

Экспедиция в Зазеркалье

*Предисловие Константина Анохина,
академика РАН, директора Института перспективных
исследований мозга МГУ им. М. В. Ломоносова*

*Невозможно открыть новые земли,
не отважившись потерять из вида берег.*

Андре Жид

Область сознания, психики, духа — территория самых таинственных феноменов, с которыми сталкивается сегодня наш опыт. Наука последних веков колоссально раздвинула горизонты физики, химии, биологии. Человеческое познание проникло на миллиарды лет в прошлое Вселенной, на сотни миллионов лет в историю жизни на Земле, раскрыло загадки генетического кода, глубинной природы материи, устройства звездного неба и далеких галактик. Но что происходит в мозге, когда рождается мысль, что наполняет наш мир красками, волнительным трепетом перед бесконечностью Вселенной, щемящим осознанием конечности своего собственного существования, по-прежнему остается величайшей загадкой.

Откуда возникает вся эта внутренняя реальность? Какова ее природа? Как она порождается мозгом? Что делает ее движущей силой нашей жизни? Тот факт, что эти вопросы одновременно и столь фундаментальны для нашего существования, и столь таинственны, помещает их в круг наиболее значимых проблем науки, область, где возможно, следует ожидать самую крупную научную революцию.

Некоторые признаки этой революции уже различимы. Следует лишь внимательно взглянуть в смысл происходящего сейчас в мировой нейронауке. Последние десятилетия в ней стали не только декадами исследований мозга в США и Европе, периодом масштабной, ориентированной на мозг японской программы «Рубежи человека», многомиллиардных нейронаучных проектов в других ведущих странах.

Менее заметным для непрофессионалов, но существенно более значимым, явился глубинный сдвиг в сверхзадаче самих исследований мозга. Центральный фокус ее внимания сместился от изучения рассеченного мертвого мозга, от элементарных нейрофизиологических процессов на наркотизированном препарате, к нервным основам психики и сознания в живом бодрствующем мозге. Сознание, упоминание о котором в среде нейрофизиологов еще не так давно считалось признаком непрофессионализма и дурного тона, стало сегодня заветным граалем в центрах изучения мозга во всем мире. Статьи о нервных механизмах сознания выходят в самых престижных научных журналах, ему посвящаются крупные международные конференции, ведущие исследователи мозга один за другим делают его темой своих монографий.

И здесь возникает один из интересных эффектов этого идеологического сдвига. Многие нейроученые обратились сегодня к изучению «трудных» и ранее запретных вопросов, окружающих сферу человеческой психики. Некоторые из этих явлений, например гипноз и сновидения, уже давно привлекали интерес исследователей мозга. Однако не хватало адекватного инструментария. В настоящее время он появился — мощные магнитно-резонансные и позитронно-эмиссионные томографы, сотни каналов современной электроэнцефалографии и магнитоэнцефалографии. С их помощью уже делаются попытки прочитать сновидения человека, реконструировать по активности мозга то, что он видел во сне. Вслед за этим развернулись исследования еще более граничных явлений — осознанных сновидений, воздействий на мозг психоделиков и галлюциногенов. Эти сферы, еще недавно являвшиеся табу для академической науки, сегодня открылись для строгих нейронаучных изысканий, по ним в солидных журналах выходят серьезные научные работы. И вот очередь дошла, наконец, до того, о чем западная наука знает очень мало, — таинственных ментальных практик Востока.

В том, что наука о мозге обратилась к этой сфере, исключительная роль принадлежит выдающейся фигуре современности — Тензину Гьяцо, Его Святейшеству Далай-ламе XIV. История распорядилась так, что, когда две с половиной тысячи лет традиций человеческого самопознания на Западе и Востоке пришли в соприкосновение, в этой же

точке оказалась и необыкновенная личность, способная инициировать и катализировать процесс их взаимовлияния.

Великие умы видят будущее еще задолго до того, как его приближение осознают другие. Далай-лама начал свои неутомимые усилия по сближению буддистских исследований ума и нейронауки еще в середине 1980-х годов. Начиная с 1987 года он стал с помощью талантливого чилийского нейрофизиолога Франциско Варелы организовывать в своей резиденции в Дхарамсале небольшую ежегодную конференцию «Ум и жизнь», собиравшую ученых, настроенных на обмен мнениями о путях соединения столь разных традиций исследования человеческого сознания.

Однако условия для массового сдвига в сознании нейрочеловека тогда еще не созрели. Как и двадцатью годами позже, когда у Далай-ламы впервые появилась возможность выступить перед большой аудиторией нейрочеловека — собранием Общества нейронаук, крупнейшей нейронаучной конференцией в мире. Массовая нейронаука еще не была готова к его призыву соединить ее с тысячелетним опытом самоисследования сознания в буддизме. На речь Далай-ламы на церемонии открытия конгресса в 2005 году в Вашингтоне пришла лишь небольшая часть от 30-тысячного научного сообщества. Я хорошо помню, какое возмущение вызвало у многих моих коллег решение пригласить религиозного лидера, каким они видели Далай-ламу, на научный конгресс. И они объявили бойкот этому выступлению.

