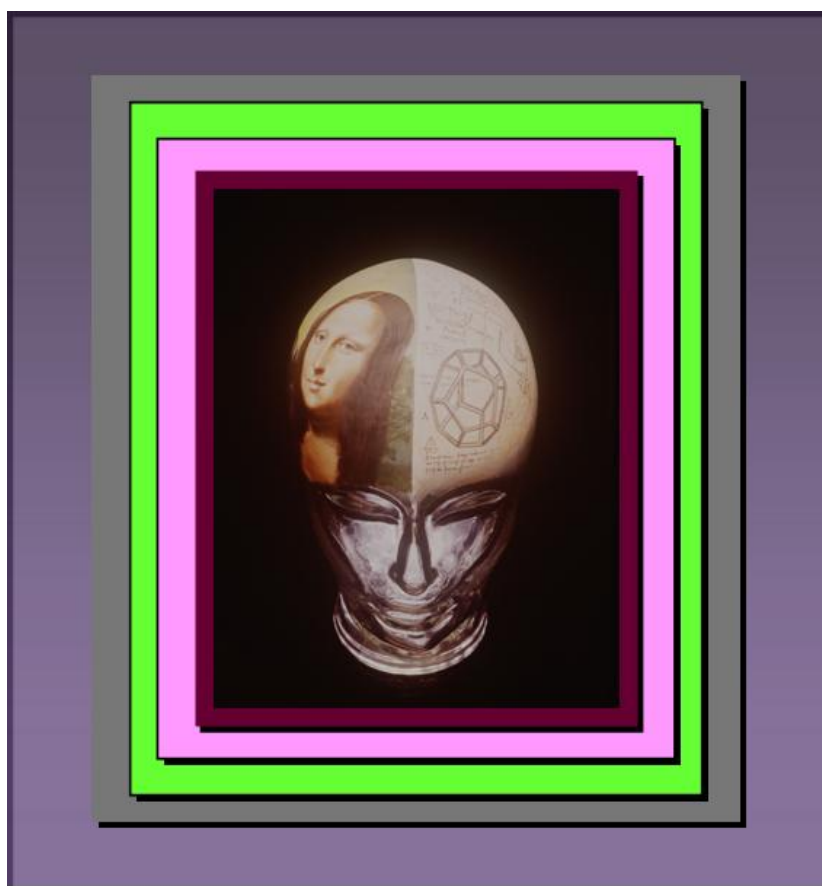


Ричард Болстад, Наталья Дорошенко

## Психология благополучия: достижение высших состояний любви и духовности с помощью НЛП



(с иллюстрациями в мультимедийном формате)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> **Синим цветом** в тексте обозначены понятия, явления и термины, которым соответствует иллюстрация в Power Point Presentation – в качестве иллюстративного материала для лекций, семинаров, психологического консультирования и удовлетворения любознательности, которая присуща успешным и счастливым людям. Все изображения, и иллюстрации включенные в эту главу, представлены на CD.

## Об авторах



**Dr Richard Bolstad**

Transforming Communication co-developer

NLP Master Practitioner and Trainer

Instructor American Board of Hypnotherapy

Instructor: The Universal Tao

Instructor: Chi Lei™ Chi Kun

### **Training, Supervision & Consulting**

Director **Transformations International**

**Consulting & Training Ltd**

26 Southampton Street, Christchurch 2,

New Zealand/Aotearoa

Phone/Fax +64-3-337-1852

Home page <http://www.transformations.net.nz/>

E-mail [richard@transformations.net.nz](mailto:richard@transformations.net.nz)



**Наталья Дорошенко**

- Н. Дорошенко** Государственный лингвистический университет, ф-т психологии, ст. преподаватель кафедры психологического консультирования, г. Пятигорск. Преподает НЛП как академическую дисциплину,
- Тема диссертационного исследования:** «Мультимедийные комплексы как средство саморегуляции благополучия личности»
- Литературно-переводческая деятельность** Владеет английским, французским, итальянским и латинским языками. Перевела на русский язык и опубликовала в СНГ следующие книги Р. Болстада:  
(1) «НЛП в психотерапии», Изд. «Питер», 2003.  
(2) «PRO-FUSION» - модель изобилия и психического благополучия. НЛП и энергетические практики Востока», Изд. «София», 2004.
- Издатель мультимедийных проектов** [www.multiwell.ru](http://www.multiwell.ru)  
E-mail.; [psy\\_eco@mail.ru](mailto:psy_eco@mail.ru)
1. NLP practitioner certified by «Transformations International Consulting & Training Ltd», Новая Зеландия, 2003.
  2. «Self-transformation», Master-class by Steve Andreas, USA-Poland, 2003
  3. «Multimedia methods in correction cognitive disorders», Master-class,»Brain Train IVA, Sweden-USA, 2005

## **Аннотация**

**«Человечество всегда искало счастье – состояние, при котором исчезают тревоги и печали. Когда исчезает индивидуальное «Я» и представление о себе, то приходит состояние единения со всем сущим. В такие моменты приходит ни с чем не сравнимое ощущение присутствия «здесь-и-сейчас», когда человек не делает разницы между самим собой и окружающим миром. Духовность как раз и ищет ответ на вопрос: «Как сделать такое состояние наиболее доступным и полным?» В книге представлен систематизированный научный, исторический и религиозно-мистический подход к проблеме единства и ее практическому воплощению. Впервые и в наиболее полной форме автор освещает смоделированные им методы выдающихся восточных учителей. Описанные автором методы позволят изменить качество жизни. По мере знакомства с ними и их выполнения, эти процессы приводят к тем самым «духовным» состояниям, к которым человечество стремилось тысячелетиями» (Ричард Болстад).**

# Содержание

## Глава 1. Наука о целостности

- Переживание своего единения с жизнью
- НЛП и духовность
- Конкретный вклад духовности
- Духовность: наука свободного мышления
- Квантовая физика и единство всего сущего
- Опыт Гейзенберга
- Квантовая физика и человеческая неврология
- Где живет осознание в нашем теле?
- Мобильный мозг
- Мозг в брюшной полости
- Мозг в сердце
- Сенсорные системы
- Восприятие (Не верьте своим глазам!)
- Пути формирования зрительных образов
- Что такое эмоциональное состояние?
- Как мозг классифицирует и сортирует увиденное
- Добавляя слова
- Как мозг ощущает единство и целостность
- Резюме

## Глава 2. Исследование духовных традиций

- История духовности
- Шаманизм
- Эзотерическая и экзотерическая религия Египта
- Мистические традиции иудаизма
- Христианские мистические традиции
- Мистическая традиция ислама
- Индийские традиции
- Буддизм
- Китайские традиции
- Теософия и Кришнамурти
- Личность Кришнамурти
- Вимала Такар

- Резюме

### Глава 3. Джнана-йога

- Когда исчезает «Я»
- Новое определение «Я»
- Внимание не есть концентрация
- Упражнение 1. Дифференциация чувств
- Упражнение 2. Пробуждение чувств
- Восходящие состояния
- Что можно сделать с неприятными состояниями?
- Упражнение 3. Восходящие состояния
- Глубинные уровни мозга
- Упражнение 4. Бессознательная трансформация
- Инструкции для успешного осуществления процесса НЛП
- Ресурсное состояние для ведущего
- Детализированное уточнение конечного результата
- Открыть модель мира личности
- Ведение к желаемому состоянию
- Выверить результаты изменения
- Экологическая проверка/подстройка к будущему
- Упражнение. Восходящие состояния
- В. Вопрос, на который не существует ответа
- Постановка точного и правильного вопроса
- Кто это «Я», который хочет измениться?
- Что же дальше?
- «Вопрос, на который не существует ответа» высвобождает все закрепощающие связи
- Что есть изменение?
- Вопрос, на который не существует ответа. Пример процесса
- Последствия и эффекты процесса с точки зрения НЛП
- Упражнение. Вопрос, на который не существует ответа
- Любовь – это не то, что вы думаете
- Любовь и желание
- Как вы объясните рыбе, что такое море?
- Важность любви

- Негативный или подход от противоположного
- Любовь – это не то, что вы думаете
- Процесс НЛП
- Дайте себе время, чтобы отпраздновать любовь
- Процесс глубинного изменения
- Пример процесса
- Действие не является состоянием
- Практическое применение процесса Глубинной Трансформации
- Процесс глубинного состояния (модифицированный вариант метода Конниры и Тамары Андреас)
- Сияющее существо или быть наполненным светом
- Моделирование трансформирующих изменений
- Сияющее существо или быть наполненным светом
- Моделирование трансформирующих изменений
- Можно ли смоделировать этот опыт?
- Жизнь после смерти, выход из собственного тела и НЛП
- Вы не случайно читаете это
- Лучший выбор в прошлом
- Концепция Бальзекара Рамеша
- Концепция Гурджиева и Кришнамурти
- Последний шаг
- «Люди всегда делают свой наилучший выбор в каждой конкретной ситуации»
- Резюме
- Обзор: Джнана йога

## Глава 4. Карма-йога

- Моделирование человека нового тысячелетия

- Карма -йога: общепринятое определение
- Метапрограмма кармы- йоги
- Что заставляет людей быть альтруистами?
- Что мотивирует альтруиста?
- Резюме

## Глава 5. Бхакти -йога

- Духовность: имманентное и трансцендентальное
- Контроль над собственными жизненными ситуациями и привлечение внешней силы
- Бхакти -йога
- Основные положения *бхакти -йоги*
- Мандала
- Упражнение «Мандала»

## Глава 6. Прана -йога

- Порождение энергии *ци*
- Исцеляющее Дао и Гуаксия Дзин центры
- Как они это делают?
- Создание *ци*
- Генерирование *ци* с помощью дыхания «кузнечные меха»
- Ощущение *ци*
- Циркуляция *ци* по микрокосмической орбите
- Упражнение. Ощущение и генерирование энергии *ци*
- Упражнение. Циркуляция *ци* по малой орбите
- Гармонизация эмоций
- Эмоции и органы
- Утилизация эмоций в других традициях
- Ценность любящей улыбки
- Добавление цветов и звуков
- Упражнение. Внутренняя улыбка
- Упражнение. Круг созидания
- Даосская сексуальная практика *ци гун*



- Секс и энергия
- Сексуальные практики *ци гун*
- Упражнение для мужчин
- Высшее намерение
- Сексуальное *ци гун* и личные отношения
- Резюме
- Упражнение на визуализацию: Соединение 4 основных энергетических центров
- Резюме: Прана -йога
- Жизнь в целостности

## Библиография

# Глава 1

## Наука о целостности

### Переживание своего единения с жизнью

Бывает ли так, что физически здоровый человек, со всесторонне развитыми способностями и умениями для достижения любых целей, разрешать внутренние конфликты, активно и эффективно вовлеченный в построение лучшей жизни чувствует, что жизнь его не наполнена? Есть еще нечто большее, что делает жизнь очень успешных людей по-настоящему наполненной – глубокое чувство причастности их личной жизни к процессу жизни вообще. Это чувство единения с жизнью имеет под собой абсолютно реальную почву и не является чем-то выдуманным, принадлежащим к области философии или мистики, которые являются уделом нескольких избранных людей. Это Любовь.

