

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Далай-Ламы	7
Пролог. Вызов человечеству	11
НАУЧНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО	23
Глава 1. Лама в лаборатории	25
Глава 2. Прирожденный ученый	70
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ:	
ЧТО ЕСТЬ ДЕСТРУКТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?	95
Глава 3. Западная точка зрения	97
Глава 4. Буддийская психология	141
Глава 5. Анатомия ментальных загрязнений	166
ДЕНЬ ВТОРОЙ:	
ЧУВСТВА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	217
Глава 6. Универсальность эмоций	219
Глава 7. Культивирование эмоционального равновесия	284
ДЕНЬ ТРЕТИЙ:	
ПРОНИКНОВЕНИЕ В ГЛУБИНЫ МОЗГА	317
Глава 8. Нейронаука об эмоциях	319
Глава 9. Потенциальная возможность измениться	365
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: ОСВОЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ	417
Глава 10. Влияние культуры	419

Глава 11. Образование для доброго сердца	454
Глава 12. О важности сострадания	496

ДЕНЬ ПЯТЫЙ:

ПОВОДЫ ДЛЯ ОПТИМИЗМА	535
Глава 13. Научный подход к изучению сознания	537
Глава 14. Протеизм мозга	587
Послесловие. Путешествие продолжается	622
Об участниках	641
Об Институте Разума и Жизни	650
Выражение признательности	662

Участники

(с указанием званий и постов на момент проведения конференции)



Тензин Гьяцо, Его Святейшество 14-й Далай-Лама

Доктор Ричард Дж. Дэвидсон, профессор психологии и психиатрии кафедры Уильяма Джеймса и кафедры Вилас; директор лаборатории аффективной нейронауки при университете штата Висконсин в Мадисоне

Доктор Пол Экман, профессор психологии и директор лаборатории человеческого взаимодействия при медицинской школе Калифорнийского университета в Сан-Франциско

Доктор Оуэн Фланаган, профессор философии и заведующий кафедрой Джеймса Б. Дьюка, член научного общества когнитивной нейронауки и внештатный профессор экспериментальной психологии университета Дьюка

Доктор Дэниель Гоулман, автор этой книги; сопредседатель консорциума по исследованию эмоционального интеллекта при аспирантуре прикладной и профессиональной психологии университета Рутгерса

Доктор Марк Гринберг, заведующий кафедрой профилактических исследований Беннета; профессор кафедры человеческого развития и семейных исследований; директор Центра профилактических исследований в области содействия человеческому развитию при университете Пенсильвании

Доктор геше Тхуптен Джинпа, президент и главный редактор проекта «Библиотека классических тибетских текстов» Института тибетского классического наследия в Монреале (Канада)

Досточтимый Аджан Маха Сомчай Кусаласитто, буддийский монах и помощник настоятеля буддийского монастыря Чандарам; лектор и проректор по внешним связям университета Махачуалонгкорнраджавидьялая (MCU), Бангкок

Доктор Матгье Рикар, соавтор этой книги; буддийский монах монастыря Шэчен в Катманду и французский переводчик Его Святейшества Далай-Ламы

Доктор Джин Л. Цай, доцент кафедры психологии в университетах Миннесоты, Миннеаполиса и св. Павла

Доктор Франсиско Х. Варела, председатель Французского фонда, профессор кафедры когнитивных наук и эпистемологии Высшей политехнической школы; руководитель научно-исследовательских работ Национального центра научных исследований в Париже; заведующий отделением нейродинамики в больнице Сальпетриер, Париж

Доктор Алан Б. Уоллес, внештатный преподаватель факультета теологических исследований Калифорнийского университета в Санта-Барбаре

ПОСВЯЩАЕТСЯ ПАМЯТИ

Франсиско Варела

07.09.1946—28.05.2001



Доброе утро, мой дорогой друг — и мой духовный брат. Невозможно выразить словами, как нам здесь тебя не хватает. Поэтому хочу выразить тебе мою глубокую, братскую благодарность за твой вклад в науку, особенно в неврологию и науку о разуме, а также в нашу работу во время этого диалога научной и буддийской мысли. Мы никогда не забудем твоих неоценимых заслуг. Я буду вспоминать о тебе до самой моей смерти.

