



> альманах

богословие

философия

естествознание

> метапарадигма выпуск 09 > 2016

Феномены схемы тела в психологии и религии: о «внутреннем делании» в христианстве

Ю. М. Зенько

Статья Ю. М. Зенько посвящена такому малоизученному, но интересному во всех отношениях феномену как «схема тела». Дается краткий исторический обзор появления и использования данного термина и его разграничение с понятием «образа тела». Рассматривается развитие схемы тела в онтогенезе, формирование границ схемы тела и феноменов их подвижности (в обыденной и религиозной жизни). Подробно анализируется роль схемы тела как связующего звена между психикой и телом, что методологически объясняет такие явления как фантом ампутированной конечности или стигматы (в католичестве). В филогенезе развитие схемы тела также происходило постепенно и сыграло ключевую роль для формирования таких важнейших понятий нашей культуры, как «субъект» и «объект». Продолжена и обобщена работа по выделению индивидуальной структуры схемы тела в психологическом и культурологическом контексте. С психологической и психофизиологической точек зрения рассматриваются явления религиозной интро- и экстравертированности, особых состояний сознания, феномена двойника. Особенное внимание уделяется христианскому учению о сердце, которое составляет центральную часть христианского теоретического учения (богословия) и практики (аскетики). В заключение сделаны общие выводы работы и приведена подробная литература по изучаемым вопросам.

*200-летнему юбилею со дня рождения
св. Феофана Затворника посвящается*

**Введение. Развитие схемы тела в онтогенезе.
Границы схемы тела. Подвижность границ схемы тела.
Связь психики и тела через схему тела. Развитие схемы
тела в филогенезе. Субъект-объект и схема тела.**

Структура схемы тела. Интро- и экстравертированность и схема тела. Экстаз. Феномен двойника. Соблазн бездуховной интроверсии. Феномен сердца: сравнительный анализ. Работа со схемой тела. Заключение. Краткие выводы. Литература.

Введение

Безусловно, что изучение феномена схемы тела важно как с общенаучной, так и с религиозно-психологической точек зрения. Еще в 1922 г. Павел Флоренский предполагал в своей будущей книге «У водоразделов мысли» писать не только о «продолжении наших чувств» и «органопроекции», но и о «пространстве тела» и «мистической анатомии», в которых без труда угадываются феномены схемы тела. Но в настоящее время, к сожалению, с феноменами схемы тела слишком часто связывают мистические, оккультные и парапсихологические эффекты. Поэтому в своей работе, с одной стороны, мы будем придерживаться по возможности научного подхода, с другой стороны, остановимся на критике подхода оккультного.

Начнем с самого **понятия** схемы тела. Одна из первых англоязычных книг на эту тему Пауля Шильдера (1886–1940) «The Image and the Appearance of the Human Body» (Schilder. 1935) имеет психоаналитический оттенок (который, правда, больше свойственен автору работы, чем ее содержанию). Психоанализ в лице своего основателя Зигмунда Фрейда (1856–1939) не прошел мимо феномена схемы тела, само «Я» по Фрейду прежде всего телесно, оно не только поверхностное существо, но даже является проекцией некоторой поверхности. В поисках анатомической аналогии человеческому «Я» Фрейд уподобил его ««мозговому человечку» анатомов, который находится в мозговой коре как бы вниз головой, простирает пятки вверх, глядит назад» (Фрейд. 1989, с. 194). В психоанализе идея схемы тела не получила дальнейшего развития — из-за нелюбви к психофизиологии и самого Фрейда, и его последователей.

В современной западной науке идея схемы тела не получила достаточного *психологического* распространения, а используется, в основном, в физиологическом смысле. К тому же надо иметь в виду, что в западной науке не всегда различают схему и образ тела, чаще говоря об образе тела (body image) и реже — о схеме (body schema), хотя есть работы и по их различению (Gallagher, Cole. 1995).

В русской науке схеме тела в этом смысле повезло больше, она закрепилась и использовалась и в специальных, и в общенаучных областях. Статьи о ней есть и в Большой советской энциклопедии (3-е изд. Т. 25. М., 1976, с. 121; автор — Горбов Ф. Д.), и в Большой медицинской энциклопедии (Т. 31. М., 1963, с. 836–839; автор — Лебединский М.). О расстройствах схемы тела при психических заболеваниях у нас писали еще в 1948 г. (Меерович. 1948). А о фантоме ампутированных конечностей и других эффектах схемы тела — в 1941 г. и до войны (Озерецкий. 1941; Членов. 1934; Шмарьян. 1934). Наверняка есть и еще более ранние советские работы, но не в этом дело: и приведенного материала достаточно, чтобы увидеть наличие в советской науке достаточного интереса к этой проблеме. Кроме того, можно проследить и более глубокие истоки этой проблемы. Дело в том, что она органически взаимосвязана с проблемой взаимодействия психики и тела — любимой и основной проблемой западной психологии XVIII в. Органична эта тема и для русской психологии, также интересовавшейся взаимодействием тела и души. Когда же в рамках этой темы возникал вопрос о механизме и способе этого взаимодействия, тогда и появлялись различные идеи, приведшие впоследствии к образованию понятий образа и схемы тела. Причем, что важно, в начале своего зарождения данные понятия не были столь узкофизиологическими, как теперь. Приведем один пример.

В 1883 г. вышел «Учебник психологии» священника Александра Константиновича Гиляревского, которого никак не заподозришь в приверженности физиологизму и материализму (что в то время было практически синонимами). Тем не менее автор писал о «представлении собственного тела», его постепенном формировании; а в качестве механизма его образования он указывал на умение «локализовать свои ощущения» (1886, с. 51), т. е. соотносить их с определенными участками тела.

Приведем некоторые современные **определения** схемы тела. Схема тела определяет его границы и расположение отдельных частей (Бернс. 1986, с. 97). Являясь психофизиологической реальностью, схема тела формируется под действием сенсорных импульсов от всех участков тела. Она удерживается в коре головного мозга в виде особого образования — «мозгового гомункулуса», некоего подобия тела человека в сенсорно-двигательных височно-теменных зонах. При этом каждому участку тела соответствует своя зона «мозгового человечка», хотя, правда, и не в пропорциональном соотношении. Величина зоны в «мозговом человечке» зависит от степени чувствительности данной зоны тела. Как известно, такая чувствительность у разных участков тела существенно различна. Наименее чувствительны области живота и бедер: там две ножки циркуля, разведенные на расстояние до десяти сантиметров, не воспринимаются как два отдельных раздражителя. Наибольшей чувствительностью обладают подушечки пальцев рук и губы. Поэтому в «мозговом человечке» зоны, соответствующие рукам и губам, занимают большое место, а остальные — непропорционально малое. Так что он выглядит худеньким большеголовым человечком с огромными губами, маленькими ногами, тоненькими руками, на которых находятся большие ладони с длинными и толстыми пальцами.

Если какие-то участки «мозгового человека» будут повреждены, то сенсорные импульсы от определенных участков человеческого тела, поступая в мозг, не будут доходить до сознания. Происходит своеобразная блокировка этих импульсов, а эти участки тела окажутся нечувствительными к воздействиям на них, даже если эти воздействия будут очень сильными или даже вызывающими боль. Подобный эффект используется для демонстрации различного рода «чудес» — нечувствительности к огню, уколам или ударам — в первую очередь в восточной культуре, в которой, правда, эти эффекты используются для религиозных целей. В последнее время и на Западе, и у нас появились люди, демонстрирующие «небывалые возможности» человеческой психики: лежание на стекле, хождение по огню, правда, при этом забывается, что все эти эффекты являются не самоцелью, а так называемыми «цветочками» у дороги, по которой идет духовный странник. Собираение же этих «цветочков» и тем более специальное их культивирование приводит к задержкам в продвижении по духовному пути, а часто даже и к полному искривлению самого пути.

Развитие схемы тела в онтогенезе

Согласно религиозным представлениям тело есть дом для души, в который она вселяется и обитателем которого является. Но этот дом представляет собой сложное сооружение; в детстве, к тому же, он постоянно растет и меняется, так что человеческой душе необходимо определенное время, чтобы изучить свое тело. У маленького ребенка части тела только постепенно включаются в общий образ тела (Мейли. 1975, с. 263).

Родившийся ребенок еще не имеет четко выраженной и хорошо структурированной схемы своего тела. Весь внутриутробный период его развития и первые месяцы после рождения его схема тела носит диффузно-неопределенный характер. Инте-

ресно, что по мере формирования схемы тела наблюдается нерасчлененность схемы тела ребенка от матери — он чувствует мать как продолжение своего тела и схемы тела матери от ребенка — она чувствует ребенка как продолжение своего тела. Природа таким образом позаботилась о сохранении потомства: до того, как начнет формироваться психологическая и социальная привязанность матери к ребенку (что происходит довольно быстро, но все-таки позднее), мать уже психофизиологически близка ему. Это относится практически ко всем матерям, хотя здесь большую роль играет физический контакт матери с ребенком, и, в первую очередь, кормление его грудью. На Западе, который давно отошел от этой традиции, сейчас проводится целая кампания по возвращению к кормлению грудью. По психологическим западным исследованиям, естественно вскормленные дети физически более развиты, психически более уравновешены и обладают большим интеллектуальным потенциалом. Но природа знает свои времена и сроки, и здесь человеку незачем торопить ее: и развитие самого ребенка, и развитие его схемы тела должно происходить естественно и постепенно. Навряд ли необходимы какие-то специальные «тренинги» шестимесячным младенцам для изучения своего тела, поскольку это помогает формированию его схемы тела. Как известно, в русской народной традиции даже, наоборот, не поощрялись подобные действия детей, да и трудно было русскому ребенку этим заниматься в туго спеленатом виде. В психологической западной литературе времен холодной войны из русского типа пеленания детей, который в то время был еще в ходу, выводили даже русское государственное устройство — несвободное антидемократическое и личностные качества русских людей — отсутствие инициативы, скованность, зажатость. И наоборот, согласно американским педагогическим представлениям, ребенок должен быть свободным, в том числе от одежды, и раскрепощенным, изучая свое тело и вволю таская себя за все, что ему вздумается. Не оспаривая это с теоретической точки зрения, хотя здесь есть что сказать, можно заметить с практической точки зрения, что подобное «изучение» себя самого в раннем детстве закликивает подросткового ребенка на проблемах тела со всеми вытекающими отсюда последствиями. А последствия при этом могут быть самыми разнообразными и, как правило, негативными. Так, по официальным американским данным, практически все подростки занимаются аутичными формами секса, а у некоторых из них эти проблемы остаются и на всю жизнь. Можно, конечно, возразить, что с этими проблемами и у нас плохо, но, с другой стороны, даже без специальных психологических исследований видно, что современная Россия все-таки не догнала Запад по этим параметрам.

Экспериментальные наблюдения показывают, что развитие схемы тела идет не от частного к общему, а наоборот, генеральные ощущения, аморфные вначале, впоследствии становятся более четкими и дифференцированными. При этом в процессе развития схемы тела у детей-правшей происходит осознание сначала правой половины тела, а потом левой (Озерецкий. 1941, с. 67). У неполноценно развитых детей происходило осознание левой половины тела раньше, чем правой, даже если эти дети были несомненными правшами (там же, с. 68). Кроме того, верхние части тела быстрее входят в схему тела, чем нижние (там же, с. 67).

В конечном итоге все тело в своих деталях отражается в схеме тела (происходит ее сенсорное развитие). После этого постепенно формируется возможность обратной связи с органами, представленными в схеме тела (развивается моторный компонент схемы тела). В конечном итоге тело, полностью отраженное в схеме тела и подчиненное человеческому сознанию, становится его универсальным зондом, при помощи которого сознание познает окружающий мир (Тхостов. 1994, с. 6). Удивительно, но такое современное понимание взаимодействия тела и психики есть не что иное как описание на сегодняшнем языке христианских представлений о взаимодействии тела и бессмертной души. Выражаясь религиозно-психологиче-

ским языком, тело есть «орудие души», через которое душа сообщается с внешним миром (Исидор Пелусиот. 1860, с. 30).

Границы схемы тела

«Орудия расширяют область нашей деятельности и нашего чувства тем, что они продолжают наше тело» (Флоренский. Т. 2. 1992, с. 153). По современным психологическим данным, орудия деятельности могут входить в образ схемы тела (Зинченко, Мамардашвили. 1977, с. 121). Наиболее вариативной в этом отношении частью человеческого тела является, конечно же, человеческая рука, а орудиями, входящими в схему тела, могут быть самые разнообразные предметы: кисть художника, резец скульптора, трость слепого, меч самурая, да, скорее всего, и топор русского плотника-умельца (недаром наши предки одним топором прямо-таки творили чудеса деревянного зодчества). Но инструмент лишь тогда становится орудием, когда он хорошо освоен. Вписываясь в схему тела, он перемещает границу субъектно-объектного членения к другому объекту, на который становится направлена человеческая активность (Тхостов. 1994, с. 5). Таким образом пианист начинает играть не на клавишах, думая, какую из них нажать, а музыку, художник — не просто рисовать линию, а писать картину, ремесленник — работать не с инструментом, а с объектом труда.

Известен феномен зонда, который заключается в том, что человек, использующий для ощупывания объекта зонд, парадоксальным образом локализует свои ощущения не на границе руки и зонда (объективно разделяющей его тело и не его зонд), а на границе зонда и объекта. При этом ощущения человека оказываются смещенными, вынесенными за пределы естественного тела. Зонд, включенный в схему тела, реально воспринимается как его продолжение. А сам зонд приобретает свойство чувствительности (Гордеева. 1995, с. 35).

Зонд, включенный в схему тела, психологически воспринимается как продолжение тела. Это может давать человеку дополнительную информацию помимо зрения, что может быть полезно и для людей с полноценным зрением, и, особенно, для людей с недостатками зрения. Слепой человек, у которого трость вошла в его схему тела, частично компенсирует недостаток зрения развитием своей гапτικο-кинестетической сферы. И, таким образом, через свою трость он может получить намного больше информации, чем получает обычный человек с помощью такой же трости, но не встроеной в его схему тела. Но и у зрячих людей также могут быть разнообразные феномены, связанные со схемой тела. Мясник из китайского трактата «Чжундзы» достигал столь полного проникновения в объект действия — бычью тушу, что видел интуитивным взором все ее структурные особенности, кости, сочленения, сухожилия, а значит, и «знал» самые ее слабые места. Поэтому, когда он рубил, то рассекал тушу одним ударом, и она «рассыпалась точно ком земли». У чань-буддийского мастера при стрельбе из лука он сам и цель не являлись больше противопоставленными объектами, а становились одним целым (Абаев. 1989, с. 144), так что это давало возможность большой точности попадания в любую необходимую цель. Опытный водитель чувствует свой автомобиль продолжением своего тела, хотя и без явного смещения ощущений наружу (Котик. 1987, с. 131). Подобный же эффект известен и в работе судоводителей и летчиков. Многочасовые тренировки советских космонавтов были направлены не только на овладение техникой, но и на то, чтобы органы управления, скафандр и весь космический корабль вошли в схему тела космонавта (Горбов. 1966, с. 24). Этим достигалась уверенная и правильная работа космонавта на орбите и адекватная его реакция в экстремальных ситуациях.

Но эффекты схемы тела проявляются и в обычных, повседневных условиях. Например, у музыкантов по отношению к используемым ими инструментам. На вопрос Мстиславу Ростроповичу о его отношениях с виолончелью Страдивари-Дюпор он ответил: «А никаких отношений больше нет. С некоторых пор я не могу понять, где мы с ней разъединены... я ощущаю ее так, как, видимо, певец ощущает свои голосовые связки... Она перестала быть инструментом» (цит. по: Чернов. 1994, с. 12). Любители книг и обладатели своих библиотек знают, как тяжело расставаться со своими книгами, давая их, например, почитать кому-нибудь. Александр Сергеевич Пушкин, как известно, был настоящим любителем книг, и умирая, он прощался с ними как с самыми близкими друзьями. Нечто подобное проявлялось и у такого почитателя книги, как Карл Маркс. Есть интересное его высказывание, которое периодически перепечатают в литературе, посвященной любви к книге, о том, что его библиотека является частью его самого. Обычно эту фразу понимают как выражение любви Маркса к книгам, но исходя из всего вышесказанного понятно, что здесь имелось в виду не только это. Те книги, которыми мы наиболее часто пользуемся, и в самом деле становятся как бы частью нас самих.

