



Религиоведение. 2022. № 1. С. 123–132.
Religiovedenie [Study of Religion]. 2022. No. 1. P. 123–132.

DOI: 10.22250/20728662_2022_1_123

Кануников И.Е.

*Санкт-Петербургский государственный университет
199034, Россия, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9
igorkan@mail.ru*



Что общего между дзадзен медитацией и исихазмом: взгляд нейрофизиолога

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению и сопоставлению двух духовных практик – дзадзен и исихастской практики – с точки зрения современных нейрофизиологических представлений о функциях дефолт системы мозга, открытых в 2001 г. г-ном Райхле и его коллегами. Согласно этим представлениям, в условиях внешнего покоя различные системы мозга человека, называемые сетью пассивного режима работы мозга (СПРРМ), выполняют ведущую роль в процессах мышления, при этом на пассивный режим работы мозга затрачивается энергии во много раз больше, чем необходимо для осознанной реакции на любой внешний стимул. Предполагается, что этот режим является основным и исключительно важным для креативной деятельности мозга. Наряду с дефолт системой мозга существует другая система, которая называется «Task-positive network» (TPN) или «режим целевой (исполнительской) активности», активирующийся, когда мы фокусируемся на внешних или внутренних ощущениях, строим планы или выполняем сложные задачи. Важно, что эти две системы альтернативны, т.е. включение одной системы начинает подавлять другую. Рассмотрение и анализ двух духовных практик, различающихся в религиозном и философском отношении, в контексте нейрофизиологической концепции дефолт системы мозга, позволило сделать вывод о том, что в их основе лежит близкое понимание фундаментальных законов деятельности человека, сложившееся на основе многовекового опыта религиозных деятелей буддизма и православия.

Ключевые слова: буддизм, православие, дзадзен, исихазм, дефолт-система мозга, режим целевой активности

Igor E. Kanunikov

*St. Petersburg University
7–9 Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russia
igorkan@mail.ru*

What Zazen Meditation and Hesychasm Have in Common: A Neurophysiologist's View

Abstract. The article observes the consideration and comparison of two spiritual practices: zazen and hesychast practice from the point of view of modern neurophysiological ideas about the functions of the default system of the brain, discovered in 2001 by Raichle et. al. (2001). According to these concepts, in conditions of external rest, various systems of the human brain, called default brain system, play a leading role in the processes of thinking, while the passive mode of the brain spends many times more energy than is necessary for a conscious reaction to any external stimulus. It is assumed that this mode is the main and extremely important for the creative activity of the brain. Along with the default brain system, there is another system called the Task-positive network (TPN), or “target (performance) activity mode”, which is activated when we focus on external or internal sensations, make plans or perform complex tasks. It is important that these two systems are alternative, i.e. the inclusion of one system begins to suppress the other. The executive system is important for solving problems of concentration, decision-making and control over actions. The default system plays a central role in emotional self-awareness, social cognition, and ethical decision-making. Consideration and analysis of two spiritual practices, differing in religious and philosophical terms, in the context of the neurophysiological concept of the default brain system, made it possible to conclude that they are based on a close understanding of the fundamental laws of human activity, which has developed on the basis of the centuries-old experience of religious leaders of Buddhism and Orthodoxy.

Key words: Buddhism, Orthodoxy, zazen, hesychasm, default brain system, task-positive network

С методологической точки зрения при написании данной работы мы опирались на представления выдающегося религиоведа и специалиста по истории философии и культуры Китая Евгения Торчинова, который писал: «Но если мы всё же попытаемся интегрировать знания гуманитарных и естественных наук, сможем проанализировать имеющиеся у нас данные, возможно, многое откроется нам в другом свете. Поэтому следует стремиться наметить такой интегральный подход к целостному изучению человека в его наивысших, т.е. религиозных, состояниях и разобраться, какое отношение имеет к этому совершеннейшее из известных нам творений Природы – человеческий мозг. Такой подход в изучении религиозного феномена с привлечением достижений нейрологии можно назвать нейрологией или нейропсихологией религии» [Торчинов, 2005, 383].

Подчеркнём, что несмотря на то, что христианство появилось приблизительно на 500 лет позже буддизма, дзадзэн медитацию и исихазм характеризует нечто общее: практика созерцательной молитвы исихастов родственна традиции дзэн, в которой принципиальное значение имеет аспект молчания, созерцания и тишины [Оболевич, 2017, 129–143].

На основании современных нейрофизиологических концепций мы проанализируем, что общего можно обнаружить между такими далекими сферами религиозной жизни, как исихазм и дзадзэн медитация. Надо сказать, что в современной литературе имеются публикации, в которых делается попытка сопоставить две известные практики. Так, например, современный российский философ С.С. Хоружий отмечает, что традиционный православный опыт исихазма «не должен рассматриваться как изолированное единичное явление, но должен быть включен в определенную антропологическую категорию <...> духовных практик» [Хоружий, 2015, 193]. Также в качестве примера можно привести работу известного американского богослова Томаса Мертона «Христианские мистики и учителя дзэн» (1967). Существует также множество других работ на эту тему.

Следует подчеркнуть, что мы не ставим целью рассматривать в данной работе философские аспекты обозначенной проблемы, наша задача состоит в том, чтобы проанализировать две известнейшие практики и попытаться найти общие нейрофизиологические основания, лежащие в их основе.