Любовь пронизывает все Вселенную и делает ее единым целым. Именно любовь является причиной ее создания и существования. Любовь является ответом на все сомнения и страхи. И только любовь является единственным и окончательным решением любого конфликта. Все когда-то пережитые моменты радости и есть моменты любви. Именно любовь приносит радость в нашу жизнь, подобно тому, как сок дерева наполняет сладостью свои плоды. Начиная с момента рождения, любовь всегда рядом, терпеливо ожидая, когда откроется дверь нашего сердца и впустит ее. Эта книга поможет распахнуть дверь вашего сердца и пережить это целостное, бесконечное и всепоглощающее чувство жизни

Не зависимо от того, к какой религиозной конфессии или духовной традиции вы принадлежите, эта книга снабдит вас необходимыми инструментами для того, чтобы по-настоящему ощутить и привнести в вашу жизнь настоящую радость.

## **НЛП и духовность**

Если эта книга не опирается ни на какую религиозную систему, то какая философия лежит в ее основе? Эта книга совершенно по-новому освещает древние традиции. И этим новым стилем мышления является *нейро лингвистическое программирование* или НЛП. По своей сути НЛП исследует то, как люди добиваются успеха. Оно обеспечивает всеми необходимыми инструментами для достижения таких же выдающихся результатов и обучает самостоятельным приемам в этом достижении.

Будучи тренером НЛП, последние десять лет своей жизни я посвятил исследованию деятельности самых выдающихся духовных учителей по всему миру. Я беседовал с монахами и монахинями, священнослужителями, учителями и наставниками из различных духовных и религиозных традиций. Я разговаривал и практиковал вместе с ними, вбирал в себя этот опыт и выяснял с помощью модели НЛП, как они достигали своих необыкновенных результатов. В конце концов, я смог прикоснуться к той великолепной целостности и единению со всем сущим, о которых они говорили. В результате появилась целая серия процессов НЛП, которые впервые и в наиболее полной форме представлены в этой книге.

## **Конкретный вклад духовности**

Духовность самым естественным образом наполняет жизнь человека радостью. Более того, у духовности есть и более серьезные сферы применения. Доктор Хэрольд Кoenig из Медицинского центра при Дьюкском университете (США) обобщил результаты лечения при помощи духовных практик. Оказывается, что у верующих людей, которые часто обращаются к молитвам или медитациям, обнаруживается гораздо более низкий уровень тревожности и депрессии. Они менее всего подвержены алкогольной или химической зависимости, апоплексическим ударам, высокому артериальному давлению и проблемам с иммунитетом (Koenig, 1999). Подводя итог своим исследованиям, он пишет: «Отсутствие духовности и религиозности оказывает такое же воздействие на мораль, как и выкуривание пачки сигарет в день на протяжении 40 лет» (Newberg, D'Aquili and Rouse, 2002, pp. 129-130).

«Тем, кто верует, доказательства не нужны, а тем, у кого вера отсутствует, доказательств всегда недостаточно» – изречение, которое часто цитируют те, кто верит. Профессор Рандольф Бирд из Калифорнийского университета не относится ни к тем, ни к другим. В течение 10 месяцев он наблюдал 393 пациента с сердечными заболеваниями, которые проходили лечение в больнице города Сан Франциско. О том, что ставится эксперимент, не знали ни сами пациенты, ни, тем более, персонал больницы. Наблюдаемые пациенты были выбраны компьютером наугад и разделены на две группы. Имена пациентов из первой группы сообщили людям, которые жили в различных уголках США. 5-7 человек должны были ежедневно «молиться» за одного пациента, причем специального текста молитвы не существовало.

Результаты эксперимента превзошли все ожидания. Тем, за кого молились, в 5 раз меньше потребовалось антибиотиков, у них три раза меньше скапливалась жидкость в легких. Никто из них не умер и им ни разу не потребовалась интубация – экстренное введение трубки в трахею для облегчения и поддержания дыхания, в то время, как 12 другим (контрольным) пациентам эта процедура была необходимой. Этот метод может стать новым лекарством или даже прорывом. «Может быть, врачам и следует предписывать молитву в качестве лекарства, скажем три раза в день», - писал доктор Вилльям Нолан, - «если она сработала в эксперименте, то будет эффективной и в других случаях» (Dossey, 1989, p. 45). Эксперимент доктора Бирда повторили через 10 лет, но еще с более удивительными результатами. На этот раз пациенты дали свое согласие на эксперимент. Результаты улучшились вдвое по всем показателям (Harris WS, Gowda M, Kolb JW, et al. 1999).

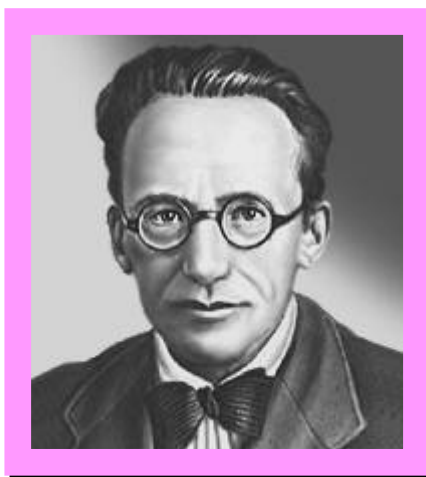
## **Духовность: наука свободного мышления**

Вышеупомянутые исследования развеяли миф о том, что люди являются изолированными материальными объектами и продуктом причинно-следственных взаимоотношений на локальном уровне. И, хотя, на своем «повседневном уровне» мы чрезвычайно удивляемся таким вещам, ученые давно уже предвидели появление подобного рода исследований. [Эрвин Шредингер](#), например, предвидел в свое время появление квантовой физики<sup>2</sup>. Он писал (Dossey 1989, p. 126):

---

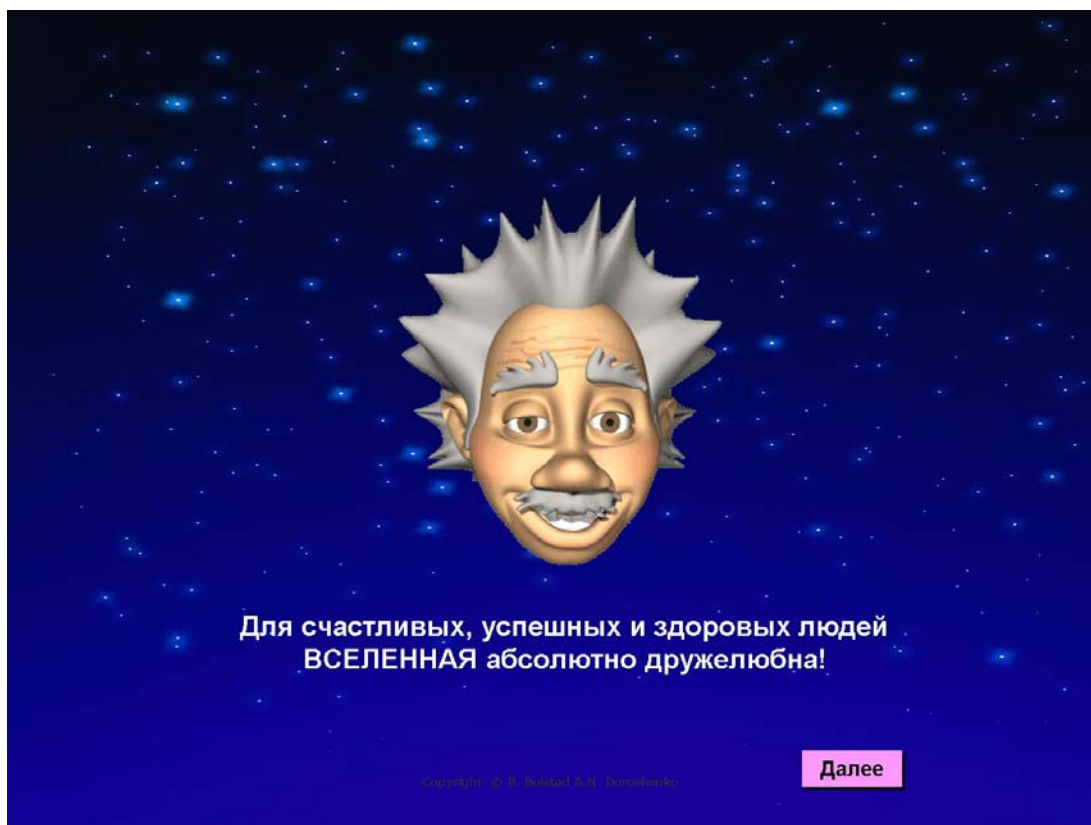
<sup>2</sup> Шредингер (Schrodinger) Эрвин (1887-1961), австрийский физик-теоретик, один из создателей квантовой механики. Разработал в 1926 волновую механику, сформулировал ее основное уравнение (уравнение Шредингера), доказал ее идентичность матричному варианту квантовой механики. Имеет труды по кристаллографии, математической физике, теории относительности, биофизике. В 1933 г. совместно с П. А. М. Дираком присуждена Нобелевская премия. *(Здесь и далее примечания переводчика)*

«Мы уже привыкли к тому, что наше сознание находится в голове, немного в глубине от серединной точки между глаз. То, что сознание расположено в нашем теле – не более, чем предмет спекуляций, символ или идея, которой мы иногда пользуемся для удобства ... Для нас очевидно лишь одно – сознание ассоциировано только с головой и истина расположена только там».

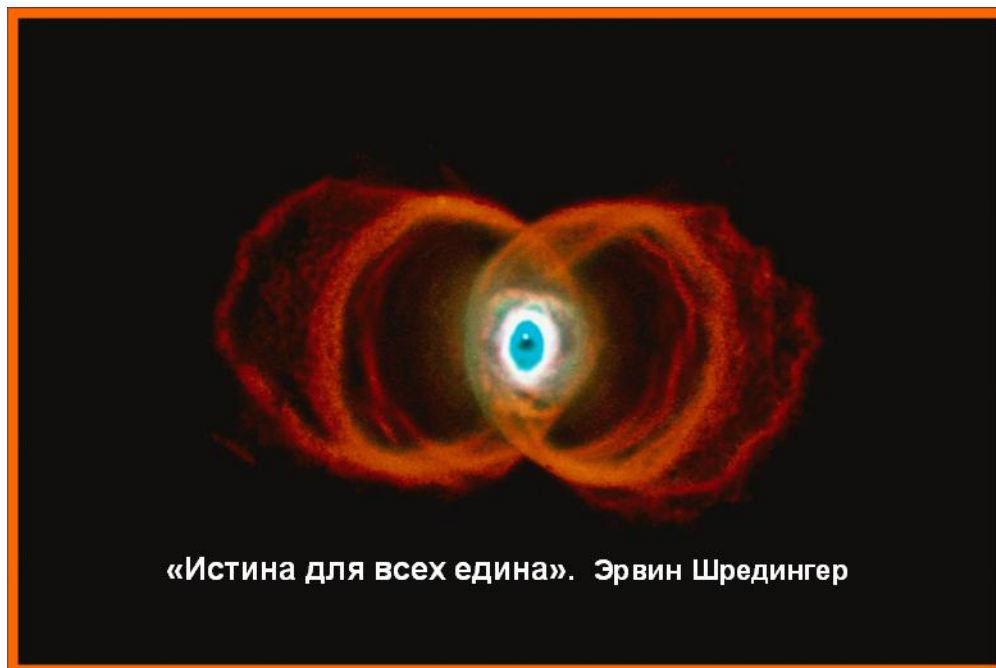


**Эрвин Шредингер**

**Альберт Эйнштейн** (Dossey 1989, p. 149) соглашается с этим: «Будучи ограниченным во времени и пространстве, человек является маленькой частью большого целого – Вселенной. Он ощущает себя и мыслит совершенно изолированно от этого целого, что являет собой своеобразный оптический обман, который похож на тюрьму, в которой принимается в расчет только сам человек и несколько ближайших ему людей. Наша задача – освободиться из этой тюрьмы, расширить круг нашего сострадания и впустить в него всех живых существ, природу и всю ее красоту».