Делая предварительный вывод о границах схемы тела, можно без большого преувеличения сказать, что наше тело «образует из других вещей сферу вокруг себя, так что они становятся его дополнением или продолжением. Вещи теперь инкрустированы в плоть моего тела» (Мерло-Понти. 1992, с. 15).

В схему тела человека могут входить не только отдельные небольшие предметы, но и то, что больше его. Например, ни для кого не секрет, что дом — это не только жилье или даже «крепость», но это часть «Я» хозяина, пространственный слепок его души. А когда в одном доме по необходимости появляется несколько хозяев, то могут возникать разнообразные проблемы. Какая разница для тещи, на какую стену невестка повесила фотографию или в какую ячейку кухонного стола она складывает вилки, для нее важно, что невестка все делает «не так», что она «ни ступить, ни молвить не умеет». При этом и невестка реально ощущает, что она находится «в чужом монастыре», все нововведения в доме она и делает для того, чтобы чужой дом реально стал и ее собственным.

Непосредственно с феноменом схемы тела связана и проблема *индивидуального пространства*. Кому-то из нас его надо больше, кому-то меньше, но есть определенная граница, переход которой нами воспринимается как недопустимый, агрессия по отношению к нам, вторжение в нашу вотчину. Эта так называемая дистанция общения у южных народов меньше, а у северных — больше. Поэтому, когда общительный итальянец разговаривает с финном, последний постоянно стремится увеличить дистанцию общения до своих комфортных размеров — и постоянно отодвигается от него. А итальянец — наоборот, пытается сократить эту дистанцию общения. И в результате весь этот разговор, независимо от его содержания и темы, превращается в «убегалки-догонялки». У финна остается впечатление, что от него что-то хотели и требовали, «наседали на него». А у итальянца — что собеседник его не понимал и пытался «уходить от разговора». См. любопытные исследования подобных явлений (Пиз. 1992; Adrey. 1966; Scheflen. 1976).

Особым типом пространства является не только дом каждого человека, но и та земля, на которой он живет. Это сразу бросается в глаза, если человек впервые попадает в другую страну или даже в другую местность одной и той же страны. Разные принципы расположения улиц, домов, архитектурных памятников своеобразны и зависят от исторических и культурных особенностей. Одним из этих эффектов являются разные типы автомобильных дорог: правосторонние и левосторонние. Для водителей, привыкших к одному типу дорог, крайне сложно переучиваться на другой тип, поскольку там «все наоборот». Разным типам дорог соответствует

и разное устройство автомобилей: у автомобилей для правосторонних дорог рулевое управление расположено слева, а у автомобилей для левосторонних дорог — справа. Самое интересное получается тогда, когда типы дорог и автомобилей не совпадают. Левосторонние машины (импортные) на правосторонних русских дорогах являются большой проблемой как для самих водителей, так, в еще большей степени, и для пешеходов. Водитель, расположенный в автомобиле справа, хуже видит и контролирует ситуацию на проезжей части, чаще склонен не к обычным обгонам слева, а справа. Если при этом еще подворачиваются какие-нибудь пешеходы, то большие скорости машин и ослабленное внимание водителя зачастую не позволяют избежать наезда.

Особым местом, где феномены схемы тела проявляются сакральным образом, является *храм, церковь*. Сама по себе церковь по своим архитектурным формам и духовному смыслу в христианской (православной) традиции уподобляется миру, Вселенной. И все, что происходит в церкви, имеет вселенское значение. Особое значение имеет месторасположение церкви, которое всегда выбирается не случайно. В городе это: площади, пересечения главных улиц, места особых событий и т. д. В сельской местности: доминирующие возвышенности, открытые берега рек, пересечения главных дорог и пр. В любом случае здание церкви должно занимать вполне определенное, центральное место, подобно тому, как в богословском плане церковь как собрание верных Богу людей есть средоточие мира. Этим объясняется тот факт, что многие здания христианских церквей, по мере распространения христианства в начальный его период, занимали места языческих культов. И дело здесь не в борьбе с язычеством такими методами, а в том, что и языческие культовые сооружения располагались не случайно, а с учетом географических закономерностей. Отсюда и происходила пространственная, географическая борьба христианства с язычеством: они несовместимы не только по духовным, богословским и другим параметрам, но и по пространственному фактору. Таким образом, наиболее важные места на поверхности Земли могут быть связаны либо с антидуховными, непросветленными энергиями, либо — с подлинно духовными энергиями, через церковь как микрокосм и через молящихся в этой церкви. И здесь необходимо подчеркнуть важность этого для самой земли. В последнее время стали общепринятыми рассуждения о «биосфере Земли», о том, что сама Земля является живой. Но, как часто бывает, наши дела расходятся с нашими словами, и наше знание о живой Земле практически никак не мешает бить по ее болевым точкам. И она отвечает тем же. Давно замечено, что после активизации конфликтов в «горячих точках» планеты происходят всякие негативные природные последствия и катаклизмы. Но возможно и необходимо позитивное влияние на Землю. Происходит же оно через христианские храмы: через находящиеся на Земле в определенных местах церкви благодать Божия нисходит не только на людей внутри церкви, но и на те места, где расположены эти церкви. И в этом, с христианской точки зрения, нет ничего невозможного. Более того, это входит в христианские планы постепенного освящения и преображения всего мира. Уже в этом мире возможно особое преображение человеческой плоти у подвижников, которая из тленной становится нетленной (мощи святых). Уже в этом мире, правда, только на время, происходит освящение воды (праздник водосвятия). И, возвращаясь к нашей теме, крайне существенно, что перед постройкой храма во время специального обряда происходит освящение *места* его закладки, самой земли, на которой он потом будет стоять.

Почва, земля, Родина — эти слова в России больше, чем где бы то ни было, имеют духовное значение и чуть ли не мистический смысл. Явления, аналогичного русскому почвенничеству, не знала Европа, которой так же чуждо и преклонение к земле Раскольникова, и отношение к Родине как к конкретной духовной сущности. Отсюда и особый тип русского хозяйственного отношения к земле, как к своей и одно-

временно не своей (Божьей). Так же отличается и русское отношение к природе вообще, которое так мало напоминает западную и американскую систему рационального землепользования. Но, чтобы понять эти и многие другие русские «загадки», с нашей точки зрения просто необходимо изучать феномены схемы тела.

Подвижность границ схемы тела

В младенческом и подростковом возрасте наблюдается интересный эффект: схема тела, как медленно изменяющаяся психофизиологическая структура, не успевает за быстрым ростом тела ребенка. Из-за этого могут возникать многие трудности: плохая телесная координация, неуклюжесть и, как следствие, неуверенность в своих силах и возможностях. Вполне закономерно, что схема тела изменяется в таких случаях, как беременность (Ананьев, Торнова. 1941).

Во взрослом возрасте, при стабилизации размеров тела и окончательном формировании схемы тела, тем не менее, также могут возникать некоторые проблемы, связанные со схемой тела: границы схемы тела при вбирании в себя орудий труда перемещаются на них, в случае включения внешнего пространства в схему тела его границы расширяются до соответствующих размеров. Таким образом, можно говорить о подвижности, гибкости границ схемы тела. Но последнее ни в коем случае не обозначает фантомность, отсутствие или любую смещаемость этих границ. Формирование определенных границ схемы тела обусловлено всем прошлым жизненным опытом человека, поэтому предметы или объекты внешнего мира входят в схему тела достаточно медленно и постепенно.

Но может существовать и другой эффект — перемещение границы схемы тела не наружу, а *внутрь* самого физического тела. Может происходить такая трансформация схемы тела, что отдельные его участки или органы будут выпадать из поля зрения сознания. Так, например, при определенных психофизиологических поломках больной воспринимает только левую либо только правую часть своего тела: моет только одну руку, одну часть лица, застегивает пуговицу на одном рукаве и т. д., игнорируя противоположную руку, часть лица и части тела.

Смешанной формой изменения границ схемы тела, при которой схема тела не вбирает в себя предметы, но и не входит внутрь тела, является феномен *экстериоризации* самой схемы тела наружу. Явление это редкое и происходящее не само по себе, а, например, под воздействием гипноза.

Несоответствие между схемой тела и самим телом как таковым может приводить к образованию *фантомов* схемы тела. Этот интересный феномен, безусловно, заслуживает не только психологического, но и философского внимания. Об этом в свое время писал еще К. Ясперс: «достойно внимания то обстоятельство, что человек может “ощущать” ампутированные конечности» (Ясперс. 1997, с. 125).

Поскольку схема тела отражает реальные формы и границы физического тела человека, то при быстром изменении последнего, например, потере руки во время травмы, схема тела не успевает за реальным изменением границ тела. Образуется фантом недостающей части тела, которому человек реально чувствует и долго не верит в то, что ее нет. Постепенно схема тела входит в соответствие с изменившейся формой тела, и фантом исчезает. При этом важно, что его появление и исчезновение подчиняется некоторым закономерностям. Чем выше была произведена ампутация, тем скорее по времени наступало угасание фантома, и, наоборот, в случае ампутации дистальных частей конечности (стопа, кисть) фантом сохранялся сравнительно длительное время (Озерецкий. 1941, с. 67). Большую роль играл возраст больных: чем моложе были дети, тем скорее наблюдалось у них угасание фантома

(там же). Необходимо отметить отсутствие фантома в тех случаях, в которых, казалось бы, он должен быть обязательно, так как у больных имелись весьма интенсивные (при этом часто длительные) периферические раздражения на конце культы (там же). Поэтому фантом не является результатом чисто физиологических явлений, но, с другой стороны, что для нас крайне важно, он не является и процессом чисто центрального, мозгового происхождения (там же). Таким образом, основной причиной фантома и является промежуточное, не периферическое и не центральное явление — схема тела.

Интересно, что, как показывает медицинская практика, искусственные органы или протезы намного лучше используются, если они применяются как можно раньше, когда еще схема тела является первоначальной, не отражающей последствия травмы. То есть искусственные протезы в этом случае пытаются как бы заменять реально отсутствующие органы и при этом сохраняют габариты схемы тела и вписываются в нее.

Важны *религиозно-психологические* различия в подходе к схеме тела. В восточных религиях границы схемы тела более расплывчатые, а на Западе, в христианстве, — более определенные. На Востоке граница между субъектом и объектом исчезает, происходит слияние индивидуального сознания и абсолюта в единое нераздельное целое, правда, при исчезновении личного сознания. См. напр.: (Абаев. 1989, с. 144). В христианской традиции процесс восхождения к абсолюту происходит при полной сохранности личностного начала, да и секулярная, философская традиция больше дорожит субъектом. По Хайдеггеру, последний есть то, что в каком-то исключительном смысле заранее всегда уже пред-лежит, лежит в основе остального (1988, с. 266).

Между христианством *западным* и *восточным* тоже существует определенная разница в этом вопросе: западное христианство больше внимания обращает на активность человека по отношению к Богу, а восточное (православие) — на отдавание все в руки Божии. Поэтому западное христианство идет путем «подражания Христу» — так называется знаменитый богословский труд Фомы Кемпийского «*De imitatione Christi*». Но это *подражание* — «*imitatione*» — может при определенных условиях и превратиться в собственно *имитацию* Христа (Флоренский. 1990, с. 723) — подражание Ему во внешнем. С этим, кстати, напрямую связано такое распространенное в католичестве явление, как стигматы — открытие на теле крестных ран Христа.

О последних мы скажем дальше, а сейчас коснемся вопроса о **социальных и духовных** аспектах схемы тела. Только ли человеческое тело имеет свою схему и связанные с нею эффекты? — Конечно, нет. Многое, если не все то, что мы говорили о индивидуальном теле человека, относится и ко всему обществу в целом. Так, например, можно говорить и о фантомах социального организма: это социальные установки, стереотипы, предубеждения, которые существуют на уровне социально-психологической реальности, но не имеют под собой объективной реальности. Могут существовать фантомы и психические: ложные мысли, чувства, идеи и т. д. Само по себе психическое познание строится на определенных схемах, изучением которых занимались многие известные философы и психологи. В западной психологической литературе, изучающей процесс познания, давно используется термин психической схемы: «схемы познания» центральны в концепции У. Найсера, так же, как и гештальт-психология немислима без своих «когнитивных схем».

Но существуют не только физические тела, социальные организмы и психические структуры. По евангельскому слову есть и еще один тип тел — духовное тело (1 Кор. 15, 44). Анализ этого вопроса относится больше к богословию, поэтому здесь мы его делать не будем. В качестве же примера того, что схема проявляется и на духов-

ном уровне, сошлемся на священника Павла Флоренского, который считал: «Догматы, Крест, Имя Иисусово и Крестное Знамение суть именно схемы человеческого духа, в которых открывается высшая реальность» (Флоренский. 1990, с. 678).

Связь психики и тела через схему тела

Во время страстной седмицы у наиболее экзальтированных католиков могут появляться так называемые *стигматы* — красные пятна на руках и ногах, в местах, через которые был пригвожден к кресту Иисус Христос. Это могут быть просто покраснения, могут быть пятна как будто от ожогов, могут быть даже кровоточащие ранки. Войдя в состояние сопереживания распятия Христа, эти люди так чувствовали в его страдания, что стали их реально ощущать на себе. Впервые стигматы обратили на себя внимание католической церкви у *Франциска Асизского* (1182–1226). Их считали проявлением великого чуда над Франциском. Он был канонизирован папою через два года после своей смерти, и одним из главных мотивов для его канонизации и был факт чудесных следов на его теле. В начале XX века было научно достоверно описано 49 случаев стигматизации (41 случай у женщин и 8 — у мужчин).

Есть мнение, что в раннем христианстве стигматы существовали. В подтверждение этого ссылаются на собственные слова ап. Павла о том, что он носит язвы Христовы на теле своем (Гал. 6, 17). Правда, однозначно и абсолютно точно это утверждать сложно, потому что есть и другие способы толкования данного евангельского места: «Есть основания думать, что язвы св. Апостола Павла ни в каком случае не могут считаться стигматизацией в принятом смысле. Из снесения Гал. 6, 7 с другими местами посланий св. Апостола ясно видно, что язвы, которые он носил на своем теле, были ранами за Христа, ради служения Ему своими апостольскими трудами, действительными ранами от врагов евангельской проповеди, а не ранами и язвами, подобными телесным ранам Распятого» (Георгий (Ярошевский). 1914, с. 3–4). В пользу этой позиции могут свидетельствовать и некоторые опосредованные данные. Так, например, научно достоверно был засвидетельствован следующий факт: практически всегда появление стигматов было связано с экзальтированными состояниями тех, у кого они появлялись (там же, с. 6). Во многих случаях у стигматиков происходила даже потеря сознания, невменяемость, каталепсия и т. д. Но, как известно, подобные состояния в раннем христианстве практически отсутствовали или, по крайней мере, были несущественны (подробнее об этом мы скажем в главе о психических состояниях). Это связано с тем, что христианство изначально обращалось к сознанию человека, его уму, свободе и воле, противопоставляя их языческим вакханалиям, дионисическим экстазам, бессознательным пророчествам и т. д.

В православной традиции формы религиозного благочестия, приводящие к образованию стигматов, менее поощряемы. Они считаются слишком физическими, телесно обусловленными. «Для православных стигматизация — это неполное, одностороннее и умаленное, впрочем, искреннее и горячее видение христианской веры» (Василий (Кривошеин). 1986, с. 68). С этой точки зрения стигматизация происходит от чрезмерной образности: «Мы думаем, что стигматизация может быть вполне понята и объяснена, как действие чувствительного сердца и яркого, живого воображения, направленного на созерцание телесных страданий и язв Спасителя» (Георгий (Ярошевский). 1914, с. 9). Поэтому стигматизация не может быть порицаема, хотя и не может быть превозносима, как хотели бы этого католики (там же, с. 14). Но необходимо иметь в виду, что стигматизация часто бывает от образной молитвы. Но «православные отцы отвергают этот путь молитвы, как опасный и ведущий к заблуждению, и противопоставляют ей чистую и безобразную молитву» (Василий

(Кривошеин). 1986, с. 67). Но и в этом случае: «Мы не хотим произносить слишком категорических суждений. Дух дышит, где хочет (Ин. 3, 8). Неполноценную и неуравновешенную “духовность” стигматиков не следует окончательно отвергать... даже если эти проявления кажутся нам странными и слишком уж “человеческими”» (там же, с. 68).