Основополагающий вид практики в дзадзэн медитации фактически представляет собой дзэн во время сиденья. Основными принципами школы чань (дзэн) являются следующие положения: «Смотри в свою природу, и станешь Буддой» и «Пробуждение передается особым образом от сердца к сердцу, без опоры на письменные знаки» [Торчинов, 2020, 300].

Во время практики дзадзэн деятельность сознания оказывается остановленной, и мы перестаём осознавать время, пространство, причинность [Кацуки, 2004]. С учётом длительной практики, цель дзадзэн – успокоение тела и глубокое понимание бытия. В классических описаниях практики дзэн говорится, что практикующий не должен стремиться чего-либо достичь, следует только концентрироваться на позиции дзадзэн, на дыхании и состоянии ума. Дыхание в дзадзэн имеет решающее значение. Прежде всего необходимо установить медленный, сильный и естественный ритм [Судзуки, 2013].

«Истинный Дзадзэн заключается в тихом сидении в правильной позиции. Это не какое-то особое состояние, это нормальное состояние человеческого существа: молчаливое и спокойное, без возбуждения. Дзадзэн означает успокоить ум и сконцентрировать ум и тело. В дзадзэн нет цели, нет стремления что-либо получить, нет специального усилия или воображения. Это не знание, которое нужно постичь умом. Это только практика, практика, являющаяся истинными воротами в счастье, покой и свободу» [Кануников, Куперин, Черных, <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=13133>].

«Недвижимый» или «неподвижный» ум – это не застывший и фиксированный, или неподвижный, как дерево или скала, ум. Напротив, неподвижный ум есть ум, который не зафиксирован нигде, который не останавливается и не остается ни в одном месте. Этот ум всегда в движении, потому что он не остановился или не ухватился за что-либо. Вот что означает, иметь «неподвижный» ум [Кануников, Куперин, Черных, <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=13133>].

Чтобы познать свой изначальный ум, необходимо полностью отпустить всё, что создаёт так много беспорядка в уме. Когда мы не держимся за фиксированные идеи о вещах, мы можем двигаться и отвечать естественно и свободно.

Пока мы находимся во власти какой-то определённой идеи или надежды на будущее, мы не способны по-настоящему серьёзно воспринимать протекающее мгновение [Судзуки, 2013, 115].

На вопрос, зачем практиковать дзадзэн, следует ответить, что данный вопрос не имеет смысла. Если есть «зачем», то это уже не практика дзадзэн. Дзадзэн означает делать самого себя самим собой посредством самого себя [Судзуки, 2013].

В самом простом понимании медитация – всего лишь остановка мыслей. Дзадзэн есть искусство достижения внутренней тишины.

Если мы будем оставлять какие-то мысли, мы будем развивать собственное мировоззрение, а стремление ничего не думать провоцирует развитие более независимого ума [Судзуки, 2013].

Обратимся теперь к важнейшей и ключевой для христианства теме – исихазму. Касаясь истории зарождения исихазма, необходимо подчеркнуть, что оно происходило в среде раннехристианского пустынножительного монашества. Уже в III веке христиане удалялись в египетские пустыни в пору гонений – не с тем, однако, чтобы бежать от них, но с тем, чтобы в уединении и лишениях обрести готовность к приходу времен последних и Суда. Отцы-пустынники медитировали, повторяя вслух или про себя отдельные фразы из писаний, – христианский эквивалент мантры. Самой популярной была молитва «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». В своей сокращённой форме («Господи, помилуй») она повторялась в течение всего дня, пока не становилась столь же естественной и непринуждённой, как дыхание.

Повторение данной молитвы соответствует наставлению св. Павла «молитесь всегда». Ранние отцы называли её «искусством искусств и наукой наук», которая вела человека к наивысшему из доступных для него совершенств [Голдмен, <https://klex.ru/b71>].

Далее необходимо обратиться к «Лестнице», в которой преподобный Иоанн Лествичник представил описание «ступени» добродетелей, по которым христианин должен восходить на пути к духовному совершенству. «Лествица» святого Иоанна и стала настольною книгою для исихастов [Лествица, 1898]. Следующее важнейшее событие связано с появлением произведения св. Григория Паломы «Триады в защиту священно-безмолствующих». Это учение на основании глубокого и подробного богословского критического анализа сочинений религиозного философа Варлаама практически ознаменовало собой новую эпоху, которую стали называть эпохой возрождения исихазма. Русский исихазм соответствует трансформации византийского исихазма в Россию, этот переход связан с такими выдающимися именами, как Сергей Радонежский, Серафим Саровский, Нил Сорский, старец Паисий Величковский, Игнатий Брянчанинов и Феофан Затворник.

Преподобный Сергей Радонежский был ярким воплощением русского православия и исихазма, из-за чего в русской традиции он обрёл статус высшего покровителя Руси и русского народа. Практика Иисусовой молитвы развивает силу концентрации через безмолвное созерцание. Серафим Саровский вдохновлялся примером великих молчальников. «Иногда, стоя на молитве, – пишет автор одного из первых Житий Преподобного Серафима Саровского, – старец погружался в продолжительное созерцание Бога, он стоял перед святою иконою, не читая никакой молитвы и не кладя поклонов, а только сердцем созерцал Господа. Высока и глубока это безмолвная, затворническая молитва <...> Иной раз он сидел за книгой, не перебирая листов, будучи весь погружен в созерцание чистой, возвышенной мысли Святого духа. Ни один орган тела его не шевелился: очи неподвижно устремлены были на один предмет» [Елагин, 2013].

