

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЭКСПЕДИЦИЯ В ЗАЗЕРКАЛЬЕ

*Константин Анохин, академик 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, этому посвящаются крупные международные конференции, ведущие исследователи мозга один за одним делают его темой своих монографий.

И здесь возникает один из интереснейших эффектов этого идеологического сдвига. Многие нейрочеловеки 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 прочесть сновидения, реконструировать по активности мозга то, что человек 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 — Тэнзину Гьяцо, Его Святейшеству Далай-ламе XIV. История распорядилась так, что, когда 2500 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 буддийских 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 нейрочеловеческих тогда еще не созрели, так же как и не были они готовы и двадцатью годами позже, когда у Далай-ламы впервые появилась возможность выступить перед большой аудиторией нейрочеловеческих — собранием Общества нейронаук, крупнейшей нейронаучной конференцией в мире. Массовая нейронаука еще не была готова к его призыву соединить ее с тысячелетним опытом самоисследований 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 начало 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 годы с этим термином было опубликовано всего 17 статей. Однако уже в 2007 году таких статей вышло 19, а в последние 5 лет ежегодно стабильно выходит более 150 работ. Всего, по данным одного из недавних обзоров, с 2000 по 2020 годы 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 их исследований содержит весьма тривиальные данные, очевидность которых можно было бы предсказать и без проведения сложных экспериментов. Но перелом в этой области уже намечился. И эта нарастающая волна исследований медитации проложила путь к первым попыткам научного изучения одной из наиболее загадочных деятельностей 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 так, чтобы в этот момент на сцене появилось ключевое действующее лицо — организатор и многолетний директор Института мозга человека Российской академии наук в Санкт-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 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 исследования 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?

Я предполагаю, что наука, как и много раз в прошлом, прольет свет на эти феномены, отбросив какие-то из них как невозпроизводимые заблуждения и найдя другим естественное место в общей научной картине мира. Однако так ли это будет и, главное, в какой степени науке придется изменить при этом свои представления о мире — это вопросы, в которых вместе с автором этой книги мы должны пока поставить многоточие...

ОТ АВТОРА

Эта книга не является научной фантастикой, все события, изложенные здесь, произошли в действительности, но действительность подчас бывает гораздо более невероятной, чем любой самый замысловатый сюжет, придуманный писателем.

Все герои книги — реальные люди, выступающие под своими собственными именами, и вы можете, если захотите, встретиться с ними в реальной жизни.

Все монастыри существуют на самом деле, и вы при желании можете совершить собственное путешествие по местам действия книги. Увидите ли вы то же самое, что увидела я, впервые оказавшись там, и совпадет ли мое описание с реальностью, которая откроется перед вами, — это вопрос. Пожалуй, главный вопрос, на который пытаются ответить главные герои книги.

Книга рассказывает об уникальных исследованиях российских ученых в тибетских монастырях Индии, которым Далай-лама дал задание доказать или опровергнуть, с точки зрения западной науки, существование тукдама — посмертной медитации у опытных буддийских практиков.

Однако тукдам для меня — собирательный образ всего неизведанного, необъяснимого, с позиций науки, и чтобы исследовать его, и даже просто найти подступы, всем главным участникам событий нужно измениться самим. Поменять не только научные установки, но и во многом — собственные человеческие качества. Таким образом, главным все-таки оказывается не цель, а путь.

Мне очень хотелось, чтобы читатель прошел этот путь вместе с нами, получив возможность не только вести уникальное науч-

ное исследование, результат которого с самого начала неизвестен, проследить за его логикой, но и вместе с исследователями испытать и озарения, и разочарования. Пережить потрясающие моменты, когда время ускоряется (и соответственно становится более драматичным сюжет) и когда эти ускорения сменяются периодами рутины. То же самое происходит и в реальной науке и в реальной жизни.

Есть еще один очень важный для меня момент. Действие книги разворачивается на фоне скрытой от западного человека современной повседневной жизни тибетских буддийских монастырей в закрытых территориях Индии. Это удивительная история целого народа, который, спасаясь от китайского вторжения, вынужден был переселиться в другую страну, с другим климатом и условиями жизни, проявляя потрясающие качества жизнестойкости: дубликаты горных тибетских монастырей были воздвигнуты в непроходимых джунглях юга Индии. Это было сделано, чтобы сохранить не просто свою культуру и национальные особенности, и даже не просто сокровенные знания, — но тайные техники управления сознанием, которые в течение многих веков передаются от поколения к поколению, напрямую от учителя к ученику. Далай-лама XIV сознательно пошел на то, чтобы приоткрыть завесу этой тайны и дать возможность западным людям использовать эти знания. Он считает, что именно сейчас настало время сделать это — для нашего блага.

