



ГЛАВА 7

ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ ПРАВЫМ

Основная цель сети пассивного режима работы мозга — создавать чувство «Я», обеспечить его выживание и устойчивость. Эта сеть собирает ваши убеждения, ценности, впечатления о социальном окружении, мысли о работе, семье, друзьях и самооценке, а затем объединяет их, чтобы создать устойчивый образ, воспринимаемый как собственное «Я». Она формирует и поддерживает вашу идентичность. Это то, кем вы себя считаете, — следовательно, это *ложная* идентичность. Персональное «Я», которое создает СПР, — это *не вы*. Исследуя личную идентичность, сконструированную и укрепленную нейронными сетями, вы не сможете найти в ней ничего глубже мыслей.

Жизнь, подчиненная ограничениям, которые создает чувство личного «Я», вызывает страдания. Это очень утомительно — постоянно поддерживать и укреплять мысли о «себе», словно от этого зависит ваша жизнь. Это именно то, о чем заботится СПР.

Нам не отдохнуть, пока мы подчиняемся неутомимой программе выживания, чтобы защитить то, что, по сути, является лишь идеей. Следовать командам СПР — значит

действовать будто под гипнозом. Вы можете просто наблюдать за потоком мыслей, которые генерирует СПР, но верить в его истинность, приравнивая себя к идее «Я», — значит лишать себя свободы.

Что, если вы пойдете против определения «Я», созданного нейронными механизмами? Отступите на шаг в сторону от стабильной (и ложной) идентичности, которую мозг для вас сконструировал. Выйти за рамки «Я», созданного СПР, — значит нарушить собственные правила. Когда вы с кем-то расходитесь во мнениях и отстаиваете свою точку зрения, это связано с тем, как мозг определяет вашу личность. Пока вы не дистанцируетесь от этих механизмов, не захотите нарушать представления о своей персоне — это покажется вам слишком опасным. Ваши мыслительные шаблоны не позволят осознавать, что вы можете ошибаться. Очень трудно признать, что вы неправы, если ваше мнение приравнивается к вашей личности. Вы чувствуете необходимость быть правым всегда, ведь от этого зависит само существование вашего «Я».

До тех пор пока ваши мыслительные процессы зависят от СПР, вы будете защищать свою позицию, а если ваше мнение окажется ошибочным, уверенность в себе будет подорвана. Может показаться, что вас не уважают и не понимают. Чувство самосохранения влечет нас к тем людям, которые с нами согласны: они сопереживают нам и помогают поддержать высокую самооценку, и тогда мы чувствуем себя в безопасности и расслабляемся.

Ситуации, ставящие под вопрос нашу личность, причиняют боль. И все же они вовсе не бесполезны — они ослабляют ложную идентичность, раскалывая созданное мозгом чувство «Я». Будьте готовы столкнуться с болью и дискомфортом. Это помогает увидеть, как много сил мы тратим на сохранение личного эго.

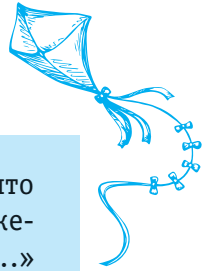


Практика: Выбирайте мудро

Вы можете избавиться от привычки быть тем, кем себя считаете. Следующие 24 часа не произносите ничего, что усиливает ваше чувство самоидентичности. Перестаньте автоматически следовать за привычными шаблонами мышления и понаблюдайте за тем, что будет происходить. Подумайте о том, что знакомые способы действовать и говорить — всего лишь уловка разума, позволяющая сохранить повторяющиеся мыслительные процессы в неприкосновенности. Это отличная возможность разорвать связь между вашими поступками и привычными мыслями, направленными на защиту и самосохранение. Важно, чтобы вы ощутили это переживание изнутри, — вы должны принять это чувство и позволить ему стать новой нормой поведения. Эта практика открывает путь к полному осознанию себя в каждом моменте.

Ваше субъективное восприятие нацелено на самосохранение. Оно попытается восстановить привычное чувство «Я», поскольку перестанет видеть собственные механизмы и закономерности. Мы не можем получить объективного представления о них, пока верим, что являемся личностью, которую они поддерживают. Когда вы понимаете, что мозг создает *историю о вас*, приходит облегчение. Ваш обзор расширяется: можно увидеть свою ограниченную личную историю со стороны.

Практика: Сделайте что-то не так — не делайте все правильно



Перечислите десять своих убеждений о том, что «правильно» и «неправильно». Каждое предложение должно начинаться с фразы «Это правильно...» или «Это неправильно...» Поищите примеры того, что вы считаете универсальными принципами, а затем попробуйте нарушить каждое из этих десяти правил. Руководствуйтесь здравым смыслом и не нарушайте законы страны, в которой живете (даже если способны видеть их отстраненно). Если «нарушать закон — это неправильно» — одно из ваших убеждений, будьте мудрыми и осторожными, и пусть ваши действия не причинят вреда ни вам, ни другим людям!