Каковы же *психофизиологические* механизмы подобного явления? Каковы механизмы у других подобных явлений — например, внушенных ожогов, в результате которых появляются реальные физические покраснения кожи, может даже образоваться волдырь, как будто и в самом деле произошел ожог (Платонов. 1962). Каковы механизмы у покраснения определенных участков кожи при стыде: как правило, это или те участки, на которые, по мнению стыдящегося, направлено внешнее внимание, либо характерные для данного человека определенные «сигнальные» зоны (отдельные части лица, уши, шея и кисти рук). Обычно у европейцев, в отличие, например, от папуасов, все тело или большие его участки не краснеют практически никогда. Общим механизмом образования подобных явлений и является схема тела.

Идеальные мировоззренческие представления человека, доведенные до определенной степени интенсивности, через схему тела влияют и на само тело. Люди, находящиеся в состоянии духовного подъема, могут не только не ощущать ни голода, ни жажды, но не ощущать даже боли. Последнее неоднократно происходило в христианстве, когда тысячи мучеников шли на смерть и умирали, славя Бога и его премудрость, несмотря на причиняемые им боль и страдания. Кроме того, такое отношение к боли тела и тяготам жизни должно было формироваться у христиан и в повседневной жизни. «Кто отторг душу свою от пристрастия и привязанности к чувственному и тесным союзом сочетал ее с Богом, тот не только равнодушен будет к сущим около его деньгам и вещам, и терпя потерю в них будет беспечален, как бы они были не его, а чужие, но и самому телу его причиняемые боли будет переносить с радостью и подobaющим благодарением...» (Симеон Новый Богослов. Т. 2. 1993, с. 544).

Но может происходить и *негативное воздействие* психики на тело. Путем постепенного накапливания — «капля камень точит» — создаются особые нарушения человеческой психики в ее связи с телом. Подобные болезни носят название *психосоматических*. Их может быть великое множество: мутизм, колит, запор, понос, энурез, нарушение глотания, одышка и другие. Эти болезни *психосоматические*, т. е. их причины находятся именно в психической сфере. На подобные болезни можно подействовать психотропными препаратами, можно повлиять даже специальной психологической тренировкой, отвлекающей внимание больного от его болезни. Что интересно, многие из этих болезней могут исчезать во сне, когда негативное влияние на тело со стороны проблем сознания уменьшается.

В настоящее время психосоматика представляет собой наиболее сложную проблему всех психотерапевтических школ (Менегетти. 1992, с. 69), и, безусловно, учет механизма схемы тела при решении психосоматических проблем просто необходимо. Психосоматические расстройства, по мнению позитивной психотерапии, являются «бегством в тело» (Авдеев, Пезешкиан. 1993, с. 7). При этом психосоматические болезни чаще наблюдаются у лиц с алекситимическими чертами, т. е. со слабо развитыми способностями к вербализации (там же). В переводе на психофизиологический язык это означает угнетение левого, вербального полушария и активацию правого полушария головного мозга. А последнее как раз и связано более тесно со схемой тела, через которую и происходит внедрение психических проблем в само тело.

Интересно, что с неполадками на уровне схемы тела дело обстоит как раз наоборот, чем с психосоматическими болезнями. По изучению клинических случаев больных с ампутированными конечностями было установлено, что психика больного пыта-

ется корректировать схему тела — то есть доводить ее до реальных сокращенных в результате ампутации границ тела. Во сне же у этих больных происходило практически полное восстановление фантома ампутированной конечности (Озерецкий. 1941, с. 68). Поэтому необходимо учитывать важность психического начала, но и не субъективизировать его. Последнее же часто происходит по отношению к феномену схемы тела, в котором непомерно выпячивают именно психологическую сторону.

Развитие схемы тела в филогенезе

Первобытное мышление, которое в западной научной традиции совершенно неправильно называют примитивным, строится по необычным для нас законам. Одним из главных отличий этого «дологического» мышления является возможность какого-либо явления быть одновременно и собой, и чем-то другим (Леви-Брюль. 1930). Это так называемый закон *партиципации*. Что совершенно неприемлемо для западноевропейской традиции с ее законом противоречия, когда явление не может быть одновременно и собой, и чем-то другим. Подобная европейско-ориентированная научная традиция не подходит для изучения эффектов данного мышления. Более продуктивный путь в данном случае мог бы состоять в том, чтобы увидеть, как этим «первобытным мышлением» можно мыслить так же логично и правильно, как европейские философы и математики. И здесь необходимо учитывать целый ряд отличий.

Во-первых, это логика не вербально-логического, а образно-интуитивного мышления. При этом в первобытном мышлении осязательные и кинестетические образы, связанные со схемой тела, не менее важны, чем образы зрительные. Более того, во многих ситуациях осязание и кинестетика играют главную роль. Так, например, перед каждой охотой все племя во главе со жрецом устраивает ритуальные танцы. Смысл этих танцев, с точки зрения охотников, в призывании духов для помощи в охоте. При этом считается, что охота будет удачной только тогда, когда жрец во время ритуала почувствует будущую добычу. При этом главной формой данного предчувствия являются осязательные и кинестетические ощущения: жрец ощущает, как он несет тяжелую добычу, как он держит ее руками, как она прикасается к его спине и т. д. Есть ли это просто самовнушение, или, может быть, жрец и в самом деле реально предвосхитил возможный исход охоты? — Здесь можно строить разные предположения, для нас же теперь важно то, что способ этого предвосхищения основывается на осязании и кинестетике, которые имеют прямое отношение к схеме тела.

Во-вторых, и сама схема тела имеет непосредственное отношение к особенностям первобытного мышления. По многочисленным данным можно предполагать, что синтез объекта и субъекта через схему тела у первобытных народов был изначальным, не разделившимся еще на свои составляющие, как в современной европейской традиции. Эта объектно-субъектная нерасчлененность и является основой для формирования многих специфических черт первобытного человека: неотделимости его от природы, одушевления им природных явлений (анимизм), неосознанности отношения его к самому себе, недифференцированности отношений внутри первобытной группы.

Субъект-объект и схема тела

Исследование взаимоотношения субъекта и объекта является, казалось бы, сугубо философской темой. Но тема эта столь большая и сложная, что и психологам,

безусловно, также есть где приложить свои знания. Кроме того, психологи могли бы оживить и конкретизировать абстрактный философский подход к этой проблеме, внося в него «человеческий фактор» и внутренний, психологический опыт. Самое первое, что при этом хотелось бы подчеркнуть, что мы попытаемся избегать уже надоевших штампов и застывших, однозначных схем, которые выдаются их авторами в качестве «истины в последней инстанции». Во-вторых, необходимо отметить: «Смысл терминов субъект и объект вообще довольно изменчив. Он различен в различных системах. С известным правом можно сказать, что содержание, вкладываемое мыслителем в эту пару соотносящихся понятий, — лучший ключ к пониманию его учения. Здесь возможна логическая градация, отвечающая шкале систем и уясняющая их внутреннюю преемственность» (Габрилович. 1904, с. 659). Но данная изменчивость не означает неопределяемости этих понятий вообще: они вполне определимы, но в рамках общих, базовых систем отсчета — антропологических, культурологических и, главное, религиозных. Поскольку разные религии значительно отличаются друг от друга по своим антропологическим и мировоззренческим положениям, то вполне логично предположить, что так же разнятся в них и определения субъекта и объекта. Особенно ярко эти различия выявляются при применении данных понятий к центральным религиозным категориям: Бог, абсолют, первоосущность и т.д. Для теистических религий (христианство, ислам, иудаизм) Бог является конкретным живым субъектом, личностью. И из этого основополагающего факта вытекают практически все важнейшие догматические положения и богослужебные акты в данных религиях. Если Бог — понимающий и слышащий субъект, тогда возможно обращение к нему — откуда возникает феномен молитвы. Если Бог — живой и любящий субъект — значит и человеку возможно полюбить Его ответной любовью — откуда возникает первая и основная заповедь о любви к Богу. Если человек способен полюбить Бога как субъекта, значит он может и должен проявить любовь и по отношению к другим субъектам — всем близким ему людям (что является второй по важности заповедью).

В нетеистических религиях первоосновой всего является безличный принцип, идея. Отсюда у адептов этих религий часто возникают попытки познать этот принцип и использовать это знание в своих целях: таким образом происходит объективизация — превращение в объект — первоосновы и манипуляция с ней. В результате этого единственным субъектом становится сам человек, что приводит сначала к антропоцентризму, а затем к самообожествлению самого человека. Но игнорирование первообъекта не проходит для него даром: происходит постепенное исчезновение субъектности как таковой и на низших планах бытия. В нетеистических религиях таким образом объявляются величайшим злом и изгоняются душа и личность, являющиеся психической и социальной формами проявления субъекта.

Для нашего последующего анализа важно то, что в индивидуальном развитии человека взаимоотношение объекта и субъекта также не является строго постоянным, оно изменяется со временем. Совершим небольшой психологический и культурологический обзор.

На самых ранних стадиях развития ребенок познает окружающий мир через познание своего собственного тела (соматогнозия). И в этом случае реальным субъектом познания является схема тела и формирующийся на ее базе образ тела. Внешне это выглядит как полное отождествление ребенком своего «Я» с телом.

На второй ступени развития тело уже признается объектом. «Субъектом становится психика. Ощущения, представления, чувства — весь внутренний психический мир отделяется от внешнего мира и противопоставляется ему, как субъект. Дуализм “Я” и “не Я” превращается в реальное отношение природы и психики, предметного и духовного» (Габрилович. 1904, с. 660).

На третьей ступени внутренний психический мир, в свою очередь, подвергается разложению. Он раскалывается на субъект и объект. Его содержание — представления, восприятия, чувства — приобретают характер объектов; субъектом же становится «Я», которое их сознает (там же).

Дальше возможно несколько путей развития человека, но мы остановимся на рассмотрении двух основных. Если и дальше будет происходить подобное расщепление объекта и субъекта (за счет все большего заужения последнего), то субъект в пределе будет стремиться к нулю. Это путь в пустоту-нирвану: таким представляют себе духовное развитие человека в религиях Востока. Смысл этой земной жизни для них в развоплощении — постепенном сбрасывании внешних («грубых» и «тонких») оболочек, в освобождении от них внутреннего атмана. Таким образом, следование по этому пути увеличивает пропасть между духом и телом — это путь дивергентный. Другой же путь, и практически диаметрально противоположный (конвергентный), заключается в христианстве. С христианской точки зрения человеком является не только высшая его сущность (дух или душа), человеком является весь человек как таковой, в сложном, в том числе и телесном, его составе. Смерть же есть временное разделение души и тела, которые навеки соединятся при воскресении. И даже при жизни многие христианские подвижники достигали такого духовного развития, что их горящий дух и очищенная душа непосредственно влияли и на тело, просветляя и очищая его. После смерти такого подвижника его тело становится мощами и почитается церковью как настоящий видимый залог будущего воскресения тела.

Таким образом, Восток идет по пути развоплощения и перевоплощения (о чем скажем подробно в своем месте), а восточное христианство — по пути воплощения и преображения (обожения). Возвращаясь к проблеме субъекта, соотнесем с ней два упомянутых только что пути. Поскольку субъект на Востоке не имеет субстанционального характера, то неудивительно, что во многих случаях он просто игнорируется. Гносеологически это подается так, что происходит «слияние» субъекта с высшей реальностью, космосом или с конкретными объектами этого мира. Подобные тенденции сильны и в европейском целительстве, которое находилось и находится под сильным влиянием Востока. Так, например, современные целители пишут: «ваши способности как психического целителя зависят от вашего желания стать одним целым со своим пациентом и с целым космосом» (Уоллис, Хенкин. 1995, с. 25). Но подобные «слияния» приводят к целому ряду проблем и духовного, и психологического плана. Поэтому хотелось бы предостеречь от этого современных психологов, для которых понятие субъекта должно быть достаточно важным. Правда, современная психология частенько идет на поводу у многих теперешних модных веяний. Дореволюционная психология в этом отношении была более самостоятельна. Прислушаемся к мнению Николая Николаевича Страхова (1828–1896), который в своей работе «Об основных понятиях психологии» (СПб., 1878) писал: «различие между субъектом и объектом, и далее — различие между субъективным и реальным значением явления суть главные черты ее (психологии. — З. Ю.) предмета, и кто не понял этого различия как следует, тот, сколько бы ни рассуждал, будет мыслить и говорить лишь о вещах, касающихся души, но не о самой душе» (с. 55). Или, выражаясь языком современной психологии: «предметом психологического исследования оказываются формы и закономерности сигнальной деятельности, сигнальной связи... — взаимодействия субъекта с объектом» (Пономарев. 1976, с. 16).

Структура схемы тела

Поскольку схема тела отражает всего человека как такового, целиком, то структурное деление человека отражается на структурном делении схемы тела. Поэтому схе-

ма тела так же, как и само тело, имеет по крайней мере три основных отдела: верхнюю часть, среднюю и нижнюю.

Поскольку схема тела является средним, промежуточным звеном между физическим телом человека и его сознанием, постольку источником ее формирования является и первое, и второе. Хотя носителем сознания как такового является все тело человека, но может наблюдаться особое функциональное предпочтение сознания к определенным участкам тела. Сознание переживается как бы находящимся в этой точке — *локусе сознания*. Эту проблему осознали еще древние философы, когда органом мышления, сознания, эмоциональной жизни человека считали его сердце, живот, печень и т.д. С точки зрения современного физикалистического подхода древним людям просто не хватало элементарных знаний о своей физиологии и анатомии, но на самом деле, и грамотная современная наука уже подошла к тому, что, может быть, древние представления в чем-то и верны. Наше мнение, что древние греки всего лишь «думали», что сердце есть главный орган душевной жизни, страдает чрезмерным рационализмом и, что хуже, упускает роль психологической реальности, стоящей за этими представлениями (Манин. 1987, с. 167). Современным психологам не помешало бы поразмыслить над тем, что древние греки «ощущали связь движений чувства с их сопровождающими телесными явлениями даже там, где мы обычно отрицаем всякое участие сердца — именно в мышлении и познании, — они думали сердцем» (Симон. 1907, с. 25).

Современный западный человек также обладает ощущением локализации своего сознания, однако помещает его в *голове*, между глазами, в точке, смещенной вперед по отношению к центру черепной коробки. Эта позиция представляется само собой разумеющейся и чуть ли не истиной в последней инстанции. Но это далеко не так, что было показано психолого-педагогическими исследованиями Флэйвела и Клапареда, проведенными еще в первой половине XX века (Бернс. 1986, с. 107; Claparede. 1924). Да и современная западная наука пришла к аналогичным выводам по поводу расположения локуса сознания. Научные эксперименты, связанные с явлением сенсорной депривации, обнаруживают, что ощущаемое расположение «Я» у взрослых, нормальных людей может из головы смещаться в разные места внутри тела (Манин. 1987, с. 167–168).

Несколько слов о самих опытах с сенсорной депривацией. Самый известный в научном мире эксперимент с сенсорной изоляцией — это эксперимент, проведенный в университете Мак-Гилла в 1956 году Героном и его сотрудниками. Испытуемый помещался в закрытую камеру, куда бы не попадал ни свет, ни звук. Он лежал на кушетке неподвижно и не вставая. Оказалось, что даже в таких благоприятных с нашей точки зрения условиях (за это еще и платили деньги) испытуемые не могли находиться долго. Более тонкую сенсорную изоляцию сделал в своих опытах Д. Лилли — нейрофизиолог, ставший известным в результате своих исследований в области языка дельфинов. Многие его книги, кстати, уже переведены на русский язык и вызывают большой интерес. Лилли свои опыты проводил лежа в жидкости, которая бы снимала и ощущение веса тела, и ощущение поверхности тела. Если в опытах Герона человек мог спокойно находиться в состоянии сенсорной изоляции несколько часов, то в опытах Лилли добровольцы не выдерживали и десятков минут. Лишенные внешних точек опоры, люди дезориентировались во времени и в пространстве, у них нарушалось мышление, появлялись особые эмоциональные состояния и иногда даже галлюцинации. Проблемы сенсорной изоляции изучались и в нашей стране (Проблемы сенсорной изоляции. 1970). Правда, у нас были более мягкие условия сенсорной изоляции — скорее пространственные и социальные, чем психофизиологические, как в опытах Лилли.