ПРОЛОГ

Время приближалось к полудню, а у крыльца дома известного дхарамсальского ламы все еще ожидали люди. Несколько человек не уходили, несмотря на мягкие просьбы монахов-учеников, которые беспокоились, что их учитель не сможет вовремя пообедать. Старый лама, достигший столетнего возраста, все меньше занимался повседневными практиками из-за проблем с памятью, но дар предвидения не утерятил и каждую среду принимал посетителей. Пришедшие задавали вопрос, а лама давал ответ. Иногда ответ был быстрым, коротким и ясным, а временами лама катал в чаше или перебирал гадальные кости довольно долго и в конце концов проносил пространную речь на ухо помощнику-переводчику.

Молодые супруги из Америки, замыкавшие список предварительной записи на этот день, наконец, вышли, улыбаясь и раскланиваясь в благодарности. В этот момент миловидная женщина из «внеочередной» группы, ожидавшей на узкой скамейке перед входом, вновь обратилась к распорядителю с просьбой принять их именно сегодня:

— Вопрос очень важный, он касается не лично нас, и у нас единственный день. В следующую среду мы уже покинем Дхарамсалу и будем далеко на юге.

Она говорила очень мягко, но убедительно, и монах-распорядитель молча кивнул и приподнял занавеску, прикрывавшую дверь в жилище ламы. Трое спутников просительницы второпях сняли обувь и вошли внутрь.

Помещение, где принимал гадатель, было маленьким, и группа там едва поместилась. Женщина преподнесла традиционные

дары — пакет с фруктами и печеньем. Помощник указал на покрытые ковриками матрасы справа и слева от ламы, приглашая сесть. Только после этого он впервые заговорил, обнаружив хороший английский:

— Какой у вас вопрос?

— Мы исследователи, заняты в крупном научном проекте по изучению тукдама...

В этот момент лама, который с самого начала был погружен в себя, поднял голову и внимательно посмотрел на говорившего, мужчину лет сорока. Тот запнулся, потом продолжил довольно сбивчиво:

— Мы хотели бы узнать..., существуют ли серьезные препятствия для выполнения нашей работы. И можно ли..., — тут говоривший перевел дух, подбирая слова, — как-то их... устранить.

Помощник перевел эти слова на ухо ламе. Старец кивнул. Взял чашу с костями и начал медленно ее вращать. Потом прервался и сказал что-то по-тибетски. Помощник перевел:

— Назовите имя.

— Имя? — посетители растерялись.

— Да, имя. Того, кто обращается с вопросом. Не озвучивает вопрос, а обращается.

Посетители переглянулись:

— Он должен быть сейчас здесь?

— Необязательно.

Помощник дал мужчине листок бумаги:

— Напишите.

Посетители начали тихо совещаться, и в конце концов пришли к решению.

Помощник протянул листок с именем ламе. Тот кивнул и снова взял чашу с костями. Прошло около десяти минут, прежде чем он поставил чашу на столик и что-то сказал. Посетители с нетерпением ждали перевода, но вместо этого помощник дал ламе новый листок, на котором тот начал карандашом выводить затейливые знаки.

— Вот это поможет, — сказал ученик, когда старик закончил. Листок напоминал написанный от руки рецепт врача.

Лама произнес несколько слов.

— Отвезите это на юг, в монастырь Гьюдмед, — перевел помощник.

Посетители забеспокоились, видно было, что они в растерянности и не удовлетворены итогом аудиенции.

— Там знают, что с этим делать, — помощник открыл дверь и приподнял занавеску, давая понять, что разговор окончен.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

*Март 2020,
Мундгод, штат Карнатака (юг Индии)*

Пишу из отеля в аэропорту Дели, смотрю на закат и пытаюсь сохранить состояние последних трех недель — и последних двух лет, проведенных в тибетских монастырях юга Индии. Отель делийского аэропорта — это узкое горлышко между двумя параллельными мирами, которые пересекаются лишь в моем сознании, «кротовая нора» в астрономическом понимании, тоннель, по которому можно путешествовать во времени. Мы уезжаем отсюда, не зная точно, когда вернемся. Но в этот раз наши помощники, монахи-исследователи, наконец начали самостоятельную работу. Теперь будем получать от них не только милые сообщения и смешные фотографии, но и научные записи.