Попытаемся резюмировать сказанное в богословской литературе об Иисусовой молитве. Молитва становится «сердечной молитвой»: произносится не только губами и не только умом, но спонтанно возносится всецелым человеческим существом – его губами, умом, чувствами, волей и телом. Молитва целиком заполняет

сознание человека и уже не требует усилия, но изливается сама собой. Святитель Игнатий Брянчанинов призывал: «Займись молитвой Иисусовой: она удержит ум от скитания, ты сделаешься гораздо сосредоточеннее, глубже, гораздо лучше будешь внимать чтению и песнопениям церковным, вместе неприметным образом и постепенно обучишься умной молитве» [Брянчанинов, <https://likorg.ru/post/svyatitel-ignatiy-bryanchaninov-o-prelesti>].

Обратим внимание на советы, о которых говорит новопосвященным монахам Григорий Палама: «Ибо того, кто не стал еще созерцательным, никто из добромудрствующих не будет отклонять от некоторых приемов ко введению ума в себя самого. Так как у тех, кои недавно вступили в подвиг сей, ум и будучи собираем внутрь, часто отскакивает вовне и им должно также часто тотчас опять возвращать его внутрь, а он у не навывших еще сему делу ускользает, как крайне подвижный и трудно удерживаемый вниманием в созерцании единого, то некоторые советуют им воздерживаться от частого дыхания и несколько сдерживать его, чтоб вместе с дыханием и ум удерживать в себе, пока с Божьей помощью, через навывновение в сем, причув ум не отходить на окружающее и не смешиваться с тем, сделать его сильным к сосредоточению на едином. Содержание дыхания следует за вниманием ума, потому что при усиленном размышлении о чем-либо дыхание неспешно входит и выходит, особенно о безмолствующих и телом и духом» [Палама, 2004, 295].

Исихазм и буддизм, как оказалось, имеют некоторые общие черты, включая схожесть форм: в одном случае это подушечка для медитации и взор по диагонали вниз, а в другом случае взгляд устремлён на пупок.

Целью, к которой стремились отцы-пустынники, было то, что Томас Мертон называл «безмыслием вне времени и пространства» – тем состоянием, которое называлось «покой», и, достигнув которого, монах утрачивал всякую озабоченность своим эго. В сочетании с аскетической жизнью в пустыне эта практика молитв, по словам Мертона, «давала возможность старому поверхностному “я” уйти, а истинному, тайному “Я”, в котором верующий и Христос становились едины в духе, постепенно прийти» [Мертон, 2018].

В «Добротолубии» цитируется святой Нил Синайский: «Тот, кто желает увидеть, что из себя в действительности представляет его ум, должен освободиться от всех мыслей: тогда он увидит, что ум подобен голубому сапфиру или небесному свету...». В его инструкциях по успокоению ума отмечается, что нужно сразу после пробуждения сесть в своей уединённой келье и, собрав свой обычно блуждающий где-то вовне ум, направлять его спокойно к сердцу путем дыхания, повторяя молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного»; молитва эта должна быть связана с ритмом дыхания. И когда, по мере практики, приобретает способность молиться так, сохраняя ум направленным в одну точку, «тогда, отбросив разнообразие, мы должны соединиться с Ним, Единственным и Единым, соединиться непосредственно в единстве, превосходящем разум...» [Добротолубие, 2010].

Молитва не должна ограничиваться определённым отрезком времени, отведённым для занятий, её следует непрерывно практиковать в гуще всякой деятельности.

Сопоставление двух древних религиозных традиций духовной практики, относящихся к христианству и к буддизму, обнаруживает их удивительную общность в отношении необходимости молчания, как «таинства будущего века». Попробуем проанализировать, какие нейрофизиологические основания могут лежать в этом удивительном совпадении духовных практик.

20 лет назад (в 2001 году) нейрофизиологами была открыта дефолт-система мозга (ДСМ), или так называемая система пассивного режима работы мозга (СПР-РМ) [Raichle et al., 2001]. Суть теории, объясняющей работу дефолт-системы мозга, сводится к следующему: когда нашему мозгу нет нужды решать какие-то задачи во внешнем мире, он переключается на восприятие чего-то, что можно было бы условно назвать нашей «внутренней реальностью». По мнению ряда исследователей, это открытие явилось крупнейшим за последние годы. Почему? Давайте попробуем понять основания для такой высокой оценки.

В течение долгого времени нейрофизиологи считали, что в покое, когда человек ничего не делает, его мозговая активность минимальна. Такая точка зрения явно

или неявно исходила из аналогии с созданными человеком устройствами, для которых было характерно два режима (вкл/выкл). Эта позиция была весьма устойчивой и непререкаемой. На неё не повлиял даже тот факт, что Ганс Бергер, который впервые зарегистрировал электроэнцефалограмму (ЭЭГ) у человека, подчёркивал, что, судя по ЭЭГ, мозг всё время работает, независимо от того, выполняет ли он какую-то деятельность или внешне бездействует. Более того, традиционно стали рассматривать фон, во время которого человек ничего не делал, как аналог бездействия, а конкретную деятельность рассматривали как ту или иную задачу, в отношении которой изучались определенные характеристики ЭЭГ.

