

(Из Н.М. Сланевская «Мозг, мышление и общество», часть 1, Санкт-Петербург, Центр Междисциплинарной Нейронауки, 2012)

4.3. *Религиозный опыт как психологический процесс.*

Религия – это особая форма осознания мира, включающая в себя свод моральных норм, поведения, обусловленных верой в существование Высшей Силы с установлением особых отношений с этой Высшей Силой, чаще всего в форме организованного поклонения (церковь, религиозная община) с исполнением обрядов, культовых действий.

Уильям Джеймс (William James)¹, выдающийся американский психолог сказал: “Когда сражение с внешним миром проиграно, и внешний мир отрекается от него (человека), она (религия) спасает и оживляет внутренний мир, который иначе был бы пуст и никчемн”² (James, 1985: 48). Человек обретает целостность и становится частью большего, что помогает ему выжить, религия помогает ему стать другим человеком.

Говоря о психологическом воздействии религии на человека нельзя не упомянуть некоторые идеи этого выдающегося психолога,³ которые мне кажутся актуальными и сейчас.

(1) Личная вера порождает религиозные организации, а не наоборот.

Религия означает чувства, действия, индивидуальный опыт человека по отношению к чему-то, что он признает как божественное. Такие отношения с божественным могут быть моральными, физическими и ритуальными, отсюда возникают вторичные продукты - теология, философия и религиозные организации. Личная вера порождает религиозные организации, а не наоборот. Поначалу вероучение какого-то духовного лидера, т.е. его личная религия, подвергается гонению как ересь, но как только это вероучение подхватывают другие люди и признают духовно ценным, его личная религия становится ортодоксальной. Как только она стала ортодоксальной, то внутренняя сила этого религиозного движения идет на убыль, источник становится пуст, и эта религия начинает напоминать поведение эгоистичной корпорации, которая подавляет новое духовное движение и его пророков. Религия встает на путь политической борьбы за выживание.

С одной стороны существует институциональная область религии (ритуалы жертвоприношения, богообожание, теология, церемонии и церковные организации, т. е. религия как внешнее искусство, как искусство завоевания благожелательности богов), а с другой стороны персональная религия. Персональная религия – это внутренняя потребность самого человека, которая формирует центр его интереса, его совести, его беспомощности и нецелостности. При этом ритуалы уходят на

¹ Уильям Джеймс (William James) (1842-1910) – известный американский философ и психолог, имел степень медицинского доктора, потом работал профессором философии, затем профессором психологии Гарвардского университета, в 1892 году организовал первую в США лабораторию прикладной психологии.

² “When the outward battle is lost, and the outer world disowns him, it redeems and vivifies an interior world which otherwise would be an empty waste”. Слова в скобках при переводе добавлены мною.

³ По книге Уильяма Джеймса “The Varieties of Religious Experience” (разнообразие религиозного опыта) (James, 1985). Впервые опубликована в 1902 году.

второй план, главное то, что идет между самим человеком и его Создателем. Многие скажут, что это не религия, а мораль или совесть самого человека, так как религия подразумевает организованную систему чувств, взглядов, т.е. это институт, где личное чувство только часть. Но Джеймс возражает: мораль не включает того, что включает религия человека, и считает неприципиальным само название этого религиозного состояния, главное, что оно существует, а также он напоминает, что личная религия более фундаментальна, чем теология или религиозная система с организациями. Церкви, после того, как они были созданы, начинают жить исключительно за счет традиций, и поэтому второстепенны к своим создателям, которые, движимые личной религией, создают эти церкви. Это касается не только Христа, Будды, Магомета, но и всех основателей религиозных сект. Таким образом, личная религия – это первоначальная ступень, даже для тех, которые считают личную религию, как не имеющую целостности без организованной системы (James, 1985).

(2) Разное понимание религии.

Существуют системы взглядов, которые обычно называют религией, но которые не предполагают наличие бога, например буддизм. И хотя люди обычно воспринимают Будду как бога⁴, буддистская система, строго говоря – это атеистическая система, как считает Джеймс (James, 1985).

Трансцендентальный идеализм позволяют богу раствориться в абстрактном идеальном. Нет конкретного божества, суперчеловека, и, по сути, духовная структура Вселенной и есть объект трансцендентального культа.

Ритуалы церкви при обращении к богу для современных трансценденталистов, как и ультра-пуритан, кажутся абсурдно детскими по характеру: получение удовольствия от ритуалов, костюмов, бормотания, как от игры с игрушечной мебелью в магазине, но и бесформенный пантеизм для ритуальных натур кажется пустым (James, 1985). Религии проходят испытание временем и человеческой потребностью.

Обращение к выпускникам Гарвардской Школы Богословия в 1838 году сделало Эмерсона (Emerson⁵) знаменитым благодаря откровенно выраженному поклонению чисто абстрактным законам. И несмотря на разразившийся скандал в ортодоксальной религиозной среде из-за этого выступления и такого поклонения, Эмерсон стал широко известен и приобрел много последователей. Эмерсон сказал, что этих абстрактных законов вполне достаточно, и они вне времени, вне пространства, и они не подлежат обстоятельствам. В душе человека живет справедливость, чье возмездие мгновенно и абсолютно. Тот, кто совершает хороший поступок, мгновенно облагорожен этим поступком. Тот, кто совершает плохой

⁴ Слово “бог” пишется с большой или маленькой буквы в зависимости от смысла. Слово “Бог” пишется с большой буквы, если употребляется как имя собственное верховного божественного существа (или верховной божественной силы), к которому обращается человек или которого он имеет в виду. Во всех остальных случаях “бог” пишется с маленькой буквы как нарицательное существительное, обозначающее понятие сверхъестественного. В некоторых случаях при цитировании оставлена оригинальная трактовка написания.

⁵ Ральф Эмерсон (Ralph Emerson) (1803-1882), американский писатель, поэт, лектор, возглавил движение трансценденталистов в середине 19 века. 5 июля 1838 года он был приглашен выступить с обращением к выпускникам Гарвардской Школы Богословия (Harvard Divinity School). Эта речь стала известна как “Divinity School Address”.

поступок, автоматически суживает свою личность. Тот, кто “снимает” грязь, тот “надевает” чистоту. Если человек в глубине души справедлив, то в нем есть Бог, бессмертие Бога, величие Бога, он под его охраной. Если человек лукавит, обманывает сам себя, то он теряет самого себя (James, 1985).

Итак, Эмерсон положил начало новому движению - эмерсонизму. Джеймс называет эмерсонизм новой религией (“Emersonian religion”). Согласно ей Вселенная имеет порядок Божественной Души, и эта Душа – моральна, и она существует также внутри человеческой души. Это активная сила. Она настолько активна, как если бы это был сам Бог. Мы можем доверять, что она защитит наши идеальные интересы и сохранит мировой баланс. Эмерсон сказал: “Если ты любишь и служишь людям, ты не можешь скрыться от вознаграждения, как бы ты ни прятался, или какую бы стратегию ни изобрел”⁶ (James, 1985: 33).

Джеймс считает, что будет слишком нелепым утверждать, что этот внутренний опыт, который лежит в основе высказывания Эмерсона, не является религиозным опытом, поэтому “нам следует интерпретировать термин ‘божественное’ очень широко, как обозначающее любое, что имеет *свойства божественного*, является ли это конкретным божеством или нет”⁷ (James, 1985: 34).

Все наши отношения: моральные, практические, эмоциональные, религиозные - обязаны “объектам нашего сознания”, в которые мы верим, что они существуют в реальности или в идеале. Такие объекты могут присутствовать в реальности и воздействовать на наши органы чувств, а в других случаях они могут присутствовать только в наших мыслях. Но в любом случае они вызывают у нас реакцию, и эта реакция, вызванная объектами мыслей, часто такая же сильная, как и реакция на объекты, воздействующие на наши органы чувств непосредственно. Например, воспоминание об оскорблении может быть гораздо более болезненным, чем оно ощущалось в момент оскорбления.

Наша вера эквивалентна нашему поведению. Мы верим в то, что не видим, но ведем себя согласно нашей вере, и это видят все. О таких абстрактных законах говорил Кант, рассуждая о моральных императивах, Платон - об Абстрактной Красоте. В различных церквях мира или этических обществах (без определенного бога) мы наблюдаем такое же абстрактное обожествление морального закона, в который верят, как в конечную цель (James, 1985).

(3) *Отличие религии от морали.*

Согласно религиозному мышлению, человек может переложить свою ответственность на бога. Бог знает лучше, что делать, как наказывать и поощрять (James, 1985). В противоположность религии, моральное мышление предполагает всегда ответственность самого человека за свои поступки. Религиозность и моральность, таким образом, отличаются. Для того, кто хочет соблюдать моральные принципы, жизнь становится войной, а служба Высшему превращается в космический патриотизм (James, 1985). Нужна сила духа, энергия и воля, чтобы моральность выжила. Но предлагать опереться на личную волю и усилие тому, кто страдает от своей собственной беспомощности – это бессмысленно. То, что ему

⁶ “If you love and serve men, you cannot by any hiding or stratagem escape the remuneration”.

