системы согласно тантрической буддийской физиологии. Заставляя тонкую энергию, или ветер (санскр. прана; тиб. rlung), с помощью техники йоги циркулировать в центральном канале, возможно различить ясный свет.

Цонкапа (1357-1419). Основатель традиции Гелуг в тибетском буддизме, он возродил традицию Кадампа (смотрите: Линии Нового перевода). Изучал, практиковал, писал и обучал Суграяне и Ваджраяне в соответствии с Новым переводом. Интерпретация Цзонкаиы философии Мадхьямаки, или Срединного пути, представленная в его комментариях к работам Нагарджуны и Чандракирти, оказала огромное влияние на развитие всех школ тибетской философии.

Циклическое существование. См. Сансара.

Чакра (санскр. чакра; тиб. 'khor lo). Буквально «колесо», или область соединения (пересечения) энергетических каналов, идущих вдоль центрального канала; основные чакры находятся в макушке головы, в горле, в сердце и в области гениталий. .

Четыре Благородные Истины. Четыре благородные истины — это: 1) страдание существует; 2) источник страдания — привязанность; 3) существует прекращение страдания и 4) существует путь, ведущий к прекращению страдания. Все буддийские традиции единодушны во мнении, что эти четыре принципа лежат в основе духовного послания Будды. Внутри этой формулы из четырех благородных истин есть две группы, образованные на основе причины и результата. Первая связана с цикличностью существования: истина об источнике (причина) и истина о страдании (результат). Вторая касается освобождения от цикличности существования: истина о пути (причина) и истина о прекращении (результат, само освобождение). Короче говоря, учение о Четырех Благородных Истинах представляет буддийское понимание природы сансары и нирваны.

Чистое осознание (тиб. rig pa). Сознание в его естественном состоянии, не измененное концептуальными конструкциями, надеждами и страхами, подтверждениями и отрицаниями. Будучи свободным от дуальности, изначальное сознание идентично Дхармакайе, уму Будды.

Чрезвычайно скрытые явления (санскр. ативипракрсстадхарма; тиб. shing tu Ikog gyur gyi chos). Одна из трех классификаций вещей (дхарм) в индийской и тибетской буддийской гносеологической традиции. Чрезвычайно скрытые явления — это то, существование чего человек не может непосредственно ни постичь, ни сделать о нем вывод. Отдельные вещи могут быть совершенно скрыты от некоторых людей, а от других — нет. Так, например, для обычных людей некоторые аспекты действия кармы полностью скрыты, но такие кармические процессы очевидны для будд.

Чрезвычайно удаленные явления. См. Чрезвычайно скрытые явления.

Эволюция Ламарка. Теория эволюции, предложенная французским натуралистом Жаном де Аамарком. Она основана на предположении, что новые виды появлялись благодаря усилиям организма приспособиться к новым условиям и последующей передаче потомкам возникших изменений.

Электромиограмма. Запись электрической активности мышцы или группы мышц.

Электроэнцефалограмма (ЭЭГ). Запись электрической активности коры головного мозга. В процессе используются датчики, или электроды, подсоединенные к внешней поверхности головы.

Этап завершения (санскр. ниспаннакрама; тиб. rdzogs rim). Второй и последний этап практики в Наивысшей йога-тантре, на котором, используя практики йоги, затрагивающей тонкие нервные каналы, энергию и тонко-материальные компоненты тела, йоги и йогини постепенно достигают истинного состояния будды, свободного от всяких искажений, порождаемых умом.

Этап порождения (санскр. утпаттикрама; тиб. bskyed rim). Первый этап практики в Наивысшей йога-тантре, когда с помощью разных садхан и начитки мантр йоги и йогини постепенно вырабатывают ясное зрительное восприятие и осознание себя как божества. См. также Йидам (Избранное божество), этап завершения.