При этом эксперименты показали удивительный результат. Оказалось, что при внешнем бездействии (покое) энергетические затраты мозга могли сильно возрасти. Это настолько противоречило общепринятому мнению о работе мозга, что статья, отражавшая указанные результаты, не была принята к печати, так как, по мнению рецензентов, содержала ошибку [Shulman et al., 1997].

Когда наш разум находится в покое, например, когда человек мечтает, удобно устроившись в кресле, или дремлет, различные области мозга активно взаимодействуют друг с другом. Как оказалось, на такую передачу сигналов, известную как пассивный режим работы мозга, затрачивается энергии приблизительно в 20 раз больше, чем необходимо для осознанной реакции на любой внешний стимул.

Райхле Маркус отмечает: «Долгое время нейрофизиологи считали, что, когда человек находится в покое, его мозг неактивен. Дальнейшие исследования показали, что выполнение какой-либо конкретной задачи увеличивает потребление энергии мозгом всего лишь на 5% по сравнению с фоновой активностью. Большая часть всей активности (от 60 до 80% всей энергии, используемой мозгом) наблюдается в процессах, не связанных с каким-либо внешним раздражителем» [Райхле, 2010, 23–28].

СПРРМ, возможно, отвечает за большую часть активности в то время, когда мы ни на чем не сконцентрированы. Именно она играет ведущую роль в процессах мышления. В перспективе может оказаться, что эта активность является ключевой для работы мозга.

«Как чрезмерная, так и недостаточная активность ДСМ сопровождаются нарушением поведения. Недостаточная активность ДСМ у лиц с аутизмом ведет к тому, что все ресурсы мозга направлены на анализ поступающей извне информации при отсутствии путеводной звезды, позволяющей отделить существенную информацию от несущественной. В то же время продуктивная симптоматика при шизофрении связана с чрезмерной активностью ДСМ, при которой поражения собственного разума воспринимаются как реально существующие явления» [Открытие, <http://psyresearchdigest.blogspot.com/2012/12/otkrytie-defolt-sistemy-mozga.html>]. Дефолт-системой мозга называется набор мозговых структур, активность в которых снижается при выполнении большинства задач.

Благодаря этим исследованиям становится ясно, что при наличии активного и целенаправленного приёма информации и активных и целенаправленных физических нагрузок наш мозг не отдыхает. Он продолжает работать. Иными словами, если мозг слишком много времени находится в режиме приёма и первичной обработки входящей информации и слишком мало в режиме реального ментального отдыха, то его способность составить наилучший план действий сводится к нулю. Вывод состоит в том, что только полная расфокусировка и блуждающее состояние дают возможность оценить и критически осмыслить полученную мозгом информацию.

Если сопоставить приведённые нейрофизиологические данные, свидетельствующие о том, что основная созидательная активность мозга осуществляется в период внешнего покоя, то становится понятным, почему дзадзэн и исихазм строго следуют практике молчания. Эти духовные практики, в сущности, ставят перед собой цель создать условия для максимальной открытости души для внутреннего самоанализа.

Ещё один важнейший в контексте настоящей работы аспект деятельности СПРРМ состоит в том, что сеть пассивного режима противопоставляется сети оперативного решения задач, активизирующейся в моменты, когда человек концентрируется на выполнении каких-либо сложных задач, увлечённо работает, входит в «по-

токовые состояния». Данную оперативную сеть называют сетью TPN (Task-positive network, «режим целевой активности»). Две указанные сети работают в противофазе, т.е. при активизации одной из-за изменения характера деятельности человека уменьшается активность другой. Маркус Райхле предполагает, что роль СПРПМ может оказаться фундаментальной в том смысле, что эта сеть поддерживает баланс между поведенческими актами на основе более специализированных функциональных систем и «базового» состояния, когда человек не решает никаких конкретных задач, но бодрствует и готов к любым действиям [Raichle et al., 2001].

Важно отметить, что сети ДСМ и TPN являются взаимоисключающими. Отношения между ними можно описать как отношения между вдохом и выдохом, что означает, что одновременно они существовать не могут. Когда человек сосредотачивается на своём дыхании, он задействует TPN, но как только в следующую секунду его прервет повторяющаяся мысль, инициативу перехватывает ДСМ – и TPN гаснет [Антагонистические нейронные сети, http://praktiks.com/kognitivnye_sistemy_mozga_o_kotoryh_polezno_znat/]. Было высказано предположение, что сила отрицательной корреляции является показателем степени регуляции активности в режиме по умолчанию и в сетях положительных задач и будет положительно связана с устойчивой поведенческой эффективностью. Было обнаружено, что сила корреляции между двумя сетями различается у разных людей. Эти индивидуальные различия, по-видимому, имеют отношение к поведению, поскольку индивидуальные различия в силе корреляции в значительной степени связаны с индивидуальными различиями в варибельности времени отклика: чем сильнее отрицательная корреляция, т.е. чем ближе к 180 градусам противофазность, тем менее изменчива поведенческая производительность. Эта взаимосвязь была умеренно последовательной в условиях отдыха и выполнения задач, что позволяет предположить, что этот показатель показывает умеренно стабильные индивидуальные различия в целостности функциональных сетей мозга [Kelly et al., 2008].