⁷ “We must interpret the term ‘divine’ very broadly, as denoting any object that is *godlike*, whether it be a concrete deity or not”. Курсив и кавычки Джеймса.

нужно – это утешение в самой его беспомощности. Ему нужно ощущать, что Дух Вселенной признает и охраняет его, каким бы он ни был неудачником. Все люди нуждаются в этом. Неважно, является ли этот человек в глазах окружающих преуспевающим, сам-то он знает, что ему хотелось многого другого, но ему не удалось достичь этого. И здесь религия приходит как спасение. И это религиозное состояние выражается в добровольном желании плыть по течению или подчиниться судьбе, уготовленной богом. И такое состояние мышления, т.е. состояние, которого человек боялся больше всего, неожиданно становится его безопасным пристанищем благодаря религии. Джеймс приходит к заключению, что час нашей моральной смерти становится днем религиозного рождения. Моральная напряженность уходит, и наступает счастливая релаксация, уходит страх, нет беспокойства о будущем (James, 1985).

(4) Наука и религия.

Относительно науки Джеймс говорит следующее: “Несмотря на привлекательную безличность научного подхода и, в определенной степени, его широкий характер, я считаю его поверхностным, и я могу объяснить причину в сравнительно немногих словах. Причина заключается в том, что пока мы имеем дело с космическим и общим, мы имеем дело только с символами реальности, но *как только мы начинаем иметь дело с частными и личными явлениями как таковыми, мы имеем дело с реальностями в самом точном смысле этого термина*”⁸ (James, 1985: 498).

Мир нашего опыта состоит из двух частей – объективной и субъективной. И хотя объективный мир может быть более обширным, субъективный мир никогда нельзя удалить или подавить.

Объективный мир – это общая сумма чего-то. Но мы думаем об этом объективном, только если мы находимся в субъективном внутреннем состоянии. Внешний мир мы можем описывать как что-то внешнее, как идеальную картинку, которой нет у нас внутри, но на которую мы указываем. Тем временем наш внутренний опыт – это и есть сама реальность. Наш настоящий опыт проходит внутри нас и состоит не просто из абстрактного понимания “объекта”, а из нескольких слагаемых: сознательная область деятельности; объект, как мы его чувствуем или думаем о нем; наше отношение к объекту и плюс осознание самого себя по отношению наших чувств к этому объекту. Абстрактный научный объект в объективном мире – это поверхностное понимание, которое никогда нам не даст такого полного и реального опыта, который мы имеем в субъективном мире.

Бог для религиозного человека – это реальный опыт в его субъективном мире, и в этот опыт входят все перечисленные слагаемые, но в объективном мире – это всего лишь абстрактное понятие, которое нельзя проверить с помощью научного метода (James, 1985).

⁸ “In spite of the appeal this impersonality of the scientific attitude makes to a certain magnanimity of temper, I believe it to be shallow, and I can now state my reason in comparatively few words. That reason is that, so long as we deal with the cosmic and the general, we deal only with the symbols of reality, but *as soon as we deal with private and personal phenomena as such, we deal with realities in the completest sense of the term*”. Курсив Джеймса.

(5) Критика критики.

Часто люди, не обладающие какими-то собственными способностями в области психических явлений (паранормальных явлений), пытаются объяснить необычные психические явления через более низкий уровень, который им самим доступен. Это может касаться интеллектуальной, религиозной и других духовных сфер жизни.

Например (по Джеймсу), “упрощенцы” говорят, что то, что Альфред верит в бессмертие, следует объяснять его эмоциональным темпераментом. Нахождение радости в церкви Элизой рассматривается, как симптом ее истеричной конституции. Необычная сознательность Фанни - это просто чрезмерно возбужденная нервная система. Меланхолические мысли Уильяма по поводу устройства Вселенной – это результат плохой работы системы пищеварения. Питера меньше бы беспокоил вопрос о спасении души, если бы он занимался физическими упражнениями на открытом воздухе. То же самое говорят и о святых, объясняя их необычные деяния и видения. Святая Тереза – это истеричная женщина, Святой Франциск имеет наследственную дегенеративность, Святой Павел имел эпилептические признаки, если не припадки и т.д.

Джеймс задает справедливый вопрос: даже если представить, что всё, что эти критики утверждают о святых – это правда, разве такие медицинские материалистические выводы могут повлиять на духовную значимость этих людей для других? Объяснение духовного превосходства через органические недостатки довольно приятное занятие, но никчемное. Может ли материалистическое объяснение гения, скажем, его аномальной органикой, заставить нас обесценить его духовный вклад в нашу жизнь? – Нет (James, 1985: 17).

Обращение к органической причинности религиозного состояния мышления и отказ признавать заявление религиозного человека о том, что он просто хочет приобрести более высокие духовные ценности – весьма нелогично и произвольно, если, конечно, мы заранее не выработали психофизическую теорию, связывающую духовные ценности с определенным сортом физиологических изменений в теле.

Святая Тереза могла быть истеричной, нервной в жизни, но ее теология выдерживает тест временем и воздействием на умы верующих. По плодам мы узнаем, а не по корням. Надо судить о религиозной жизни исключительно по результатам (James, 1985).

(5) Общие верования религиозного человека.

Религиозная жизнь включает следующие верования (James, 1985: 485):

1. Видимый мир - это только часть большого духовного мира Вселенной, и именно в этом духовном мире смысл видимого мира.
2. Объединение или гармоничное взаимоотношение с более высоким уровнем Вселенной – есть истинная цель.
3. Молитва или внутреннее единение с духом – называется ли этот дух “Богом” или “Законом” (моральным, божественным, Вселенной) - это процесс, при котором совершается определенная работа, вызывающая прилив духовной энергии, следствия которой можно наблюдать в психологических или материальных явлениях.
4. С психологической точки зрения появляется новый интерес в жизни, который принимает форму либо лирического очарования, либо обращения к искренности и

героизму, а также выражается как уверенность в безопасности, умиротворение и преобладание любящей привязанности. Однако может возникнуть и утривированная форма религиозной практики, согласно которой - чем больше страданий, тем счастливее человек.

(6) Религия в качестве лечения.

Когда социальная система трещит по швам, люди пытаются обрести душевное равновесие в религии, трансцендентализме, в ментальном целительстве и т.д. Люди верят в силу здорового мышления, особой философии, которая помогает им утвердиться в своем подсознательном желании считать, что смелость, надежда, доверие, честность, справедливость – это те качества, которые всегда поддерживаются Богом и Космическими силами, а страх, предательство, несправедливость все равно будут наказаны Высшей Силой. Таким образом, человек избавляется от нервного состояния ума, и его силы могут быть брошены на борьбу с болезнью и другими невзгодами (James, 1985).

(7) Трансформация личности.

Джеймс приводит истории, связанные с трансформацией личности под воздействием веры.

История о человеке, который в возрасте 20-30 лет перестал быть ритуально религиозным и молиться условно, а приобрел персональные отношения с Божественными Силами (James, 1985: 64-65). Он стал по-другому молиться и общаться с Космическим Существом. Он просил помощи и совета, когда у него были проблемы в домашней жизни, с людьми, в бизнесе, и всегда получал. Это Космическое Существо было источником живой справедливости, истины, силы. Оно всегда ему помогало в минуты слабости. Это было личное взаимоотношение, которое он, к его сожалению, утратил позже, когда ему было около 50 лет. И для него это была осязаемая личная потеря, о которой он сожалел

Джеймс приводит примеры и высказывания других людей, которые можно суммировать как следующие (James, 1985: 70- 71):

- “Бог более реален для меня, он более реален для меня, чем вещь, мысль или человек. Я чувствую сильнее его присутствие, если живу в гармонии с его законами, написанными в моем теле и уме. (...) Я разговариваю с ним, и он мне ясно отвечает”.
- “Бог реален для меня. Я разговариваю с ним и получаю ответы. Два или три раза он указал мне совершенно другие пути, которые я хотел и планировал”.
- “Когда я хожу в церковь, я чувствую, как будто бы он рядом, я чувствую его присутствие рядом”.
- “Бог окружает меня как физическая атмосфера. Я чувствую его присутствие”.

4.3.1. Пути усиления религиозного и мистического опыта.

Атуотер выделяет следующие пути усиления религиозного и мистического опыта (Atwater, 2007):

- через умение молчать – медитация, созерцание, молитва, самосознание (mindfulness),

- через развитие воображения – направленное воображение, мандалы⁹, духовное искусство, духовная архитектура (священная геометрия), воображение, сновидения и видения, рассказывание историй,
- через движение и деятельность – ритуалы, пение, мантры,¹⁰ танец, красивые движения телом, игра на музыкальных инструментах, помощь или служение другим, пилигримство, празднование.

Все духовные и религиозные дисциплины, ритуалы, празднования – все включают предварительную тренировку через умение молчать. Молчание означает умение слушать Духовную Силу, общаться и подстраиваться под эту Духовную Силу, которая выше нас. Духовно-ментальные практики, как правило, приносят эмоциональное облегчение. Изменения могут быть очень существенными для психологии человека. Атуотер определяет отличие молитвы от медитации следующим образом:

Молитва - это, когда ты говоришь с Богом. Медитация – это, когда Бог говорит с тобой.