Эта глава рассказывает о тех научных явлениях, которые стоят за этими высказываниями. Испытать на себе и пережить эффекты от описанных в этой книге процессов можно и без особых знаний и тонкостей в каждой из наук. Научная информация может заинтересовать тех читателей, которые предпочитают осознанное понимание своего нового опыта. Современная наука практически прошла тот же путь, что и любая религия для того, чтобы обнаружить те же фундаментальные явления и открытия: что значит быть человеком в этой необыкновенной вселенной. Ниже приведенные факты позволили Шредингеру заявить: «Истина для всех едина».



## Квантовая физика и единство всего сущего

Каким образом квантовая физика пришла к выводу, что все в этом мире едино? Открытия в квантовой физике в 20 веке и продукты их практического применения (лазер и компьютерный микро-чип) являются основой современной технологии. Квантовая физика берет свое начало из исследований в области атомов и частиц энергии. **Макс Планк**<sup>3</sup> первым обнаружил, что атомы испускают энергию частицами (квантами), а **Нильс Бор**<sup>4</sup> продемонстрировал, что, когда мельчайшая частица поглощает определенное количество этих квант, то исчезает со своего места и неожиданно появляется в

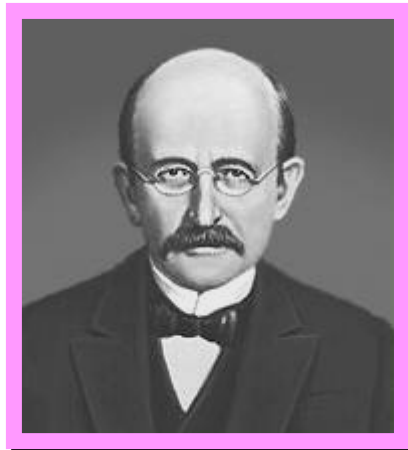
---

<sup>3</sup> Планк (Planck) Макс (1858-1947), немецкий физик, один из основоположников квантовой теории. Ввел в 1900 квант действия (постоянная Планка) и, исходя из идеи квантов, вывел закон излучения, назван его именем. Имеет труды по термодинамике, теории относительности, философии естествознания. Нобелевская премия в 1918 г.

<sup>4</sup> Бор (Bohr) Нильс (1885-1962), датский физик, основатель (1920) и руководитель Института теоретической физики в Копенгагене (Институт Нильса Бора). Создал теорию атома, в основу которой легли планетарная модель атома, квантовые представления и предложенные им постулаты. Важные работы по теории металлов, теории атомного ядра и ядерных реакций. Труды по философии естествознания. Активный участник борьбы против атомной угрозы. Нобелевская премия в 1922 г.



другом. Это явление было названо «квантовый скачок». Можно математически рассчитать, какое количество частиц исчезнет и появится. Однако никто не может предсказать, куда определенная частица направится.



Макс Планк

### Опыт Гейзенберга<sup>5</sup>

Экспериментально это явление продемонстрировал Вернер Гейзенберг. В ходе этого опыта частицы (кванты), излучаемые светящимся источником, попадают на экран, в котором имеются две щели. За экраном помещают фото пластину, на которой каждая проходящая сквозь нее частица оставит точку. Наблюдатель ожидает, что потоки световых частиц распределятся на пленке так, как это показано на **рисунке 1**:

---

<sup>5</sup> Гейзенберг (Хайзенберг) (Heisenberg) Вернер (1901-1976), немецкий физик-теоретик, один из создателей квантовой механики. Предложил в 1925 г. матричный вариант квантовой механики; сформулировал в 1927 принцип неопределенности; ввел концепцию матрицы рассеяния (1943). Труды по структуре атомного ядра, релятивистской квантовой механике, единой теории поля, теории ферромагнетизма, философии естествознания. Нобелевская премия в 1932 г.

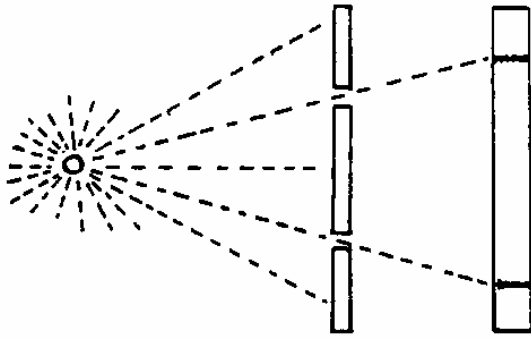


Рис. 1

Являясь одновременно и квантами (частицами) и волнами пульсирующей энергии в пространстве, фотоны взаимодействуют друг с другом, производя эффекты интерференции, которые напоминают «рябь» на воде. Это явление отражено в **рисунке 2**:

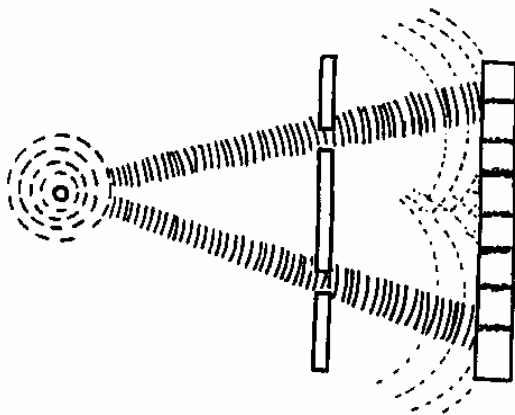


Рис. 2

Но когда мы посылаем только по одному фотону за раз, происходит нечто необычное. В принципе, эффекта интерференции волн быть не должно. Однако, на фото пластинке наблюдается то же самое явление, как и в предыдущем случае, т.е. отображенное на **рисунке 2**. Похоже, что фотон ищет различные пути для своего движения и оказывается под влиянием (интерференцией) своих же собственных возможных путей. Если же мы закроем одну из щелей, то эффект интерференции волн исчезает (**рисунок 3**). Как же фотон «знает», когда щель открыта, а когда нет?

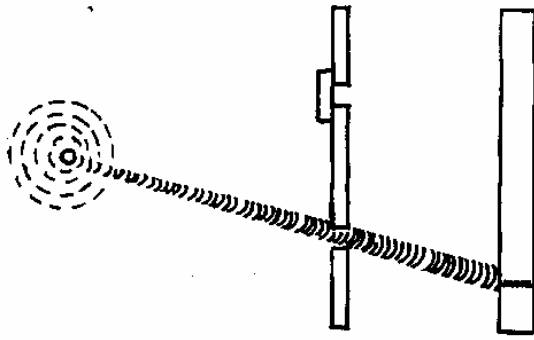


Рис. 3

Все указывает на то, что все происходящее в конкретный момент времени, подчинено всем остальным условиям. Изменение одного элемента влечет за собой изменения во всей системе, даже если элементы не связаны между собой «логически» (Peat, 1991, p. 58).

Где точное местонахождение фотона, который движется от источника света к пластинке? Оказывается, где угодно. Мы можем обнаружить его точное местонахождение при помощи специальных методов. Но до этого момента он мог находиться в самых разных местах. Эрвин Шредингер (Peat, 1991, p. 69) придумал воображаемый эксперимент, который метафорически проясняет суть происходящего. Кошку помещают в закрытый ящик вместе с пузырьком с цианидом<sup>6</sup>. В ящик также помещают специальный прибор, который регистрирует случайную эмиссию радиоактивно помеченного атома и усиливает случайный квантовый эффект. Если эмиссия произошла, то молоточек разбивает стеклянный пузырек, и кошка погибает. Через полчаса возникает вопрос: «Жива ли кошка?». Согласно квантовой физике, кошка может умереть, а может и нет. Оба состояния возможны. Нужно только вскрыть ящик и убедиться.

---

<sup>6</sup> Цианиды (цианистые соли), соли синильной кислоты HCN. Цианиды калия и натрия применяют при добыче золота и серебра из руд (цианирование), в гальванотехнике. Чрезвычайно ядовиты.

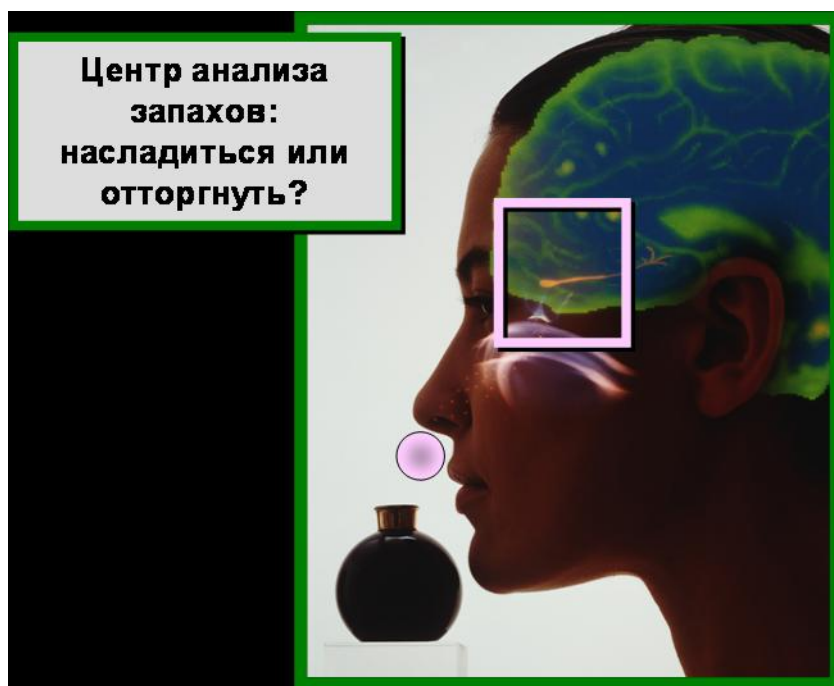


Вернер Гейзенберг

С мельчайшими частицами случаются самые невероятные вещи. Поначалу, в квантовой физике все эти эксперименты приводили физиков в замешательство. [Вернер Гейзенберг](#) писал (Carga, 1989, стр31): «Я вспоминаю наши жаркие дебаты с Бором, которые оканчивались далеко за полночь, оставляя нас в состоянии похожем на отчаяние. Поздно ночью я слонялся по парку, снова и снова задавая себе один и тот же вопрос: «Может ли природа быть такой абсурдной, как показывают нам эксперименты с атомами?» В конце концов, Гейзенберг нашел модель, которая придавала смысл результатам исследований. Это произошло в 1929 году, когда он беседовал с индийским поэтом и учителем Рабиндранатом Тагором. «После наших бесед с Тагором наши бредовые идеи вдруг обрели смысл» (Peat, 1991, p. 43). Оказалось, что буддистские и индуистские учения проповедовали те же самые истины, которые открыла квантовая физика.