Опыты по сенсорной изоляции, безусловно, крайне важны, но необходимо из них сделать грамотные выводы. Во-первых, учесть всю их важность, во-вторых, не пере-

гнуть палку в другую сторону. Хотя можно и согласиться, что «здесь речь идет о фундаментальном моменте» (Тхостов. 1994, № 3, с. 6), но считать, что в данном случае речь идет о «самой возможности очерчивания местоположения субъекта, для чего абсолютно необходимо существование разрыва, различающего Я и не-Я» (там же), было бы, по крайней мере, поспешно. Тем более узко было бы считать, что «Я» находится там, где начинается «не-Я». Хотя немецкая идеалистическая философия и оперирует подобными категориями, мы же в обращении с ними должны ориентироваться на соотнесенность терминов и понятий со своей культурой и своими архетипами. Определять подобным образом «Я» и технически сложно, и методологически неверно. Это похоже на то, что чтобы узнать, где находится «Я», нужно исплывать все моря, исходить все земли и убедиться, что там меня нет, а я нахожусь внутри себя.

Что же следует из того, что многие не выдерживают долгую сенсорную изоляцию? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно задать встречный вопрос — а почему существуют люди, которые стремятся сами в состояние сенсорной депривации, почему они периодически погружаются в нее и нам того же желают? Более того, подобные люди, как, например, Джон Лилли, связывают достижения духовных состояний именно с прохождением через сенсорную изоляцию. Вдвойне предостерегать от поспешных выводов в данном случае нас должна история религии: так, например, и в Египте, и в древней Греции были особые ритуалы, которые совершенно напоминают современные опыты по сенсорной изоляции. Проходящий посвящение в храме человек должен был долгое время находиться в полной темноте, неподвижно, в каменном углублении — что символизировало его смерть. И только успешно пройдя через эту символическую смерть, посвящаемый мог возродиться к новой духовной жизни. Были, безусловно, и такие, которые не проходили этого ритуала до конца, не выдерживали этого испытания, хотя специально на него настраивались и к нему готовились. В каком-то смысле можно сказать, что и современные опыты по сенсорной изоляции должны давать положительный опыт совсем для немногих. Но это совсем не значит, что мы должны меньше ориентироваться на этих немногих, чем на остальное большинство.

Возвращаясь к структуре схемы тела, заметим, что она может иметь разные особенности. Если она состоит из трех крупных элементов — головы, груди и живота, то превалирование чего-нибудь из них будет создавать особый ее тип. Так, можно говорить о мистике головы, либо о мистике груди, либо о мистике живота (Флоренский. 1990, с. 266). Как общая характеристика сознания структурная особенность схемы тела будет проявляться и в повседневной жизни. Как метко подметил епископ Феофан Затворник: «Ум в голове, и умовые люди (научники) все в голове живут» (1995, с. 325–326). Это происходит по нескольким причинам. Во-первых, играет роль особое отношение ума к голове: «Сила души — ум — хотя и духовна, но имеет местом своего пребывания головной мозг» (Игнатий (Брянчанинов). Т. 5. 1993, с. 116). Во-вторых, это связано и с личностными особенностями людей: чем они чаще в жизни пользуются (головой или сердцем), то больше в себе и развивают. А функциональное доминирование со временем и переходит в структурную особенность схемы тела. Кроме того, эти особенности закрепляются со временем социальными, политическими, культурными и другими стереотипами, так что, в конечном итоге, можно говорить и об определенном типе общества и культуры по их предпочтению определенного локуса сознания. Особенно это заметно в культурах, сформировавшихся достаточно давно и имеющих, что называется, свое лицо. Так, например, анализ западных культур и обществ показывает, что Запад очень неравнодушен к голове: он пытается все осмыслить, рационализировать, «брать головой». И даже там, где, казалось бы, голова должна отходить на задний план — в области мистики, — она дает о себе знать. Приведем один, достаточно современ-

ный, пример. Знаменитый французский философ Жорж Батай, который в наше время является чуть ли не символом именно неортодоксального философствования, имеет склонность к мистическим, необычным переживаниям, которые он сам же и описывает (Батай. 1997). В ходе одного из них он проникся «нежностью неба»: «Я чувствовал, что она наполняет мою голову (выд. нами. — З. Ю.) каким-то парящим, едва-едва различимым струением, как-то причастным нежности того, что было вне меня, дававшим мне ее во владение и заставлявшим его насладиться» (Батай. 1997, с. 208–209). Это пример именно *головной* мистики.

Несколько слов скажем о структурной особенности схемы тела, при которой доминирует **сердце**. Для ученых, живущих в голове и ничего, кроме нее, не знающих, нелегко понять, как возможно, что «сила словесства, или дух человека, хотя и духовна, но имеет местом своего пребывания верхнюю часть сердца...» (Игнатий (Брянчанинов). Т. 5. 1993, с. 116). Но с научно-объективной точки зрения *сердечный* локус сознания ничем не хуже, чем *головной*, и даже наоборот — он более интересен для научного изучения из-за меньшей своей исследованности, ибо по существующему стереотипу привыкли сводить все именно к голове.

Кроме *головного* и *сердечного* локуса сознания, есть и третий его вариант, связанный с **животом**. Если спросить дзенского монаха: «Откуда ты думаешь?», то он положит руку на живот (Ошо. 1992, с. 49).

Таким образом, выделились три **основных типа** локуса сознания: *головной* — цереброцентризм, *сердечный* — кардиоцентризм, *животный* — вентралоцентризм. Несколько слов о самих названиях. Впервые в русской литературе термин «*кардиоцентрический*» был использован в 1883 г. профессором Санкт-Петербургской духовной академии А. Е. Светилиным (1842–1887) для обозначения взгляда на сердце, как на «седалище души» (Светилин. 1997, с. 181). Практически в таком же смысле используем этот термин и мы. Остальные два термина — цереброцентризм и вентралоцентризм — образованы по аналогии с первым.

Каждая из этих установок связана с разными психическими качествами, свойственными носителям этих установок. Перечислим эти качества в самых общих чертах.

Цереброцентризм тяготеет к рационализму, чрезмерной интеллектуализации, построению абстрактных схем. В разумных пределах он имеет положительные стороны в виде рефлексивных механизмов осмысления и осознания.

Основную характеристику *кардиоцентризма* можно определить как эмоциональность. Но этот термин в нашем языке понимается слишком узко, к тому же, кроме эмоций, сюда необходимо включить чувства, аффекты, переживания, чувствования, страсти и т. д. Таким образом, говоря о эмоциональности сердца, необходимо иметь в виду это ее широкое понимание. Либо, за неимением подходящего психологического термина, для обозначения этого явления можно использовать прекрасное русское слово — *сердечность*. Положительными сторонами кардиоцентризма являются отзывчивость, эмпатия, сензитивность и т. д. К его возможным отрицательным сторонам можно отнести: иррационализм, импульсивность, неосознанность.

Вентралоцентризм есть заострение проявлений вожделевательно-волевой сферы человека, в которую входят стремления, желания, волевые импульсы, осознанные и неосознанные мотивы и потребности. Он тесно связан с основными биологическими потребностями: в питании, продолжении рода, отдыхе, двигательной активности и т. д. В древности он был близок культу плодородия и чадородия. Неумеренный вентралоцентризм переходит в физиологическую и духовную чувственность, эротизм. Его положительной стороной является, выражаясь словами известных философов, «воля к жизни» (Ницше), «жизненный порыв» (Бергсон).

Интересен исторический анализ разных *религиозных направлений* с точки зрения расположения локуса сознания у их адептов. Мы не будем затрагивать многочисленные восточные направления, а остановимся на основных христианских конфессиях и непосредственно предшествовавших христианству и следовавших за ним религиозных движениях (иудаизме, древнегреческой религии и исламе). Цереброцентризм больше свойственен католицизму и протестантизму (в большой степени он также присутствует и в восточно-европейском православии). Кардиоцентричными являются: древнегреческая религия, греко-византийское и русское православие. Вентралоцентризм близок древнеиудейской религии и исламу (многие его признаки присутствуют и в русском старообрядчестве).

Особое значение имеет схема тела в построении **картины мира**, в понимании национальных особенностей других народов. «Тело человека тысячами служило моделью мироздания — от теорий макрокосма и микрокосма до физиологических учений XVIII–XIX вв.» (Ямпольский. 1991, с. 198). Правая и левая сторона, верх и низ и другие параметры картины мира имеют в первую очередь отношение к человеческому телу. Мир в этом случае воспринимается как бы продолжением человеческого тела, и разные части этого мира имеют отношение к схеме тела. Во время буддийской медитации тело становится мандалой, т.е. моделью мира (Говинда. 1993, с. 257).

С другой стороны, и духовный мир влияет и отражается на человеческом теле. Дьякон Михаил Залесский пишет о «символичности морфологии человека» (Залесский. 1992, с. 27). Интересны мысли автора о символике человеческого лица: «Первое, что можно заметить, глядя на человеческое лицо, — это его Крестность. Линия носа пересекается с линией глаз под прямым углом. Образуется крест» (там же, с. 4). После математических расчетов автор приходит к совпадению основных пропорций распятия и лица (там же, с. 8).

Символическая морфология присутствует в мифах разных народов. Так, например, практически во всех мифологемах этнического сознания употребляется образ дерева — некоторой вертикальной, живой сущности. Оно настолько огромно, что как бы пронизывает собой всю вселенную (но не физическую, а духовную). Оно соединяет собой разные миры, так что по нему можно спуститься из нашего мира в нижний мир, подняться в верхний. Конкретное дерево со ступенями-зарубками используется шаманами в своей ритуальной практике. Каждая ступень этого дерева олицетворяет собой определенный мир, в который шаман может войти только тогда, когда достигнет определенного психологического состояния. По мере утончения и большей энергетизации шаман поднимается выше по ступенькам. В древнеиндийской традиции также происходит восхождение по психическим и духовным состояниям через определенную работу со схемой тела.

Разбирая наиболее разработанную древнеиндийскую психотехнику, можно заметить, что в данном случае мировым деревом является не что иное, как позвоночник человека, ступеньками на этом древе — психоэнергетические центры — **чакры**. Эти чакры, начиная с нижних, должны постепенно набирать энергию и раскрываться, доходя до последней — над макушкой головы, в результате чего человек уже полностью выходит за пределы своей физической самости. Когда в восточных психотехниках идет речь о центрах, иметь в виду нужно не какие-нибудь анатомические образования или чисто психологические реальности, а промежуточное между ними образование, т.е. схему тела.

Интро- и экстравертированность и схема тела

«Никакие два идеала не противоречат друг другу, как святой готической церкви и святой китайского храма. Они противоречат друг другу во всем, но самое глав-

ное — глаза буддиста всегда закрыты, глаза христианина широко распахнуты... Буддист пристально глядит внутрь себя. Христианин пристально смотрит наружу» (Честертон. 1991, с. 454). Но, скорее всего, дело обстоит несколько шире: направлен внутрь не буддизм как таковой, а весь Восток в целом, точно так же, как направлено вовне не христианство, а весь Запад как таковой. Об этом в 1837 г. выдающийся русский философ Петр Чаадаев писал так: «Мир искони делился на две части — Восток и Запад. Это не только географическое деление, но также и порядок вещей, обусловленных самой природой разумного существа... Сосредоточиваясь, углубляясь, замыкаясь в самом себе, созидался человеческий ум на Востоке; распространяясь вовне, излучаясь во все стороны, борясь со всеми препятствиями, развивается он на Западе» (1991, т. 1, с. 529). Ромен Роллан видел в самоуглубленности Индии большой положительный фактор, отсутствующий в Европе: «я желаю народам Запада, созерцателям внешнего, найти в своих недрах те же источники “самосозерцания”, активного и творческого» (Роллан. 1936, с. 135–136).

Выражаясь современным психологическим языком, психика восточного человека более *интровертирована* (направлена внутрь), а западного — *экстравертирована* (направлена вовне). Корни последнего прослеживаются уже у древних греков, так как смысл и основание античного человека находятся вовне, а не внутри его индивидуальности (Светлов. 1992, с. 27). Быть может, наилучшим примером направленности вовне античного человека служит IX глава девятой книги «Никомаховой этики» Аристотеля, в которой говорится о том, что даже стремящийся к созерцательной жизни философ познает себя через окружающих и не может без них этого сделать (там же, с. 27). Таким образом, говоря другим языком, древнегреческий человек был публичен, и его самосознание было облечено в публичные (внешние), а не в приватные (внутренние) формы.

Мы сейчас не будем говорить о преимуществах и недостатках каждой из этих установок. Здесь нам важнее подчеркнуть принципиальную значимость самого принципа, как такового. Последующим анализом мы попробуем показать, что это — не только и не столько географическое деление разных этносов, сколько важнейший, психологический фактор, связанный со всеми сторонами жизни каждого человека и всего общества в целом.

В качестве внутреннего, психологического фактора направленность сознания опосредует многие другие факторы: культурные, мировоззренческие, религиозные и т. д. Так, например, тип направленности сознания важен в деле художественного осмысления жизни. Иван Александрович Ильин с этой точки зрения выделял два типа писателей: внешнего и внутреннего опыта. Он писал: «Внешний опыт прилепляет нас к чувственным восприятиям и состояниям. Мы обращаемся к миру — зрением, слухом, обонянием и осязанием, воспринимаем его мускульными ощущениями, пространственным созерцанием, чувством холода, тепла, боли, тяжести, голода и т. д. Мы живем нашим телом, прислушиваемся к нему и воспринимаем мир именно через него... Художник, воспринимающий и рисующий мир из такого художественного акта, есть художник внешнего опыта» (Ильин. 1991, с. 13). «Напротив, внутренний опыт уводит нас от чувственных восприятий и состояний и открывает нам иной мир, мир, воспринимаемый нечувственно... Тогда все вещественное, материальное, телесное перестает быть для человека главною и самодовлеющей реальностью, а становится лишь символом иных, важнейших, субстанциональных обстоятельств, на которых и сосредоточивается все или почти все внимание. К таким обстоятельствам относится, прежде всего, мир человеческой души... Художник, воспринимающий и рисующий мир из такого художественного акта, должен быть обозначен как художник внутреннего опыта» (там же, с. 13–14).

Нельзя не заметить проявление типа направленности сознания и в религии. Так, например, нельзя не учитывать крайне важный факт деления христианства как всемирной религии на два основных направления: *западное* христианство — католицизм и протестантизм и *восточное* христианство — православие (в разных его формах). При этом нельзя не заметить, что основное различие между западным и восточным христианством заключается в том же, в чем различаются Запад и Восток: экстравертированность первого и интровертированность второго.

И здесь во взаимоотношении западного и восточного христианства могут быть определенные проблемы и непонимания. Когда в XIV веке в Европе узнали о стремлении восточных созерцателей сохранять безмятежность внутренней цельности духа, то издевались над этой мыслью, изобретая для нее всякого рода насмешливые прозвания (Киреевский. 1911, с. 201). Правда, и на Западе употребляют иногда те же выражения, что и на Востоке, говоря о «внутреннем сосредоточии духа», о «собрании ума в себе», и т. п. «Но под этими словами обыкновенно разумеют они другое: не сосредоточение, не собрание, не цельность внутренних сил, а только их крайнее напряжение. Вообще можно сказать, что центр духовного бытия ими не ищется» (там же). Подобная, несколько резкая, критика Запада нашим знаменитым славянофилом Иваном Киреевским, безусловно, имеет под собой реальное основание. Да и в самой западной церкви были люди, указывающие на это же. «Не стремись выйти из себя самого, взойди в себя, правда обретается во внутреннем человеке», — призывал блаженный Августин в свое время. Особенно это может относиться к протестантизму, который изначально возник как деятельно-активная религиозная сила. Правота его, безусловно, в том, что «вера без дел мертва». Но верно и то, что вместо земного устроения, на которое столько сил и времени тратят протестанты, необходимо «искать прежде Царства Божия» (Мф. 6, 33). Святитель Тихон Задонский писал об этом: «Душа человеческая подобна зеркалу, которое такой вид в себя восприимлет, к чему обратится: тако душа к чему обратится, такой и образ в себя приемлет» (Тихон Задонский. Т. 5. 1836, с. 73). Он имел в виду обращенность души либо к Богу, либо к этому миру (там же, с. 74). С этой точки зрения, протестантская экстравертированная активность со временем направились на слишком земное устроение и, в конечном итоге, на земное благополучие и даже комфорт. В других формах, но это присуще и католицизму, с поправкой на его зрительность. Показательны в этом отношении формы проявления католической мистики: образность, чувственность, телесность и т. д.