ДАЛАЙ-ЛАМА,

22 мая 2001 года,

СООБЩЕНИЕ ПО ЧАСТНОМУ ТВ-КАНАЛУ

из Мэдисона, штат Висконсин,

для Франсиско Варела,

наблюдавшего за нами

со своей кровати в Париже,

где он скончался

шестнадцатью днями позже



Предисловие Далай-Ламы

Многие человеческие страдания берут свое начало в деструктивных эмоциях. Так, ненависть порождает насилие, а вожделение питает пагубные привычки. И если мы равнодушны к судьбе ближнего, то одна из наших первоочередных задач — уменьшить цену, которую человечеству приходится платить за такие неуправляемые эмоции. Я твердо убежден в том, что и буддизм, и наука могут внести значительный вклад в достижение этой цели.

Буддизм и наука — это не противоборствующие мировоззрения, а скорее, различные подходы к решению одной задачи — поиску истины. Практика буддизма требует глубокого исследования реальности, а наука предлагает собственные способы проведения таких исследований. И хотя цели науки и цели буддизма могут отличаться, оба пути поиска истины расширяют объем нашего знания и понимания.

Диалог между наукой и буддизмом — это двусторонний разговор. Мы, буддисты, можем использовать открытия науки для уточнения нашего понимания мира, в котором мы живем. Но ученые тоже могут использовать некоторые теории буддизма. Есть много сфер познания,

где буддизм способен внести значительный вклад в развитие научного понимания, и некоторые из них стали главными темами диалогов Разума и Жизни.

Например, когда речь идет о механизмах мышления, то буддизм может предложить многовековой опыт внутренней науки, который может представлять практический интерес для исследователей, работающих в области когнитивных наук и нейронаук, а также в области изучения эмоций, поскольку это учение может в значительной мере способствовать пониманию этих механизмов. После наших дискуссий у некоторых ученых появились идеи относительно новых направлений в исследованиях.

С другой стороны, буддизм тоже может многое почерпнуть у науки. Я часто говорю, что каждый раз, когда получают научные факты, противоречащие буддийскому пониманию мира, буддизм должен поступиться некоторыми своими постулатами в соответствии с этими фактами. Мы всегда должны принимать точку зрения, которая опирается на факты. Если в результате собственных исследований мы убедимся, что научные выводы достаточно рациональны и обоснованны, то нам следует согласиться с ними. Однако необходимо провести четкое разграничение между тем, чего наука не знает, и тем, существование чего наука доказательно опровергает. Все, что признано наукой несуществующим, мы тоже должны признать несуществующим, но явления, которые просто пока не изучены, — это совсем другое дело. Взять хотя бы сознание. Несмотря на то что все чувствующие существа, в том числе и человек, пользуются сознанием с доисторических времен, мы до сих пор не знаем, что есть сознание на самом деле: какова его природа и как оно функционирует.

В современном обществе наука стала главной движущей силой человеческого и планетарного развития. С одной стороны, научные и технические новшества обес-

печили стремительные темпы материального прогресса. Однако наука не может ответить на все вопросы, так же как в прошлом на них не могла ответить религия. Чем больше мы будем увлекаться погоней за материальным благосостоянием, игнорируя удовольствие, которое можно получить от внутреннего роста, тем быстрее станут исчезать из нашей жизни нравственные ценности. В конечном счете все мы испытаем горькое разочарование, потому что, когда в сердцах людей не остается места для справедливости и честности, раньше других страдают слабые. И от обид, вытекающих из подобной несправедливости, не сможет уберечься ни один человек.