## **Квантовая физика и человеческая неврология**

Если даже мельчайшие частицы ведут себя самым странным образом, то же что говорить о людях? Оказывается, что наш мозг способен воспринимать информацию на квантовом уровне и преобразовывать ее в обычные механические действия и процессы и наоборот. **Человеческий глаз**, например, способен различать и реагировать на единичные фотоны (Peat, 1991, p. 83). **Нос человека** тоже улавливает и реагирует на единичные молекулы различных веществ. **Физики Дэвид Бём** и Карл Прибрам (Bohm, 1980, p. 198) обнаружили, что человеческая мысль ведет себя подобно фотонам в выше описанном эксперименте. Когда мы пытаемся обнаружить точное местоположение памяти в мозге, то выясняется, что память складирована повсюду, пока мы не начали измерения. Мы можем определить (и замерить) те зоны мозга, которые активизируются при выполнении определенных задач (визуальные, кинестетические поля и.п.). Однако, если эти зоны коры удалить, то зрительная память по-прежнему функционирует.



В 1992 году группа ученых из английского университета в Саутхэмптоне поставила подобный вышеописанному эксперимент, только на мозге. Электроды ЭЭГ<sup>7</sup> подсоединили к правой и левой стороне головы нескольких десятков людей. Испытуемым было предложено выполнять сложные задания, предполагающие работу левого полушария (узнавать высвечиваемые на экране числа). В другом помещении ученые регистрировали и измеряли работу активизированных зон мозга правого или левого полушарий. Когда они сканировали процессы, происходящие в левом полушарии, то качество выполнения задач улучшалось. Когда велся мониторинг правого полушария, то работа по опознаванию чисел прекращалась. Исследование показало, что при выполнении мыслительных операций высшего порядка, мозг ведет себя подобно процессам в квантовой механике, то есть все становится возможным и непредсказуемым. Точно также как и при определении точного место положения фотона, мозг «прекращает» выполнение задачи. Но до этого момента вмешательства, мозг генерирует всевозможные выборы выполнения задачи (Zohar and Marshall, 1994, p. 57).

---

<sup>7</sup> ЭЭГ – электроэнцефалограф, прибор для регистрации электрических потенциалов головного мозга, отводимых с помощью электродов, фиксированных на скальпе.



ЭЭГ

Это явление в определенной степени позволяет объяснить эффекты «лечения на расстоянии», о которых говорилось выше. Те люди, которые знали только имена пациентов и молились за них и представляли их выздоровление, очевидно, оказывали воздействие на их тела на квантовом уровне. Помните, что все происходящее в конкретное время на квантовом уровне связано с другими событиями в любом месте пространства? Выражаясь научным языком, вселенная едина, а наши тела изначально являются неотъемлемой частью этого единства.

### **Где живет осознание в нашем теле?**

Нервная система является своеобразным носителем информации, которая хранится в нашем теле, например, в виде памяти. Эта информация содержится в электрических цепочках, которые

формируются в мозге в результате возникших связей между клетками мозга – **нейронами**. Чем больше человек учится и чем богаче его опыт, тем больше связей образуют клетки мозга. Например, у выпускников вузов образованных дендритами<sup>8</sup> связей между нейронами на 40% больше, чем у выпускников средней школы. А у тех студентов, которые очень серьезно относятся к учебе, сеть еще более плотная и разветвленная. Мозг крыс, помещенных в более интересное и обогащенное окружение даже на небольшой период времени, вырастивает на 25% дендритов больше (Greenough et alia, 1992).



Нейроны

---

<sup>8</sup> Дендриты - ветвящиеся отростки нервной клетки, по которым возбуждение передается к телу нервной клетки



**Хранение и электрическая** активация памяти (которую мы можем назвать мыслями и эмоциями) легко обнаруживаются посредством ЭЭГ. Чтобы определить и отследить активность мозга совсем необязательно просверливать дырку в голове. Подобно электричеству, волновая активность мозга имеет также полевую природу. Производимые мозгом волны измеряются с помощью закрепленных на коже датчиков. Если же у прибора достаточно чувствительности, то можно замерять даже импульсы в окружающем пространстве. Читая эти строки, вы тоже реагируете посредством мыслей и эмоций. А производимые вашим мозгом электрические импульсы, образуют некое поле вокруг вас, которое тоже можно измерить в данный момент времени. Безусловно, этим деятельность мозга не ограничивается.

По мере образования новых связей в мозге электрический поток информации проходит от окончания одного нейрона к воспринимающим рецепторам другого. Послания передаются по нейронам, охватывающим все тело человека с помощью так называемых полипептидов (например, молекул адреналина и эндорфинов<sup>9</sup>). Эти молекулы составляют химическую основу наших эмоциональных состояний. К примеру, адреналин принимает активное участие в образовании и поддержании таких состояний, как страх и возбуждение. Состояние радости и любви существует благодаря эндорфинам. Когда мы слышим о таких несущих информацию веществах, то мы склонны представлять сотни химических соединений, которые телу нужно создать для переживания определенной эмоции. **Кэндисия Перт**, открывшая эндорфины опиатного действия, обнаружила, что, несмотря на их

---

<sup>9</sup> *Эндорфины* - нейропептиды, обладающие морфиноподобным (опиатным) действием; образуются главным образом в головном мозге (гипофиз и другие структуры). Оказывают болеутоляющий и седативный (успокаивающий) эффект, влияют на секрецию гормонов гипофиза

чрезвычайное разнообразие, эндорфины имеют в своей основе всего несколько однотипных молекулярных структур.



**Кандисия Перт, открывшая эндорфины. На конгрессе в Санта Моника, США**

Она пишет: «Наши лабораторные исследования указывают на то, что все эндорфины составлены одной молекулой опиатных рецепторов, формулу которой можно легко написать в виде одной длинной полипептидной цепочки. Эта молекула способна изменяться в мембране, приобретая многочисленные формы. Эти изменения могут происходить так быстро, что становится невозможным определить разницу между состояниями в каждый конкретный момент времени. Другими словами, рецепторы обладают двойными характеристиками: и волнами и частицами. Важно отметить, что информация может сохраняться в форме времени, затраченного на производство различных состояний» (Pert, 1986, р. 14-15). Как только электрический поток достигает нервного окончания, он улавливается ждущими там информационными молекулами. В ответ на поступающий электрический импульс эти молекулы меняют свою структуру, неустойчиво колеблясь от одной формы к другой. Затем эти молекулы соединяются либо со следующими нервными клетками

в нейронной цепи, либо с белыми кровяными клетками (лейкоцитами), которые формируют иммунную систему.



**Состояние радости и любви существует благодаря эндорфинам, обладающим морфиноподобным (опиатным) действием. Они оказывают болеутоляющий и седативный (успокаивающий) эффект.**

**Так художники изображают эндорфины**

## **Мобильный мозг**

Еще одним фундаментальным открытием К. Перт явилось то, что лейкоциты также имеют большое количество рецепторов для улавливания информационных веществ. **Лейкоциты** свободно перемещаются с потоком крови по всему телу и являются своеобразным мобильным мозгом. Несущие информацию молекулы изменяют свою форму в ответ на *мгновенные* электрические импульсы (реакцию или мысль) таким образом, что вовлекают все тело, распространяя ту или иную эмоцию. Следовательно, состояние

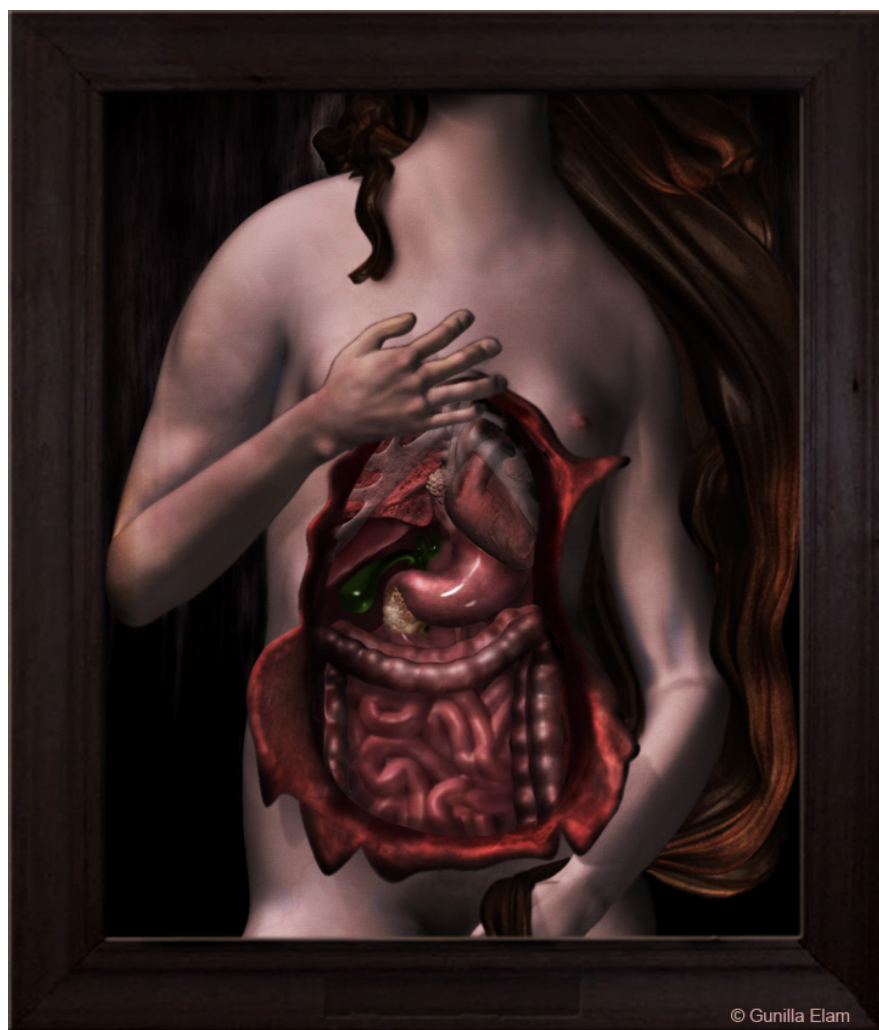
иммунной системы также зависит от вашего эмоционального состояния. Это, в свою очередь, заставляет тело реагировать на квантовом уровне. По мере того, как иммунные клетки разносят информацию, на квантовом уровне меняется состояние в каждой отдельной части тела, делая вас своеобразным «наблюдателем» своей магической природы на уровне клетки.