Она говорит, что такие духовно-трансформированные люди больше не подчиняются общепринятому управлению и властному контролю, так как они следуют высшему закону и в буквальном смысле “шагают под удары другого барабана” в своей жизни (Atwater, 2007: 309).

Атуотер считает, что душа зреет и развивается параллельно тому, как развивается наша личность. Душа несет в себе все, что происходит в физическом теле. А дух проходит через нас как оживляющее дыхание, как энергия.

4.3.2. Из истории философии религии.

Среди нейрочелючих нет консенсуса по поводу проблемы мозга и мышления.

Нобелевские лауреаты, нейрочелючие Джон Эклс (John Eccles)¹¹, Фрэнсис Крик (Francis Crick)¹² и Роджер Сперри (Roger Sperry)¹³ пришли к трем разным выводам по поводу дилеммы мозг и мышление. Джон Эклс видит дуализм как единственное логическое объяснение мозга и мышления (две разные субстанции – мозг и ментальность), Фрэнсис Крик относится к редукитивным материалистам (мышление - результат работы нейронов мозга), а Роджер Сперри выступает как нередукитивный

⁹ Мандала (mandala) - сакральное схематическое изображение или конструкция, используемая в буддийских или индуистских религиозных практиках.

¹⁰ Мантра (mantra) - сочетание нескольких звуков или слов на санскрите. При этом каждое слово, слог или даже отдельный звук мантры может иметь глубокий сакральный смысл. Индуисты полагают, что мантра - оказывает существенное влияние на разум, эмоции и даже на внешние предметы. Существует множество мантр, каждая из которых обладает своими особенностями, ритмом и воздействием.

¹¹ Джон Эклс (1903-1997), австралийский нейрофизиолог, лауреат нобелевской премии по физиологии и медицине 1963 года. Одна из книг, представляющая его точку зрения - *The Human Mystery*.

¹² Фрэнсис Крик (1916-2004) - британский молекулярный биолог, врач, нейробиолог, лауреат нобелевской премии по физиологии и медицине 1962 года. Свои взгляды выражает в книге *The Astonishing Hypothesis: The Scientific Search For The Soul*.

¹³ Роджер Сперри (1913-1994) - американский нейропсихолог, профессор психобиологии, лауреат нобелевской премии 1981 года по физиологии и медицине, книга с его взглядами и позицией - *Science and Moral Priority: Merging, Mind, Brain and Human Values*.

материалист (мышление не существует отдельно от нейронов, это свойство нейронов, но, с другой стороны, мышление нельзя объяснить физическими законами и мышление само может воздействовать на нейроны).

Исторически и теоретически человек рассматривался с позиции трихотомии (тело-душа-дух), дихотомии (тело-душа) и монизма (тело и душа едины). Несмотря на язык дуализма в религии (бессмертная отделяемая от тела душа и смертное материальное тело), христианские учения о загробной жизни не требуют дуализма тела и души, но настаивают на будущем воскрешении тела (Burns, 2009). Теологи и ученые по Библии в Центре Теологии и Естественных Наук (Centre for Theology and the Natural Sciences) и Фонда Ватиканской Обсерватории (Vatican Observatory Foundation) рекомендуют придерживаться нередуктивного физикализма вместо дуализма (Burns, 2009). Интересно то, что религиозные доктрины на Западе постепенно приспосабливаются к современным научным течениям. Например, католическая церковь отнюдь не отвергает гипотезу Дарвина об эволюцию, по крайней мере с конца 20 века по руководством Папы Римского Иоанна Павла Второго (Pope John Paul II) (Cline, 2009). Интересно также то, что согласно опросу Гэллап (Gallup, 2001) 2001 года, 45% взрослых американцев, в отличие от католической церкви, не верят, что эволюция вообще сыграла какую-то роль в формировании человека (Lovgren, 2004).

Физикализм синонимичен материализму по сути, но употребляется для того, чтобы расширить обычное понимание материализма и добавить все то, что изучает физика, т.е. не только физические тела, но и энергию, пространство, физические процессы и т.д. Все физическое можно объяснить с точки зрения законов физики, а что нельзя, то и не существует (элиминативный физикализм). Нередуктивный физикализм – это философская позиция, заключающаяся в том, что вся причинность, лежащая в основе функциональных свойств, является физической (объясняемой физикой), даже если функциональное свойство не может быть сведено к физическому (мышление нельзя свести к объяснению через законы физики, которые мы знаем), но, тем не менее, рано или поздно, наука найдет объяснение всем явлениям. Такая позиция нередуктивного физикализма предполагает, что она будет предпочтительней в вопросах религии, чем позиции редуктивного физикализма (ментальное объясняется как свойство нейрона и зависит от него). Нередуктивный физикализм – это примиренческая позиция. Он отвергает отдельно существующую нематериальную ментальность как принципиально другую субстанцию (сознание не существует без мозга), но в то же самое время признает невозможность объяснения мышления через физические законы.

Еврейская Библия рассматривает человека как единство тела и души, т.е. мы имеем дело с функциональным холизмом (Burns, 2009). Человек становится человеком, если есть это единство. Моральная ответственность подразумевается как общественная, а не как индивидуальная, и последующие поколения несут ответственность за грехи предков. Дети наказываются за грехи родителей в трех или четырех поколениях (In Exodus 20:5 and Deuteronomy 5:9)¹⁴ (Burns, 2009).

¹⁴ Ссылки по Бернсу (Burns, 2009).

И только позже грех становится индивидуальной ответственностью (Jer. 31:29-30) (Ezek. 18:2-4) (Burns, 2009). Концепт души развивается параллельно индивидуализации моральной ответственности в еврейской общине и теологии. Тело разделяется на части: для взаимодействия с Богом выбирается сердце, живот - для эмоций, а голова - для мышления (Burns, 2009). Бернс (Burns) привлекает наше внимание к тому, что Святой Павел использует разнообразные термины в Новом Завете, означающие то, что человек уже мыслится как трихотомия, состоящая из души, тела и духа (Burns, 2009). Тело и душа - части естественной человеческой природы, а дух – это своего рода удобное приобретение, которое человек получает при переходе к вере. В Новом Завете уделяется больше внимания вере в воскрешение тела и промежуточное состояние после смерти, т.е. появляется особый статус для тех, которые уже умерли, но еще не воскресли, и что это состояние представляет собой какого-то рода единение с Христом. Единение с Богом после смерти тела предполагает своего рода дуализм. Люди могут чувствовать единение с Богом без физического тела. Развивается холистический дуализм – тело и душа функционируют вместе, но отделимы друг от друга. Доктрина раздельного существования души и тела в религии стала преобладать в средние века.

В 17 веке Декарт окончательно отделил физическое тело человека, занимающее пространство, от думающей субстанции (мышления), не занимающей физического пространства. Он сказал, что душа, благодаря которой “я есть я”, всецело отличается от тела и ее легче узнать, чем тело. И если бы тела не было, то душа не прекратила быть тем, чем она есть. Декарт предложил выход из положения, разделив тело и душу. Тело должна изучать наука, а душа принадлежит Богу. Душа находится в эпифизе мозга и оттуда взаимодействует с телом. Это взаимодействие или интерактивность означает, что две разные субстанции - душа и тело - влияют друг на друга через железу эпифиз. Картезианцев¹⁵ упрекают за то, что такое резкое разделение между душой и телом создало проблему для изучения мозга и мышления как одного целого.

Интересно, что некоторые авторы, в том числе и Бернс, высказывают мысль, что вероятно человеческие неврологические (биологические) и культурные реалии, которые делают нашу духовность возможной, являются в то же время и реалиями, которые ограничивают нашу духовность.

4.3.3. *Ментальное целительство и религия.*

Наука требует определенные абстрактные принципы, факты чувственного восприятия, гипотезы, основанные на этих фактах и логические выводы.

Однако хоть это и убедительная и нужная система для физических наук, она не сможет убедить человека и сделать его своим сторонником, если такие выводы противоречат его интуиции. Интуиция - это разум более глубокого уровня, и на этом уровне логические выводы не работают (James, 1985).

Поэтому-то, очевидно, аргументы против религии не убеждают верующего. Кроме того, атеист и верующий говорят на разных языках. Верующий исходит из своего опыта и чувств и пытается призвать в качестве доказательства свои ощущения и воображение на основе Библии или своего понимания бога, не подозревая, что этого

¹⁵ Последователей Декарта. Рене Декарт - фр. René Descartes, лат. Renatus Cartesius - Картезий.

как раз и не хватает атеисту для того, чтобы стать верующим – своего собственного опыта и чувств. А атеист пытается противопоставить словесную логику практическому опыту верующего, который потому и верит, что его опыт общения с богом подтвердил, что он прав.

Верующий просто знает, что Бог или Высшая Космическая Сила существует. Для него Бог - реальность, он чувствует его присутствие и видит его помощь. Он испытывает счастье от своей веры и черпает силу в ней – это-то как раз и служит ему подтверждением истинности того, что Бог существует. Его вера поддерживает позитивное отношение к жизни.