Тогда, в Вашингтоне, Далай-лама мог бы процитировать слова Эрвина Шрёдингера: «Я плыву против течения. Но направление потока изменится». И примечательно, что направление начинало меняться уже в то время. Если провести поиск по словосочетанию «медитация осознанности» (*mindfulness meditation*) в главной мировой базе биомедицинских статей *PubMed*, то выяснится, что за 20 лет с 1980 по 2000 год с этим термином было опубликовано всего 17 статей. Однако уже в одном только 2007 году таких статей вышло 19, а в последние 5 лет ежегодно стабильно выходит более полутора сотен работ. Всего, по данным одного из недавних обзоров, с 2000 по 2020 год вышло 2978 статей, исследующих природу и эффекты медитаций. Конечно, в огромном потоке современных научных публикаций это не громадная цифра. И многие из этих работ пока лишь нащупывают

подходы в этой области. Они нередко выполняются на испытуемых, имеющих мизерный опыт медитации, и часть из исследований содержит весьма тривиальные данные, очевидность которых можно было бы предсказать и без проведения сложных экспериментов.

Но перелом в этой области уже наметился. И эта нарастающая волна исследований медитации проложила путь к первым попыткам научного изучения одной из наиболее загадочных деятельности человеческого ума — тукдама, практики «посмертной медитации», в результате которой тело выдающегося мастера после смерти не подвергается распаду в течение многих дней или даже недель.

И вновь судьба распорядилась, чтобы в этот момент на сцене появилось ключевое действующее лицо — организатор и многолетний директор Института мозга человека Российской академии наук в Петербурге, академик Святослав Всеволодович Медведев. Или попросту «Проф» — главный герой этой книги. Целая цепь событий, случайных и печальных, но в конечном счете оказавшихся судьбоносными, привела его на встречу российских ученых с Далай-ламой, где за беседой в резиденции Его Святейшества в Дхарамсале и произошло то, что привело к описываемой в книге истории — возникновению экспедиции в неизведанное.

Это только в силу привычки мы думаем об экспедициях как о рискованных путешествиях в какие-то далекие территории географического пространства. Экспедиции бывают и отважными походами в земли, которые лежат совсем рядом с нами, но за непроницаемым пока барьером. Как, например, когда мы смотрим на себя в зеркало, но пытаемся разглядеть что скрывается за ним. Заглянуть в Зазеркалье — так обозначила этот мир пока еще темных сторон человеческой психики академик Наталья Петровна Бехтерева.

Нет смысла пересказывать повествование книги об этой экспедиции в Зазеркалье. Я хочу лишь сказать, что на мой взгляд, такой поход потребовал большой отваги от его участников с обеих сторон. От команды российских ученых и от ее комиссара, автора этой книги, потому что осмелиться заглянуть за ту сторону зеркала — это риск оказаться в глубокой темноте, потерять из вида отработанные опоры науки. Но и для Далай-ламы и буддийских участников этого похода

риски не меньше. Что, если беспристрастный скальпель науки рассечет, разрушит поддерживавшиеся многими веками убеждения? Трудно даже представить себе, к каким драматическим перестройкам в верованиях и мотивах многих тысяч последователей буддизма может привести такое событие.

Какие же в действительности открытия может принести эта экспедиция в неизвестное?

Как и со всеми открытиями, нам не суждено это знать. Но эта книга — не просто хроника состоявшейся экспедиции. При ее чтении меня не оставляло ощущение, что перед нами — летопись начала нового исторического этапа в исследованиях человеческого сознания на стыке буддийской созерцательной практики и современной науки о мозге.

Судьба первопроходцев часто драматична — они первыми уходят туда, где «мрак и не видать ни зги», и, уходя рано, оставляют после себя лишь круги на воде. Проф ушел на самом взлете проекта, всего за несколько недель до смерти успев проститься в Дхарамсале с Далай-ламой и сказать ему, что выполнил данное обещание о развертывании научных исследований тукдама. И этот уход не был исчезновением в пустоте. Прощаясь с ним, доктор Цетан, лечащий врач Его Святейшества, произнес слова, которые теперь навсегда сохранила эта книга: «Нам повезло, профессор, что вы согласились возглавить этот проект. Эта ваша неукротимая любознательность и... радостное стремление к цели — благодаря этому мы все продвинулись очень далеко».

Настоящие первые не уходят бесследно. Это «радостное стремление к цели» запустило волну, которая уже не утихнет, а проложенный Профом маршрут стал дорогой, по которой сегодня продолжают идти его коллеги — и из России, и из других стран. И я интуитивно чувствую: на этом пути нас всех ждет еще много необыкновенного.