**Лейкоциты разносят любовь, радость, счастье по всему телу**

## **Мозг в брюшной полости**





До сих пор мы рассказывали о мозге, который живет в голове. Этот мозг является координатором мыслей и эмоций, которые воздействуют на все тело. На самом деле, головной мозг является всего лишь одним из трех ключевых зон влияния. Двумя другими являются кишечник и сердце.

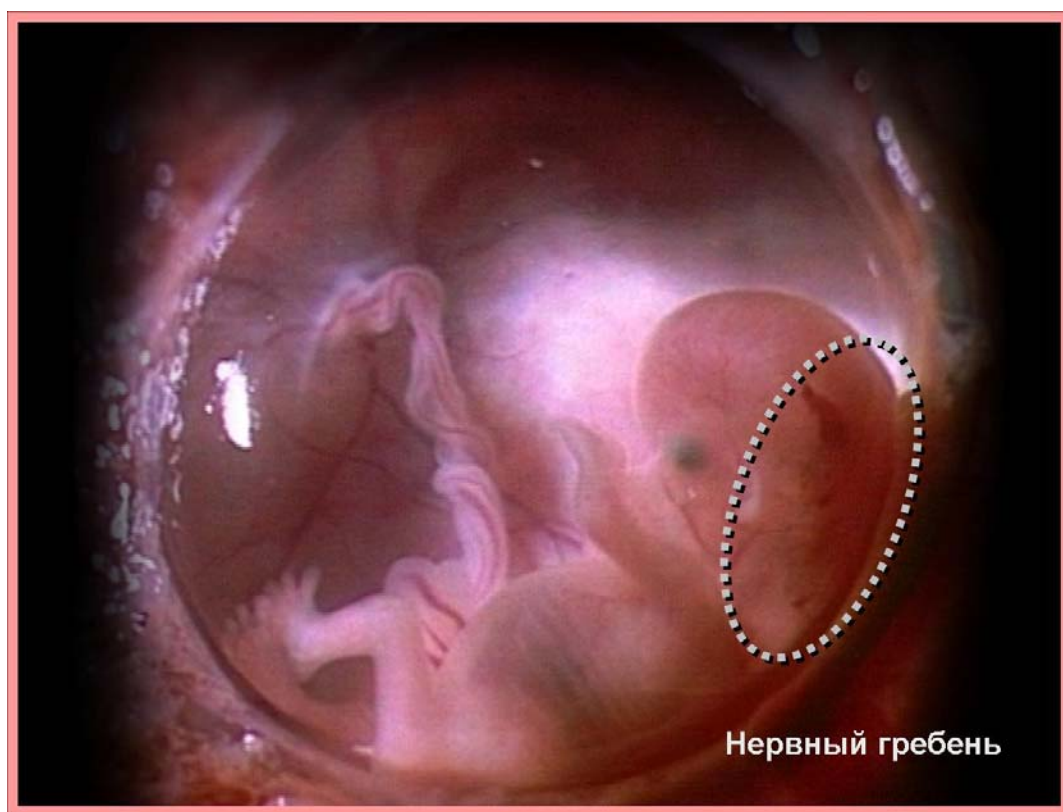
Когда в утробе матери формируется нервная система эмбриона, то «**нервный гребень**»<sup>10</sup> разделяется на две секции. Одна остается в голове, другая же мигрирует в брюшную полость. Только позднее обе

---

<sup>10</sup> *Нервный гребень* – тяж из нейроэктодермальных клеток, лежащий дорсолатеральнее от развивающегося спинного мозга. По мере развития эмбриона разделяется на скопления клеток, служащих основой для клеток заднего корешка, клеток вегетативных ганглиев (узлов), клеток мозговой части надпочечников и шванновских клеток (формирующих миелиновую оболочку аксона)

системы соединяются посредством двустороннего моста, именуемого блуждающим нервом. Абдоминальный<sup>11</sup> мозг, который состоит из двух центров - миентерического<sup>12</sup> и субмукозного<sup>13</sup> - имеет около 10 миллионов нейронов, что значительно больше, чем количество нервных клеток спинного мозга. Фактически эта система составляет отдельный мозг, который играет очень важную роль в таких эмоциональных реакциях, как тревожность, а также участвует в обработке информации во время сна.

### Нервный гребень



Факторы электрической активности регистрируются специальным прибором, который называется электрогастрографом. Исследования, проведенные с помощью этого прибора, зарегистрировали быстрое

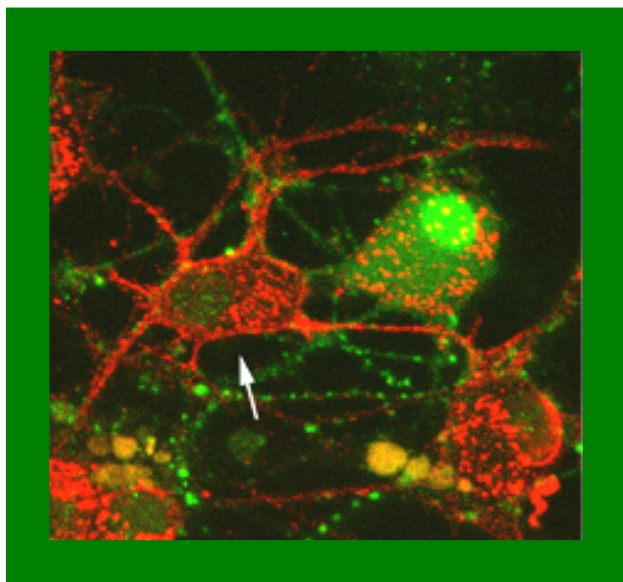
---

<sup>11</sup> *Abdomen* - брюшная полость

<sup>12</sup> *Миентерический* – относящийся к мышечной оболочке кишечника

<sup>13</sup> *Субмукозный* – относящийся к слою ткани под слизистой оболочкой

движение глаз во время сна (REM)<sup>14</sup>. Явление быстрого движения глаз во время сна по времени совпадает с периодом быстрого сокращения мышц кишечника и процессов активного мышления, что объясняет факты связи плохого пищеварения с ночными кошмарами (Tach, Wingate and Burks, 1994). Профессор анатомии Майкл Герсон из Нью-Йорка провел исследование, в ходе которого обнаружилось, что энтерический мозг обучается отдельно от головного мозга. Он создает свои собственные дневные ритмы и процессы, посредством которых обходит осознанные решения рационального мышления (Gerson, 1998).



**Энтерические нейроны**

## **Мозг в сердце**

Становится совершенно очевидно, что огромное скопление нейронов в кишечнике является самостоятельным центром для процессов мышления и эмоциональных состояний-реакций. С другой стороны, мы не думаем о своем сердце – мускульном органе – как о потенциально мыслящем. Однако впоследствии мы убедимся, что

---

<sup>14</sup> REM – rapid eye movement

вырабатываемое и запасаемое в теле электричество в сердце также откладывается в виде эмоций и мыслей. Сердечная мышца использует для своей работы именно электрическую систему организма. С помощью ЭКГ мы можем измерить изменения в электрической активности сердца, закрепив электроды на руках или груди.

Наше понимание о роли сердца в качестве хранителя памяти приходит из практики сердечных трансплантатов. Пока ни мозг и **ни** кишечник еще не стали предметом трансплантации. Случись такое, то мы вправе ожидать, что пересаженный нам мозг другого человека завладеет нами и будет жить в нашем теле. Накопленный за последние десятилетия опыт трансплантации сердца, позволил нам внимательно изучить ту роль, которую сердце играет в нашей памяти и эмоциях. Доктор Пол Пеарсаль (1999), доктор Гэри Шварц и доктор Линда Руссек работают в новой отрасли исследований, которая занимается энергетической кардиологией. Они обнаружили, что практически все пациенты, которые живут с новым сердцем, время от времени испытывают эмоции и переживают прошлый опыт своих доноров. Один молодой человек после трансплантации сердца стал часто произносить фразу: «Все идет превосходно!». От своей жены он узнал, что эта фраза была кодовой для прежнего хозяина сердца и его жены, когда они хотели приободрить друг друга. Другая пациентка после операции по пересадки сердца вдруг стала страстно любить жаренного цыпленка по-кентукски, хотя до трансплантации она никогда его и не пробовала. Позднее она узнала, что ее донор - мотоциклист погиб в дорожной катастрофе, а его карманы были набиты кусками любимого цыпленка.



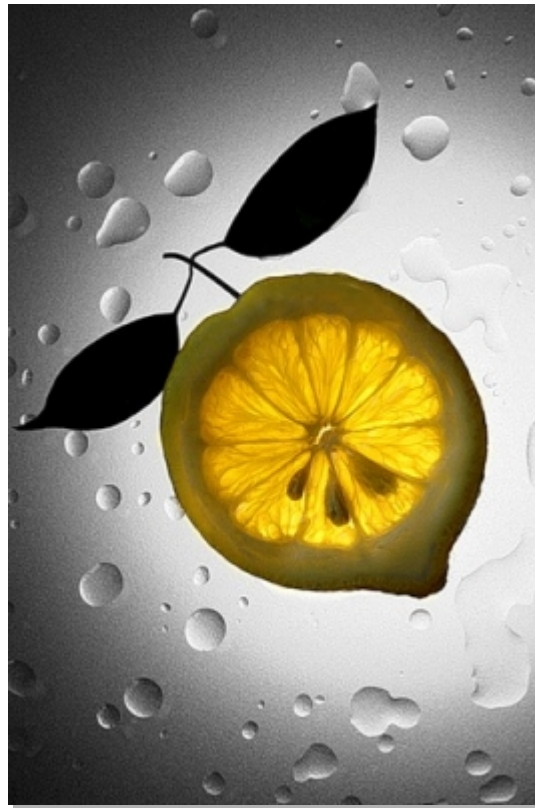
Один психиатр поведал доктору Пеарсиллю еще более удивительную историю: «У меня есть восьмилетняя пациентка, которая получила сердце убитой 10-летней девочки. Эту девочку ко мне привела встревоженная мать после того, как ребенок по ночам стала кричать. Во сне к ней приходил убийца той девочки. Девочка даже знала, кто это был. После нескольких сеансов у меня не осталось никаких сомнений по поводу происходящего. В конце концов мы с матерью ребенка отправились в полицию. После четко описанных девочкой деталей преступника нашли и предъявили обвинение. Новое сердце ребенка точно рассказало о всех мельчайших деталях убийства: времени, одежде убийцы, месте преступления, словах, которые девочка говорила ему... все, о чем поведало маленькое трансплантированное сердце, оказалось абсолютной правдой» (Pearsill, 1988, p. 7).

Сердце не является простым насосом. Этот орган хранит воспоминания и обрабатывает эмоции. Когда традиционные культуры говорят: «Кишками чувствую» и «Сердце не обманешь», то становится ясным, что речь идет не только о метафорах. Эти вошедшие в разговорную речь поговорки относятся к двум основным органам, на которых покоится осознание. В Китае тремя основными типами мозга являются кишечник, сердце и голова, которые соотносятся с тремя дань-танями (энергетическими центрами). Именно эти центры использует традиционная китайская медицина для восстановления здоровья и циркуляции энергии *ци*.