Влияние науки на нашу жизнь с каждым днем возрастает, и в этих условиях религия и духовенство просто обязаны приложить все силы к тому, чтобы напомнить людям об их человечности. Мы должны уравновесить влияние научного и материального прогресса с осознанием ответственности, являющимся продуктом внутреннего развития. Вот почему я придаю такое большое значение диалогу религии с наукой, результатом которого могут стать новые открытия, способные принести неоценимую пользу человечеству.

Когда речь заходит о человеческих проблемах, вызванных деструктивными эмоциями, буддизм многое может поведать науке. Главная цель буддийского вероучения заключается в том, чтобы ослабить влияние деструктивных эмоций на нашу жизнь. Для решения этой задачи буддизм предлагает широкий спектр теоретических концепций и практических методов. Если в ходе научных исследований будет доказана полезность хотя бы некоторых из них, у нас появятся все основания искать способы обучения этим методам всех людей на свете — независимо от того, интересуются они буддизмом или нет.

Одним из результатов нашего диалога стала попытка таких научных оценок. Я с большим удовольствием со-

общаю вам, что дискуссия Разума и Жизни, отчет о которой изложен в этой книге, смогла перерасти в нечто большее, чем простой обмен мнениями между буддизмом и наукой. Ученые сделали шаг навстречу и приступили к реализации нескольких программ оценки отдельных буддийских методов, которые могут оказаться полезными для всех, кому приходится сталкиваться с деструктивными эмоциями.

Я приглашаю читателей принять участие в нашем исследовании причин деструктивных эмоций и способов борьбы с ними и серьезно задуматься над многими из поднятых вопросов, играющих важное значение для каждого человека. Надеюсь, этот опыт общения науки и буддизма окажется для вас таким же вдохновляющим, как и для меня.



28 АВГУСТА 2002 ГОДА

Пролог

Вызов человечеству



Между мартом 2000 года, когда происходили описываемые здесь события, и осенью 2001 года, временем завершения этой книги, существует многозначительная связь. В то время когда происходил обмен мнениями, описанный здесь, мир с некоторым облегчением оставил позади ужасы двадцатого столетия, и многие из нас с надеждой вглядывались вперед, надеясь на лучшее будущее человечества. Затем произошли трагические события сентября 2001 года, и мы снова столкнулись с неопровержимыми доказательствами того, что расчетливая, крупномасштабная бесчеловечность все еще живет внутри нас.

Но эти варварские акты стали всего лишь очередным эпизодом в бесконечном потоке бездушной жестокости, где ненависть толкает людей на убийство. Из всех деструктивных эмоций именно такая безжалостная враждебность является самой опасной чертой человеческой психики. Большую часть времени эта форма варварства скрывается за кулисами, маячит на задворках нашего коллективного сознания, храня зловещее молчание в ожидании момента, когда она снова сможет появиться на сцене в свете прожекторов. Но жестокая ненависть неизбежно будет и

дальше раз за разом выходить на авансцену — до тех пор, пока мы не поймем, где ее корни, и не найдем способ держать жестокость (а вместе с ней и все остальные деструктивные эмоции) под надежным замком.

Этот извечный вызов человечеству стал главной темой данной книги, в которой описан опыт сотрудничества между Далай-Ламой и группой ученых, целью которого было изучение механизма деструктивных эмоций и поиск способов успешной борьбы с ними. Мы не ставили перед собой задачу выяснить, как деструктивные импульсы отдельного человека трансформируются в массовые акции или как несправедливость (или ее восприятие) порождает идеологию, провоцирующую ненависть; мы исследовали проблему на более фундаментальном уровне, стараясь понять, как деструктивные эмоции пожирают человеческий разум и сердце, и решить, как нам противостоять этой опасной склонности. И разумеется, мы не могли не использовать пример Далай-Ламы, вся жизнь которого является наглядным уроком борьбы с исторической несправедливостью.