Принимая во внимание важный факт наличия отрицательной корреляции в работе этих двух систем, вернёмся к дальнейшему анализу дзадзэн медитации и исихазма.

Выделим мысли, которые фигурируют в описании практики дзадзэн медитации и дают основания сделать важные выводы.

Дзадзэн-практики ставят вопрос, о том, как можно понять необходимость находиться в определённой позе и строго следовать ряду правил. Ответ звучит так: если тело и дух едины, то предполагается, что при сосредоточении на дыхании постепенно должно прийти состояние покоя. Покой не может быть обрётён с помощью ума, поскольку именно ум нас беспокоит. Если же ум внимателен к дыханию, он забывает самого себя для того, чтобы быть дыханием. Тогда ум исчезает в качестве иллюзорного мышления и продолжает существовать только врожденное дыхание здесь и сейчас. Что можно сказать об уме в этот момент? Мы должны следовать за течением дыхания и не останавливать его. Дыхание дышит, мышление мыслит. Мышление продолжает существовать, но сознание-дыхание не следует за потоком появляющихся мыслей.

Кодо Саваки Роси отмечал: «Не бегай ни за своими иллюзиями, ни от них. Очень важно не дать свести себя с ума своим иллюзиям: не стремись к *сатори* и не пытайся уничтожить иллюзии. Даже если 84000 мыслей и чувств начнут играть с тобой свою игру, дай им просто пройти мимо, как будто бы они были только отражениями в зеркале, – не цепляйся за них и не пытайся от них убежать. Ты как луна, отражённая на воде: всегда меняешься, постоянно в движении. Если ты не будешь внимательным, то потеряешь самого себя из виду. Дзадзэн означает ясность и трезвость. Мы не должны обманывать себя дзадзэн. Твой сознание и ум бегают по кругу – дай им успокоиться. Прекрати оценивать всё своими мыслями и взглядами, не пытайся сделать из себя Будду. Когда мы думаем и слушаем, различные идеи не находят спокойствия и продолжают бежать вперёд. Т.е. думанье и слушание нарушают покой, свойственный дзадзэн» [Кодо Саваки Роси, <https://coollib.com/b/153719/read>].

Чтобы познать свой изначальный ум, мы должны полностью отпустить всё, что создаёт так много беспорядка в нём. Когда мы не держимся за фиксированные идеи о вещах, мы можем двигаться и отвечать естественно и свободно.

Пока мы находимся во власти какой-то определённой идеи или надежды на будущее, мы не способны по-настоящему серьезно воспринимать мгновение, происходящее прямо сейчас. Рациональное мышление не сможет проявиться в этот момент.

«Если ты всё отдашь позе, то дзадзэн манифестируется в тебе сам собой. Дзадзэн не должен быть средством для достижения цели, ты должен полностью отречься от себя, и тогда он появится автоматически» [Кодо Саваки Роси, <https://coollib.com/b/153719/read>].

Второй важный момент состоит в том, что не нужно фокусироваться ни на чём конкретном – просто смотреть в пустоту, так как глаза есть у каждого из нас и смотреть-куда-то всё равно придётся.

«Если ты хочешь уничтожить иллюзорные мысли, то должен прекратить делить на добро и зло. Забудь все свои мирские дела, не занимай свой ум заботами, не занимайся какой-нибудь физической деятельностью. Это самое важное. Когда иллюзорные мысли исчезают, иллюзорный ум тоже исчезает. Когда иллюзорный ум исчезает, неизменная реальность манифестируется, и ты всегда знаешь об этом. Это не прекращение действия и не действие» [Кодо Саваки Роси, <https://coollib.com/b/153719/read>].

Подводя итог вышесказанному, можно выделить два противоположных состояния: состояние истинной дзадзэн медитации и состояние, когда ум обращён к разным мыслям и заботам, отвлекающим от дзадзэн медитации [Судзуки, 2013; Сандо-Кайсен, 2013].

В сущности, при описании дзадзэн практик приводятся многочисленные житейские и философские примеры и предостережения, которые позволяют осуществить тонкую настройку медитирующего на путь созерцания, молчания и внутренней тишины.

Обратимся теперь к рассмотрению текстов, посвящённых исихазму, с точки зрения описанной выше нейрофизиологической дихотомии двух противоположных состояний.

«Подчинения души Богу довольно сложно добиться: оно требует непрерывного упражнения – памятования о Господе, коим и является моление Иисусовой молитвой» [Иисусова молитва, <https://molitvoslov.today/molitvyi-povsednevnyie/molitvyi-osnovnyie/iisusova-molitva.html>]. Если же чтения Иисусовой молитвы не проводить, то душа человека «будет непрерывно упражняться в тех мыслях и чувствах, которые роятся в ней самой, иначе говоря, она будет развивать своё падение, развивать в себе ложь и зло, которыми она заражена» [Там же].