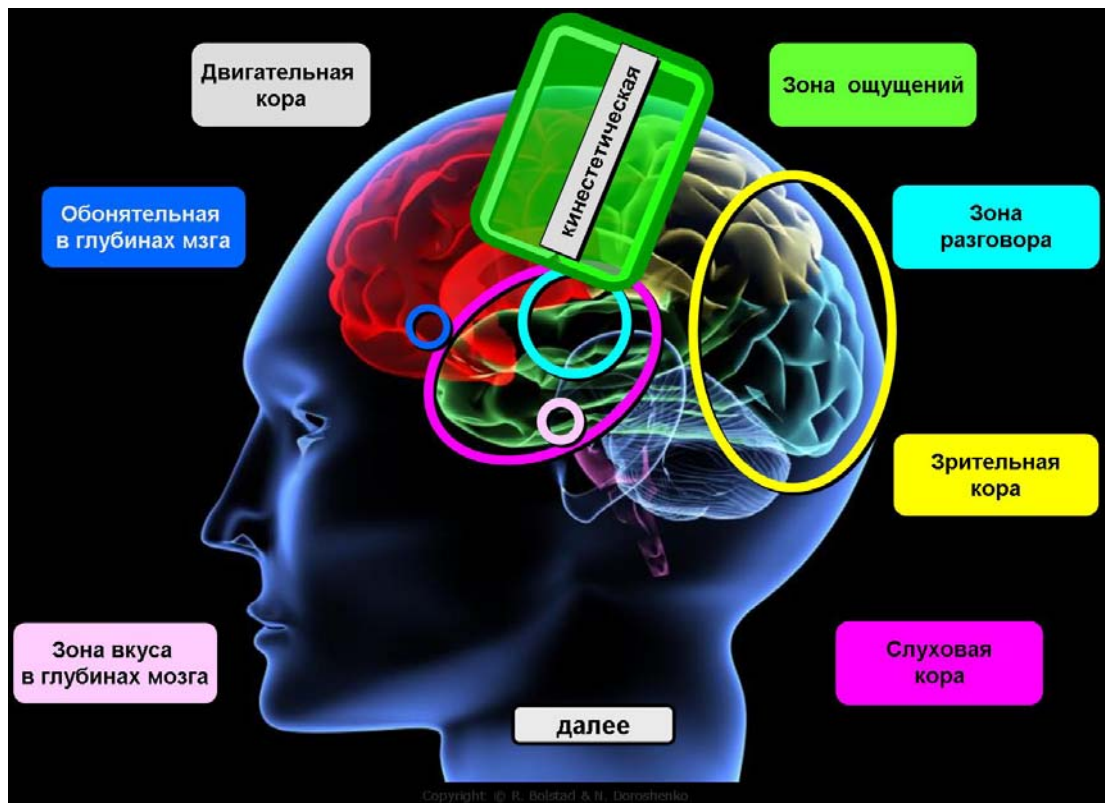
## **Сенсорные системы**

Далее мы будем более подробно говорить об этих двух энергетических центрах или двух типах мозга. Возвратимся к головному мозгу, чтобы понять, как мы активно переживаем опыт, полученный из внешнего мира. Вся информация из окружающего мира поступает к нам по **каналам наших сенсорных систем** (зрения, слуха, ощущения, обоняния и осязания). Даже трансцендентальный и самый интимный опыт переживается (трансформируется во внутренний опыт) при помощи образов (визуально), звуков (аудиально), ощущений тела (кинестетически), вкусов (гастрономически), запахов (обонятельно) и вербально с помощью слов-символов (дискретно). Этот опыт, в свою очередь, может быть припомнен (то есть, воссоздан во всей своей целостности) в случае, если человек прибегает к той же сенсорной информации. Поясним это на простом примере.

Подумайте о **свежем лимоне**. Представьте, что он сейчас лежит прямо перед вами. Дотроньтесь до его кожицы и почувствуйте ее неровность. Возьмите нож и отрежьте от него кусочек. Услышьте, как при погружении ножа в мякоть отлетают сочные брызги. Понюхайте этот кусочек, когда приблизите его ко рту. Надкусите этот сочный кусочек лимона и ощутите его острый вкус.



Если вы действительно представили себе все это, то уже почувствовали, как слюна наполнила ваш рот. Почему? Да потому что мозг четко следовал вашим инструкциям, думал, видел, слышал, пробовал и ощущал кислый вкус лимона. Припоминая и собирая воедино сенсорную информацию, вы полностью воспроизвели весь этот опыт, а ваше тело точно ответило вашими обычными реакциями на лимон. Ваш мозг отреагировал на воображаемый лимон также естественно, как и в реальной жизни, выделив даже слюну для пищеварения. Зрение, слух, обоняние, осязание и вкусовые ощущения являются естественными «языками» вашего мозга. Каждому «языку» или сенсорной системе соответствует определенная зона в коре мозга, в которой этот специфический опыт обрабатывается. Когда вы пользуетесь этими сенсорными системами, то напрямую получаете доступ к тем же нейронным цепочкам, которые когда-то уже пробовали лимон. В результате мозг расценивает воображаемый опыт так же, как реальный.



Поля коры головного мозга

## Восприятие (Не верьте своим глазам!)

Восприятие является сложным процессом, посредством которого мы взаимодействуем с поступающей извне информацией. Биохимик Грэхэм Смит (1998) особо отмечал, что в коре головного мозга есть специфические зоны, каждая из которых отвечает за обработку только одного вида информации (зрение, слух, вкус, обоняние и соматосенсорное восприятие). Однако анатомически не существует прямых связей непосредственно между органом восприятия (например, сетчатки) и соответствующей зоной коры, которая эту информацию обрабатывает (т.е. зрительной). Визуальная кора расположена в затылочной части головы. И прежде, чем **зрительно воспринимаемая информация** поступит в эту зону мозга для восприятия (видения), она проходит обработку во многих других местах.

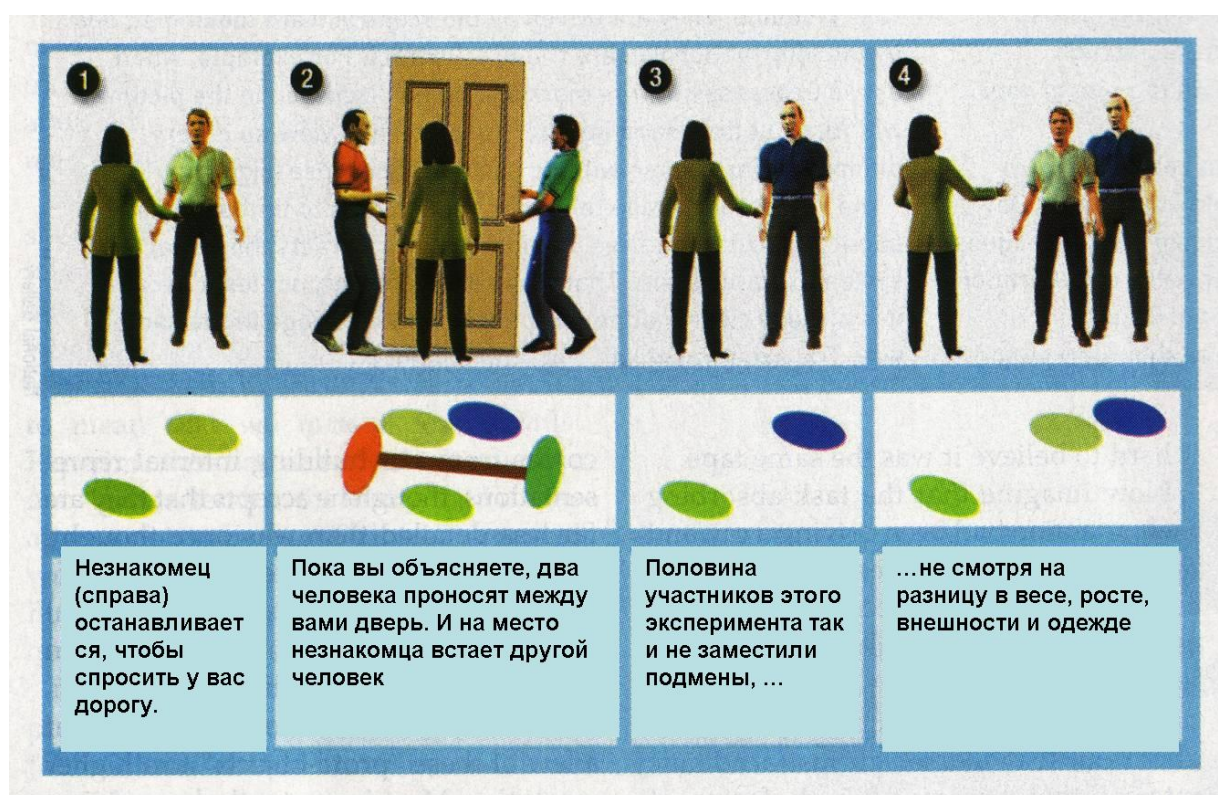
## Пути формирования зрительных образов

Рассмотрим [подробнее процесс «видения»](#). Импульсы от сетчатки глаза сначала поступают в латеральное колленчатое тело, где они взаимодействуют с информацией из других структур мозга. Полученные результаты отсылаются в зрительную кору, которая и организует процесс «видения». Через глаза в латеральное колленчатое тело поступает только 20% от общего потока информации. Большая часть данных, которая преобразуется в «видение», поступает из гипоталамуса и того центра промежуточного мозга, который играет ключевую роль в создании эмоций (Maturana and Varela, 1992, p. 162). То, что мы видим, является результатом того эмоционального состояния, в котором мы пребываем в настоящее время. Карта, которую создает мозг, никогда не является точным отражением реальности.

Психологи Дэниэл Симонс и Дэниэл Левин в 1990-х гг. осуществили [оригинальное исследование](#), в ходе которого они продемонстрировали, что видимое нами является результатом ожиданий, сформированных предыдущим опытом. Другими словами, мы «видим» то, что ожидаем увидеть. Представьте себе, что идете по городу, и кто-то останавливает вас, расспрашивая о дороге. Пока вы объясняете ему нужное направление, между вами проходят два человека, несущих большую деревянную дверь. После того, как они прошли и вы закончили свои объяснения, этот прохожий объясняет вам, что вас сделали невольным участником психологического эксперимента и спрашивает вас, не заметили ли вы чего-нибудь странного в этих людях. А потом он заявляет, что дорогу у вас



спрашивал не он! Тот, который остановил вас по дороге с расспросами, на самом деле ушел, спрятавшись за большой деревянной дверью. Вместо него стоял уже другой человек, с другим ростом, конституцией, внешностью, одеждой и голосом. Удивительно, но 50% испытуемых даже не заметили подмены (Simons and Levin, 1998). То, что «видят» люди не соответствует реальности. Воспринимаемое ими является одновременно результатом их ожиданий и конкретного эмоционального состояния.