Интересно, что Джеймс к вере, которая настраивает на оптимистических лад, относит и теорию эволюции, которая стала религией Природы для атеиста и вытеснила Христианство. Вера в постепенное улучшение человеческих возможностей очень подходит для религии и здорового мышления, как считает Джеймс (James, 1985).

Джеймс цитирует мнение доктора Годдарда (Goddard), который пришел к следующему выводу, изучая проблему воздействия положительного мышления на здоровье: “Мы действительно находим достаточно доказательств, чтобы убедить нас, что надлежащее изменение в психологическом настрое облегчило бы страдания многим от болезней, которые обычный врач не может вылечить, и даже замедлило бы приближение смерти для многих жертв болезней, которые не поддаются лечению, и верная приверженность к более правильной философии жизни будет поддерживать здоровье многим людям и даст доктору лишнее время для облегчения страданий других людей от неизбежных болезней”¹⁶ (James, 1985: 97).

Человек живет в вечном страхе, что с ним или его близкими случится что-то страшное, что он сам заболит и умрет и т.д. Вслед за цитируемым мнением Генри Вуда (Henry Wood), Джеймс признает, что из-за вечной боязни и страха вся ментальность человека искорежена, ограничена и депрессивна, и его тело следует этой “сморщенной модели жизни и спецификации”, удивительно, как вообще существуют здоровые люди (James, 1985: 99).

Джеймс разделяет мыслительный процесс человека на два уровня: низший и высший. Низший поверхностный связан с инстинктами, желаниями, эгоизмом, ощущениями тела, низким персональным интересом, страхом. Ментальные целители говорят, что страх – это отметина звериного в человеческой природе. Страх - это добровольное самовнушение о своей неполноценности. Это чувство вредит здоровью, является ненужным.

Процесс ментального лечения опирается на высшую духовность в человеке (высший ментальный уровень) и требует определенной философии жизни. Процесс ментального лечения реализуется частично через сознание, но, в основном, через подсознание. Человек не замечает резкого изменения и чудесного выздоровления,

¹⁶ Годдард (Dr. H.H. Goddard, Clark University) написал работу “The Effects of Mind on Body as Evidenced by Faith Cure”, которая была опубликована в *American Journal of Psychology*, 1899 (vol. x), и в которой были слова: “We do find sufficient evidence to convince us that the proper reform in mental attitude would relieve many a sufferer of ills that the ordinary physician cannot touch; would even delay the approach of death to many a victim beyond the power of absolute cure, and the faithful adherence to a truer philosophy of life will keep many a man well, and give the doctor time to devote to alleviating ills that are unpreventable” (James, 1985: 97).

потому что трансформация идет на подсознательном уровне. На этот механизм опирается христианский мистицизм, трансцендентальный идеализм и психология о подсознательном в себе (James, 1985). У глубоко и искренне верующего человека подсознательное получает вливания божественной любви с избытком жизненных сил, так необходимых для нейтрализации страхов, болезней и пессимизма.

Великолепный анализ Джеймсом психологии веры подтверждает важность психологического настроения пациента. Наверно поэтому в последнее время приобретает все большую популярность холистический подход к лечению больных во всем мире.

А.А. Крель¹⁷, например, отмечает следующее: “В результате более чем у одной трети больных, в том числе и очень тяжёлых, считающихся некурабельными, нам удалось добиться доказанного выздоровления или многолетней полной клинико-морфологической ремиссии. Последующий многолетний научный анализ с использованием практически всех значимых клинико-биологических методов исследования, с привлечением математиков, программистов и других специалистов, не дал ответа на вопрос, почему в ряде, казалось бы совершенно безнадежных случаев, нам удавалось достичь блестящего терапевтического результата, а в других случаях, при прочих равных условиях, результат оставался весьма посредственным. В дальнейшем мы поняли, что отдалённый успех лечения зависит от особенностей душевного и духовного склада пациентов, страдающих хроническими ревматическими заболеваниями” (Крель, 2009).

Ларсон же (Larson et al., 2005) приводит следующий пример по изучению корреляции между здоровьем и религией, базируясь на статье Стробриджа и коллег (Strawbridge et al., 1997). В Калифорнии, США, изучение продолжительности жизни и религиозности продолжалось примерно в течение 28 лет (1965-1994). В этом исследовании участвовали 5286 жителей округа Аламеда (Alameda County). В рамках этого периода изучения было обнаружено, что те, которые посещали церковную службу каждую неделю или чаще, имели на 23% больше шансов прожить дольше, чем те, которые не посещали, с учетом всех необходимых факторов, которые могли бы повлиять на результат (возраст, образование, состояние здоровья на данный момент, здоровый образ жизни, социальная поддержка). Положительная корреляция между частотой посещения церкви и снижением смертности была ярче выражена среди женщин, чем мужчин. Было высказано предположение, что женщины чаще прибегают к социальной коммуникации и поддержке, чтобы справиться с болезнью, и приход в церковь для них являлся одним из таких средств. Интересно, что 43% американцев согласно опросу 2004 года сообщили, что они молятся о помощи, когда заболевают (Beauregard, O'Leary, 2007: 243).

¹⁷ Александр Александрович Крель (1938-2008), известный русский ревматолог, основал в 1990 антиревматическую ассоциацию “Антира” в Санкт-Петербурге (позже “АнтЭра, Институт клинической медицины и социальной работы им. М.П. Кончаловского”), чтобы использовать холистический подход (целостный), включающий современные достижения медицины, психологическую помощь, творческую, духовную и религиозную активность пациента, и поддержку сообщества людей, страдающих похожими хроническими заболеваниями.

Коенинг (Koening), Д. Ларсон (D. Larson) и С. Ларсон (S. Larson) обнаружили позитивную роль религии в уменьшении психологического стресса и развития депрессии, а также в ощущении удовлетворенности жизнью, усилении самооценки, ощущении благосостояния, понимании цели и значения жизни, усилении оптимизма и надежды (Koening, Larson, Larson, 2001). Наблюдалось меньшее использование алкоголя, наркотиков, большая стабильность браков.

55% американских врачей считают, что их вера в бога влияет на их медицинскую практику (Beauregard, O'Leary, 2007: 243). При этом самый большой процент наблюдается среди педиатров и семейных терапевтов, а самый низкий - среди психиатров. По исследованию в 2004 году среди 921 взрослых пациентов семейных клиник, 83% хотели бы, чтобы доктор поговорил с ними об их жизни и душевных переживаниях перед тем, как назначить лечение (Beauregard, O'Leary, 2007: 243).

Важно также учитывать для анализа воздействия веры на здоровье классификацию социолога религии Гордона Олпорта (Gordon Allport), который различает внутреннюю веру (глубокая и искренняя) и внешнюю веру (автоматическое выполнение ритуалов). Для учета корреляции веры и здоровья нужно исходить из первой категории, то есть из внутренней веры (Beauregard, O'Leary, 2007).

Важно также учитывать и различное понимание бога у людей. Согласно изучению выборочной группы американцев разных вероисповеданий и этнической принадлежности, социологи университета Бейлор, США (Baylor University) пришли к заключению, что американцы имеют четыре типа представления о боге: (1) авторитарный бог (всегда готов наказать за грехи) - 31% людей, (2) снисходительный (добрый и прощающий) - 23%, (3) критический (не вмешивающийся в людские дела, но критически обозревающий жизнь каждого и наказывающий в загробном мире) - 16%, (4) отдаленный (не вмешивающийся и не интересующийся людскими делами, это скорее Космическая божественная сила, чем персона) - 24% и (5) атеисты - 5%. Неврологическая реакция на разное представление о боге будет различаться. Негативное воздействие религии отмечается, когда бог мыслится как наказывающая реальность или критическая сила, то есть когда это авторитарный или критический бог (Newberg, Waldman, 2009).

Ньюберг и Вальдман не согласны с мнением, что религия опасна для здоровья человека, психического состояния, взаимоотношений с людьми и восприятия реального мира. Они утверждают, что психологические, социологические и нейронаучные данные говорят о противоположном. Проблема не в религии, как считают Ньюберг и Вальдман. Проблема в авторитарности духовенства и нетерпимости, выражаемых в желании гневно накладывать свои идеалистические верования на других.

Гнев порождает гнев, и неважно светский, религиозный или политический, и чем гневнее становится группа людей, тем больше возможности, что вспыхнет насилие. Враг - не религия, а гнев, враждебность, нетерпимость, сепаратизм, экстремальный идеализм и страх, смешанный с предубеждениями (Newberg, Waldman, 2009).

Исследование Ньюберга и Вальдмана показывает, что мало существует истинных верующих. Даже те, которые верят, выражают некоторые сомнения по поводу своей веры. Но, с другой стороны, и молодые атеисты выражают неуверенность по поводу многих вопросов, связанных с верой. Исследование так же показывает растущую

тенденцию среди людей, которые не хотят идентифицировать себя с какой-либо конкретной системой веры и верят скорее в Дух Бесконечной Жизни и Силы, который может им помочь.