Например, люди, которые стесняются своего тела и относятся к нему критически, обнаруживают, что нарушили личные принципы, проведя несколько дней на нудистском пляже. Другие говорят, что преодолели зависимость от правил, попросив босса о прибавке к зарплате без какого-либо обоснования. У каждого человека есть свой список запретов. Позвольте себе выйти за рамки того, что вас определяет, и наслаждайтесь процессом!

Когда вы делаете противоположное тому, во что верит ваша личность, вам приходится создавать новые нейронные сети. Таким образом ваша зависимость от СПР снижается. Вы можете сделать много маленьких шагов, незаметных для окружающих, пока накопленные изменения не проявятся в вас как полная открытость к жизни. Можно

достичь особенно мощного прогресса, нарушив те правила и убеждения, в которых вы стесняетесь признаться даже самим себе. Не ассоциируйте непривычное поведение с отсутствием безопасности (это ведет к страху) — не рассматривайте новый опыт как нечто опасное или безопасное, хорошее или плохое. Вы прощаетесь со своей ложной идентичностью, нарушая ее основополагающие убеждения и отказываясь от потребности быть правым.





ГЛАВА 8

СЕТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧ

Я могла ездить на велосипеде и готовить еду с выключенной СПР. Могла выполнять основные задачи, требующие моего внимания в течение дня. Не знаю, насколько хорошо я это делала, но я справлялась со всеми задачами, необходимыми для повседневной жизни.

Можно подумать, что без чувства «Я» жизнь просто развалится на куски, но этого не происходит. Почему? Потому что планированием, действиями и выполнением задач управляет другая нейронная сеть. Нейробиологи определили, какая именно часть мозга позволяет это делать, и назвали ее сетью целевой активности (англ. *task oriented network* — *TON*).

Когда ваше внимание обращено на какую-то задачу, TON запускает сигналы, которые позволяют сосредоточиться и сделать то, что необходимо. Если вы воспринимаете задачу через свое «Я» и примешиваете к ней личную заинтересованность, задействуется и ваша СПР. В этом и заключается проблема. Используя обе системы одновременно, мы действуем менее эффективно и отвлекаемся от поставленной задачи, потому что подчиняемся другой мотивации, которая влияет на то, что мы делаем и как. Уберите все личное — другими словами, приостановите свою СПР, — и TON сделает за вас все необходимое.

Возможно, вашему уму кажется, что если бы не личное «Я», все рассыпалось бы на кусочки. Это совсем не так — просто сеть пассивного режима раздувает чувство собственной важности и преувеличивает свою необходимость. Она не может даже представить себе, что без нее можно обойтись. Она верит, что ничего не происходит без ее участия. Ее задача — поддерживать чувство «Я», и в этих усилиях она пытается сделать себя незаменимой — так возникает порочный круг. Верите ли вы своей СПР? Считаете ли, что без активного «Я», стоящего у руля, ваша жизнь рухнет? Но на самом деле всю основную работу выполняет ТОН.



Практика:

Разъединяем ТОН и СПР

Приостанавливайте мысли о своем «Я», когда занимаетесь каким-то делом. Например, не пытайтесь привлечь к себе внимание на работе, оставаясь в офисе допоздна. Дома готовьте еду, не ожидая похвалы. Не включайте личную заинтересованность, когда выполняете повседневные задачи. Соблюдайте разделение труда: занимайтесь делами без постоянных мыслей о своей личности.

Здесь я хотела бы напомнить, что области науки и духовности еще только начинают искать общие точки соприкосновения. Мы находимся лишь на ранней стадии их отношений. Нейронауки пока не исследуют (и, возможно, даже не учитывают) тонких механизмов взаимодействия СПР и ТОН. Сотрудничество между наукой и духовностью в будущем сулит еще множество новых открытий.



ГЛАВА 9

ВОСПРИЯТИЕ

И мозг, и разум — инструменты, которыми мы пользуемся. Мозг — сложный продукт эволюции, основная задача которого — управлять поведением и сохранять вашу безопасность. Это механическая система, создающая и поддерживающая ваши переживания. Разум — это мысли и умение их осознавать. У вас есть мысли; но вы — это не ваши мысли. У вас есть мозг; но вы — не ваш мозг. У вас есть ощущение личного «Я»; но вы — не личное «Я».

Чувство собственной личности, как мы выяснили, создает сеть пассивного режима работы мозга. Эта сеть охватывает оба полушария с незначительным перевесом слева. Ученые называют отдельные физические области мозга долями и исследуют функции, которые эти доли выполняют по отдельности или совместно. Но СПР задействует несколько долей, собирая воедино все механизмы, необходимые для создания личного восприятия.