Ясный свет (санскр. прабхасвара; тиб. 'od gsal). Тонкое явление, возникающее, когда жизненные энергии поглощаются центральным каналом. Жизненные энергии поглощаются таким образом в нескольких соединениях (чакрах), что наиболее заметно во сне, в процессе умирания или при тантрической медитации. Когда энергии поглощаются в центральном канале, ум проходит через восемь этапов растворения, которые включают серию явлений, завершающихся самим ясным светом. Переживание ясного света, который описывают как подобный «чистому безоблачному небу осени перед самым рассветом», представляет ум в самой тонкой форме, а осознание его называют естественным ясным светом. Когда практик поддерживает это осознание, он находится в состоянии реализации природы ума как такового, в котором ясный свет является тонкой основой для всего остального содержимого ума. Являясь чрезвычайно тонким, ясный свет сна все же не такой тонкий, как ясный свет смерти, потому что в процессе сна жизненные энергии полностью не поглощаются в центральном канале. В момент смерти, однако, энергии поглощаются полностью, и по этой причине ясный свет, появляющийся в момент смерти, называют ясным светом основы, или первичным ясным светом, поскольку он представляет собой ум в его самом тонком и самом фундаментальном состоянии.

Ясный свет основы. Бесконцептуальное изначальное состояние осознания, которое несовместимо со всеми логическими категориями, включая бытие-небытие, как бытие — так и небытие, и ни бытие — ни небытие. Также см. ясный свет.

Ясный свет смерти. См. Ясный свет.

Ясный свет сна. См. Ясный свет.

### ****Участники бесед****

**Джером Пит Энгель-младший** получил степень доктора медицины и доктора философии в Стэнфордском университете. Он является профессором неврологии Медицинской школы Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, занимает пост президента Американского общества изучения эпилепсии и Американского общества электроэнцефалографии. Он также является редактором нескольких научных журналов, таких как: «Современная нейробиология», «Эпилепсия» и «Журнал клинической нейрофизиологии».

Д-р Энгель является редактором нескольких книг по эпилепсии и неврологии, а также автором книги «Припадки и эпилепсия». Им написано 110 статей в научных журналах, таких как «Исследования эпилепсии», «Журнал нейрохирургии», «Неврология», «Электроэнцефалография в клинической нейрофизиологии» и «Труды по неврологии».

Д-р Энгель занимается изучением состояний, возникающих во время и после эпилептического приступа, диабетической комы и голодания, галлюцинациями, появляющимися во время поражения мозга.

**Джейн Гакенбах** получила ученую степень доктора философии в области экспериментальной психологии в Университете Вирджинии. Работала ассистентом, затем адъюнкт-профессором на факультете психологии Университета Северной Айовы. Ныне работает самостоятельно в Эдмонтоне (Канада) и является ведущим членом Ассоциации по изучению сновидений.

Д-р Гакенбах — редактор многих книг, автор нескольких десятков статей в профессиональных изданиях, таких как «Журнал социальной психологии», «Письма о ясности сознания», «Журнал духовного воображения» и «Исследования сна», а также — автор книги «Контролируйте свои сновидения». Она занимается всеми аспектами ясности сознания, включая физиологические, психологические и межличностные, что также представляют большой интерес и для тибетской традиции.

**Джоан Халифакс** получила степень доктора философии в области медицинской антропологии и психологии в Университете Майами. Сейчас она — президент Фонда Упайя в который входит общество заботы об умирающих. Д-р Халифакс является автором нескольких статей и книг, включая «Встреча человека со смертью», «Шаманизм» и «Плодотворная темнота». Она проводила многочисленные исследования межкультурных проблем и одной из первых занялась изучением смерти и процесса умирания. Она также практикует буддийскую медитацию и является почетным членом ордена Тьеп в Тич Нхат Хан.

**Туптен Джинпа** прошел монашеское обучение в монастыре Зонгкар Чёде и в монастырском университете Ганден в Индии, получив титул Геше Лхарамбы, что эквивалентно степени доктора богословия. С 1986 года он работает главным переводчиком Его Святейшества Далай Ламы XIV по философии и религии.

Его опубликованные труды включают переводы текстов Его Святейшества по буддийскому учению и практике, статьи по вопросам влияния буддизма на природу философии, сравнительного исследования перспективизма Ницше и философии пустоты и роли субъективизма в тибетском искусстве Ваджраяны. Туптен Джинпа постоянно совершенствует свои знания в тибетской и западной традиции и лингвистические способности в качестве переводчика Далай Ламы XIV.