Джеймс приводит интересный случай с пациенткой, цитируя ее собственное описание произошедшего с ней (James, 1985: 104). То, как она вылечилась, называется ментальным целительством.

Женщина была больна с детства и болела до 40 лет. Слабея с каждым месяцем, для перемены воздуха она поехала в Вермонт на несколько месяцев. В конце октября, все еще в Вермонте, однажды днем, неожиданно в ее голове прозвучали слова о том, что она излечится и будет делать работу, о которой никогда не думала прежде. Она подумала, что только Бог мог послать такие слова. Но до Рождества она продолжала чувствовать себя плохо. Она плохо чувствовала себя и когда вернулась в Бостон. Два дня спустя молодой друг предложил отвести ее к ментальной целительнице. Целительница сказала, что ничего не существует кроме души, а мы выражение Одной Души; тело представляет собой всего лишь веру в смерть, и то как человек думает, то он и есть. Пациентка не очень поняла то, что целительница ей сказала. Для себя она переосмыслила ее слова как: ничего нет кроме Бога, и что она полностью зависит от Бога, и мышление дано ей за тем, чтобы им пользоваться, она должна думать о правильном функционировании тела, и если она будет так думать и верить, то ее освободят от непонимания, опыта прошлых лет и страха.

Она попробовала поесть с семьей в тот день, думая, что раз Бог дал ей желудок, он позаботится и о пищеварении. Она пошла спать, думая, что она есть душа, дух, одно целое с мыслями Бога о ней. Она впервые за много лет проспала всю ночь, не просыпаясь (люди, страдающие депрессией, обычно просыпаются в 2-3 часа ночи). Следующие десять дней она могла есть всё, что едят другие. Она постоянно внушала себе, что она есть душа и выражение совершенной мысли Бога и зафиксировала себя на здоровье. Потребовалось два года, чтобы научиться постоянно переносить мысль о здоровье на свое тело. Она научилась доверию маленького ребенка, но не забывала о своей собственной изобретенной системе борьбы с болезнью тела в своем воображении. Она полностью поправилась и не болела последующие 19 лет, когда была сделана запись рассказа.

Интересно, что эта женщина смотрела на себя как бы со стороны. Она хотела убедить себя в том, что она - душа, а душа не имеет телесных болячек, поэтому она не может плохо себя чувствовать. Ее душа – это выражение совершенной мысли Бога. Иногда она видела себя зверьком на четвереньках, с выпирающими местами, там, где у нее болело, и с ее собственным просящим лицом, чтобы она удостоверилась и признала, что она больная и где у нее болит. Но она мысленно отказывалась признать себя в этом существе. И это существо просило все реже и тише и вело себя не так вызывающе и настырно, как раньше. То есть она отделила свое сознание от своего тела и лечила свое тело новым вылеченным сознанием.

Существует огромное разнообразие, в котором отображается духовная жизнь разных людей. Отсюда мы имеем разного типа персональный религиозный опыт, как замечает Джеймс, поэтому “ничего не может быть глупее, чем препятствовать

наблюдению за какими-то явлениями, только потому, что мы сами не способны принять участие в нечто подобном”¹⁸ (James, 1985: 109).

Эффект лечения в том, что даешь отдых своему маленькому страдающему “я” и находишь более широкое “Я”. Оптимистическое ожидание, прекращение попыток добиться чего-то любой ценой дают хороший результат рано или поздно. Создается новое, если ты искренне бросаешь старое. Существует теистическое объяснение такому эффекту ментального лечения: нисходит божественная благодать. Пантеистическое объяснение (которым пользуются многие ментальные целители) заключается в том, что более узкое частное “я” сливается с более широким большим “Я”, т.е. с Духом Вселенной, как только изолирующие барьеры недоверия и беспокойства снимаются (James, 1985). Согласно же медицинско-материалистическому объяснению – более простые церебральные процессы действуют более свободно, когда им позволяют действовать автоматически без контроля со стороны более высоких процессов, которые на самом деле препятствуют результату через свой контроль.

Говоря о силе ментального воздействия, обычно подразумевают внушение. Но внушение какой-то идеи не всегда может принести целительные результаты. Идеи, которые воздействуют на одного человека, не действуют на другого. Одни и те же идеи могли не действовать раньше, а потом стали оказывать воздействие. В любом случае, пациенту важно, что он вылечился, а не то, что кто-то считает, что пациент был обманут в результате своего собственного воображения и самовнушения (James, 1985).

А вот другой случай ментального целительства, приведенный Джеймсом, и который представляет особый интерес, так как там прослеживается телепатическое лечение без слов (James, 1985: 123-126).

Пациентка долго болела, не могла читать и писать из-за диплопии (diplopia), и, вообще, быстро утомлялась от физического напряжения. Ее лечили доктора Европы и Америки, иногда с переменным успехом, а иногда и без успеха. Она всем им верила, что они смогут ее вылечить, когда они начинали лечение. Но, тем не менее, излечить ее не удавалось. Она слабела с каждым днем.

Когда стало совсем плохо, она услышала о ментальных целителях. И хотя надежды, что они помогут, было мало, все-таки это был хоть какой-то шанс. И она попробовала. Лечение было молчаливым, мало было сказано и то малое, что было сказано, не было убедительным для нее. Если и было какое-то влияние, то это влияние исходило от того, что целительница думала или чувствовала и молча распространяла на подсознательное мышление пациентки или на ее нервную систему. На сеансах они сидели молча вместе. Пациентка, как всегда, верила в возможность такого ментального лечения. Она знала, что мысли или способствуют или мешают нервной системе организма и считала, что телепатия возможна, но не имела никакого сильного религиозного убеждения или веры в мистику. Они сидели по полчаса каждый день, сначала без результата, затем через десять дней она неожиданно ощутила прилив энергии, что-то новое в себе. Изменение пришло сразу и неожиданно. Она начала читать и ходить пешком, что не делала много лет. Через несколько месяцев она решила на всякий случай повторить курс. Но изменения

¹⁸ “... nothing can be more stupid than to bar out phenomena from our notice, merely because we are incapable of taking part in anything like them ourselves.”

носили постоянный характер. Пациентка пришла к выводу, что ее физическое состояние изменилось благодаря ее ментальному состоянию, а ментальное состояние изменилось не благодаря внушению или какому-то гипнотическому воздействию или сознательному размышлению, а благодаря получению телепатически на ментальном уровне ниже сознательного уровня более здорового и энергетически сильного отношения к здоровью от целительницы, чьи мысли были направлены на пациентку с намерением внедрить свою мысль или состояние. Она поняла, что каким-то образом, бессознательно, человек воспроизводит ментальное состояние другого и вылечивается, если получает его напрямую от более здорового. Ее болезнь была не органическая, а нервная. Но так как нервы контролируют питание, внутреннюю активность тела, центральная нервная система играет решающую роль для всего организма.

Роберт Эммонс (Robert Emmons), ссылаясь на Розенберга (Rosenberg) предлагает классифицировать аффективный опыт на три группы: на эмоции (острое, интенсивное и типично краткое психофизиологическое изменение), на настроение (состояние, которое смягчает или усиливает эмоции, колеблясь в течение дня или дней, но которое подчиняется аффективным чертам характера) и аффективные черты (стабильная предрасположенность к определенному типу эмоционального ответа, что определяет порог для возникновения определенного эмоционального состояния, например, враждебность понижает ощущение эмоции счастья) (Emmons, 2009). Эммонс считает, что религия и духовные системы оказывают влияние на эмоции. Религия предписывает соответствующие эмоции, нужные для какого-то события. В Иудаизме людям предписывают любить Бога всем сердцем и служить Богу с радостью (Deut: 28: 47) (Emmons, 2009). В религиозных книгах есть информация о том, как поступать в различных случаях и регулировать эмоции: гнев, вину, депрессию. Например, христианское прощение может рассматриваться как техника ухода и регулирования негативных эмоций. Религиозные люди с внутренней (не внешней ритуальной) религиозностью показывают большую склонность к ощущению благодарности. Они редко испытывают депрессивные состояния. Клиническая практика работы с эмоциями может опираться на религию (западную или восточную созерцательную) и медитацию, как считает Эммонс (Emmons, 2009).

4.3.4. Нейронаучные исследования, связанные с религиозностью.