Духовность включает то, что я называю безличным способом восприятия. Мы воспринимаем мир с безличной точки зрения, когда не принимаем все на свой счет. Связано ли безличное восприятие с другой нейронной сетью? Это пока неизвестно. Если такой нейронной сети все-таки нет, может ли безличная точка зрения возникнуть в результате более здорового использования СПР? Глядя на мир с безличной

точки зрения, мы сохраняем персональную идентичность, но воспринимаем вещи более объективно, не привязываясь к образу своего «Я». Благодаря собственному опыту я склоняюсь к выводу, что СПР — ключевой элемент в построении безличного восприятия. Разница между правильным и неправильным восприятием себя заключается в том, верим ли мы, что равняемся личности, которую генерирует СПР. Отождествляете ли вы себя со своим личным «Я»?

СПР создает ощущение «Я», которое является неотъемлемым условием близких отношений и глубины характера. Идентичность помогает нам понять, что значит быть человеком. Если бы не СПР, нас ничто не беспокоило бы (в некоторых случаях это вполне уместно). Но мой собственный путь состоял в том, чтобы вернуться в родную культуру, где я должна была заново освоить многие навыки — например, научиться участвовать в светской беседе.

Понимая основные особенности личностного и безличного восприятия, мы можем ярче выделить их различия. Определив их свойства и отличительные черты, мы можем посмотреть на них со стороны — как на инструменты, которыми можем воспользоваться или отложить в сторону, когда в них нет необходимости. Чтобы обрести духовную свободу, мы должны четко понимать, как именно используем мозг для восприятия мира и участия в повседневной жизни. Научных знаний пока недостаточно, чтобы дать четкие инструкции, как нужно пользоваться мозгом для достижения конкретных результатов. Поэтому вы должны почувствовать это самостоятельно и пережить моменты озарения, научившись глубже понимать работу своего мозга.

Принципы личного восприятия

- Я верю в то, что думаю о себе. Я тот, кем себя считаю.
- Я отделен от окружающих и вижу между нами больше отличий, чем сходств.

- Мое чувство собственного достоинства зависит от того, как меня воспринимают другие.
- Я определяю уровень моих успехов и достижений, сравнивая себя с другими.
- Я не люблю себя, и мне нужна любовь других, чтобы убедиться, что могу быть любимым.
- Моя потребность в чужой любви больше, чем желание любить самого себя.
- Мои эмоции довольно поверхностны, и среди них преобладают беспокойство, неуверенность в себе, страх, застенчивость...

Принципы безличного восприятия

- У меня есть чувство индивидуальности, но оно существует на фоне более широкой картины мира, которую я воспринимаю.
- Все связано друг с другом на более фундаментальном уровне, чем кажется.
- Я знаю, что на многое способен и достоин любви. Мне не нужно это доказывать.
- Доверие — мое базовое чувство по отношению к миру. Я становлюсь подозрительным и осторожным, только когда для этого есть веские причины.
- Факты — это субъективные интерпретации. Они могут быть полезными, но я к ним не привязываюсь.

Личная точка зрения способствует страданиям, поскольку создает личность, которая может страдать. Если вы устремлены к бесстрашной свободе, постарайтесь познакомиться с безличной перспективой. Вскоре безличное восприятие станет для вас основой, и привычка смотреть на все с позиции личности исчезнет. Исследуя этот вопрос, я обнаружила две главные силы, которые запу-

скают и поддерживают личную точку зрения. Речь идет о *травме и языке*.

Мы знаем, что травма — основная причина, которая делает наши воспоминания болезненными. Добавьте травму к своей личной истории, и механизмы выживания заставят вас считать, что вы равняетесь собственной идентичности. Например, мы можем сказать, что у нас *есть* тело. Добавьте к этому травмирующее событие, и мозг тут же превратит истину «у меня *есть* тело» в ложное утверждение «я *есть* тело». Широкий взгляд на мир сужается и окрашивается личными тонами. Из-за того, что возрастает интенсивность переживаний, мы сосредоточиваемся на самосохранении. Когда наша личность оказывается под угрозой, мы начинаем страдать, потому что на самом фундаментальном уровне допустили ошибку. Вот почему освобождение от психологических травм — необходимая часть духовного пробуждения.