**Джойс Макдугалл** получила степень доктора педагогических наук в Университете Отаго (Новая Зеландия), изучала психоанализ в Лондоне и Париже. Живет и работает в Париже, где занимает пост аналитика-консультанта в Парижском обществе и в Институте психоанализа. Д-р Макдугалл — автор книг: «Довод в пользу меры ненормальности»; «Театры разума» и «Театры тела: психоаналитический подход к психосоматическим болезням». Ее книги переведены на многие языки. Психоанализ — единственная западная традиция, в которой используется практический подход к исследованию человеческих переживаний. Роль сновидений считается в психоанализе самой важной. Доктор Макдугалл является одним из известнейших представителей этого метода, она обладает огромным клиническим опытом и глубокой теоретической подготовкой.

**Чарльз Тейлор** получил степень доктора философии в Оксфорде. Он работал ассистентом, адъюнктом и профессором в Университете Макгилла, дополнительно участвуя в работе других учебных заведений, таких как Высшая школа в Париже, Принстонский университет, Оксфордский университет и Калифорнийский университет в Беркли. Д-р Тейлор — автор нескольких популярных книг: «Объяснение поведения»; «Гегель» и «Источники собственного «Я»». Д-р Тейлор внес значительный вклад в европейскую и англо-американскую школы современной мысли. На данной конференции он представил ясное понимание современных западных взглядов на личность, разум и общество.

**Франсиско X. Варела** получил степень доктора философии в Гарвардском университете. Преподавал и вел научную работу во многих университетах, включая Университет Колорадо, Боулдер, Нью-Йоркский, Чилийский, а также Институт исследования мозга Макса Планка (Германия). Ныне он занимает пост научного директора Национального центра научных исследований в Париже. Д-р Варела — автор более 150 статей по неврологии и когнитивистике в таких научных изданиях, как «Журнал цитологии», «Журнал теоретической биологии», «Восприятие», «Исследования зрения», «Таблицы человеческого мозга», «Биологическая кибернетика», «Философия науки», «Труды Национальной академии наук США» и «Природа». Д-р Варела — автор десяти книг, последняя из которых, «Воплощенный разум», была переведена на восемь языков. Многие годы интересуется связью между западной наукой и буддизмом.

**Алан Уоллес** получил степень доктора философии в Стэнфордском университете и степень бакалавра по физике и философии в колледже Амхерст. Он изучал традиции тибетского буддизма в Дхармасале и Швейцарии. Д-р Уоллес — автор многих статей по гносеологии науки и религии, книги «Избранная реальность: современный взгляд на физику и разум». Он также является переводчиком и автором комментария к нескольким тибетским книгам, таким как «Туманная мудрость: комментарии к девятой главе книги Шантидевы «Введение в путь Бодхисатвы»», Его Святейшества Далай Ламы XIV.

## Примечания

### 1

Группа научных дисциплин, изучающих мышление и познание. — Прим. ред.

### 2

А self — общепринятый перевод: «личность», «собственное Я». Поскольку для массового читателя такой перевод понятийно привычнее, в данной книге мы применяем как полные синонимы термины «личность» и «Я». — Прим. ред.

### 3

Для русского читателя можно переформулировать так: «Раньше мы не применяли наречие «лично» как существительное «личность»». — Прим. ред.

### 4

Как синоним «индивидуальности». — Прим. ред.

### 5

Далай Лама обращает внимание на противоречие между узкой, привычной трактовкой термина «гуманизм» — то, что «гуманно», «человечно», «нравственно», и широкой трактовкой — то, что присуще человеку вообще, то что делает его человеком в новом понимании, — существом обладающим свободой воли. Иными словами, является ли «гуманность» настолько же имманентной человеку как и свобода воли. — Прим. ред.

### 6

Т.е. с одной стороны мы не имеем никакого повода считать себя чем-то независимым от космоса, но с другой стороны считаем себя чем-то отдельным, обладающим полной свободой действий по отношению к окружающему миру и по отношению к части своего «Я» (эмоциям, мыслям, телу). — Прим. ред.

### 7

В специальной литературе чаще используется название «фаза быстрого сна» или «фаза парадоксального сна». — Прим. ред.