Ньюберг и Вальдман схематично обрисовывают следующие области мозга, вовлеченные в мысли о боге, напоминая, что одна и та же область может отвечать за разные функции и что, например, молитва молча и молитва вслух имеют разные нейропути в мозге, и даже длительность произнесения молитвы может влиять на возбуждение разных нейропутей: первые несколько минут активированы одни нейропути, следующие десять минут - другие нейропути, и последующие 40-50 минут - третьи. Итак, вовлечены следующие нейронные сети (Newberg, Waldman, 2009):

- затылочно-теменная сеть (идентифицирует бога как объект, который существует в мире. Дети зрительно представляют лицо бога, так как у них нет еще абстрактных духовных представлений);

- теменная-фронтальная сеть (помогает представлять бога в пространстве. Если уменьшить нейронную активность в теменной области через медитацию или интенсивную молитву, то граница между богом и молящимся стирается. Человек начинает ощущать единство с объектом духовных или религиозных верований);
- фронтальная доля (создает и интегрирует идеи о боге, отвечает на вопросы “почему, что и где?” относительно духовных и религиозных верований);
- таламус (придает эмоциональное значение концепту “бог”, дает также холистическое ощущение мира и, по-видимому, является основным органом, который заставляет поверить, что бог – это объективная реальность);
- амигдала (если слишком активирована, создает эмоциональное ощущение авторитарного, наказывающего бога и подавляет способность фронтальной доли мыслить логически о боге);
- стриатум (тормозит активность амигдалы, позволяя чувствовать себя в безопасности в присутствии бога или другого объекта размышления);
- передняя часть поясной извилины (позволяет чувствовать любовь и сочувствие бога, уменьшает религиозное беспокойство, вину, страх и гнев, подавляя активность в амигдале).

Сканирование мозга показало, что конфессиональная принадлежность не влияет на неврологические изменения, вызванные духовной практикой. Хотя верования у буддистов и христиан разные, духовная практика вызывает одинаковый эффект: умиротворенность, спокойствие, сопереживание. Медитация тесно связана с религиозностью. Многие библейские эпифании могут рассматриваться как результат интенсивной медитации. Хотя медитация, в основном, ассоциируется с восточными религиями и философиями, существует около 20 упоминаний медитации в христианской Библии (Newberg, Waldman, 2009). Эндрю Ньюберг (Andrew Newberg) и Юджин д’Аквили (Eugene d’Aquili) привлекли медитирующих буддистов и францисканских монахинь к эксперименту, чтобы понять, как работает мозг при их ощущении соприкосновения с богом. Сканирование мозга показало, что определенные части имеют больший прилив крови в момент ощущения бога (значит активируются), а другие наоборот имеют отлив крови. Ньюберг и д’Аквили выразили гипотезу, что, возможно, эти люди через ощущение общения с богом изменили работу мозга, и это стало их постоянной характеристикой (Krippner, 2005). Однако нейроученые-материалисты выбирают другой путь для изучения, базируясь на материалистическом подходе: нейроны мозга продуцируют сознание. Майкл Персингер (Michael Persinger), канадский нейроученый, связал мистический опыт с электрической активностью в височной доле. Он, как и некоторые другие, утверждает, что религиозное состояние можно вызвать и без медитации или молитвы (Krippner, 2005). Такое состояние характеризуется особой активностью мозга на подобии эпилептического. Ощущение бога можно вызвать с помощью лекарств, необычным питанием, горем, усталостью, сенсорной депривацией или сенсорной перестимуляцией, различными персональными дилеммами и стрессорами. Важна особая активность в височной доле. Майкл Персингер утверждает, что можно ускорить мыслительный процесс, стимулируя искусственно нейронную активность в височной доле с помощью внешнего магнитного поля. С подобным стимулированием также связаны мистические опыты. И если можно вызывать мистический опыт с помощью искусственной стимуляции то, возможно,

есть и природная стимуляция, которая вызывает такие видения. При значительной сейсмической активности люди могут быть простимулированы своей верой и могут видеть религиозные видения (Krippner, 2005). Разные культуры пытались вызвать мистическое состояние по-разному - чантами, ритмичной музыкой, движениями и другой саморегулирующей практикой с намеренным смещением внимания к богу.

Борегар, нейроученый-нематериалист, считает, что априорная материалистическая установка искажает саму постановку задачи при эксперименте при изучении сознания и влияния веры в бога на мозг (Beauregard, O'Leary, 2007). Он проводил исследование нейрофизиологии мозга с помощью сканирования у верующих во время молитвы в Университете Монреаля. Изучалась группа монахинь-кармелиток (carmelite nuns). Борегар пришел к выводу, что духовный религиозный опыт – это сложный опыт, и подобен опыту человеческого общения, а не просто переключение на бога с помощью воздействия электрода на определенное место в мозге для ощущения бога (God spot), или использование шлема, модифицированного с помощью соленоидов, который якобы стимулирует человека к ощущению бога. Общение верующего с богом подобно нашему общению с окружающей видимой реальностью, но в данном случае мы имеем дело с невидимой реальностью. Борегар утверждает, что материалистическая платформа исследователя препятствует изучению таких явлений, так как он не признает существование независимой ментальности, которая не является следствием работы нейронов, поэтому исследование изначально идет по ложному следу.

Ньюберг и Вальдман констатируют нейронаучный факт: если думать о боге достаточно долго, то нейрональное функционирование мозга начинает изменяться. Другие сети начинают активироваться, в то время как другие дезактивируются. Формируются новые дендриты, создаются новые синаптические связи, и мозг становится более чувствителен к тонкостям опыта. Восприятие изменяется, начинает формироваться верование. Другими словами, если бог значит что-то для вас, то он становится неврологически реальным (Newberg, Waldman, 2009). Для некоторых бог может оставаться примитивным концептом подобным тому, как ребенок интерпретирует мир. Но для большинства людей бог трансформируется в символ или метафору, представляющую широкий диапазон личных этических и социальных универсальных ценностей (Newberg, Waldman, 2009). Ньюберг и Вальдман объясняют свои результаты экспериментов по медитации с помощью магнитно-резонансной томографии, используя две теории, авторы которых нобелевские лауреаты Крик (Crick) и Кандел (Kandel). Эти результаты показывают активизацию в области структуры полосатого тела (или стриатум, striatum) в мозге. Согласно Канделу, стриатум играет существенную роль в создании чувства удовлетворения и безопасности (Kandel, 2006). Есть другая структура мозга - ограда (claustrum), которая тоже связана с внутренним опытом. Крик считает, что ограда является ключом к пониманию, как мозг генерирует сознание (Newberg, Waldman, 2009). Ограда имеет многочисленные связи с большей частью коры за исключением таламуса.

Сканирование мозга показало увеличенное производство допамина (нейромедиатор “счастья”) в стриатуме во время медитации, что объясняет ощущение расслабления, счастья, спокойствия при медитации. Стриатум отправляет эту информацию ко

многим частям мозга, включая таламус, который управляет нашими ощущениями, связанными с внешним миром. Мозг воспринимает это как внутреннее состояние реальности. Медитирующие имеют необычную асимметрию в активности таламуса. Кандел делает вывод, что, возможно, духовные практики создают независимую область реальности, или они помогают объединить отдельные реальности, которые сосуществуют в мозге. Ньюберг и Вальдман предполагают, что таламическая асимметрия делает духовные концепты объективно реальными, подобно другим объектам окружающего мира, которые воспринимает мозг (Newberg, Waldman, 2009). Однако сознание включает в себя настолько много элементов, что одна только нейросеть не может объяснить сознание. Последние исследования предклинья демонстрируют, что эта часть мозга играет существенную роль в увеличении и уменьшении нашего сознательного восприятия мира. Например, зевание при пробуждении и засыпании активирует предклинье, которое способствует переходу в новую фазу сознания.

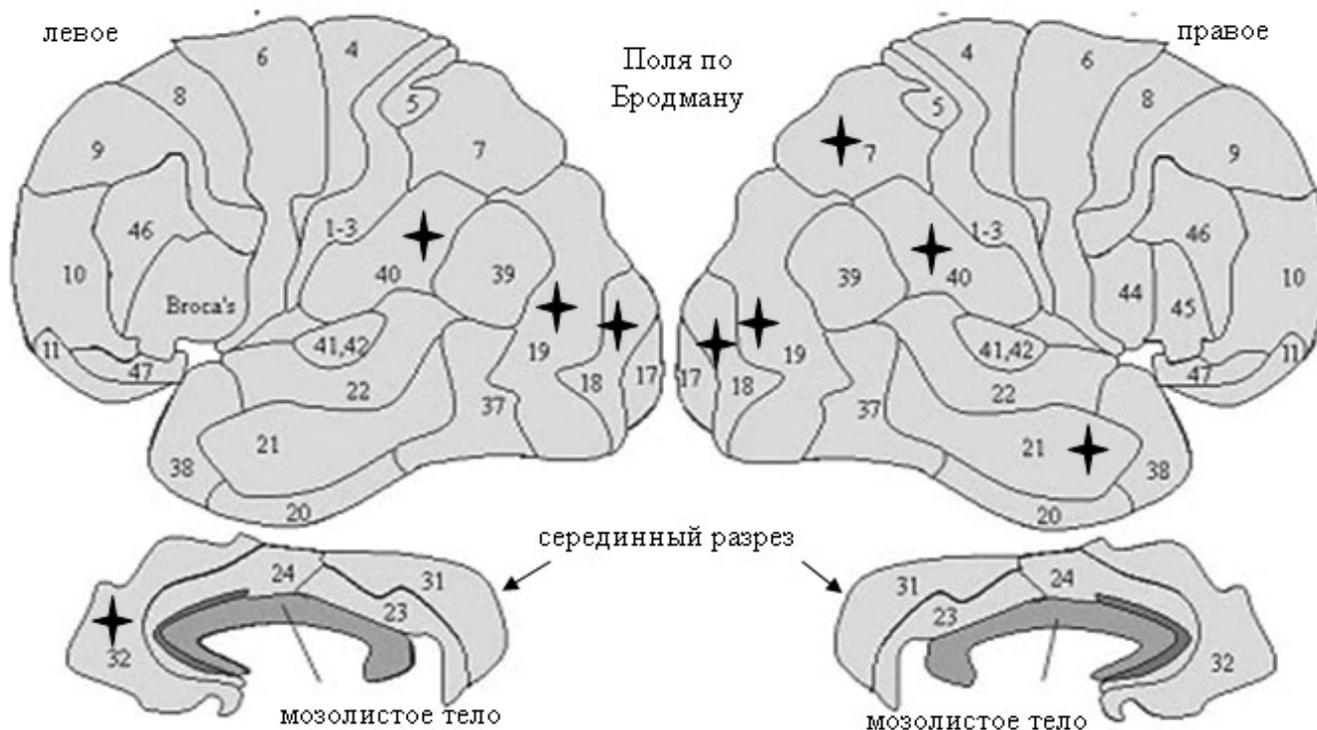
С неврологической стороны бог - это восприятие и опыт, который постоянно меняется и развивается в мозгу человека. Кандел доказал, что нейроны никогда не прекращают учиться, продемонстрировав нейропластичность. Если вы измените стимул в окружающей среде, внутренняя функция нервных клеток изменится, вызывая рост их окончаний – аксонов, способных посылать разную информацию другим частям мозга. Фактически каждое изменение в окружении – внутреннее или внешнее – вызовет реорганизацию клеточной активности нейрона (Kandel 2006).

