

Мысль первичнее материи

Ключевое место Писания: «...Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2-е Тимофею 1:7).

Соответствующая научная концепция: Исследования показывают, что человек настроен на любовь и благо в самой глубине своего естества. То есть настроен на то, о чем говорится в приведенном выше отрывке из Библии.

Между учеными не утихают споры на тему «Является ли разум продуктом деятельности мозга, или же, напротив, это мозг исполняет то, что указывает ему разум?». От того, какую позицию в этом споре занимаете вы, зависит ваш взгляд на сущность свободной воли и на проблему выбора.

Рассмотрим обе точки зрения.

Разум является продуктом деятельности мозга

Этот взгляд предполагает, что наши мысли производит наш мозг. Стало быть, именно наш мозг отвечает за все аспекты нашей мыслительной деятельности. Люди, которые придерживаются такого взгляда, называются *материалистами*. Они верят, что своим функционированием человеческий разум обязан химическим процессам в нейронах. Соответственно, никакой связи между вашими мыслями и тем, что вы собираетесь сделать, не существует.

Иными словами, по их мнению, и то, что вы думаете, и то, что вы делаете, продуцируется мозгом. Разум является продуктом деятельности мозга, и последствия этого утверждения весьма наглядны. Возьмем, к примеру, лечение депрессии. Сторонники механистической точки зрения утверждают, что депрессия есть результат химического дисбаланса внутри мозгового механизма. А посему

лечение предполагает восполнение недостающих в организме химических элементов путем приема медикаментов.

Подобный взгляд неверен как с точки зрения Библии, так и науки.

Мозг исполняет то, что указывает ему разум

Данная теория рассматривает тему спора под другим углом зрения. Вот под каким.

Человек является мыслящим существом. Бодрствуя, он всегда о чем-то думает, а во время сна перестает мыслить. Когда он думает, то принимает решения. А принимая решения, вызывает экспрессию генов в своем мозге. То есть человек производит протеин, а протеин сопутствует производству мыслей. Мысли являются реальными сущностями, заселяющими все пространство мозговых тканей.

Нейробиолог Эрик Р. Кэндел, удостоенный Нобелевской премии за исследования человеческой памяти, доказал, что наши мысли и даже воображение «внедряются» в наше ДНК, включая или выключая какие-то из наших генов. И структура наших нейронов, таким образом, изменяется¹. То есть, думая и представляя себе что-то, мы буквально изменяем наш мозг. Еще Фрейд в XIX веке предполагал, что наши мысли меняют наш мозг². А в последние годы такие ведущие в области нейрологии ученые, как Марион Даймонд, Норман Додж, Джо Диспенза, Джеффри Шварц, Генри Макрам, Брюс Липтон, Аллан Джонс, — и это далеко не все, — доказали, что наши мысли обладают властью трансформировать наш собственный мозг³. Мозговая ткань преобразуется каждое мгновение силой нашего мышления. Мы являемся дизайнерами конструкции собственного мозга — властью нашей мысли и нашей воли.

Человеческий разум создан, дабы управлять телом. А мозг — это лишь часть тела. Но не части тела управляют разумом. Материя не создана управлять нами, мы управляем ею с помощью мышления и воли. Обстоятельства и события жизни часто находятся вне нашей власти. Однако наши реакции всегда подвластны нам. Фактически мы можем контролировать свои реакции в любой ситуации. И, поступая так, мы изменяем ткани нашего мозга. Это не так-то просто, это напряженный труд, но мы способны сделать подобное усилием мысли и воли. Именно об этом я говорю во второй части книги, в которой представляю свой 21-дневный План детоксикации мозга.

Так что пребывайте в уверенности: Бог уполномочил вас быть сильнее и выше любых медикаментов, любых угроз, любых болезней, любых психических заболеваний. Писание не оставляет места для сомнений: «...Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2-е Тимофею 1:7). Дух властвует над материей, а не материя — над духом. Чтобы полностью удостовериться в этом, достаточно просто познакомиться с изумительными историями того, как люди выживали в невозможных обстоятельствах.

Решения материализуются в мозге

Вы способны решать, на что обратить свое внимание. В результате выделяется белок и другие химические вещества, которые производят изменения в тканях вашего мозга. Мозг приобретает новые функции. Ученые доказали: то, что вы думаете, и то, как вы себя осознаете, — ваши верования, мечты, надежды, — очень сильно влияет на работу вашего мозга.