Следует отметить, что чтение Иисусовой молитвы может оказаться и опасным. Так, например, существует мнение, что люди, молящиеся Иисусу, чаще становятся «мишенью» для тёмных сил. «Регулярное вдумчивое чтение Иисусовой молитвы способно провести человека в рай, и чтобы увести “жертву” на тёмную сторону, бесы начинают раскрывать перед человеком его грехи и внушать мысли о невозможности спасения. К сожалению, не все люди справляются с бесовскими кознями и сдаются, обрекая себя на вечные мучения» [Там же].

Существует и ещё одна опасность – «духовная прелесть» («обманчивая святость»), которой подвержены гордецы. Такой человек может впасть в опасное заблуждение, полагая, что он достиг личной святости, научился общаться с ангелами и святыми, творить чудеса. Дьявол пользуется его заблуждениями, раз за разом искушает его. Как следует из учения Игнатия Брянчанинова, все люди в той или иной степени находятся в прелести, а осознание этого, по его словам, «есть величайшее предохранение от прелести». Он также заключает: «Величайшая прелесть – признавать себя свободным от прелести» [Брянчанинов, <https://likorg.ru/post/svyatitel-ignatij-bryanchaninov-o-prelesti>].

Святитель Игнатий Брянчанинов говорил: «Желающему проводить внимательную жизнь Серафим завещает не внимать посторонним слухам, от которых голова наполняется праздными и суетными помышлениями и воспоминаниями, завещает не обращать внимания на чужие дела, не размышлять, не судить и не говорить о них, завещает избегать беседований, вести себя странником, встречающихся отцов и братий почитать поклонами в молчании, при хранении себя от вниматель-

ного воззрения на них, потому что такое воззрение производит непременно в душе какое-либо впечатление, которое будет причинять ей развлечение, привлекая к себе внимание её и отвлекая его от молитвы. Вообще проводящему внимательную жизнь не должно смотреть ни на что пристально и не слушать ничего с особенным тщанием, но видеть, как бы не видя, и слышать мимоходно, чтобы память и сила внимания были всегда свободными, чуждыми впечатлений мира, способными и готовыми к приятию впечатлений Божественных» [Святитель Игнатий (Брянчанинов), https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/tom2-asketicheskie-opyty/]. «Должно наблюдать за зрением и всегда смотреть вниз для охранения себя от развлечения и от сетей врага. Совершенство молитвы заключается в том, когда она произносится к Богу без уклонения ума в развлечение, когда все мысли и чувствования человека собираются в единое моление» [Елагин, 2013].

Как мы видим, в вышеприведенных текстах акцентируется внимание на необходимости сосредоточения на Иисусовой молитве и крайней опасности отвлечения на суетные мысли и всяческие искушения. Характерно, что рекомендации относительно способов, при которых зрение не должно быть направлено на конкретный предмет, очень похожи у исихастов и дзадзэн буддистов. Как было сказано выше, следует смотреть по диагонали вниз у дзадзэн буддистов и на пупок у исихастов.

Прекрасный пример того, чего надо опасаться и избегать при исихастской молитве, даёт нам св. Григорий Палама: «Субботствуя духовно и в меру возможностей унимая собственные действия тела, исихасты прекращают всю сопоставительную, перечислительную и разную другую познавательную работу душевных сил, всякое чувственное восприятие и вообще всякое произвольное телесное действие, а всякое не вполне произвольное, как например, дыхание, они ограничивают в той мере, в какой это зависит от нас» [Палама, 2004, 52].

Заключение

Основной вывод, который можно сделать на основании представленного выше материала, состоит в том, что обе рассмотренные духовные практики строго придерживаются принципов, которые очень хорошо согласуются с нейрофизиологическими закономерностями, лежащими в основе функционирования дефолт системы мозга. Несмотря на имеющиеся коренные различия этих двух культур, их выдающиеся представители на основании своего богатейшего многовекового религиозного и мировоззренческого опыта смогли подойти вплотную к пониманию фундаментальных закономерностей работы человеческого мозга. Стремление всеми силами развивать и поддерживать состояние внутренней тишины, свойственное обеим практикам, лежит в основе мощнейшей созидательной работы мозга человека.

В практиках обнаруживается еще одна замечательная особенность: в качестве альтернативы состоянию тишины, всегда выступают такие процессы как думанье, слушанье, наличие иллюзий, т.е. деятельность исполнительного блока мозга, отвечающего за целевую активность человека. Успешность практика определяется тем, насколько эффективно он смог противостоять этим процессам и затормозить их.

Завершая статью, хотелось бы высказать надежду, что представленный материал окажется полезным в диалоге между буддизмом и христианством, который известный британский историк Арнольд Джозеф Тойнби назвал самым важным событием грядущих столетий [Тойнби, 2006].

Библиографический список

1. Антагонистические нейронные сети: как работает наш мозг [Электронный ресурс]. – URL: http://praktiks.com/kognitivnye_sistemy_mozga_o_kotoryh_polezno_znat/ (дата обращения 10.06.2021).
2. Брянчанинов Игнатий, епископ. «О прелести» [Электронный ресурс]. – URL: <https://likorg.ru/post/svyatitel-ignatij-bryanchaninov-o-prelesti> (дата обращения 10.06.2021).
3. Голдмен, Д. Многообразие медитативного опыта. От Каббалы до трансцендентальной медитации [Электронный ресурс] / Д. Голдмен. – URL: <https://klex.ru/b71> (дата обращения 10.06.2021).
4. Дзадзэн [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D1%8D%D0%BD> (дата обращения 10.06.2021).