Интересно сравнение в отношении направленности сознания наиболее типичных представителей западной и восточной святости: *Франциска Ассизского* и *Серафима Саровского*. У православного святителя проявлялась однозначно *интровертная* направленность. Он говорил: «Признак духовной жизни есть погружение человека внутрь себя и сокровенное делание в сердце своем» (Житие старца Серафима. 1991, с. 293). По сравнению с Серафимом, который в сердце своем ощущал духовную силу Христову и принимал Христа внутрь себя, Франциск в представлении о Христе воспринимал прежде всего впечатление от земной жизни Христа, был поглощаем Его внешним страдальческим образом. Впечатление это на Франциска шло как бы извне, и Франциск стремился всеми силами своей души подражать Христу. Для него Христос был внешним объектом поклонения, и исходя от образа Христа и его страданий и развивалась мистика Франциска (Лодыженский. Т. 2. 1992, с. 102). В этом ярко выразилась *экстравертированность* католического сознания, желающего глубинное внутреннее чувство перевести в область внешних объективизированных идей. Что же значат слова апостола Павла о том, что Бог благоволил открыть в нем сына Своего (Гал. 1, 15–16)? Что здесь подчеркивается — благоволение открытия Сына Божьего именно в Павле, то есть его избранность, или что-то другое? — Скорее всего, здесь важно именно внутреннее открытие Христа в Павле. Это же подчер-

кивается в указании на то, что Царство Божие внутри нас есть (Лк. 17, 21). «Вот, богатство небесное — в тебе, если хочешь сего. Вот, царство Божие — внутри тебя, грешник. Войди в самого себя, ищи усердней, и без труда найдешь» (Ефрем Сирин. Т. 4. 1995, с. 348). «Царствие Божие внутри нас, а не вне нас; оно “нудится и нуждницы восхищаются” его; следовательно для созидания Царствия Божия необходимо в порыве сердечного и глубокого покаяния спуститься в тайники собственной души и, с корнем вырвавши оттуда все дурное и греховное, обрести там, в глубине души, забытую и утерянную драхму Царствия Божия...» (Соколов Л. 1898, № 22, с. 547). «Человек готовится в царство Божие, но царство это внутри его души. Нужно ее очистить от греха, тогда без труда откроется это царство, и человек получит чрез то залог, предначатие того блаженства, которое дарует ему Царь на суде» (Сергий (Страгородский). 1991, с. 135).

При этом внутреннее и внешнее резко противопоставляются: «Царство — в тебе; а вне тебя — геенна. Вне тебя — смерть, и дверь к ней — грех... Не выходи же к тому, что вне тебя, чтобы вместе с тем не погибнуть и тебе» (Ефрем Сирин. Т. 4. 1995, с. 349).

Близка к восточной интровертированности и русская направленность внутрь, которая, правда, может по-разному проявляться и в большей или меньшей степени реализоваться. Анализируя русскую историю последнего времени, Николай Бердяев с сожалением приходил к выводу, что силы русского народа, о котором не без основания думают, что он устремлен к внутренней духовной жизни, в последнее время отдаются колоссу русской государственности (Бердяев. 1990, с. 6–7). Часто именно эта внешняя социальная направленность русского человека и приводила к самым негативным последствиям. Поэтому многие русские религиозные мыслители предостерегали против излишнего упования на социальные реформы и возможности изменения других. Начинать с себя, — призывал Федор Михайлович Достоевский, великий мастер в описании внутреннего, психологического и духовного, мира человека. В том же великая заслуга и Владимира Соловьева, великого русского философа, современника и личного друга Достоевского. Соловьев умел от вопросов повседневных обращаться к великим, вечным вопросам духа, он призывал людей «внутри себя» (Никольский. 1902, № 24, с. 484–485). Это стремление к обращению внутрь имеет глубокие и принципиальные основания в мировоззрении Соловьева и проходит через все его творчество. Так, например, в статье «Смысл Любви» он подчеркивает, что сила духовно-телесного творчества в человеке есть только превращение и обращение внутрь той самой творческой силы, которая в природе, будучи обращена наружу, производит дурную бесконечность физического размножения организмов (Соловьев. Т. 7. 1912, с. 60). Но при этом, как подчеркивает Соловьев, требуется вовсе не отречение человека от внешнего воздействия на природу и от культурного труда, а только перестановка жизненных целей и волевого центра тяжести. То есть внешние предметы, за которыми большинство людей страстно гонятся как за целями, связывая с ними и тратя на них свои внутренние душевные силы, должны стать всецело лишь средствами и орудиями. Внутренние же силы, собранные и сосредоточенные в себе, должны быть приложены как могучий рычаг, чтобы поднять тяжесть вещественного бытия и рассеянную душу человека, раздробленную душу природы (Оправдание добра. 1897, с. 630–631). Человеку необходимо заботиться о собирании своей души: «Нормальный принцип экономической деятельности есть экономия, сбережение, скопление психических сил чрез превращение одного вида душевной энергии (внешней или экстенсивной) в другой вид энергии (внутренней или интенсивной). Человек или расточает свою чувственную душу, или собирает ее» (там же, с. 631).

В христианской богословской литературе пишут о важности **вхождения внутрь себя** и пребывания там: «Войди в себя, живи в себе самом, в прекрасной клети духа

твоего, и там ищи царства, как научил Спаситель наш» (Ефрем Сирийский. Т. 4. 1995, с. 348); «кто внутри себя, тому и мир духовный открыт» (Феофан Затворник. 1908, с. 220); «С первого пробуждения утром озаботьтесь собраться внутри и возгреть теплоту. Это считайте нормальным вашим состоянием. Коль скоро нет сего, знайте, что у вас внутри неисправно» (Феофан Затворник. Вып. 4. 1994, с. 175–176). С этим связана вся духовная работа в течение дня: «Поставив себя утром в такое собранное и согретое состояние, затем, — все обязательно надо исправлять так, чтоб тем не разорвать своего внутреннего настроения, и из произвольного-то, что поддерживает сие состояние, делать; что же расстроивает его, того ни под каким видом не делать: ибо это значило бы враждовать против себя» (там же, с. 176).

Излишняя направленность человека вовне приводит к рассеянности, которая крайне вредна: «если кто доведен до рассеяния и ограден злобою, то уподобляется он городу, у которого нет стен, и беспрепятственно входят в него разбойники, откуда хотят, и опустошают и сожигают его» (Макарий Египетский. 1998, с. 134). В результате духовного делания необходимо противопоставить рассеянности собранность и внутреннее трезвение. Необходимо перейти от внешнего многопопечения к внутреннему безмолвию: «Безмолвие умерщвляет внешние чувства и воскрешает внутренние движения. А занятие внешним производит противное тому: возбуждает внешние чувства, и умерщвляет внутренние движения» (Исаак Сирийский. 1993, с. 94).

Переход от внешнего к внутреннему кардинально влияет на всю человеческую душу: «когда во внешних членах прекратятся внешний мятёж и попечение о внешнем, тогда ум от внешних попечений и парения возвращается в себя, и упокоевается в себе, а сердце пробуждается к исследованию внутренних душевных мыслей» (там же, с. 92).

О собрании внутри, о стремлении внутрь пишут многие христианские богословы: «Все делание наше может быть сокращено в следующую формулу: собравшись внутри себя, восставь духовное сознание и жизнедеятельность, и в этом настроении ходи по начертанному внешнему деланию под руководителем или Промыслом... Сюда должно быть сведено все внимание подвижника, чтобы, подвизаясь, он не рассеивался и был как бы связан или препоясан по чреслам помышлений своих. Хождение с таким внутри-пребыванием и хранением есть хождение трезвенное, а наука о сем есть наука трезвения» (Феофан Затворник. Путь к спасению. 1908, с. 297); «кто ищет Господа, тот должен искать Его не вне, а внутри себя, посредством дел веры» (Максим Исповедник. 1835, с. 149); «обрати чувства свои вовнутрь души; направь внутреннее твое к деланию лучшего... познай, наконец, не то, что окрест тебя, а что такое ты сам... устремляй мысленное око свое к созерцанию Бога...» (Никита Стифат. 1900, с. 102); «возревнем обрести внутри себя самих небесное царствие, отсекая от сердца всякий грех» (Филофей Синайский. 1900, с. 418).

Обратившийся внутрь себя и превративший это в навык становится «пребывающим внутри», о котором сказано: «Непрестанно пребывающий во внутреннем своем и там всегда вращающийся целомудрствует; и не только это, но еще и созерцательствует, и богословствует и молится. И сие-то есть, о чем говорит Апостол: *духом ходите, и похоти плотские не совершайте* (Галат. 5, 16)...» (Исихий Иерусалимский. 1890, с. 24–25). «Кто зрение ума своего сосредоточивает внутри себя самого, тот зрит в себе зарю Духа», «сокровище смиренно мудрого внутри его, и это — Господь» (Исаак Сирийский. 1993, с. 37–38).

При этом в христианской традиции имеется в виду не абстрактная направленность внутрь, а именно направленность *внутрь тела*. Таким образом, здесь и проявляется важность схемы тела, которая опосредует все влияния на само тело. При этом, если эти влияния являются духовными, то схема тела увязывается с проблемой духа и его влиянием на тело. Внутри человеческого тела обитает бестелесный дух и, даже, —

Дух Святой: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога?» (1 Кор. 6, 19). Этими же идеями проникнута вся послепостольская церковная традиция. Об этом говорят практически все христианские мистики и подвижники. При этом данная интровертная и «внутри-телесная» направленность была вполне осознанной и отрефлексированной: «Если и по псалмопевцу “вся слава дщери Царя внутри” (Пс. 44, 14), то зачем мы будем искать ее где-то во вне? Если по апостолу “Бог даровал Духа Своего, вопиющего в сердцах наших «Авва, Отче»” (Гал. 4, 6), то разве не в наших сердцах мы должны молиться вместе с Духом? Если и согласно Господу пророков и апостолов “Царство небесное внутри нас” (Лук. 17, 21), то разве не останется вне Царства небесного тот, кто изо всех сил пытается вывести собственный ум изнутри самого себя?» (Григорий Палама. 1995, с. 44). «Не явно ли, — вопрошает он дальше — что если человек захочет противоборствовать греху, приобрести добродетель и получить награду победителя в добродетельном боении, вернее, залог награды за добродетель, умное чувство, то ему нужно ввести вовнутрь тела и ум?» (там же, с. 44–45). Таким образом, «тем, кто решился внимать себе в исихии, обязательно нужно возвращать и заключать ум в тело, и особенно в то внутреннейшее тело тела, которое мы называем сердцем» (там же, с. 44). Особенно это относится к монахам: «для желающих принадлежать самим себе и сделаться подлинно “монахами” («едиными». — З. Ю.) по внутреннему человеку, обязательно нужно вводить ум внутрь тела и сдерживать его там» (там же, с. 47).

Но необходимо понимать, что обращение внутрь само по себе не является панацеей от всех бед: «Обращается внутрь ревнитель, и что, вы думаете, здесь находит? — непрестанное брожение мыслей, непрестанные страстные приращения, дебелость и холодность сердца, упорство и неподвижность на послушание, желание делать все по-своему, словом — находит у себя внутри снова все в очень дурном состоянии» (Феофан Затворник. 1996, с. 18). И это начало большой и сложной работы по очищению сердца, которая и приводит к Богу: «Если будешь чист, — говорит Исаак Сирий, — то внутри тебя небо, и в себе самом узришь ангелов и святых, а с ними и в них Владыку ангелов» (1993, с. 37–38).

Кроме того, интровертная направленность должна быть правильно реализована. «Интроверзия есть центростремительное направление ума. В интроверзии ум должен быть правильно центрирован. К какому центру должен быть обращен ум? В ответе на этот вопрос — вновь коренное различие религий, мистики и мистико-аскетических методов, целая пропасть, через которую никакими синкретическими мостами не перешагнуть» (Позов. Т. 1. 1965, с. 35). В умном делании христианских аскетов такой единственный подлинный центр — *Бог*, поэтому христианская аскетика — **теоцентрична**. Но может существовать и не теоцентричная интроверсия, и более того, может быть интроверсия и безрелигиозная и антидуховная, о чем мы скажем дальше.

Центральность Бога в христианстве имеет важные социально-психологические последствия. По мере приближения к Богу люди становятся ближе и друг к другу: «предположите, что круг сей есть мир, а самый центр круга — Бог; радиусы же... суть пути жизни человеческой. И так, на сколько святые входят внутрь круга, желая приблизиться к Богу, на столько, по мере восхождения, они становятся ближе и к Богу, и друг к другу» (Дорофей авва. 1995, с. 104–105). Поэтому правильная духовная интровертность способствует смирению и неосуждению других, выполняя совет святоотеческой традиции: «Каждый должен заботиться о своих болезнях душевных, и каждый должен оплакивать грехи свои, не зазирая ближнего» (Исаия авва. 1883, с. 62).

Но обратиться к внутренним духовным сокровищам современному человеку не так легко, как это кажется, ибо он уже обращен наружу, к внешнему миру, который

крепко держит его в своих объятиях. Таким образом складывается парадоксальная ситуация, как писал граф Сперанский своему другу Цейеру: «Царство Божие — внутри нас, но нас самих там нет» (цит. по: Зеньковский. Т. 1. Ч. 1. 1991, с. 125). Вот как об этом же писал блаженный Августин, обращаясь к Богу: «Вот Ты был во мне, а я — был во внешнем, и там искал я Тебя... Со мною был Ты, с Тобою я не был. Вдали от Тебя держал меня мир, которого не было бы, не будь он в Тебе» (Августин. 1992, с. 146). Поэтому, чтобы прийти к Богу, необходимо вернуться к себе, или, вернее, внутрь себя (интровертироваться), ибо: «там, внутри, начало и там конец и завершение; оттуда исход и туда возврат» (Софроний. 1994, с. 112). Таким образом, правильная интроверсия является религиозной формой самореализации человека.

Интересно, что с общественно-социальной точки зрения дело обстоит как раз наоборот: для активного и контролируемого функционирования в обществе необходима постоянная и ярко выраженная экстраверсия ее членов. Неудивительно поэтому, что интроверсия с социальной точки зрения всячески умалывается, а роль экстраверсии всячески выпячивается. В конце концов общество и государство формируют личности с нужными им психическими *экстравертными* особенностями.

Остро эта проблема стояла в России в середине XVIII века, когда революционеры-демократы требовали внешних социальных изменений, а народники призывали к внутренней духовной работе. Последних не услышали, и был востребован первый путь, который и привел вскоре к большевизму. Показателен пример «пламенного революционера» В. Белинского. Довольно здраво рассуждающий о вопросах, далеких от духовных тем, он в вопросе о внутренней духовной жизни допускает вопиющие ляпсусы. В первую очередь не нравится Белинскому внутренняя устремленность религии: «Религиозное уважение к так называемой “внутренней жизни” — это исчадие немецкого эгоизма и филистерства» (Белинский. Т. 2, с. 347). Это и неудивительно, ибо в данном случае его головную рефлексию пересилила боль его собственной души: «Недостаток внешней деятельности для меня не может вознаграждаться внутренним миром, и по этой причине внутренний мир — для меня источник одних мучений, холода, мрачная и душная тюрьма» (там же, с. 274). Вот как эти мысли Белинского комментирует известный русский психолог Б. М. Теплов: «Проблема направленности на “внутреннее” в ущерб направленности на жизнь, проблема “интровертированности” — если пользоваться терминологией современной психологии — всегда стояла перед ним, как одна из важнейших проблем психологии личности. Она представляла для него интерес не только теоретический. “Уход во внутреннее” был очень распространенной позицией среди людей 40-х годов; актуальна поэтому была и борьба с попытками теоретически оправдать этот “уход”. Для Белинского этот вопрос имел несомненно политический смысл» (Теплов. 1948, с. 42). Но, как показало время, вопрос этот имеет еще более духовный, религиозно-психологический смысл. При этом духовный смысл является первичнее и изначальное смысла внешнего: «Основное назначение Православной Церкви состоит в помощи человеку при исполнении главного смысла жизни — создании и обретении четырех Божиих Царств. Первое Царство — внутри себя... Второе — устройство благополучной жизни в своей семье. Третье — устройство благополучной жизни на земле и в обществе, где живешь. При этом действует условие: если человек не создал первого Божиего Царства, ему затруднительно или невозможно создать второе... Четвертое Божие Царство в вечной жизни Господь дарует человеку за успехи в созидании первых трех» (Половинкин. 1997, с. 186).