При духовных практиках (медитация, общение с богом) активируется поясная извилина, чью активность связывают с социальной осведомленностью, интуицией и эмпатией. Она содержит также уникальный тип нейронов, который есть только у людей и некоторых приматов. При усилении активности в поясной извилине при духовной практике, активность амигдалы уменьшается. Амигдале приписывают, в основном, негативные эмоции. При духовной практике происходит уменьшение активации теменных долей. Теменные доли находятся над и чуть позади ушей и занимают чуть меньше одной четверти коры. Теменные доли обычно дают ощущение самого себя по отношению к другим предметам. При уменьшении активации теменных долей происходит саморастворение и единение с богом. Изменяя нейрохимию мозга, духовные практики дают ощущение мира, счастья и безопасности и уменьшают при этом симптомы беспокойства, депрессии и стресса (Newberg, Waldman, 2009).

Марио Борегар (Mario Beauregard) проводил исследование в Университете Монреалья, исследуя мозг в момент общения с богом. В эксперименте участвовали 15 монахинь-кармелиток (carmelite nuns)¹⁹. Сканирование и измерение происходило, когда монахини вспоминали и заново переживали свое мистическое единение с богом (цель размышлений и созерцательной практики христианских мистиков). Использовалась функциональная магнитно-резонансная томография. Мистическое состояние сравнивалось по отношению к базовому. Активировались следующие области: нижняя теменная доля (BA 40), зрительная кора (BA 18, 19), правая медиальная орбитофронтальная кора (BA 11), правая средняя височная кора (BA

¹⁹ Древний кармелитский орден был образован в Палестине и назван в честь горы Кармел (Mt. Carmel). В том виде как он существует сейчас, он был сформирован в 1150, когда европейские пилигримы и крестоносцы обосновались в тех местах.

21), правая верхняя теменная доля (ВА 7), левая передняя часть поясной коры (ВА 32), правая медиальная префронтальная кора (ВА 10), левая инсула (ВА 13), хвостатое ядро, левая часть ствола головного мозга (Beauregard, O’Leary, 2007: 273). В данных количественной электроэнцефалограммы (QEEG - quantitative EEG), называемой также картированием мозга (brain mapping) было значительно больше тета-активности с тета-волнами от 4 до 7 Гц в мистическом состоянии (относительно базовой линии) в инсуле (ВА 13), в правой нижней теменной доле (ВА 40), в верхней теменной доле (ВА 7), в правой нижней (ВА 20) и средней (ВА 20) височной коре. А также больше активности в передней части поясной коры (ВА 24) и медиальной префронтальной коре (ВА 9, 10) (Beauregard, O’Leary, 2007: 275). QEEG измеряет электрические паттерны на поверхности кожи головы, которые отражают паттерны мозговых волн. Эти данные могут быть статистически проанализированы и переведены в числа, а затем выражены как цветная карта. fMRI и QEEG показали, что опыт единения с богом происходит не только благодаря какой-то одной “области бога” (God spot) в височной доле, но вовлекает широкую сеть нейронных путей, включающую области мозга, связанные с вниманием, представлением тела, зрительным воображением, эмоциями и самосознанием. Эти данные показывают актуальный опыт мозга. Борегар не согласен с точкой зрения Рамачандрана (Ramachandran), что в мозгу есть место для бога или модуль, который лежит в основе заложенного эволюционного инстинкта верить в бога (идея, что религиозная вера заложена в мозг в форме этого модуля). Эта область, по мнению Борегара, просто показывает, что височная доля и лимбическая система вовлечены в духовно-мистический опыт. Эти области не создают опыт сами по себе.



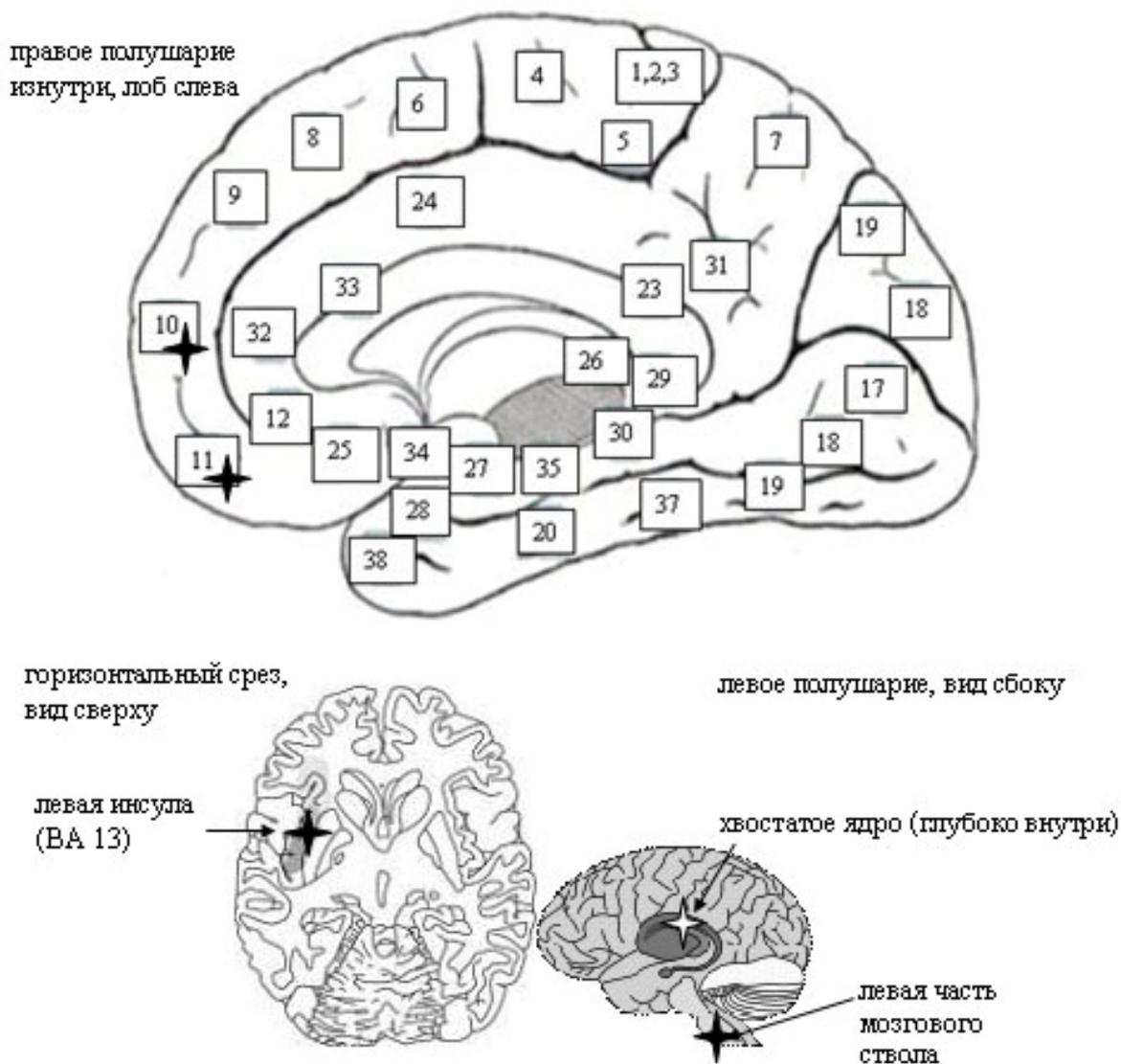


Рис. 51. Активированные области мозга в мистическом состоянии при функциональном магнитно-резонансном сканировании (fMRI).¹⁵⁶