## Что такое эмоциональное состояние?

Сначала определим то, что мы понимаем под этим понятием. Эмоциональное состояние не является тем же, что и кинестетическое восприятие (ощущения тела). Простой пример поможет вам понять разницу. Мы можем сделать кому-нибудь инъекцию адреналина и его кинестетические ощущения изменятся

(усилится сердцебиение). Однако его эмоциональное состояние будет зависеть от многих других факторов. Человек, к примеру, может разгневаться или испугаться, или войти в состояние эйфории. Все зависит от того, какой другой сенсорный опыт этот человек воссоздает внутри себя (например, память о каком-то событии) и что говорит себе человек по этому поводу (Schachter and Singer, 1962). Одни и те же кинестетические ощущения не всегда приводят к одним и тем же состояниям!

Нейро лингвистического программирование исходит из того, что эмоциональные состояния являются результатом взаимодействия нашего *внутреннего сенсорного опыта* (того, что мы видим, слышим, ощущаем, слышим запахи и различаем вкусы непосредственно или в воображении) и других *событий внутри нашего тела* (положения тела пространстве, уровней химических реакций на данный момент) (Dilts, 1983, Section 1, pp. 3, 12, 49-51). Согласно прежним теориям, это взаимодействие должно происходить в строго определенном месте мозга, своеобразном центре контроля за «эмоциональными состояниями». Ко времени появления НЛП это понимание не соответствовало истинному положению дел. Состояние (определенное качество счастья, любопытства или тревожности) является генерализированной реакцией мозга. Даже если удалить большие участки коры, то состояние по-прежнему будет способным генерироваться. Состояние всегда включает в себя химическую основу (наличие и движение таких информационных веществ, как норадреналин). Каждое эмоциональное состояние образуется и поддерживается их определенным набором и охватывает весь мозг.

Ян Маршалл (1989) предоставил научные данные о том, что это явление имеет прямое отношение к квантовой физике и соотносится с так называемой «конденсатами Бозе-Эйнштейна»<sup>15</sup>. Есть очень простой способ для понимания этого явления. Представьте обычное электрическое освещение в своей комнате и луч лазера. При равном количестве электричества направленный лазерный луч способен достичь луны или прожечь насквозь толстые предметы. Разница заключается лишь в том, что при одинаковой длине волны обычный электрический свет рассеивается, а в лазере он организуется в пучок. Похоже, что в мозге человека состояния имеют такую же природу. Молекулы протеина вибрируют по всему мозгу с одинаковой скоростью и направлением. Это и составляет эффект конденсата Бозе-Эйнштейна – когда вся ткань мозга ведет себя согласно принципам квантовой физики. Эта вибрация приводит к появлению связанного состояния в результате вырабатываемых мозгом тысяч различных импульсов в данный промежуток времени. И, вместо того, чтобы одновременно осознавать, что у вас чешется колено, солнце сегодня светит слишком ярко, ваш друг только что произнес те же слова, что когда-то говорила ваша мать, а воздух наполнен запахом корицы (подобно разлитому электрическому свету), вы осознаете только состояние. И это «состояние» подготавливает вас к принятию *одного* какого-то важного решения, вместо тысяч других.

---

<sup>15</sup> *Конденсация Бозе-Эйнштейна* – явление, которое названо по аналогии с конденсацией молекул пара в жидкость при охлаждении. Однако никакой конденсации в обычном смысле не происходит: распределение частиц в пространстве остается прежним, конденсация происходит лишь в «пространстве импульсов». Фазовый переход в идеальном бозе-газе, заключающийся в переходе макроскопически большого числа частиц в состояние с нулевым импульсом; происходит при низкой температуре, когда длина волны де Бройля теплового движения частиц становится порядка величины среднего расстояния между ними. Теоретически конденсация Бозе — Эйнштейна была предсказана Ш. Бозе и А. Эйнштейном в 1925. Практически конденсаты Бозе — Эйнштейна впервые были получены в середине 1990-х гг.



В НЛП состояния считаются «мета», т.е. (сверх, над)<sup>16</sup> по отношению к сенсорным системам. По сути, они являются разлитыми, охватывающими весь мозг комментариями целого набора вещей, составляющего сенсорный опыт на фоне физиологических реакций. Наши состояния являются метакомментариями, которые *изменяют* наш непосредственный опыт. Например, когда **человек входит в состояние гнева**, то он бывает не в состоянии услышать, как другой человек (супруга) говорит, что любит его. Эффект интерференции от этого состояния таков, что он значительно понижает уровень поступающей из внешнего источника информации по слуховым каналам (т.е. ничего не слышит).

### **Как мозг классифицирует и сортирует увиденное**

Эмоциональные состояния влияют на то, что мы видим, слышим и ощущаем в сенсорной коре<sup>17</sup> мозга. Процесс восприятия дополняется теми сенсорными репрезентациями (образами), которые создаются в различных зонах мозга. Перед тем, как «осознать», что мы увидели, услышали, почувствовали, учуяли, попробовали на вкус, происходит большое количество аналитических процессов. От зрительных зон полученная информация направляется к тем полям коры, где осуществляются еще более сложные оценки. А именно, в височную (представленную в обоих полушариях) и теменную кору.

---

<sup>16</sup> В толковом словаре иностранных слов Л.П. Крысина «Мета...» [< греч. meta после, за, через] определяется как первая составная часть сложных слов, обозначающая: 1) следование за чем-н., переход к чему-н. другому, перемену состояния, превращение, напр.: *метагенез, метатеза*; 2) в логике: относящийся к системам, которые служат для описания других систем, напр.: метатеория, метаязык. Оксфордский толковый словарь дает следующие толкования значений «мета»: *чувство изменения позиции* или состояния (как в слове метаболизм), *стоящий за* (как в слове метафизика), *занимающий более высокую или позицию следующего порядка* (как в слове метаязык), Oxford Concise Dictionary, Oxford University Press, 1982.

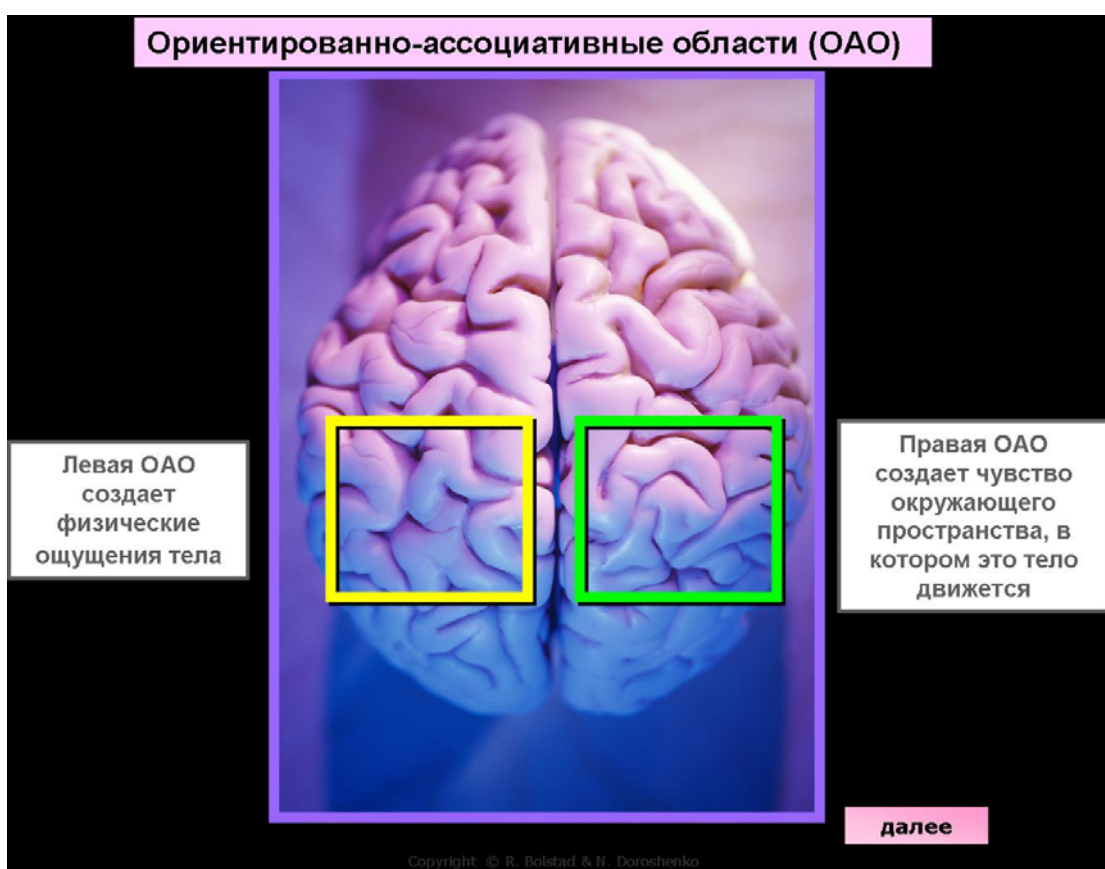
<sup>17</sup> *Сенсорная кора* – чувствительная кора. Изначально обозначало исключительно соматическую чувствительную кору, но в настоящее время применяется к собственно соматической, чувствительной коре, слуховой, зрительной и обонятельной областям коры больших полушарий.

В височной коре существуют особые скопления клеток, которые реагируют только на образы лица, другие - на образы руки. Очевидно, есть особые клетки, которые хранят трехмерное изображение этих и других узнаваемых под любым углом предметов. Повреждение этих зон не вызывает слепоту, но приводит к исчезновению способности узнавать привычные вещи (Kalat, 1988, pp. 196-197). Существует также особая зона, которая дает имена или называет лица. Однако при повреждении этой зоны человек оказывается неспособным вспомнить имя увиденного на фотографии лица. В височной коре есть также еще одна зона, которая создает чувство «знакомого» или «незнакомого» при зрительном восприятии.

Производимый в теменной коре анализ, носит еще более любопытный характер. Именно эта зона мозга решает, уделять ли увиденному, услышанному, ощущаемому сознательное внимание. Например, там есть особые клетки, которые оценивают и решают, является ли перемещение в пространстве визуально воспринимаемого объекта собственно движением, или воспринимаемое есть результат движения самих глаз. Если решение принято в пользу движения глаз, то движение игнорируется. Этот процесс похож на работу стабилизатора в видеокамере. Время от времени эта система оценки дает сбои, и люди оказываются не в состоянии определить, было ли увиденное движением или воспринимаемое явилось результатом сканирования их собственных глаз.

Задние верхние участки теменной коры называются *ориентированно-ассоциативной областью* или ОАО (Newberg,

D'Aquili and Vince, 2002, p. 4). Она классифицирует цельный зрительный образ на 2 категории: себя и другой. Когда эта зона повреждена, то человеку очень трудно бывает определиться в пространстве по отношению к тому, что он видит. Даже сама попытка лечь на кровать может закончиться падением. ОАО представлена как в левом, так и в правом полушариях. **Левая ОАО** создает физические ощущения тела, **правая** – чувство окружающего пространства, в котором это тело движется.