Закат здесь, в Дели, сумрачный, липкий от смога, и я вспоминаю вчерашний ярко-красный закат, который, словно долгий прощальный жест, сопровождал нас во время прогулки. Она заняла около двух часов и проходила в скрытых местах монастырских поселений. Часто это большой дом, под одной крышей живут пожилые практики, их старшие и младшие ученики и дети, которые учатся в монастырской школе. Такая семья. Никто здесь не остается один, без присмотра и без любви — ни в детстве, ни в старости.

Во время той закатной прогулки вдруг возникло физическое ощущение, что за фасадами милых домиков с увитыми плющом балкончиками и террасами живет тайное ЗНАНИЕ, которое

в буквальном смысле передается с этажа на этаж. Удастся ли нам когда-нибудь проникнуть за этот фасад? Измерить, перевести это ЗНАНИЕ на наш, доступный и понятный западным людям язык? Или все, что произошло за эти два года, лишь прелюдия к нашему собственному перевоплощению?

Мысль плавно переключается на утреннюю прогулку того же дня — ежедневную дорогу в лабораторию, которая занимает пешком около часа, она приятна, когда солнце еще не жаркое, а воздух удивительно свежий и сладкий. Мы выходим из гостевого дома монастыря Гаден Шарце, расположенного в открытом поле с примыкающей рощицей молодых пальм, идем по широкой тенистой дороге, соединяющей монастыри Гаден с монастырями Дрепунг, мимо банановых плантаций. Минуем оживленный торговый островок тибетской деревни — «третий кемп», потом снова поля, пока, наконец, перед нами не вырастает внушительное краснокирпичное здание научного центра монастыря Дрепунг Лоселинг. Это граница «тибетского буддийского Кембриджа», кампуса крупнейших монастырей-университетов.

Каждый раз, проходя по этой дороге, я думаю о том, что всего 60 лет назад здесь были непроходимые джунгли, думаю о переселенцах из Тибета, мирянах и монахах, возделывавших эту землю. Монахи ночью продолжали обучение, чтобы ЗНАНИЕ не исчезло. После китайского вторжения в Тибет в 1959 году молодой Далай-лама XIV, а вслед за ним многие тысячи последователей вынуждены были покинуть родные места и проделать долгий и опасный путь через Гималаи в Индию. Первые их колонии создавались в горных областях севера с гораздо более благоприятными для тибетцев условиями жизни. Но беженцы все прибывали и прибывали, и спустя несколько лет Джавахарлал Неру выделил для них практически неосвоенные территории на юге, в штате Карнатака, которые до сих пор имеют особый административный статус, и для их посещения нужно специальное разрешение. Тибетцы, многие поколения которых жили на большой высоте, носители так называемого «высотного гена», предохраняющего от кислородного голодания в разреженном воздухе, ока-

зались в зеркально противоположных труднопереносимых условиях: нулевая высота с высокой влажностью и жарой, неподходящим питанием, инфекциями. Далай-лама, в то время не очень искушенный в политике юноша, поначалу мечтал вернуть свою «страну снегов», но мудрый Неру посоветовал ему смириться с потерей территории. Главное, сказал он, — сохранить ЗНАНИЕ, которое в течение многих веков передавалось от учителей к ученикам. Если нельзя вернуть Тибет в буквальном смысле слова, то можно возродить и сохранить его ментально. Так, в Индии возникли дублеры основных тибетских монастырей, с теми же названиями, традициями, программой обучения.

Моя ежедневная утренняя прогулка завершается на территории монастырей Дрепунг: по обеим сторонам дороги, друг напротив друга, вырастают их главные храмы — справа — Лоселинг, слева — Гоманг. Я останавливаюсь, долго смотрю, и постепенно в моем сознании их заслоняют грандиозные предшественники в Тибете: переселенцы восстановили свои горные монастыри здесь, на далекой индийской земле, и дух их так силен, что за остроугольными крышами в джунглях можно увидеть снежные хребты...

Незаметно оказываюсь в самом сердце монастырского университетского городка, заворачиваю за угол, пересекаю небольшую площадь перед храмом Гоманга, и вот уже дверь с вывеской «Российский научный центр». Каждый раз замираю: неужели это вообще возможно? Здесь? Всего за два года?