В буддийской традиции подчеркивается, что главная цель духовной практики заключается в том, чтобы распознавать и трансформировать деструктивные эмоции; собственно говоря, духовной практикой следует считать все, что может ослабить деструктивные эмоции. С точки зрения науки те же самые эмоциональные состояния обладают парадоксальным свойством: именно эти реакции мозга оказали заметное воздействие на формирование человеческого разума в современном понимании и, по всей видимости, сыграли решающую роль в выживании человечества. Но сегодня они подвергают наше индивидуальное и коллективное будущее смертельной опасности.

В ходе нашей встречи мы рассмотрели широкий круг актуальных вопросов, касающихся этих неотъемлемых атрибутов человечества — деструктивных эмоций. Явля-

ются ли они основополагающей, неизменной частью нашего наследия? Что делает эти побуждения такими сильными, способными заставлять вполне разумных людей совершать поступки, о которых они потом сожалеют? Какое место занимают подобные эмоции в эволюции нашего вида: правда ли, что они необходимы для выживания человечества? Какие рычаги можно использовать для уменьшения исходящей от них угрозы — угрозы нашему личному счастью и благополучию? Какой пластичностью должен обладать наш мозг и как нам настроить на более позитивный лад те нервные механизмы, которые вызывают деструктивные порывы? И самое главное: как нам их подавить?

Животрепещущие вопросы

Мысль об организации встречи, которая помогла бы решить эти животрепещущие вопросы, возникла у меня в тот момент, когда нам с женой пришлось остановиться в одном из пансионатов Дхарамсалы в Индии, — нашим соседом оказался человек, который занимался редактированием книги Далай-Ламы «Этика нового тысячелетия». Он попросил меня прокомментировать черновик книги, в которой содержались предложенные Далай-Ламой принципы светского этического кодекса, соответствующего требованиям всего мирового сообщества, а не только приверженцев тех или иных религий, и высказывалась мысль о том, что объединение ресурсов Запада и Востока для разработки такого кодекса могло бы принести пользу всему человечеству.

В черновике меня поразило совпадение результатов новейших исследований в области эмоций с тезисами Далай-Ламы. Несколько дней спустя мне представилась возможность обсудить некоторые из этих открытий в ходе короткой встречи с ним самим. В частности, Далай-Ламу

заинтересовал мой рассказ о том, как при правильном воспитании у детей в самом начале жизни проявляются первые признаки способности к сопереживанию — важнейшей составляющей милосердия. Я спросил, не пожелает ли он в удобное для него время ознакомиться с более полным отчетом о самых последних физиологических исследованиях в области эмоций. Он ответил согласием, но уточнил, что его интересуют в первую очередь научные данные о негативных эмоциях. Ему, например, хотелось знать, можно ли научно объяснить разницу между гневом и яростью.

В следующем году у нас состоялся короткий разговор, когда Далай-Лама ожидал своей очереди выступать в Сан-Франциско. Тогда он конкретизировал свою просьбу, предложив мне сфокусировать внимание конкретно на деструктивных эмоциях. А еще несколько месяцев спустя, во время короткой встречи, когда он собирался выступить с религиозной лекцией в буддийском монастыре в Нью-Джерси, я спросил его, что именно он подразумевает под словом «деструктивный». Он пояснил, что его интересует научная точка зрения на то, что буддисты называют Тремя Ядами: ненависть, вожделение и заблуждение. Мы сошлись во мнении, что западный подход к этой теме будет отличаться от буддийской точки зрения, но такие различия сами по себе окажутся показательными.

Вскоре после этого я передал его пожелание Адаму Энглу, руководителю Института Разума и Жизни, — попросил Адама посмотреть, можно ли включить эту тему в повестку дня проводившихся с 1987 года конференций, в рамках которых Далай-Лама беседовал с группами избранных экспертов, исследующих буддийский и западный подходы к конкретным темам, таким как космология или сострадание. Я сам принимал участие в организации третьей конференции, посвященной воздей-

ствию эмоций на здоровье, и такие обсуждения казались мне идеальным форумом для этой новой темы.