Согласно данным научных исследований, от 75 до 98 процентов умственных, физических и психических заболеваний являются следствием неправильного мышления⁴.

Такая статистика ошеломляет! Оказывается, лишь от 2 до 25 процентов умственных и физических болезней спровоцированы внешней средой или генами.

Мышление активирует гены

Каждый день ученые открывают все новые связи, благодаря которым человеческое сознание производит изменения в мозге и теле. Сознание — это феноменальный подарок Бога человеку, дающий способность думать, активировать наши гены и изменять мозг. Наука показывает, что наши мысли и сопутствующие им эмоции включают те или иные гены в сложной последовательности. Мы фиксируем факты, события, переживания, а с помощью мышления придаем им смысл.

У человека есть определенный набор хромосом. Но какие из их генов будут активированы и *как* они станут проявлять себя, зависит во многом от того, что он думает и что переживает. Мысли производят слова и действия, а слова и действия приводят к новым мыслям и решениям. И так — до бесконечности!

Наш мозг формируют наши реакции

События жизни заставляют нас реагировать на них постоянно. В результате мозг программируется либо на положительное, жизнелюбивое отношение к действительности, либо на отрицательное, болезненное и презирающее жизнь. И так, «архитектуру мозга», — проще говоря, форму наших полушарий, — определяют наше мышление, сознательные решения и реакции. И *как следствие* — они определяют наше психическое и телесное здоровье.

Наука и Священное Писание в один голос утверждают, что мы настроены на любовь и благо⁵. Значит, когда мы допускаем злые мысли, принимаем дурные решения, мы делаем наше мышление вредоносным, разрушая здоровую архитектуру наших полушарий. Привычка видеть все в черном цвете не есть норма. Такое утверждение является утешением, но одновременно и вызовом.

Мышление изменяет наше ДНК

Если пойти еще глубже, мы столкнемся с исследованиями, которые показывают, что *наше ДНК на самом деле меняет форму вслед за нашими мыслями*. Предположим, вы думаете плохо о предстоящем через неделю событии, о том, что некий человек может сказать или сделать вам. Одни эти мысли, даже не имеющие под собой никакого основания, отрицательно повлияют на ваш мозг, настроят нейроны на негативное восприятие и приведут к стрессовому состоянию⁶.

Доктор медицинских наук Герберт Бенсон, президент Гарвардского института разума и тела, считает, что негативное мышление приводит к стрессу, который лишает наше тело естественных самоисцеляющих способностей⁷.

Негативное мышление изнашивает мозг.

Институт сердца, всемирно известная благотворительная организация, исследующая возможности снижения человеческого стресса, сообщает об эксперименте, названном «Общее и местное влияние когерентных* сердечных частот на молекулярное изменение ДНК». Результаты эксперимента засвидетельствовали, что

* **Когерентность** — согласованность. Классический пример двух когерентных колебаний — это два синусоидальных колебания одинаковой частоты (Прим. переводчика).

гнев, боязнь, раздражение и другие отрицательные мысли и чувства заставляют молекулы ДНК менять свою форму. Вследствие чего ДНК сжимается и становится короче, многие гены выключаются, качество реакций снижается. Другими словами, негативные эмоции блокируют нас, и тело это ощущает. Но есть и радостная весть! Испорченный код ДНК можно *перезапустить* с помощью состояний любви, умиротворения, признательности и благодарности! Исследователи установили, что ВИЧ-инфицированные пациенты, позитивно думающие и чувствующие, имеют сопротивляемость организма к заболеванию в 300 тысяч раз выше, чем те, кто думает и чувствует негативно⁸. Суть в том, что, живя в любви, для которой мы и были созданы по образу Божьему (см.: Бытие 1:26), мы становимся способными изменить наше ДНК к лучшему.

Итак. Если наши мысли постоянно имеют негативную окраску (непростительные, раздражительные, обидные, самоуничижительные), мы таким образом изменяем наше ДНК. Это меняет экспрессию наших генов, что, в свою очередь, изменяет структуру нашего мозга, который настраивается на негативное мышление. Мозг, защищаясь, реагирует на такое вредоносное мышление сильнейшим стрессом. Этот стресс своим чередом мучает наше тело.