Исторические уроки не должны проходить мимо нашего сознания. Двадцатый век, с его кровопролитными войнами и революциями, сделал намного более понятным для современной России призыв: «Начинать с себя!». В настоящее время интровертная установка страдает в еще большей степени, чем в прошлом веке. И сегодня социум, исходя из своих интересов, стремится направлять энергию человека на адап-

тацию к внешней действительности (физической и социальной) и на развитие экстравертированного сознания (Годфруа. Т. 1. 1992, с. 144). Все так же актуален призыв Ромена Роллана к самоуглублению народов Запада, грозным предостережением звучат его слова: «Если они этого не сделают, их ожидает незавидное будущее, их гигантская техника, неспособная их защищать, завершит их уничтожение» (Роллан. 1936, с. 135–136). Как мы видим, и в самом деле, технизация всех сторон европейской и, в особенности, американской жизни приводит к обездушиванию человека, его духовной деградации. Техногенное, экстравертированное мышление влияет и на многие современные «духовные» учения и движения, которые также вносят свою долю в негативное дело чрезмерной экстравертируемости человеческой психики. Так, например, благодаря экстрасенсорике сформировался массовый стереотип о том, что «широкое», вовне направленное биополе является показателем хорошего здоровья (которое, так сказать, «прет во все стороны»). Но это, конечно же, не так. Во-первых, наличие большого *внешнего* биополя делает человека подверженным разнообразным негативным влияниям извне (о чем часто пишут и сами экстрасенсы). Во-вторых, возникает парадоксальная ситуация: достаточно часто получается, что широкое внешнее поле формируется за счет внутрителесного поля, так что человек оказывается как бы пустым, незащищенным внутри (феномен бублика с дыркой посередине).

Кроме того, необходимо отметить, что чрезмерная, неуравновешенная экстравертность психики может приводить и к весьма негативным последствиям, вплоть до психопатологии. Из психиатрического опыта известно, что «когда сохраняется сознание и больные сохраняют свою актуальную личность, экстернизационные реакции проявляются в виде галлюцинаций и псевдогаллюцинаций — слуховых и зрительных...» (Кузнецов, Лебедев. 1968, с. 39). Это и понятно, ведь галлюцинации и есть вынесенные вовне (экстернизированные) собственные ощущения человека, которые он уже не может контролировать, удерживать в себе. Но возможен и обратный процесс, когда чрезмерно практикуемая «визуализация», столь модная сегодня на Западе и в США, может привести вполне здоровых людей к экстравертным психопатологическим феноменам: раздвоению личности, телесным фантомам, выходу из своего тела и т. д.

Экстаз

Остановимся на экстазе с точки зрения схемы тела. Экстаз является одним из *экстравертных* феноменов человеческого сознания. Выход за пределы своей физической ограниченности всегда воспринимался крайне эмоционально в силу его необычности. После экстаза происходит восстановление человеческой личности, сознание человека возвращается в свое физическое тело. Мостом же, по которому происходит выход из человеческого тела и вход в человеческое тело обратно, и является схема тела.

Часто для обеспечения экстаза используют специальные химические вещества. Остановимся на одном из примеров.

В последнее время много говорят о **Карлосе Кастанеде**. Не анализируя здесь его учение целиком, остановимся на том, как он стал учеником и каким образом его учитель, Дон Хуан, его обучал. Началось обучение Кастанеды с психофармакологии — употребления им мескалина. По современным научным данным, мескалин вызывает нарушение зрительного восприятия, возникновение слуховых иллюзий и галлюцинаций, изменение обонятельных, вкусовых и тактильных ощущений. При этом изменяется ощущение времени, затрудняется мышление, зато настроение становится необычайно приподнятым и эйфоричным (Бурназян. 1985, с. 257).

Для нас же важно, что мескалин нарушает восприятие схемы собственного тела, иногда даже наблюдается раздвоение личности (там же). Мескалином в России не удивишь. Еще в 1934 году советскими психиатрами подробно изучалось воздействие мескалина на психику людей (Александровский. 1934). Какие же изменения схемы тела наблюдались в случае с Кастанедой и какое значение эти изменения имели для влияния на него его учителя? Каждый раз, встречая Кастанеду и желая привести его в рабочее ученическое состояние, Дон Хуан ударял Кастанеду по спине, после чего тот входил в особое состояние сознания, о котором он впоследствии вообще ничего не помнил. Этот удар по спине Кастанеда воспринимал очень болезненно, как будто из него хотят выбить весь воздух. А на самом деле, как сам он об этом рассказывает позже, Дон Хуан даже не дотрагивался до его спины. Что же и с чем делал Дон Хуан и почему он так активно угощал своего ученика кактусомпейотом, содержащим мескалин? На подобный вопрос самого Кастанеды к Дону Хуану последний отвечал, что иначе с Кастанедой нельзя было и работать, до такой степени он был головной, рационализированный. В описании своего дальнейшего пути Кастанеда говорит, что, во-первых, Дон Хуан выносил его «точку сборки» (в нашей терминологии локус сознания) за пределы его физического тела. Вот эта точка сборки и находилась на некотором расстоянии сзади от спины Кастанеды, и прикосновение к ней Дона Хуана и вызывало у Кастанеды столь разнообразные и болезненные ощущения. Не будем пока оценивать допустимость подобного воздействия с религиозной и нравственной точки зрения, пока же отметим неприкрытую *манипулятивность* в обращении Дона Хуана к Кастанеде. Центр сознания любого взрослого нормального человека находится внутри его тела, и это, в общем-то, оправдано и закономерно. Если же учителю для обучения ученика необходимо специально вытаскивать его центр сознания наружу, а потом искусственно манипулировать этим центром, то возникают обоснованные сомнения в духовности такого рода «учительства».

Феномен двойника

Особым проявлением схемы тела является феномен **двойника**. Этой проблемой интересовались не только психологи и психиатры, она очень подробно разрабатывалась и в философской, и в художественной литературе (Кузнецов, Лебедев. 1968, с. 38). И, конечно же, никакая мистическая, эзотерическая или оккультная традиция не обходится без понятия двойника (в разных его вариантах). Еще в начале XX века занимались «перемещением чувствительности внаружу» (де-Роша. 1915) и выделением «астрального призрака человеком по собственной воле» (Дюрвиль. 1915). И в наше время в моде «проекция астрального тела» (Мульдун. 1993) и астральные «путешествия вне тела» (Монро. 1993).

Выделение астральных дублей пытались использовать для самых разных целей: ясновидения, прорицательства, магического влияния и т. д. Когда современные газетные маги и колдуны делают «приворот» по фотографии клиента, они, сами того не зная, пытаются работать со схемой его тела.

К явлениям астрального двойника относится и так называемый эффект «выброса фантома» при ТМ (трансцендентальной медитации Махариши). Он описывается следующим образом: «Сам медитирующий остается на месте, а его внутреннее “Я” отделяется и переносится в другое место» (Иванов. 1991, с. 7). Кстати, здесь не лишним будет заметить, что подобные эксперименты далеко *не безопасны*, и некоторые астральные путешественники так и не вернулись назад. Этих «невозвращенцев» в ближайшее время, скорее всего, будет больше, потому что пошла массовая мода на подобные занятия. И здесь, безусловно, свое предостерегающее слово должны

сказать и психологи, и психотерапевты, и медики. Единственное, что в этой ситуации несколько обнадеживает, так это то, что достичь «астральных» состояний не так легко, и поэтому многие не забираются далеко в эти астральные дебри.

Ну а если какие-нибудь особенно настойчивые эзотерики все же захотят проникнуть в тайны запредельного мира, то, по теософской традиции, их встречают и преграждают им путь так называемые «стражи порога». Причем эти стражи являются порождениями самих адептов, их *негативными двойниками*, зеркалами, отражающими в себе их проблемы и ошибки: чем больше этих ошибок, тем сильнее и неумолимее стражи, и только по мере исправления ошибок и решения проблем стражи теряют свою силу и позволяют адептам пройти. Фактически в данном оккультно-мистическом явлении проявился феномен экстерниоризации: совесть, как особый верховный судья в человеческом сознании, была вынесена вовне (экстерниоризирована) при помощи механизма визуализации и механизма схемы тела. Понятно, что в подобных формах общения со своей совестью не нуждаются те, кто и в повседневной жизни может слышать ее голос и реагировать на него.

Интересен анализ темы двойника в *русской литературе*, о чем писали Гоголь, Достоевский, Чехов, Леонид Андреев и другие, кончая Блоком и русскими символистами начала двадцатого века. Чего стоит только один «Нос» Гоголя, когда обыкновенный человеческий нос совершенно необыкновенно сбегает от своего хозяина, превращается в отдельную самостоятельную личность, живет своей жизнью. Психоанализ увидел в этом особый, как всегда у него сексуальный, фаллический смысл. В данном случае психоаналитическая интерпретация подходит менее всего. «Нос» Гоголя составил целую эпоху в русской литературе, и было бы поверхностно сводить его только к индивидуальным сексуальным проблемам самого Гоголя. Через внешние мотивы здесь явно просвечивает что-то более глубинное и архетипическое: проблема жизни как таковой. Кроме того, как известно, Гоголь всю жизнь напряженно стремился к христианству, и чуть ли не самым основным мотивом его творчества и является борьба и противопоставление христианства и язычества. Каким же образом проблема жизни в данном случае пересекается у Гоголя с проблемой взаимоотношений язычества и христианства? По древнеязыческим представлениям, носителем жизни является не только все тело как таковое, но и отдельные его части и органы — с этим, даже без больших оговорок, могла бы согласиться и современная биология. Но с чем не может согласиться ни современная научная психология, ни христианское богословие, так это с тем, что каждый орган и каждая часть человеческого тела имеет свою душу, свое сознание, которые независимы и автономны от общей, единой человеческой души. И именно эта проблема — *целостной* телесной и душевной жизни, а в конечном счете и жизни духовной, и поднималась Гоголем в образе ожившего и сбежавшего носа. Сформулированная Гоголем проблема нашла широкий отклик в творчестве самых разных писателей. «Нос» Гоголя ошутимо задел творческое воображение Достоевского. «Двойник» Достоевского и явился по существу ответом Достоевского-читателя на гоголевский «Нос» (Бем. 1933, с. 20–21). На место Носа становится Двойник несчастного Голядкина. Пропуская множество других двойников, можно остановиться на творчестве братьев Стругацких. Идея двойников использована ими в своей знаменитой повести-сказке «Понедельник начинается в субботу». Гротескность и юмор всей повести превращают двойников в неживые, безмозглые дубли, которые создаются их хозяевами для исполнения разных рутинных поручений: получения денег в кассе, формального присутствия на работе и т. д.

У Стругацких завершился своеобразный круг развития мифологемы двойника, корни же этой мифологемы древни, как мир. Может быть, известный древнеегипетский двойник человека — *Ка* — и является родоначальником самой мифологемы двойника. *Ка* у древних египтян было абсолютным подобием человека, носителем

его жизненных сил, бессмертным двойником в загробном мире. Сам знак «Ка» — две соединенные поднятые руки — обозначает эту похожесть двойника и самого человека «как две руки» (Большаков. 1987, с. 20). Изображалось Ка в виде тела человека и имело свое дополнение — *Имя*. Таким образом, произошло разделение общего наименования человека на два типа: первое из них имело зрительный характер, а второе — слуховой.

Обобщая разнородные характеристики древнеегипетского Ка, можно заметить, что оно является очень близким аналогом современному понятию схемы тела. Конечно, утверждать это абсолютно однозначно трудно, за давностью минувших лет, но учитывая функции и местоположение Ка в общей антропологической структуре египтянина, можно предполагать большую вероятность утвердительного ответа.

Большое и важное место занимало учение о двойнике в творчестве знаменитого русского психофизиолога А. А. Ухтомского. По воспоминаниям его учеников, он постоянно интересовался «Двойником» Достоевского (А. А. Ухтомский в воспоминаниях и письмах. 1992, с. 90). С точки зрения идеи двойника и раздвоенности личности он прорабатывал и «Братьев Карамазовых» Достоевского (там же, с. 58). В результате Ухтомский пришел к идее двойника как *негативного «Я»*: «Когда люди осуждают других, то тем только обнаруживают своего же, таящегося в себе Двойника: грязному в мыслях все кажется заранее грязным; завистнику и тайному стяжателю чудятся в других стяжатели; эгоист именно потому, что он эгоист, объявляет всех принципиально эгоистами» (там же, с. 182–183). Но это не просто «психологическая установка», как сказали бы теперь. Ухтомский шел от своего собственного учения — учения о доминанте. Именно через доминанту он и пришел к понятию двойника: «Хочется сказать об одной из важнейших перспектив, которые открываются в связи с доминантою. Это проблема Двойника и тесно связанная с нею проблема Заслуженного собеседника» (там же, с. 179). А поскольку доминанта, связанная с двойником, вполне реальное психофизиологическое явление, то через борьбу с этой доминантой можно бороться и с самим двойником. Хотя, безусловно, дело это нелегкое: «Освободиться от своего Двойника — вот необыкновенно трудная, но и необходимейшая задача человека!» (Ухтомский. 1973, с. 384).

Другой же психофизиологической доминантой, противоположной двойнику, по Ухтомскому является доминанта, названная им *Собеседником*: «пока человек не освободится еще от своего Двойника, он, собственно, и не имеет еще Собеседника... Двойник умирает, чтоб дать место Собеседнику. Собеседник же, лицо другого человека, открывается таким, каким я его заслужил всем моим прошлым и тем, что я есть сейчас» (А. А. Ухтомский в воспоминаниях и письмах. 1992, с. 180). С точки зрения учения о Собеседнике Ухтомский критикует западную культуру. Собеседником, которого заслужил западный солипсист и от которого ему некуда скрыться, является он сам (там же, 1992, с. 91). Таким образом, при всей видимой внешней общительности западный человек повернут к самому себе, а не к другому человеку. Отсюда происходят многочисленные проблемы: с одной стороны, проблемы раздвоенности, двойников, мании преследования и т. д., с другой стороны, отсюда вытекают аутизм, нарциссизм и заикленность на самом себе.

Но каков идеал «заслуженного Собеседника» для Ухтомского? — Ухтомский приходит к тому, что должны существовать и существуют «вечные собеседники для всех». Одним же из первых вечных собеседников по Ухтомскому является *Христос* (Ухтомский. 1973, с. 418). Вот так в своем творчестве Ухтомский от проблемы двойника приходит к Христу, обращенность к которому является способом борьбы с двойниками, раздвоенностью личности и другими подобными проблемами. Понятно, что в советское время дальнейшего развития эти идеи Ухтомского иметь не могли, но в наше время, конечно же, они будут очень кстати.

Таков общий круг проблем, связанных с интересным, но сложным и неоднородным феноменом двойника.

Соблазн бездуховной интроверсии

«Путь от внешнего человека к внутреннему человеку — такова сущность религиозной интроверсии. “Узкий путь” есть путь ограничения, отрешения и интроверсии и на нем пробуждается внутренний человек» (Позов. Т. 1. 1965, с. 31). Но кроме христианской, религиозной интроверсии могут существовать и другие ее виды, вплоть до безрелигиозной и бездуховной интроверсии. «В интроверсии есть величайший соблазн. В безрелигиозной интроверсии теряется трансцендентное и трансубъективное и остается только имманентное. Вера и Откровение теряют всякий смысл» (там же, с. 32).