5. Добротолюбие: в русском переводе: [в 5 т.]. – Изд-во Сретенского монастыря, 2010. – Т. 2. – 736 с.
6. Дэсимару Тайсэн. Дзадзэн, практика Дзэн. Здесь и сейчас [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.convdocs.org/docs/index-272900.html> (дата обращения 10.06.2021).
7. Елагин, Н.В. Житие преподобного отца нашего Серафима Саровского, иеромонаха, пустынножителя и затворника. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2013. – 384 с.
8. Иисусова молитва [Электронный ресурс]. – URL: <https://molitvoslov.today/molitvyi-rovnednevnyie/molitvyi-osnovnyie/iisusova-molitva.html> (дата обращения 10.06.2021).
9. Кануников, И.Е. Медитация и нейропластичность. результаты исследования дзадзэн медитации с помощью рекуррентной энтропии ЭЭГ [Электронный ресурс] / И.Е. Кануников, Ю.А. Куперин, Г.А. Черных // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2020. – № 10. – С. 22–27. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=13133> (дата обращения 10.06.2021).
10. Кодо Саваки Роси. Дзэн – самое большое враньё всех времён и народов [Электронный ресурс] / Кодо Саваки Роси. – URL: <https://coollib.com/b/153719/read> (дата обращения 10.06.2021).
11. Лествица. Преподобного отца Аввы ИОАННА, Игумена Синайской горы. В русском переводе. – Свято-Троицкая Сергиева лавра: Типография Лавры, 1898. – 279 с.
12. Мертон, Т. Христианские мистики и учителя дзэн / Т. Мертон. – М.: Энигма, 2018. – 256 с.
13. Оболевич, Т. Единство духа. Восточно-христианский исихазм и японский дзэн буддизм в творчество / Т. Оболевич // Соловьёвские исследования. – 2017. – № 2(54). – С. 129–143.
14. Открытие дефолт системы мозга [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyresearchdigest.blogspot.com/2012/12/otkrytie-defolt-sistemy-mozga.html> (дата обращения 10.06.2021).
15. Палама Григорий, св. Триады в защиту священо-безмолствующих / Григорий Палама. – СПб.: Наука, 2004. – Т. 51. – 384 с.
16. Райхле, М. Темная энергия / М. Райхле // В мире науки. – 2010. – № 5. – С. 23–28.
17. Сандо-Кайсен. Лекции о тишине. Путешествие мастера дзэн / Сандо-Кайсен. – М.: ИД Ганга, 2013. – 128 с.
18. Святитель Игнатий (Брянчанинов), Аскетические опыты. Т. 2 [Электронный ресурс] / Святитель Игнатий (Брянчанинов). – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/tom2-asketicheskie-oputy/ (дата обращения 10.06.2021).
19. Судзуки, С. Сознание Дзэн, сознание начинающего / С. Судзуки. – М., 2013. – 161 с.
20. Сэкида, Кацуки. «Практика Дзэн» / Сэкида Кацуки. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
21. Тойнби, А. Дж. Византийское наследие России / А. Дж. Тойнби // Цивилизация перед судом истории. 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 381 с.
22. Торчинов, Е. Введение в буддизм / Е. Торчинов. – СПб.: Азбука, 2020. – 351 с.
23. Торчинов, Е.А. Пути философии Востока и Запада: познание запредельного / Е.А. Торчинов. – СПб.: «Азбука-классика», «Петербургское Востоковедение», 2005. – 480 с.
24. Хоружий, С. Практика Дзэн с позиций синергической антропологии / С. Хоружий // Философская антропология. – 2015. – Т. 1. – № 2. – С. 184–189.
25. Kelly, A.M.C. Competition between functional brain networks mediates behavioral variability / A.M.C. Kelly et al. // *NeuroImage*. – 2008. – Vol. 39. – No. 1. – P. 527–537.
26. Raichle, M.E. A default mode of brain function / M.E. Raichle et al. // *PNAS*. – 2001. – Vol. 98. – No. 2. – P. 676–682.
27. Shulman, G.L. Common blood flow changes across visual tasks: II. Decreases in cerebral cortex / G.L. Shulman et al. // *Journal of Cognitive Neuroscience*. – 1997. – No. 9. – P. 648–663.

Текст поступил в редакцию 16.08.2021.

Принят к публикации 17.01.2022.

Опубликован 29.03.2022.

References

1. *Antagonisticheskie neyronnye seti: kak rabotaet nash mozg* [Antagonistic neural networks: how our brain works]. Available at: http://praktiks.com/kognitivnye_sistemy_mozga_o_kotoryh_polezno_znat/ (accessed on June 10, 2021) (in Russian).
2. Bryanchaninov I., bishop. *O prelesti* [About precious]. Available at: <https://likorg.ru/post/svyatitel-ignatij-bryanchaninov-o-prelesti> (accessed June 10, 2011) (in Russian).
3. Deshimaru Taisen. *Dzadzen, praktika Dzen. Zdes' i seichas* [Zazen, the practice of Zen. Here and now]. Available at: <https://ru.convdocs.org/docs/index-272900.html> (accessed June 10, 2011) (in Russian).