После того как я получил согласие научно-консультативного совета Института, передо мной встала сложная задача: подыскать ученых, чьи знания и подходы смогут пролить свет на тревожные и опасные черты человеческой природы. Для круглого стола нам требовались не просто эксперты, специалисты в этой области, а люди, которые могли бы ставить острые вопросы, участвовать в поиске ответов и непредвзято оценивать скрытые предпосылки, способные ограничить их собственный мыслительный процесс.

Обе стороны, участвующие в этом диалоге, должны были одновременно быть и учениками, и учителями. Далай-Лама, как всегда, выражал готовность услышать о самых последних научных находках. Но самим ученым предстояло ощутить воздействие альтернативной парадигмы взглядов — откровений буддийской школы мышления, которая уже не одну тысячу лет с исключительной настойчивостью занимается исследованием внутреннего мира человека.

У этой школы есть четкая система проникновения в глубины сознания, которой наука пока не владеет; полученные с ее помощью данные ставят под сомнение ключевые предпосылки, на которых базируется современная психологическая наука. Другими словами, целью этих встреч должно было стать не только ознакомление Далай-Ламы с последними научными открытиями, но и активные совместные попытки исследования глубинных вопросов человеческого духа, где он (вместе с другими буддийскими богословами) будет, помимо прочего, выступать в роли научного оппонента, способного расширить кругозор самих ученых.

По сложившейся у нас традиции мы собирались предоставить первое слово философу, чтобы раздвинуть рам-

ки нашей дискуссии. Алан Уоллес, в то время преподаватель Калифорнийского университета в Санта-Барбаре, специалист по буддизму и постоянный переводчик Далай-Ламы на наших конференциях, взял на себя функцию сопредседателя по вопросам философии, в то время как я сосредоточился на поисках нужного состава группы ученых.

Оуэн Фланаган, специалист по философии сознания из университета Дьюка, должен был начать нашу дискуссию представлением западных точек зрения, касающихся фундаментального вопроса: какие эмоции (если не брать в расчет самые очевидные, такие как гнев и ненависть) следует зачислить в разряд деструктивных? Маттье Рикар, тибетский буддийский монах (и, к слову — обладатель докторской степени по биологии), должен был представить буддийскую точку зрения на деструктивные эмоции. Рабочее определение, которое мы использовали для начала дискуссии, было однозначным: деструктивные эмоции — это такие эмоции, которые приносят вред нам самим или другим людям. Но по мере обсуждения у нас начали появляться иные мнения о том, какие эмоции являются опасными, а также когда они являются таковыми и почему. Изменение критериев «деструктивности» зависело от точки зрения, учитывающей разные ответы, которые предлагали этика, буддизм и психология.

Пол Экман, психолог из Калифорнийского университета в Сан-Франциско и всемирно известный эксперт по мимическому выражению аффекта, начал наше научное исследование с базовой динамики эмоций — фундамента, от которого нам предстояло углубиться в загадочную область деструктивных порывов человека. Он привнес в нашу дискуссию дарвинистскую точку зрения, выдвинув идею о том, что деструктивные эмоции остаются в человеке как побочный продукт эволюционного поиска способов выживания.

За новейшими данными в области нейронауки мы обратились к Ричарду Дэвидсону из университета в Мадисоне, основателю аффективной нейронауки. Он поделился открытиями, которые однозначно указывали на то, что нервная схема мозга участвует в процессе проявления широкого круга деструктивных эмоций, начиная от тяги наркомана до парализующих страхов неврастеника и неконтролируемой порочности серийного убийцы. Но данные Дэвидсона открывали перед нами еще одну перспективную область: участки мозга, которые подавляли деструктивные порывы, и те участки, которые заменяли тревожные чувства на невозмутимость или радость.