В лаборатории меня встречают обычные утренние звуки: Кунга, монах-исследователь, совершает свой ежедневный ритуал, ловко манипулируя термосами с горячим молоком, расставляя отмытые до блеска чашки, заполняя вазочки печеньем. К восьми часам утра придет испытуемый, и по тибетскому обычаю ему обязательно нужно предложить чай, заваренный на молоке, и угощение. Кунга очень ответственно относится к своим обязанностям: поскольку выбор места для лаборатории пал на его монастырь, он считает лабораторию своим храмом, а себя — его

хранителем. Несколько дней назад он привел в лабораторию трехлетнего мальчика, за которым присматривает вместе с товарищем, другим монахом. Водил малыша по комнатам, показывал наши фотографии, научные постеры, пролистывал с ним Popular Neuroscience и Anatomy of Brain, а перед нашим приходом заставил его выучить на английском слово scientist («ученый»). Когда бы мы ни пришли сюда, Кунга всегда оказывался на месте, словно часовой, который не может оставить свой пост. Он тщательно следит за порядком, оборудованием, исправляет любые неисправности, решает самые разные проблемы. Кунга всегда готов заменить другого исследователя, и я даже волнуясь, не выпускает ли он свои повседневные занятия в монастыре.

Дверь распаивается и появляется Шерап, другой монах-исследователь, который сегодня работает в паре с Кунгой. Приложив к уху телефон, он наливает себе чай, одновременно успевая хлопнуть Кунгу по плечу:

— Кунга, как всегда, молодец, — произносит он. — Кто работает лучше всех? Конечно, Кунга. А Шерап? Шерап как будто ничего не делает.

Это обычная утренняя добродушная перепалка, монахи любят подшутить друг над другом, и вообще наделены прекрасным чувством юмора. Часто мы попадаемся на их шутки, как в этот раз, когда я было начала заверять Шерапа, что он тоже прекрасно работает, и как нам повезло с ним и вообще со всеми ними, пока он не прервал меня, тоже хлопнув по плечу.

В нашей команде восемь монахов-исследователей из разных монастырей, Шерап — из монастыря Дрепунг Лоселинг, который исторически соперничает с Гомангом, в тибетском сообществе они как Оксфорд и Кембридж. Хотя их владения расположены по разные стороны главной улицы, четких границ нет, монахи ходят в одни и те же монастырские магазины, монастырский клуб, и вот теперь у них появилась общая лаборатория.

...Испытуемый пришел без четверти восемь и от чая отказался. Сразу ставший серьезным Шерап провел его в эксперимен-

тальный отсек, усадил на матрас и начал прилаживать шапочку с электродами для записи ЭЭГ (электроэнцефалограммы). В это время Кунга заполнял опросник. Испытуемый — геше (по западной мирской аналогии — профессор) из расположенного неподалеку монастыря Гаден Джангце слыл очень сильным практиком. Причем практиковал он разные виды медитации, включая тантрическую, что было чрезвычайно ценным для исследования. Отвечал геше Гьяцо на вопросы сухо и коротко, и Кунге приходилось не раз по просьбе старшего исследователя Юлии Бойцовой переспрашивать, просить уточнить, дополнить ответ.

Из слов испытуемого выходило, что начал практиковать он около двадцати лет назад в возрасте сорока лет, и в настоящий момент медитировал 15–20 минут каждый день. Однако из предварительной информации, присланной из монастыря, следовало, что ежедневным практикам геше Гьяцо посвящал не менее двух часов в день. Такое расхождение было неудивительным: еще в начале работы нас предупреждали — и со временем мы в этом убедились, — что обычно практики ведут себя очень скромно, сознательно занижая свои способности, поскольку один из важнейших (коренных) монашеских обетов — не преувеличивать свои духовные достижения. Помимо этических ограничений эта скромность имеет и другую причину: считается, что излишние разговоры могут нарушить таинство тантрических практик и препятствовать их успешности.

То, что геше Гьяцо согласился принять участие в исследовании и проделал неблизкий путь из своего монастыря до лаборатории, само по себе было огромной удачей, поэтому мы не слишком расстраивались из-за его скудных ответов. Позже черновик опросника будет отослан в монастырь, там прояснят непонятные моменты, поправят, дополнят. Пока же было вполне достаточно того, что геше обозначил тип медитации, которую собирался выполнить во время эксперимента: тантрическая медитация «Привнесение дхармакаи смерти на путь».

Еще два года назад эти слова воспринимались бы нами как бессмысленная абракадабра, а сейчас мы поняли, что это озна-