4. *Dobrotolyubie: v russkom perevode* [Philokalia: in Russian translation]. Moscow: Izd-vo Sretenskogo monastyrya, 2010, vol. 2, 736 p. (in Russian).
5. *Dzadzen* [Zazen]. Available at: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D1%8D%D0%BD> (accessed on June 10, 2021) (in Russian).
6. Elagin N.V. Zhitie prepodobnogo ottsa nashego Serafima Sarovskogo, ieromonakha, pustynnozhitelya i zatvornika [Life of our Reverend Father Seraphim of Sarov, hieromonk, anchorite and hermit]. St. Petersburg: Obshchestvo pamyati igumenii Taisii, 2013, 384 p. (In Russian).
7. Goldmen D. *Mnogoobrazie meditativnogo opyta. Ot Kabbalah do transcendental'noj meditacii* [Variety of meditative experiences. From Kabbalah to Transcendental Meditation] Available at: <https://klex.ru/b71> (accessed on June 10, 2021) (in Russian).
8. Gregory Palamas. *Sv. Triady v zashchitu svyashchenno-bezmolstvuyushchikh* [Triads in defense of the sacredly silent]. St. Petersburg: Nauka, 2004, vol. 51, 384 p. (in Russian).
9. *Iisusova molitva* [Jesus Prayer]. Available at: <https://molitvoslov.today/molitvyi-povsednevnyie/molitvyi-osnovnyie/iisusova-molitva.html> (accessed on June 10, 2021). (in Russian).
10. Kanunikov, I.E., Kuperin Yu.A., Chernykh G.A. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Fundamental Research]. 2020, no. 10, pp. 22–27. Available at: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=13133> (accessed on June 10, 2021) (in Russian).
11. Kelly A.M.C. et al. Competition between functional brain networks mediates behavioral variability. *NeuroImage*. 2008, vol. 39, no. 1, pp. 527–537 (in English).
12. Khoruzhii S. *Filosofskaya antropologiya* [Philosophical anthropology]. 2015. vol. 1, no. 2, 15 p. (In Russian).
13. Kodo Savaki Rosi. *Dzen – samoe bol'shoe vran'yo vsekh vremyon i narodov* [Zen is the biggest lie of all time]. Available at: <https://coollib.com/b/153719/read> (accessed on June 10, 2021) (in Russian).
14. *Lestviyta. Prepodobnogo ottsa Avvy IOANNA, Igumena Sinaiskoi gory, V russkom perevode* [Ladder by the Venerable Father of Abba JOHN, Abbot of Mount Sinai. In Russian translation]. Svyato-Troitskaya Sergieva lavra, 1898 (in Russian).
15. Merton T. *Mystics and Zen Masters*. New York: Farrar, Strauss and Giroux, 1967 (Russ. ed.: Merton T. *Khristianskie mistiki i uchitelya dzen*. Moscow: Enigma, 2018, 256 p.).
16. Obolevich T. *Solov'evskie issledovaniya* [Studies of Soloviev], 2017, no. 2 (54), pp. 129–143 (in Russian).
17. *Otkrytie defolt sistemy mozga* [Opening the Brain Default System]. Available at: <http://psyresearchdigest.blogspot.com/2012/12/otkrytie-defolt-sistemy-mozga.html> (accessed on June 10, 2021) (in Russian).
18. Raichle M. *V mire nauki* [In the World of Science]. 2010, no. 5, pp. 23–28 (in Russian).
19. Raichle M.E. et al. A default mode of brain function. *PNAS*. 2000, vol. 98, no. 2, pp. 676–682 (in English).
20. Sando-Kaisen. *Lektsii o tishine. Puteshestvie mastera dzen* [Lectures on Silence. Journey of a Zen Master]. Moscow: ID Ganga, 2013, 128 p. (in Russian).
21. Sekida Katsuki. *Praktika Dzen* [Zen practice]. Moscow: Amrita-Rus', 2004, 160 p. (in Russian).
22. Shulman G.L. et al. Common blood flow changes across visual tasks: II. Decreases in cerebral cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 1997, no. 9, pp. 648–663 (in English).
23. Sudzuki S. *Soznanie Dzen, soznanie nachinayushchego* [Zen consciousness, a beginner's consciousness]. Moscow, 2013, 161 p. (in Russian).
24. Svyatitel' Ignatij (Bryanchaninov). *Asketicheskie opyty* [Ascetic Experiences] Available at: https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Bryanchaninov/tom2-asketicheskie-opyty/ (accessed on June 10, 2021) (in Russian).
25. Torchinov E.A. *Puti filosofii Vostoka i Zapada: poznanie zapredel'nogo* [Ways of philosophy of East and West: knowledge of the beyond]. St. Petersburg: "Azbuka-klassika", "Peterburgskoe Vostokovedenie", 2005, 480 p. (in Russian).
26. Torchinov E.A. *Vvedenie v buddizm* [Introduction to Buddhism.]. St. Petersburg: Azbuka, 2020, 351 p. (in Russian).
27. Toynbee A.J. *Civilization on Trial*. Oxford University Press, 1948 (Russ. ed.: Toynbee A.J. *Tsivilizatsiya pered sudom istorii*. Moscow: Airis-press, 2006, 381 p.).

Submitted for publication: August 16, 2021.

Accepted for publication: January 17, 2022.

Published: March 29, 2022.