Несмотря на то что мы испытываем широкий диапазон чувств, являющихся частью общечеловеческого наследия, каждый человек проявляет и оценивает эмоции по-разному. Об отношении представителей разных культур к этой проблеме нам рассказала Джин Цай, которая в то время преподавала психологию в университете Миннесоты (сейчас она работает в Стэнфорде). В своих исследованиях она фокусирует внимание на различиях в способах переживания эмоций представителями разных культур. Ее открытия напомнили нам о необходимости учитывать особенности отдельных людей, даже когда мы заняты поиском универсального средства для предотвращения угрозы деструктивных эмоций.

Помимо анализа динамики деструктивных склонностей человека, мы надеялись заняться поиском решений. В этом нам помог Марк Гринберг, психолог из университета штата Пенсильвания и пионер в области программ социального и эмоционального обучения. Он познакомил нас со школьными программами, помогающими детям овладевать азами эмоциональной грамотности и контролировать деструктивные эмоции, вместо того чтобы просто действовать, подчиняясь импульсам. Его вы-

ступление побудило нас приступить к созданию аналогичной программы для взрослых.

В последний день конференции мы размышляли о том, как сотрудничество между опытными мастерами медитации и нейрологами может способствовать развитию научного понимания позитивного потенциала для эмоциональной трансформации. Франсиско Варела, один из основателей Института Разума и Жизни и руководитель научно-исследовательских работ в национальной лаборатории когнитивных нейронаук в Париже, представил результаты экспериментов по изучению нервной активности, лежащей в основе восприятия; в этих исследованиях он рассчитывал на помощь мастеров медитации, имеющих богатый опыт наблюдений за состоянием разума. После этого Ричард Дэвидсон изложил свою теорию нейрональной пластичности — способности мозга развиваться в течение всей жизни — и представил данные, указывающие на то, что медитация может способствовать развитию полезной пластичности аффективных центров мозга, подавляя деструктивные эмоции и одновременно стимулируя позитивные.

Несмотря на то что эта тема уже сама по себе навеивает пессимизм и уныние, наша конечная цель была оптимистичной. Мы сфокусировали свое внимание на позитивных шагах, которые можно было предпринять, чтобы развеять эти темные силы — хотя бы в наших собственных головах. Если мы ставили своей целью победить вирус деструктивных эмоций, то нам следовало начинать с профилактической прививки от внутреннего хаоса чувств, снижающих эффективность наших действий, таких как панический страх или слепая ярость. И нужно сказать, что данные исследований способности людей преодолевать смятение чувств и сохранять внутреннее равновесие и спокойствие дают определенные основания для оптимизма — по крайней мере, в будущем.

Прошла неделя, но никому не хотелось уезжать. Поставленные вопросы и появившиеся возможности дали толчок, благодаря которому через несколько месяцев нам удалось организовать двухдневную встречу в университете штата Висконсин, затем двухдневную конференцию в Гарвардском университете, а также запустить несколько научных проектов. Интеллектуальное исследование деструктивных эмоций принесло результаты в активном поиске дальнейших ответов — и противоядий.

Глубокий подтекст

Данная дискуссия стала восьмым раундом встреч в Институте Разума и Жизни. Эта встреча, как и большинство подобных диалогов между Далай-Ламой и небольшой группой ученых и философов, длилась пять полных дней и проходила в резиденции Далай-Ламы в Дхарамсале (Индия). Каждое утро посвящалось презентации очередной темы, а остальное время дня участники встречи занимались активным поиском скрытого смысла. Во многом благодаря дружелюбию и острому уму Далай-Ламы то, что могло обернуться жестким противостоянием, быстро переходило в рамки неформальной атмосферы, между участниками возникали дружеские отношения, которые способствовали новаторскому мышлению и внезапным озарениям.