Но у этих исследований был и положительный результат: всегда есть надежда на перенастройку, на возвращение в нормальное, здоровое состояние с помощью позитивного отношения и правильных решений. Ученые Института сердца с фактами в руках доказали, что мы способны переиначить наши умы.

Стресс

Стресс — если он первого уровня — нам на пользу. Он приводит нас в состояние бодрой готовности, чтобы мы сознательно и целеустремленно мыслили в соответствии с волей Божьей. Стресс же второго и третьего уровня является реакцией мозга и тела на вредоносное мышление. Даже тень подобного стресса, зародившаяся от малейшей негативной мысли, способна отрицательно повлиять на умственное и физическое здоровье.

Определение стресса таково: «Реакция организма на испуг, переутомление и т.п. Реакция может быть как психической — депрессия, так и физической — гипертония»⁹. Стрессовые состояния проявляются в виде тревоги, беспокойства, разнообразных страхов, неусидчивости, боязни завтрашнего дня, скованности и др.

Реакция — ключевое слово. *Зачастую не в нашей власти совладать с жизненными обстоятельствами. Но всегда в нашей власти совладать с нашими реакциями.* Именно способность держать в узде свои реакции и определяет здоровье или нездоровье ума и тела.

Вот статистика, которая подтверждает зависимость между тем, что мы думаем, и болезнями души и тела:

- По данным Американской медицинской ассоциации, в 75 процентах всех современных заболеваний стресс являлся сопутствующим фактором¹⁰.
- В 85 процентах заболеваний стресс выступает прямым фактором¹¹.
- По самым скромным подсчетам Международного агентства по онкозаболеваниям и Всемирной организации здоровья¹², 80 процентов раковых болезней вызваны не наследственностью, а неправильным образом жизни.
- Д-р Брюс Липтон, ученый, продвинувшийся очень далеко в понимании влияния мышления на мозг¹³, утверждает, что люди, которые рождаются с врожденными генетическими заболеваниями, типа хорей Хантингтона, бета-талассемии или кистозного фиброза поджелудочной железы, составляют менее 2 процентов от всего населения планеты. То есть подавляющее количество людей приходят в этот мир с генами, настроенными на счастливую и здоровую жизнь. И болезни этих остальных 98 процентов вызваны образом жизни. Иными словами, образом мышления.
- Д-р Хиджхаут¹⁴ считает, что гены контролируют биологию, а не наоборот.
- Д-р Уиллет¹⁵ утверждает, что только 5 процентов людей страдает раком и сердечными болезнями из-за наследственности.
- Американский институт здоровья заявляет, что 75 – 90 процентов обращений к врачам общего профиля связаны с недомоганиями на почве стрессов¹⁶. А последние статистические обзоры стрессов вообще шокирующие: они объявляют причиной заболеваний вредоносный образ мышления.

Этой статистикой я пытаюсь вам показать: разум влияет на материю. Применяв это знание правильно, мы обретем громадную власть над нашим здоровьем. И мы станем самыми худшими врагами себе, используя его неправильно.

Подытоживая первую главу

1. Мнения ученых разделились. Одни считают, что разум формирует мозг, а другие — что мозг создает разум.
2. Разум создан, чтобы управлять телом, а мозг — это лишь часть тела.
3. Не мозг управляет нами. Мы влияем на наш мозг своими мыслями и решениями.
4. Мы можем управлять нашими реакциями на любое событие.
5. Решения материализуются в мозге. Вы способны решать, на что обратить свое внимание. В результате выделяются белок и другие химические вещества, которые производят изменения в тканях вашего мозга. Мозг приобретает новые функции.
6. Исследования показывают, что наше ДНК на самом деле меняет форму и структуру вслед за нашими мыслями.
7. Стресс первого уровня нормален и даже идет нам на пользу. Но он становится вредоносным, переходя на второй и третий уровень, — вследствие отклика нашего мозга и тела на негативное мышление.
8. *Реакция* — ключевое слово. Зачастую не в нашей власти совладать с жизненными обстоятельствами. Но всегда в нашей власти совладать с нашими реакциями на эти обстоятельства.