Кроме того, надо иметь в виду, что интроверсия в *восточных* религиозных системах также имеет другой характер. Например, йога рассматривает экстраверсию ума как состояние его неразвитости и недисциплинированности, но как его вполне естественное состояние. Йога, борющаяся с экстраверсией ума, есть школа дисциплины ума. Для *христианской* умной аскезы это не только не естественное, но и противоестественное состояние, болезнь ума. Поэтому перед умным деланием стоит задача не только дисциплины ума, но и задача его очищения, его обращения и возвращения в первоначальное состояние.

На экстравертированном Западе все серьезнее задумываются над необходимостью интроверсии. И в этом есть свои положительные и отрицательные стороны. *Станислав Гроф*, один из основателей трансперсональной психологии, писал: «человечество в целом в настоящее время стоит перед серьезной дилеммой... Выбор включает либо поддержку нынешней тенденции к экстернизации, отыгрыванию и внешним манипуляциям в мире либо обращение внутрь...» (Гроф. 1992, с. 458). Какой же из возможных вариантов интроверсии предлагает Гроф? — «И если легко предсказуемым конечным результатом первого варианта будет гибель в атомной войне или среди технологических отходов, вторая альтернатива может стать эволюционной перспективой, намеченной в трудах Шри Ауробиндо, Тейяра де Шардена, Кена Уилбера и многих других» (там же). Не будем подробно останавливаться на разборе последней «эволюционной перспективы» по двум причинам. Во-первых, потому что кроме двух указанных автором альтернатив есть по крайней мере еще одна — православно-христианская. Во-вторых, потому что тремя названными персоналиями никакой *единой* перспективы не образуется (кроме, может быть, некоторого уклона на Восток). И если европеизированный индус (Ауробиндо) и овосточенный трансперсоналист (Уилбер) и смогли бы о чем-то договориться между собой, то по многим принципиальным положениям с ними не согласился бы ученый-археолог, христианин-католик (Шарден). Кстати, раз речь пошла о всяких восточно-западных проблемах, в современной России можно наблюдать парадоксальное явление: свою экономику мы пытаемся строить по западному образцу, а сознание, менталитет у нас во многом восточный. Поэтому сферы интересов современной молодежи разделились таким же образом: деньги она зарабатывает в «бизнесе», а в свободное от работы время просветляется по Шри Ауробиндо или другим восточным гуру.

Да, для современного человека, вывернутого наружу как перчатка, крайне необходима интроверсия. И здесь можно прислушаться и к голосу Шри Ауробиндо, говорящего о том, что для превращения интеллектуального поиска в живой духовный опыт прежде всего «необходимо постараться сосредоточить свое сознание внутри себя» (Гхош Ауробиндо, Мать. 1994, с. 138). Но, на самом деле, этого бесконечно

мало, ибо самое главное заключается в *цели и смысле* интроверсии: для чего, для Кого (!) человек обращается внутрь.

«Погружение в себя» у современных западных **теософско-йогических** авторов на деле оказывается обычным упражнением на расслабление *тела*, типа всем известного аутотренинга (Этевенон. 1996, с. 58). Согласимся с этим автором в том, что для обозначения подобной работы слово «духовная» не очень подходит (там же, с. 8), а вернее, не подходит совсем.

Также очень физикалистично «путешествие внутрь» в **трансперсональной психологии**. Приведем часть его описания: «Включите какую-нибудь мягкую инструментальную музыку... Лягте или сядьте удобно. Расслабьтесь в течение 1–2 минут и начните слышать музыку в ступнях. Т. е. сосредоточьте свое внимание на том, что чувствуют ваши ступни, и вообразите, что вы слышите там музыку... А далее... переходите к коленям, бедрам, гениталиям, ягодицам, животу, груди, плечам, предплечьям...» (Тарт. 1996, с. 43). Это, конечно же, не путь внутрь себя, но это даже не путь и внутрь самого тела. Это путь *в тело*, это практика привязывания сознания к телу, что и описывается автором дальше в виде практики постоянного удерживания части своего внимания на том, что происходит в теле (там же, с. 44). От головного рационализма (цереброцентризма) трансперсональная психология быстро перешла в вентралоцентризм — упор на тело, так и не остановившись на золотой середине между ними — сердце.

Еще хуже обстоят дела с интроверсией в различных западных «духовных» школах и направлениях, объединенных под названием **Нью-эйдж** («новая эпоха»). Одна из ведущих нью-эйджевок, Шерли Маклейн, все свое учение основывает на «*устремлении внутрь*». Но устремляется внутрь она не для поиска Бога. Так, например, она пишет: «лучший учитель для себя — сам человек и, следовательно, нельзя поклоняться никакому идолу или ложному образу, ибо бог, которого все мы ищем, находится внутри нашего “Я”, а не снаружи» (цит. по: Сайр. 1997, с. 198). И далее: «Меня неотвязно преследует одна и та же мысль: я сотворила все или оно сотворило меня?» (там же, с. 198). Понятно, что автор не стремится к общению с Богом внутри себя, а субъективирует само понятие Бога (в качестве одного из феноменов «Я») и раздувает свое «Я» до невероятных размеров. С религиозно-психологической точки зрения это называется богоборчеством, а с психиатрической точки зрения — манией величия.

Таким образом, для западного экстравертированного сознания безрелигиозные формы интроверсии далеко не полезны, а даже наоборот, скорее негативны: они или уводят на Восток (при этом отрицается личный Бог и сама человеческая личность), или приводят к вентралоцентризму, или, даже, доходят до богоборчества и психиатрических проблем.

С **христианской** точки зрения в дополнение к правильной духовной направленности интроверсии (*теоцентричности*) необходима и правильная психотехническая ее реализация, которая заключается в *кардиоцентричности* — направленности на *сердце*. Именно на кардиоцентризме и строится третья, наивысшая форма христианской молитвы — *умно-сердечная*, ибо быть в *сердце* — отличительная ее черта (Симеон Новый Богослов. Т. 2. 1993, с. 185). Эту наивысшую, духовную молитву не понять ограниченным рациональным рассудком: «Третий образ воистину дивен есть и неудобоизъясним, и для тех, которые не знают его опытно, не только неудобопонятен, но кажется даже невероятным; и они не верят, чтоб подобная вещь бывала на деле» (там же, с. 183).

Во втором, среднем, образе молитвы также интровертируются, ибо он состоит в том, «когда кто сводит ум свой внутрь себя, отвлекая его от всего чувственного,

хранит чувства свои и собирает все помыслы свои, чтоб не скитались по суетным вещам мира сего...» (там же, с. 182). Но при этом «отличительная черта сего дела та, что оно происходит в голове» (там же). «Такой человек подобен ведущему брань с врагами своими ночью в темноте, который слышит голоса врагов своих и принимает удары от них, но не может ясно видеть, кто они такие, откуда пришли, как и для чего бьют его. Потому что сам он пребывает в голове, а помышления злые исходят из сердца» (там же).

Первый же образ молитвы, для полноты скажем и о нем, внешний и «вообразительный»: «Отличительные свойства первого образа таковы: когда кто, стоя на молитве и воздевая на небо руки свои и очи свои, и ум свой, держит в уме Божественные помышления, воображает блага небесные, чины ангелов и обители святых...» (там же, с. 180). «Такой человек, если убезмолвится крайним безмолвием... то ему едва ли можно не исступить из ума... Но если и случится, что не исступит он из ума, все же невозможно ему будет стяжать добродетели или бесстрастия. На этом пути стоя, прельщаются и те, которые видят свет телесными очами своими, обоняют благоговония обонянием своим, слышат гласы ушами своими, и подобное. Некоторые из таких взбесновались и в безумии ходят с места на место. Другие прельстились, приняв диавола, преобразившегося и явившегося им в виде Ангела света, а они того не распознали, и остались неисправимыми до конца, не хотя слышать совета ни от какого брата» (там же, с. 181).

Феномен сердца: сравнительный анализ

Надейся на Господа всем сердцем твоим,
и не полагайся на разум твой.

Прит. 3, 5

Истинное святилище, еще прежде будущего жития, есть без помыслов сердце, воздействуемое Духом.

св. Григорий Синаит

Мы кратко коснулись проблемы сердца с точки зрения структуры схемы тела, теперь подробнее продолжим эту тему. Современные метания человеческого ума приводят многих людей к другим, неголовным, путям жизни — к пути *сердца*. К сердцу в России всегда относились с должным вниманием: философы и богословы, психологи и естествоиспытатели, поэты и литераторы.

Анализ русской философии показывает, что можно говорить даже о самостоятельной русской *философии сердца*: начиная от Григория Сковороды и кончая Николаем Гротом и Владимиром Соловьевым. Вполне обоснованно можно утверждать, что философия сердца есть *сосредоточие* русской антропологии и поэзии (Андреева. 1997, с. 12). Но философия сердца — не отвлеченное мирозерцание, а реальный отклик сердца на запросы и проблемы своего времени. Неудивительно поэтому, что настоящие русские философы так быстро сгорают в своем творчестве и в своей жизни, хотя то, что они оставили, именно и дорого нам пропущенностью через сердце и обращенностью к нашим сердцам.

Подробнее остановимся на **богословии и психологии сердца**. Перечислим наиболее известных авторов, писавших на эту тему, и основные их работы: «Значение сердца в религии», «Сердце в индийской и христианской мистике» *Бориса Петровича Вышеславцева* (1877–1954), «Сердце как орган высшего познания» *архиепископа Луки (Войно-Ясенецкого)*, «Сердце и ум» *С. С. Хоружего*, интересны мысли о сердце

хранит чувства свои и собирает все помыслы свои, чтоб не скитались по суетным вещам мира сего...» (там же, с. 182). Но при этом «отличительная черта сего дела та, что оно происходит в голове» (там же). «Такой человек подобен ведущему брань с врагами своими ночью в темноте, который слышит голоса врагов своих и принимает удары от них, но не может ясно видеть, кто они такие, откуда пришли, как и для чего бьют его. Потому что сам он пребывает в голове, а помышления злые исходят из сердца» (там же).

Первый же образ молитвы, для полноты скажем и о нем, внешний и «вообразительный»: «Отличительные свойства первого образа таковы: когда кто, стоя на молитве и воздевая на небо руки свои и очи свои, и ум свой, держит в уме Божественные помышления, воображает блага небесные, чины ангелов и обители святых...» (там же, с. 180). «Такой человек, если убезмолвится крайним безмолвием... то ему едва ли можно не исступить из ума... Но если и случится, что не исступит он из ума, все же невозможно ему будет стяжать добродетели или бесстрастия. На этом пути стоя, прельщаются и те, которые видят свет телесными очами своими, обоняют благоговения обонянием своим, слышат гласы ушами своими, и подобное. Некоторые из таких взбесновались и в безумии ходят с места на место. Другие прельстились, приняв диавола, преобразившегося и явившегося им в виде Ангела света, а они того не распознали, и остались неисправимыми до конца, не хотя слышать совета ни от какого брата» (там же, с. 181).

Феномен сердца: сравнительный анализ

Надейся на Господа всем сердцем твоим,
и не полагайся на разум твой.

Прит. 3, 5

Истинное святилище, еще прежде будущего жития, есть без помыслов сердце, воздействуемое Духом.

св. Григорий Синаит

Мы кратко коснулись проблемы сердца с точки зрения структуры схемы тела, теперь подробнее продолжим эту тему. Современные метания человеческого ума приводят многих людей к другим, неголовным, путям жизни — к пути *сердца*. К сердцу в России всегда относились с должным вниманием: философы и богословы, психологи и естествоиспытатели, поэты и литераторы.

Анализ русской философии показывает, что можно говорить даже о самостоятельной русской *философии сердца*: начиная от Григория Сковороды и кончая Николаем Гротом и Владимиром Соловьевым. Вполне обоснованно можно утверждать, что философия сердца есть *сосредоточие* русской антропологии и поэзии (Андреева. 1997, с. 12). Но философия сердца — не отвлеченное мирозерцание, а реальный отклик сердца на запросы и проблемы своего времени. Неудивительно поэтому, что настоящие русские философы так быстро сгорают в своем творчестве и в своей жизни, хотя то, что они оставили, именно и дорого нам пропущенностью через сердце и обращенностью к нашим сердцам.

Подробнее остановимся на **богословии и психологии сердца**. Перечислим наиболее известных авторов, писавших на эту тему, и основные их работы: «Значение сердца в религии», «Сердце в индийской и христианской мистике» *Бориса Петровича Вышеславцева* (1877–1954), «Сердце как орган высшего познания» *архиепископа Луки (Войно-Ясенецкого)*, «Сердце и ум» *С. С. Хоружего*, интересны мысли о сердце

отца Павла Флоренского из его работы «Столп и утверждение Истины» и из его переписки с Андреем Белым. Много пишется о сердце в «Мистической трилогии» М. В. Лодыженского (при этом в первом томе много материала для сравнительного анализа христианского аскетизма и восточного мистицизма). Особое внимание необходимо уделить работе Петра Демьяновича Юркевича «Сердце и его значение в духовной жизни человека по учению Слова Божия» (Его же. Философские произведения. М.: Правда, 1990, с. 69–103; первоначально опубликовано в «Трудах Киевской духовной академии». 1860, № 1). Задуманная автором в стиле «науки о человеческом духе», эта работа явилась соединением богословского и психологического подхода и фактически — одной из первых работ по библейской психологии. Психологические интересы не были случайными для Юркевича, ибо, по его глубокому убеждению, «науки богословские особенно нуждаются в точных психологических наблюдениях и верных теориях душевной жизни» (Философские произведения. М., 1990, с. 109). Подробный анализ сердечных чувствований был сделан Вениамином Алексеевичем Снегиревым в статье: «Сердце и его жизнь (Психологический очерк)» (Вера и разум. 1892, № 7, 8, 12).

К теме сердца в русской богословской и психологической литературе обращались и раньше Юркевича. Интересна работа по сравнительному богословию А. А. Лебедева: «О латинском культе сердца Иисусова» (Варшава, 1882). В «Курсе опытной психологии» И. А. Чистович пишет о сердце и чувствованиях. Он предостерегает от одностороннего и превратного направления ума и сердца, ибо в этом случае религиозное чувство может получить неправильное направление. Среди таковых автором указываются исступление и фанатизм. В своей работе «Душа человеческая с ее главными свойствами и способностями» (Каменец-Подольский, 1858) И. Я. Шульгин подробно пишет о сердце и о совести. Сердце, по его мнению, «есть средоточие всех сил душевных, есть главный корень жизни духовной, в котором берут начала все мысли и идеи, все желания и страсти, весь характер, вся нравственная жизнь человека...» (с. 68–69). В «Психологии» проф. Н. А. Зубовского (СПб., 1848) после анализа внешних чувств, памяти, рассудка и т. д. отдельное внимание уделяется совести и сердцу. Архиепископ Иннокентий (Борисов), ректор Киевской духовной академии преподавал в ней нравственное богословие, которое, конечно же, не может обойтись без понятия сердца: «Бытие Божие чувствуется сердцем: оно наполняется иногда такими чувствованиями, которые не имеют никакого отношения ни к какому предмету внешнему» (Иннокентий (Борисов). 1869, с. 35). В 1799 г. протоиерей Иван Михайлович Кандорский пишет на тему: «Образование духа и сердца в Непрестанном Богомыслии». В 1770-е годы во многих произведениях Григория Саввича Сковороды (1722–1794) тема сердца заняла важное место (см. его диалоги «Христианская дверь к христианскому добронравию», «Наркисс», «Разговор пяти путников об истинном счастье» и др.: Сочинения в 2-х т. Т. 1. М., 1973). Подробнее см.: Закидальский Т. Д. Понятие сердца в украинской философской мысли. (Философская и социологическая мысль. 1991, № 8).