Работая над этой книгой, я ставил перед собой задачу рассказать о продуктивном сотрудничестве между людьми науки и духа. Организатор каждой встречи получает право поделиться с широкой публикой ее результатами, изложив их в книге. Это уже седьмая книга серии «Разум и Жизнь». Эти книги, являясь единственным подробным отчетом о диалогах, должны точно передавать детали бесед и атмосферу спонтанности.

Чтобы полнее раскрыть широкие возможности нашего взаимодействия, я воспользовался правом задавать участ-

никам встреч — включая Далай-Ламу — вопросы относительно того, какие чувства они испытывали в ключевые моменты дискуссии и какие невысказанные мысли у них при этом возникали. Благодаря этому я смог обогатить диалог глубоким подтекстом и с помощью печатного слова точнее передать атмосферу в зале, которую создавали интеллектуальные фейерверки, каверзные вопросы и сообщения о состоянии дел в пограничных областях науки.

Наши беседы были интеллектуальным пиршеством, на котором преподносились все новые открытия — от результатов сканирования мозга до наблюдения за детьми на школьных стадионах, от данных об эмоциональной проницательности племен Новой Гвинеи до раздумий по поводу беззаботного темперамента китайских детей. Мы охватили широкий круг тем — от теоретических рассуждений философского характера до практических способов обучения контролю над деструктивными эмоциями, от технических подробностей нейронаучных методик исследования когнитивного процесса до общих принципов развития способности к состраданию.

При всей увлекательности процесса поиска ответов, наверное, самое большое удовольствие нам доставляли вопросы — сложнейшие задачи, которые одна великая традиция ставила перед другой, и трудные загадки, имеющие отношение к нашей личной жизни и нашему дальнейшему существованию как вида. Вопросы часто были конструктивными, а порой даже блестящими, и почти всегда они предполагали новые перспективные пути для дальнейших исследований.

Конечно, многих читателей некоторые темы наших дискуссий могут заинтересовать больше, чем другие, и некоторые из вас, без сомнения, выберут свой собственный способ работы с этой книгой. Но описанный в ней «интеллектуальный банкет» я постарался представить во всем его великолепии.

В рамках каждого из наших диалогов Далай-Лама, этот маяк мира в бурных водах нашей эпохи, оказывал на всех нас сильнейшее влияние. Благодаря ему то, что начиналось как чисто интеллектуальное исследование, превращалось в заинтересованный поиск эффективных противоядий от деструктивных эмоций. И этот поиск уже дал некоторые заметные результаты.

Во-первых, мы нашли практическое применение взглядам Далай-Ламы на человечество, изложенным в «Этике нового тысячелетия» — той самой книге, которую я увидел в Дхарамсале и благодаря которой родилась идея организации таких встреч. Мы занялись поиском практических методов, которые можно заимствовать у буддизма или у Запада, и поставили перед собой цель разработать план обучения навыкам жизни, полной внимания и самосознания, самоконтроля и ответственности, эмпатии и сострадания, — другими словами, навыкам, которые позволяют людям преодолевать их собственные деструктивные эмоции.

Другим результатом наших встреч стало обогащение науки. Уже не одну тысячу лет буддизм с исключительной настойчивостью и последовательностью занимается исследованием разума и его позитивного потенциала; наука же стала использовать такие методы исследования сравнительно недавно. Теперь эти две традиции объединили свои усилия. Наши встречи положили начало серии экспериментальных исследований, в ходе которых некоторые из новейших, самых тонких научных инструментов используются для оценки древних методов культивирования позитивных эмоциональных состояний.

Наша история начинается с этого интригующего сотрудничества между тысячелетней наукой о разуме и самой современной нейронаукой.



Слева направо: Пол Экман, Тхуптен Джинпа, Джин Цай, Марк Гринберг, досточтимый Кусаласитто, Далай-Лама, Дэниель Гоулман, Франсиско Варела, Ричард Дэвидсон, Алан Уоллес, Маттье Рикар, Оуэн Фланаган