### 8

Синапсы — особые клеточные образования для передачи сигнала между нейронами. С помощью аксонов нейроны объединяются в невообразимо сложные нейронные сети. Достаточно сказать, что количество синапсов может быть описано только предположительно с помощью астрономических числовых величин — Прим. ред.

### 9

Т. е. если одновременно возбуждается достаточно большое количество нейронов. Иначе говоря, ЭЭГ позволяет фиксировать одновременное возбуждение групп нейронов в отдельных зонах, составляющих участки коры головного мозга. — Прим. ред.

### 10

Малой частоты. — Прим. ред.

### 11

В специальной литературе чаще употребляется название «фаза глубокого сна». — Прим. ред.

### 12

Послеобеденный отдых, обычай практически повсеместный в южных странах, помогает переждать полуденный зной. — Прим. ред.

### 13

Т.е. являются ли разные формы сознания взаимоисключающими, или они могут быть дополняющими. — Прим. ред.

### 14

Вышеупомянутые — чиханье, сон, оргазм и т.д. — Прим. ред.

### 15

«Вербальный» — словесный, отвечающий за слова в самом широком смысле, в т.ч. и за мысли, оформленные в слова. — Прим. ред.

### 16

Здесь: общим для всего человечества как для вида. — Прим. ред.

### 17

Иногда в специальной литературе применяется синоним: импульс влечения — Прим. ред.

### 18

Т.е. человек должен получить не «просто информацию», а живое, вновь прочувствованное и пережитое воспоминание. — Прим. ред.

### 19

Жизненным, относящимся к явлениям жизни. — Прим. ред.

### 20

Гены, хромосомы, митохондрии. — Прим.ред.

### 21

От лат. trans — сквозь, через, за. Здесь: трансиндивидуальный — выходящий за пределы одной личности (той, которая воспринимается нами как существующая сейчас), охватывающий многие предыдущие и будущие личности. — Прим. ред.

### 22

Иногда применяются синонимы — сознание-сокровищница и фундаментальное сознание. — Прим. ред.

### 23

Онтология — раздел философии изучающий принципы и закономерности бытия. — Прим. ред.

### 24

Герменевтика — учение о толковании и интерпретации текстов. — Прим. ред.

### 25

Термин «lucid dream» чаще всего переводится как «осознанное сновидение», что очень верно передаёт смысл понятия. Термин «witnessing dreaming» пока что не имеет общепринятой формы перевода, иногда применяют «сон-свидетельствование», вариант «созерцательный сон» кажется более удобным и более соответствует смыслу. — Прим. ред.

### 26

Т.е. нет и не может быть постороннего наблюдателя или источника любых

изменений (Творец, сверх-Я и т.д.) который не подчинялся бы причинно-следственным отношениям. — Прим. ред.

### 27

Как объект. — Прим. ред.

### 28

Философское направление, утверждающее, что в основе всех явлений лежит некая реальная субстанция. — Прим. ред.

### 29

Свою цель, предмет рассмотрения. — Прим. ред.

### 30

Его Святейшество говорит о «созерцании кувшина ветров», описанном в Шести йогах Наропы. — Прим. ред.

### 31

В христианстве причащение означает символическое объединение с божественным естеством. — Прим. ред.

### 32

Антиклерикализм — система взглядов, отрицающая власть религии и церкви над духовной и социальной жизнью. — Прим. ред.

### 33

Выемка, намета (оболочки) мозжечка. — Прим. ред.

### 34

Здесь речь может идти либо о притуплении чувствительности, либо об оглушении — одной из стадий комы. — Прим. ред.

### 35

 Самскара (букв, «собирание»), — четвёртая из скандх, соответствующая «творениям ума» и второе звено двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения. — Прим. ред.

### 36

Его Святейшество говорит о «наполнении, как кувшин», описанном в Шести йогах Наропы. — Прим. ред.

### 37

Метаболизм — обмен веществ и энергии в живом организме. — Прим. ред.

### 38

Редукционизм — методология объяснения сложных процессов путём сведения к простым. Обобщённо — упрощение, примитивизация. — Прим. ред.