Развитие речевых способностей начинается в раннем детстве, когда мы понимаем, что у вещей есть названия. Когда мы осваиваем речь, нас учат обозначать предметы, людей, опыт, эмоции и т. д. Фундаментальное разделение между вами и другими, вами и самой жизнью ошибочно принимается за факт. Благодаря языку каждый из нас становится субъектом, который видит и чувствует окружающие объекты. Язык помогает понимать мир через истории, которые мы рассказываем себе постоянно. Мы воспринимаем информацию через парные противоположности: можно и нельзя, выигрывать или проигрывать, хорошо или плохо, нравится или не нравится... Эти противоположности порождают оценочные суждения. Любое убеждение или ценность — это очередная история. Воспринимайте язык как инструмент, пользуйтесь им и откладывайте в сторону. Он создает лишь интерпретации мира, вас самих и происходящего вокруг — ограниченные и неполные.

Практика: Откуда я смотрю?



Прямо сейчас спросите себя, с какой точки зрения вы воспринимаете мир. Старайтесь точно определить, когда вы сосредоточены на личном «Я», а когда находитесь в более просторном безличном пространстве. Я предлагаю выполнять это упражнение каждые полчаса следующие пять лет! Это очень важная практика: каждый раз, когда четко понимаете, как именно воспринимаете окружающий мир, вы становитесь все более осознанными и все менее погруженными в содержание своих мыслей. Естественным образом вы становитесь более внимательными, расслабленными и открытыми.



ГЛАВА 10

ВРЕМЯ И ПРОСТРАНСТВО

Концепции времени и пространства — это фильтры, позволяющие воспринимать мир вокруг нас. Работая совместно, они делают наши ощущения стабильными и устойчивыми. Время и пространство не составляют часть личной или безличной точки зрения — это только фильтры, через которые проходит информация еще до формирования субъективного восприятия. Время и пространство — это устойчивая среда, твердая поверхность, на которую мы можем наложить личную или безличную перспективу.

Возможно, вы когда-то испытывали остановку, искажение, замедление или отсутствие времени. Мне нравится думать, что предвидение — это излом временной шкалы, точка, в которой сцена из будущего на мгновение проявляется в настоящем. Люди иногда говорят, что в медитации время проходит невероятно быстро. Однако если механизм создания личных историй работает в полную силу, медитация тянется очень медленно. Наше чувство времени довольно субъективно, поскольку сформировано механизмами нашего восприятия.

Много лет назад я посещала семинары по медитации и техникам расслабления. Это был замечательный опыт —

просто лежать на полу и погружаться в глубь себя; я могла полностью забыть обо всем и довериться наставнику, который в нужный момент вернет меня в настоящее. После этих сеансов я часто не могла разговаривать или пойти на перекус вместе с остальными участниками. Эти занятия заставляли меня отказаться от чувства «Я» до такой степени, что обычное общение начинало вызывать резкий диссонанс с моей расслабленной нервной системой.

В конце очередного сеанса направленной медитации я лежала на полу с открытыми глазами. Люди вокруг собирали вещи и направлялись к выходу. В отсутствие каких-либо мыслей я услышала, как мой разум сказал: «*Стоп*», и сцена в комнате, где я находилась, резко застыла. Разум сказал: «*Назад*», и происходящее стало отматываться назад с той же скоростью, с которой происходило только что, словно кинематографическая пленка при обратной перемотке. «*Стоп*» — и все опять остановилось. «*Вперед*» — и та же самая сцена снова прошла перед моими глазами, будто впервые. Люди совершали те же движения, которые я видела мгновением раньше. Я могла перемотать события и запустить их снова.

Несколько минут я продолжала играть с командами «вперед», «назад» и «стоп». Я заметила, что в некоторых кадрах комната оставалась почти пустой, а затем появилась первая личная мысль: «*О, я нарушаю течение времени!*» Поскольку я поверила в это, из вневременного измерения меня снова затянуло внутрь времени — туда, где я была человеком, посетившим занятие по медитации вечером четверга. Я вернулась в свой «фильм» и снова попала в зависимость от времени, пространства, тела и мыслей.

Конечно, никто другой понятия не имел, что я испытала, и линию времени не изменить, потому что она не существует вне нашего восприятия. Мы создаем время *для себя* и сами воплощаем его в реальность. Время нельзя почув-

ствовать или потрогать. Это идея. Но мы реагируем на эту идею и можем почувствовать, что заключены в ней. Нам кажется, что времени у нас недостаточно и хорошо было бы иметь его больше. Подобно тому, как создаем чувство «Я», мы так же создаем и переживание времени.

То, что я почерпнула из этого опыта, остается со мной до сих пор. Я поняла, что время и пространство можно отделить друг от друга. Занимаясь духовной практикой, именно время следует разложить на части в первую очередь. Даже если структура времени распадается, пространство остается нетронутым и цельным. Пространство — более фундаментальная часть нашей реальности; оно первично по отношению ко времени. Когда мы углубляемся внутрь себя, независимость пространства от времени становится более явственной. Время не может существовать, если нет пространства.