На первом рисунке (стр. 248) - левое и правое полушария, вид сбоку. Чуть ниже часть мозга в срединном разрезе в области мозолистого тела (*corpus callosum*) (мозолистое тело соединяет два полушария). Звездочками отмечены участки активации. Цифрами обозначены цитоархитектонические поля по Бродману (BA - Brodmann Areas). Ниже рисунок мозга в разрезе, правое полушарие и зоны активации, отмеченные звездочками. Еще ниже на рисунке слева - вид сверху. Звездочка указывает на зону активации - левую инсулу. Справа от него изображение левого полушария мозга, лоб слева, затылок справа. Хвостатое ядро находится в глубине мозга. Здесь изображено условно на поверхности. Происходит активация следующих зон: нижняя теменная доля (BA 40) (*inferior parietal lobule*), зрительная кора (BA 18, 19) (*visual cortex*), правая средняя височная кора (BA 21) (*right middle temporal cortex*), правая верхняя теменная доля (BA 7) (*right superior parietal lobule*), левая (правая меньше) передняя часть поясной коры (BA 32) (*left anterior cingulate cortex*), правая медиальная орбитофронтальная кора (BA 11) (*right medial orbitofrontal cortex*); (стр. 249) правая медиальная префронтальная кора (BA 10) (*right medial prefrontal cortex*); левая инсула (BA 13) (*left insula*), хвостатое ядро (*caudate nucleus*), левая часть ствола головного мозга (*left brain stem*).

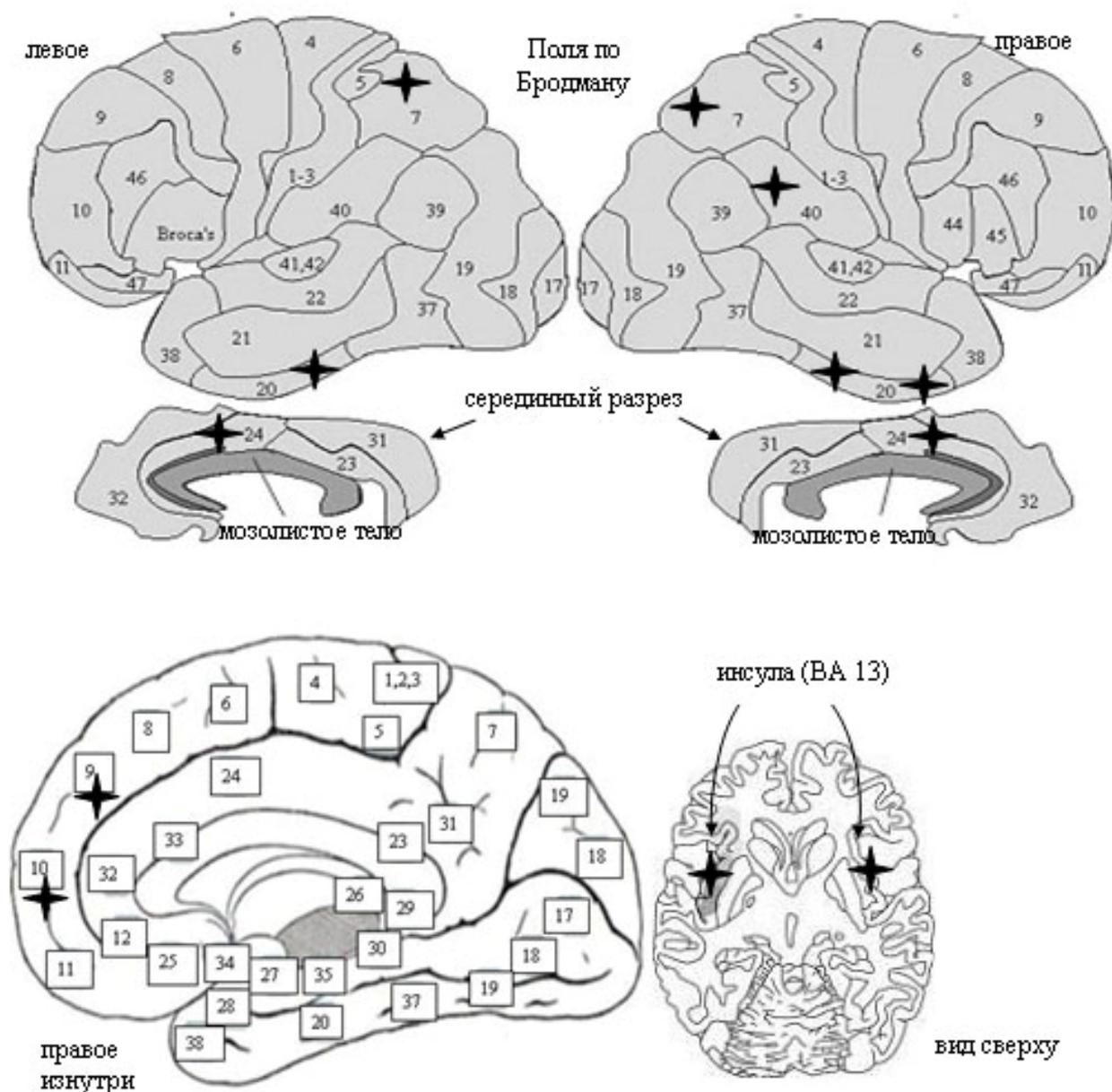


Рис. 52. Области мозга, где происходит изменение тета-активности при мистическом опыте на основе количественной электроэнцефалограммы (QEEG).¹⁵⁷ Вверху левое и правое полушария, вид сбоку. Чуть ниже часть мозга в срединном разрезе в области мозолистого тела. Звездочками отмечены области, где происходит изменение тета-активности. Цифрами обозначены поля по Бродману (ВА). Ниже, слева, изображение правого полушария изнутри. Справа от него - изображение мозга в разрезе, вид сверху. Было обнаружено больше тета-активности с тета-волнами от 4 до 7 Гц в мистическом состоянии относительно базовой линии в следующих областях мозга: правая нижняя теменная доля (ВА 40) (right inferior parietal lobule), верхняя теменная доля (ВА 7) (superior parietal lobule), правая нижняя височная кора (ВА 20) (right inferior temporal cortex), средняя височная кора (ВА 20) (middle temporal cortex), передняя часть поясной коры (ВА 24) (anterior cingulate cortex); медиальная префронтальная кора (ВА 9, 10) (medial prefrontal cortex); инсула (ВА 13) (insula).

- Atwater, P.M.H. (2007) *The Big Book of Near-Death Experiences. The Ultimate Guide to What Happens When We Die*, Charlottesville, VA, Hampton Roads Publishing Company, Inc.
- Beauregard, M., O'Leary, D. (2007) *The Spiritual Brain: A Neuroscientist's Case for the Existence of the Soul*, New York, HarperOne.
- Burns, C.P.E. (2009) "Cognitive Science and Christian Theology" in Janice Miner Holden, Bruce Greyson, Debbie James (eds.) *The Handbook of Near-Death Experiences. Thirty Years of Investigation*, Oxford, England, Praeger Publishers: 174-196.
- Emmons, R.A. (2009) "Sacred Emotions" in Janice Miner Holden, Bruce Greyson, Debbie James (eds) *The Handbook of Near-Death Experiences. Thirty Years of Investigation*, Oxford, England, Praeger Publishers: 93-112.
- James, W. (1985) *The Varieties of Religious Experience*, New York, Penguin Books.
- Kandel, E. (2006) *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind*, New York, W.W. Norton & Company, Inc.
- Koenig, H.G., Larson, D.B., Larson, S.S. (2001) "Religion and Coping with Serious Medical Illness" in the *Annals of Pharmacotherapy*, 35: 352-358.
- Krippner, S. (2005) "Psychoneurological Dimensions of Anomalous Experience in Relation to Religious Belief and Spiritual Practice" in Kelly Bulkeley (ed.) *Soul, Psyche, Brain. New Directions in the Study of Religion and Brain-Mind Science*, New York, Palgrave Macmillan: 61-92.
- Larson, D., Larson, S., and Koenig, H. (2005) "Mortality and Religion/Spirituality: a Brief Review of the Research" in Levin, J., and Koenig, H. G. (eds.) *Faith, Medicine and Science. A Festschrift in Honour of Dr. David B. Larson*, New York, the Haworth Pastoral Press: 198.
- Lovgren, S. (2004) "Evolution and Religion Can Coexist, Scientists Say" for *National Geographic News*,
- Newberg, A., Waldman, M. (2009) *How God Changes Your Brain*, New York, Ballantine Books.
- Strawbridge, W.J., Cohen, R.D., Shema, M.S., Kaplan, G.A. (1997) "Frequent Attendance at Religious Services and Mortality Over 28 Years" in the *American Journal of Public Health*, 87: 957-961.
- Крель, А. А. (2009) "Концепция холистической терапии (на основе опыта 45-летней врачебной практики)" в журнале *Холизм и здоровье*, № 1, Санкт-Петербург: 4-7.