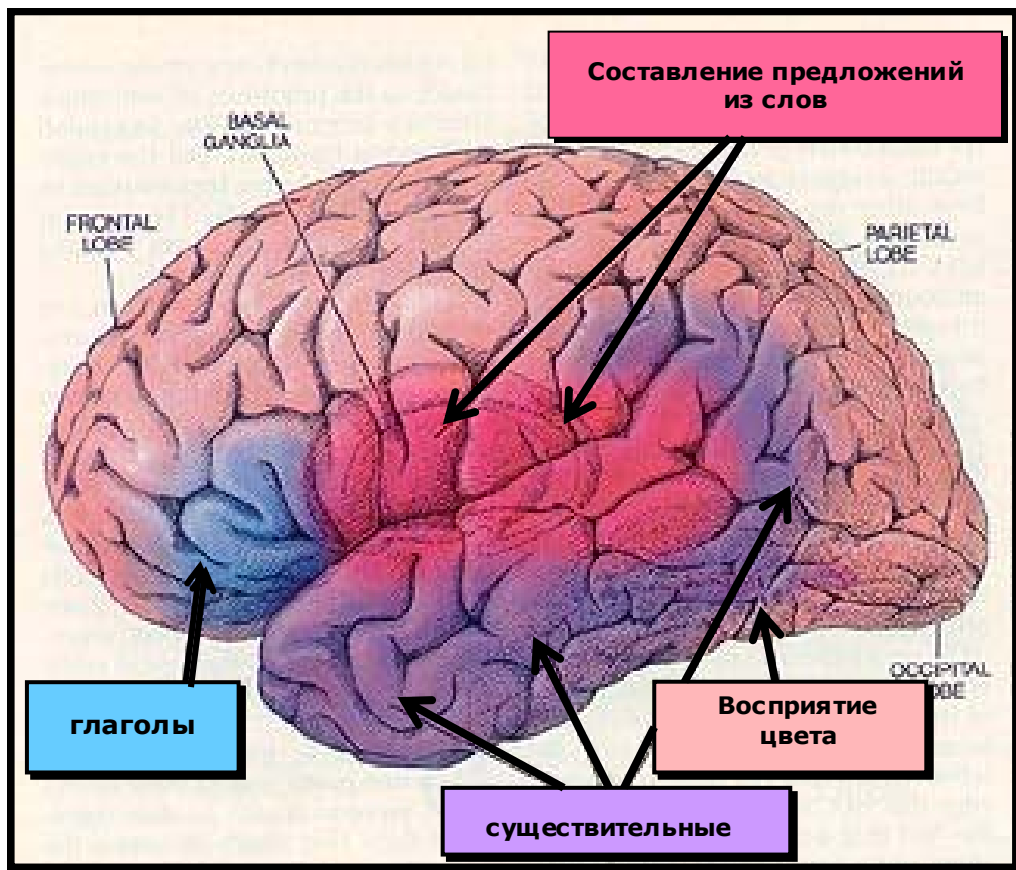


## Добавляя слова

Помимо тех зон, которые обрабатывают данные чувственного опыта (видения, слышания, ощущений, обоняния, осязания) в мозге существуют и те области, которые обрабатывают слова. Услышанные слова мозг относит к особой категории сенсорного

опыта. А частью нашего процесса восприятия является добавление слов к любому опыту. Мы присваиваем имена миру, в котором живем. В нейро лингвистическом программировании (НЛП) это «чувство» называют аудиально-дискретным. **Аудиально-дискретные области мозга обычно** расположены на ведущей стороне мозга. У правшей они расположены в левом полушарии.

Мозг анализирует слова и распределяет их по категориям также, как и при операциях с любым другим сенсорным опытом. Например, вспомогательные глаголы и служебные части речи (и, а, но, если, не) **хранятся в мозге отдельно от знаменательных**. Существительные (которые дают названия предметам), в свою очередь, хранятся отдельно от глаголов (которые называют действия). При афазии Брока (Kalat, 188, p 134), явившейся результатом травмы, пациенты сохраняют способность говорить, но теряют способность извлекать смыслы, т.е. понимать прочитанное.



Языковые (лингвистические) поля коры

Часто об опыте думают в категории существительных (названий вещей) или категории глаголов (действий). К примеру, если я скажу, что очень доволен своей «честностью», то получится, что у меня уже есть это *качество*, именуемое существительным. Если же я скажу, что доволен тем, как «искренне и честно я говорю», то получится, что я *осуществляю действие* с присущей мне честностью. Эти две фразы будут обработаны в двух различных зонах мозга. В НЛП мы утверждаем, что вербальная или глагольная форма гораздо более глубинная и основательная, чем именная. Не существует реально осязаемого предмета под названием «честность». Это слово характеризует действие. С лингвистической точки зрения «честность» - *номинализация*<sup>18</sup> действия «честно говорить» (Bandler and Grinder, 1975, p. 74-80)

<sup>18</sup> *Номинализация* – процесс, посредством которого люди лингвистически трансформируют глаголы, т.е. слова, обозначающие *действия* в слова, обозначающие *события* – имена или аргументы, например, *боится*

## Как мозг ощущает единство и целостность

Различие между именами существительными и глаголами приобретает особую значимость, когда мы изучаем процессы мышления тех людей, которые переживают духовный опыт. Дело в том, что они совершенно по-другому используют эти абстрактные концепции (номинализации) в ходе своих практик. Концептуальное мышление, например, размышления о таких номинализациях, как «честность», осуществляется в височной, теменной и затылочной областях коры мозга, которые составляют ассоциативно-концептуально-вербальные зоны (АКВ). При психомоторной эпилепсии<sup>19</sup> человек часто бывает очень чувствительным к «религиозному языку». В клинических отчетах сообщается о радикальных переменах в восприятии этими пациентами картины мира. Их духовно-религиозный опыт значительно влияет на работу АКВ. Например, номинализация «Я» перестает иметь для них всякий смысл (Newberg, D'Aquili and Vince, 2002, p. 32). Они ощущают себя выше всех вербальных категоризаций. Зачастую они обнаруживают, что весь мир и события в нем есть поток энергии (описанный с помощью глаголов), а не мир материальных объектов (описанный существительными). Поэтому, понятие «материальные объекты» теряет для них всякий смысл.

Эта связь между ориентированно-ассоциативной областью (ОАО) и духовными состояниями является гораздо более сильной,

---

→страх, решает →решение и т.п. Более подробно см.: «Структура магии», Р.Бэндлер, Д. Гриндер, Санкт-Петербург, 1996, стр.: 45, 54, 66.

<sup>19</sup> Психомоторная (височная.) эпилепсия - припадки с нарушением сознания и их амнезией, часто сочетающейся с беспорядочными движениями ног и рук, иногда с психическими нарушениями.

волнующей и яркой, чем соотношение между ассоциативно-концептуально-вербальной зоны (АКВ) с тем же духовным опытом. ОАО подразделяет наш опыт на «Я» и «Не-Я». Эндрю Ньюберг и Джин Д'Аквили также исследовали активность ОАО у тибетских буддистских монахов и монахинь Францисканского ордена. Э. Ньюберг и Д'Аквили в своих экспериментах использовали установку СПЕКТ (однофотонный эмиссионный компьютерный томограф) и наблюдали этих людей как в нормальном состоянии сознания, так и во время молитв и медитаций. В пиковые моменты их духовного опыта прекращалась активность ОАО, поскольку их мозг прекратил свою категоризацию или разделение мира на «Я» и «Не-Я», т.е. внешний мир. Они просто переживали жизнь такой, какая она есть: единым и неделимым целым.

Во время своих медитаций буддистские монахи сообщали, что входят в такое состояние, которое пронизано ощущением полного единства и слияния со всем сущим и отсутствия времени. Рассказывая о таком же состоянии, монахини прибегают к другому языку, отмечая, что ощущают свое слияние с Богом, необыкновенный покой и благодать. Когда исчезает чувство отдельно существующего «Я», то появляется состояние, которое можно описать, как «благодать», «полный покой», «чувство полного удовлетворения». Исследователи также подчеркивают, что подобное состояние возникает на пике сексуального опыта, когда ОАО прекращает свою деятельность. Возможно, считают они, именно сексуальный опыт и был основным источником подобных состояний целостности и единства на протяжении всей истории человечества, а может, даже и эволюционной целью мозга (Newberg, D'Aquili and Vince, 2002, p. 126).

С определенной точностью мы можем утверждать, что человеческий мозг *предназначен* для глубинных состояний единения со всем сущим, о чем неоднократно свидетельствовали духовные учителя. В некотором смысле, такой способ мироощущения является гораздо более фундаментальным, чем подразделение окружающего мира на «Я» и «Не-Я» - столь характерного процесса нашего обычного осознания. С точки зрения квантовой физики опыт единения со всем сущим также является более естественным. По своей природе духовный опыт сродни хождению или зрению. Как только в ОАО и АКВ успокаивается процесс категоризации, то на поверхность неизменно выходит это самое ощущение единства со всей Вселенной. Ньюберг, Д'Аквили и Роуз говорят: «Почему для Бога всегда есть место в нашей истории?»

Как только мы начинаем это понимать, то тут же возникает соблазн задать еще один вопрос: «Как же *мне* ощутить и испытать это единство на себе?» Эта книга написана именно для того, чтобы ответить на этот вопрос.

## **Резюме**

Духовность является таким аспектом и опытом человеческой жизни, который напрямую связан с чувством любви и радости. Переживание этих чувств приносит еще большее здоровье и удовлетворенность процессом жизни. В этой книге мы будем изучать «духовность» с точки зрения нейро лингвистического программирования (НЛП) – методологии понимания того, как люди используют свой мозг для достижения блестящих результатов и успеха.



Современная квантовая физика снабдила нас научным пониманием того, что весь мир един и не делим. То есть все, что происходит в одной точке вселенной и нашего сознания, соотносится с явлениями «внешнего мира». Квантовая модель позволяет нам придать особый смысл мистическим результатам духовных практик, которые стали теперь предметом научных исследований.

Сознание проявляет себя в тех областях человеческого тела, где вырабатывается электрическая энергия: сердце, кишечнике и мозге. Исследование мозга позволяет понять, как там проявляют себя духовные состояния. Информация из внешнего мира поступает в наш мозг по основным сенсорным каналам (через зрение, слух, обоняние, осязание и вкус). Поступающие сенсорные данные изменяются в соответствии с нашей памятью, ожиданиями и эмоциональным состояниями. Затем мозг начинает подразделять и сортировать полученную информацию. Вербальные (аудиально-дискретные) зоны начинают комментировать полученный опыт. Ориентированно-ассоциативные области (ОАО) приступают к подразделению (категоризации) сенсорного опыта на «Я» или «Не-Я». Как только ОАО и аудиально-дискретные области утихают, мы начинаем ощущать неделимость вселенной и себя, как неотъемлемой ее частью. Такой опыт единения со всем сущим происходит во время молитв или медитаций. Именно он и составляет сущность духовности.