Укажем также на несколько естественно-научных работ, в которых их авторы, оставаясь на твердых опытных позициях, тем не менее, писали о сердце и делали это вполне приемлемо с духовно-религиозной точки зрения: «Об органах души» (М., 1832) врача И. И. Ястребцева, «Ум и сердце» (Казань, 1887; 2-е изд.: Казань, 1900) проф. И. М. Догеля, «Сердце, мозг и душа и основы механизма душевной деятельности» (Самара, 1903) доктора медицины С. А. Белякова. В данных работах указывают мозгу «его место», но делают это корректно и без перегибов. Чего, кстати, нельзя сказать о некоторых современных работах, представляющих мозг чуть ли не бесполезным органом человеческого тела. Так, например, современным автором вполне серьезно приводится «исторический факт» того, что раненный в голову мальчик прожил три года без головного мозга вообще, и при этом без какого-либо помраче-

ния сознания (Михайлов. 1997, с. 8). Не нужно преуменьшать роль мозга только для того, чтобы подчеркнуть важность сердца. Последнее очевидно и само по себе, к чему мы сейчас и перейдем.

Даже беглый анализ позволяет увидеть, что понятие «сердца» занимает центральное место в мистике, в религии и в поэзии всех народов (Вышеславцев. 1925, с. 79). Но при этом безусловно и то, что понимание сердца у разных народов и в разных религиях имеет свои отличия. О них необходимо говорить, исходя из общего понимания концептуальных (учение), культовых (богослужение), нравственных и психотехнических различий этих культур и религий. Это большая тема, которой мы не будем касаться во всем ее объеме, а только остановимся на сравнении и противопоставлении сердца в христианстве и некоторых учениях: антропософии, теософии, агни-йоге и одной из современных оздоровительных систем.

Интересно проанализировать с этой точки зрения переписку Павла Флоренского и Андрея Белого, когда последний активно занимался антропософией. В письме от 17 февраля 1914 года Белый пишет Флоренскому: «Я характеризовал бы разницу между школой опыта в Православии и опытом соврем<енного> Тайноведения (Geheimwissenschaft, Geistwissenschaft) тем, что обе школы, признавая сердце — духовным Солнцем и жизненным центром, разнятся в способе “погружения ума в сердце”...» (Переписка... 1991, с. 46). В антропософии, по его мнению, «свободное погружение себя, сознающего ума в сердце, не потопление в сердце, а свободная жизнь в сердце...», и наоборот, христианская «монашеская школа, с нашей точки зрения, гипертрофирует Fuhlen (чувства. — З. Ю.)» (там же, с. 46). А дальше Белый, «переводя язык опыта православия на язык антропософский» (по его словам), начинает рассуждать о «чакрамах», отождествляя сердце с «сердечным лотосом» и предостерегая: «опасно развивать сердечный лотос, не развив прежде двухлепестковый лотос (в голове. — З. Ю.)... и потом шестнадцатилепестковый, находящийся в гортани...» (там же, с. 47–48).

Понятно, что Флоренскому, чтобы ответить на это письмо Белого, необходимо было критиковать практически каждое его положение. Начинает Флоренский с отстаивания правильного понимания самого понятия сердца: «Для меня большой вопрос, можно ли отождествлять понятие сердца у Ап. Павла и в позднейшей православной мистике со способностью “Fuhlen”...» (там же, с. 51). Безусловно, с христианской точки зрения сердце намного шире чувства. Дальше Флоренский переходит к принципиальному вопросу: «В конце концов, формулы о “потоплении ума в сердце” или о “нисхождении ума в сердце” могут быть и все православны, и все неправославны... в православ<ии> требуется не вообще мистика, а умная мистика, требуется умное зрение. Следовательно, надо очень точно определить, о каком потоплении какого ума в каком сердце идет речь, когда эту формулу мы принимаем или отвергаем» (там же). Флоренскому пришлось указать на полное непонимание Белым духа православного аскетизма: «Что до “внезапного” потопления, которое Вы приписываете православию, то таковое признается состоянием опаснейшим и именуется прелестью, которая считается хуже всяких грехов...» (там же).

Подобное же непонимание роли сердца в христианстве проявляется и в **теософии**. Причем это происходит в равной степени не только у ее антихристианских основателей (Е. Блаватской и Г. Олькотта), но и у христианско-ориентированных последователей (А. Безант). Много материала для подобного анализа содержится в работе последней «Учение сердца» (Пг., 1915).

В конце девятнадцатого и в начале двадцатого века под влиянием Запада и Америки и в России также появились теософы. Большинству из них тема сердца (даже в нехристианском варианте) была неинтересна. Но были и некоторые исключения. Крайне поучительна в этом смысле духовная эволюция *Митрофана Васильевича*

Лодыженского (1852–1917), известного мистического писателя того времени. В своей «Мистической трилогии» он уделил большое внимание сравнительному анализу сердца в индусской и христианской традиции. В первом томе трилогии он делал это с теософской точки зрения, пытаясь найти точки соприкосновения йоги, теософии и христианского умного делания (Лодыженский. Т. 1. 1992, с. 69–78). В результате такого поиска им было искажено христианское понимание сердца: в частности, он ограничил сердце только эмоциональными проявлениями, а потом и вообще отождествил его с солнечным сплетением. Но искренность духовных исканий автора не пропала даром и через несколько лет привела его к принятию и открытому исповедованию христианства (там же, т. 2, 1992, с. 22). Но это и неудивительно для того, кто писал об «атеизме, как болезни человеческой души» (название 2-й главы 1-го тома) и «видах злых страстей» (название 4-й главы 1-го тома). Вместе с принятием христианства он пересмотрел и свое отношение к йоге и теософии. Он писал: «Работая над первым трудом нашим, мы относились совершенно одинаково как к христианским воззрениям, так и к воззрениям Раджа-Йоги и теософского оккультизма, который ее проповедует. Мы ставили их на одну доску в наших исканиях. Но теперь, после того, как от общих идей о сверхсознании мы эволюционировали к Свету Незримому, мы уже не можем так же относиться к индусской теософии...» (Лодыженский. Т. 1. 1915, с. II). «В результате всех наших исследований мы и пришли к тому заключению, что исследователю, беспристрастно ищущему религиозную истину, нельзя не отвергнуть идей того самоутверждающегося обожествления человека, которые лежат в основании Раджа-Йоги» (там же, с. 372). Эти цитаты мы приводим по третьему изданию 1-го тома (1915 года), так как в наше время почему-то было переиздано не оно, а предыдущее, второе издание (1912 года).

Сердцу посвящена целиком отдельная книга в **Агни-йоге**. Во-первых, что особенно важно для Агни-йоги, сердце видится как оплот Востока, и в этом сердце противопоставляется мозгу и головному Западу: «Мозговая воля сделалась оплотом Запада, тогда как Восток остался в твердыне сердца» (Агни Йога. 1992, с. 294). Даже во многих технических приемах и методах психотехник Востока и Запада Агни-йога подчеркивает это различие. При внушении гипнотизер Запада употребляет свою головную волю, напрягая центры конечностей и глаз, но эта эманация не только скоро исчерпывается, но и приносит утомление. Главное же, действует при непосредственном контакте или на незначительное расстояние, «сердце Востока шлет свои мысли без ограничения места» (там же). И более того, отношение сердца и мозга Агни-йога видит в определенном историческом ключе: «Борьба за понимание сердца будет особенно ожесточенная — темные силы будут защищать мозг, противопоставляя его сердцу» (там же, с. 326). И в самом деле, нельзя не видеть, что в настоящее время на Западе и происходит нечто похожее. Но справедливости ради надо заметить, что «твердыня сердца» не осталась неизменной и на Востоке. Более того, исторический анализ восточных психотехник показывает, что умаление роли сердца произошло на Востоке намного сильнее и раньше, чем на Западе. Сердце в современной йоге представлено в виде *анахаты* — одной из семи чакр и притом далеко не главной. В древней же йоге значение и роль сердца были намного больше. «Едва ли кто из современных йогов знает, что концентрация чувств (*Indrija*) и души-манаса, как и медитация слова ОМ, совершается в сердце... Только в древнем учении Брамипура, позднее Вишнапура, признается полностью значение сердца, как града и твердыни Брами или Вишну... Сердечный центр, в связи с учением Брамипура, имел значение в древней медитации с самосозерцанием Я-Атмана...» (Позов. Т. 1. 1965, с. 113). К настоящему времени центр сердца пострадал двояко: и снизу — от живота, и сверху — от головы. С одной стороны, он «вытеснен центром Муладхара, а место Атмана прочно занял змей Кундалини», а с другой стороны, «сердце, как центр души-манаса и духа-будхи, отошло на задний план перед головным центром души и духа, являющемся главным объектом в Раджа-Йоге» (там же).

В современных **оздоровительных** системах сердце практически не упоминается. Не упоминается оно и при специальном тренинге пребывания в различных частях тела (Уоллис, Хенкин. 1995, с. 85). Но это имеет и свои плюсы — ибо с сердцем надо обращаться весьма осторожно. Охранительная тенденция проявляется и в психотренинге аутогенного типа: «область сердца в этом упражнении никогда не должна становиться объектом интроскопии» (Цзен, Пахомов. 1988, с. 175). Правда, правило не бывает без исключения, и современным западным «йогам» море по колено. Они советуют: «Пытайтесь заставить себя воспринимать мускульные ощущения сердца, которое то сжимается, то ослабляется. Вскоре вы уловите эти ощущения, которые обычно являются подсознательными; они неприятны. Эти пульсации покажутся вам преувеличенными и болезненными, ваш пульс ускорится. Вы испытаете чувство беспричинной тревоги» (Кернейц. 1995, с. 174). Но, оказывается, надо несмотря ни на что продолжать эти мучительные тренировки, и «через год практики вы сможете достичь добровольного замедления пульса до 30 ударов в минуту» (там же, с. 175). Комбинируя последнее с уменьшением амплитуды биений сердца и с замедлением дыхания, можно научиться приводить свое тело «в состояние, неотличимое от смерти». «Это состояние великолепно для различных магических процедур» (там же), — комментарии, как говорится, излишни. Совсем иначе относятся к сердцу в христианской традиции, к рассмотрению чего мы сейчас и переходим.

В **христианстве**, как ни в какой другой религии, важно понятие сердца. Более того, именно к сердцу каждого и обращалось христианство с самого начала своего существования. В христианстве понятие сердца получило *новый смысл*, при сохранении всего того лучшего, что было раньше. Поэтому с полным правом можно сказать, что «полное и универсальное свое значение получает сердечный центр только в древне-церковной антропологии...» (Позов. Т. 1. 1965, с. 114).

В разных христианских конфессиях сердце представлено в разной степени. Больше всего оно присутствует в православии, но встречается и в протестантизме, и в католицизме.

Протестантский пастор, психотерапевт Робер Дион пишет: «В Священном Писании слово “сердце” неоднократно используется для обозначения внутренней, самой сокровенной части человеческого существа, то есть духа. Эта часть находится в центре человеческой души» (Дион. 1998, с. 61). И, безусловно, заслуживает внимания его мнение о том, что «терапия души есть работа с сердцем человека» (там же, с. 61).

В мистике, так же как в обычной жизни, более сердечны женщины, чем мужчины. Известной протестантской мистической писательнице из личного опыта было открыто, что «молитва сердца не есть молитва ума, ибо ум человеческий так ограничен, что ежели занят одним предметом, не может тогда мыслить о другом» (Гюйон. 1822, с. 5). Молитве же сердца упражнения ума мешать не могут (там же).

И в **католической** мистике сердцу ближе женщины. Именно женщине, Марии Алакок, обязан своим появлением известный католический культ поклонения сердцу Иисусову. Ей в 1675 году было видение сердца Иисусова. Со временем католицизм учредил праздник Сердца Иисуса и ввел этот символ в свое богословие. Что из себя представляет сердце Иисуса в католическом варианте? Это есть стилизованное человеческое сердце с надетым сверху терновым венцом, с каплями крови, падающими из сердца в местах, проколотых шипами венца. Безусловно, форма данного образа страдает чрезмерной визуализацией, излишней схематичностью и искусственностью. Но с другой стороны, было бы неплохо, чтобы критика внешней формы выражения данного символа не заслоняла собой важность той духовной реальности, которая стоит за этим, — любви Божьего сердца к людям.

Внутри христианства существуют различия в подходе к сердцу. Вот что по поводу отношения сердца и мышления в христианстве писалось в начале XX века: «Мы по-

няли его (Евангелие. — З. Ю.), то есть XIX веков понимали, как некоторую систему мышления, как бого-“мыслие”, а не бого-“ощущение”. Можно сказать, вопреки тысяче слов Самого Спасителя, мы все-таки взяли Евангелие умом в ум, а не сердцем в сердце» (Розанов. 1904, с. 42). Но этот упрек больше справедлив для западного христианства, чем для восточного, в котором от Макария Египетского и до исихастов XIII–XIV веков так была важна мистика сердца (Гарнцев. 1991, с. 84).

В средневековой западной мистике происходит почти полная потеря сердца. Характерно для мистических спекуляций Майстера Экхарта игнорирование значения сердца (Позов. Т. 1. 1965, с. 263). У него мистические спекуляции вытесняют подлинное мистическое переживание, он покидает почву сердечной мистики христианства, скатываясь в интеллектуальную, безрелигиозную и безблагодатную, головную мистику (там же, с. 263–264). Эта тенденция продолжилась и окончательно закрепилась в схоластическом богословии, на котором во многом базируется европейское богословие до сих пор.

Совершенно по-другому обстоят дела с сердцем в **православном** христианстве. При всей сложности и разноплановости исторической жизни Русской Православной Церкви, она всегда обращалась к сердцу. По мнению православного богослова Сергия Булгакова, само православие состоит в том, чтобы делать центром человечности обращенное к Богу, молитвенно-пламенеющее сердце, а не автономное мышление и не самоутверждающуюся волю» (Булгаков. 1994, с. IV). Поэтому с православной точки зрения необходима борьба с головной рассудочностью, как с одним из основных «психических механизмов падшего человека» (Ельчанинов. 1992, с. 98). И это крайне важная работа, ибо рассудочность является преградой на пути в церковь: «Главная ошибка нашей молодежи — в убеждении, что все можно постигнуть, что христианство есть философская система... что они в данном состоянии (моральном, религиозном, интеллектуальном) могут усвоить себе всякую истину веры. Что христианство есть жизнь, этого они часто упорно не хотят видеть» (там же, с. 98). До сих пор сохранился похожий стереотип, хотя и в несколько измененной форме. Все привыкли к выражениям типа: «Йога есть образ жизни», — подразумевается, что ею надо заниматься систематично и долго. Но ведь и христианство требует не меньше сил и систематичности, и оно есть в значительно большей степени образ жизни. Рассудочность может проявляться и внутри церковной ограды, но чаще в западном христианстве: «Качеством рассудочности... запечатлена вся богословская наука латинской церкви» (Лебедев. 1890, с. 51).

С другой стороны, помимо излишней головной рассудочности, необходимо остерегаться и излишнего пристрастия к противоположному полюсу — телесности. Некоторые восточные «гуру» начинают покорение Запада с достаточно объективной его критики: «Молитва, вырастающая из ума, — это ложная молитва» (Ошо. 1993, с. 374). А кончают они тем, что им ближе и дороже: «Я учу вас молиться телом» (там же). Таким образом, западный головной рационализм с его погоней за «чудесным» часто становится легкой добычей для восточного мистицизма с его вентралоцентризмом. В результате этого теряется сердце.

Остановимся на отдельных положениях христианского учения о сердце, в том виде, как оно изложено в **святоотеческих** трудах.

Сердце имеет прямое отношение к **богообщению**: «На пути своем чрез исполнение заповедей в сердце ищи Господа» (Григорий Синаит. 1900, с. 182); «истинное святылище, еще прежде будущего жития, есть без помыслов сердце, воздействуемое Духом» (там же, с. 181). В сердце находится Бог: «Войди в себя, пребывай в сердце своем; ибо там — Бог. Он не оставляет тебя, но ты оставляешь Его» (Ефрем Сирий. Т. 4. 1995, с. 349). Жизнь Церкви Христовой, земной и небесной, есть прежде всего

жизнь действенного богообщения, жизнь Духа Святого в сердцах верующих (Гурий архиепископ. 1908, с. 5). Цель христианской жизни — стяжание Духа Святого, стяжание Его вселения, проникновения Им всего человеческого существа. Но чтобы стяжать Духа Святого, надо принести труды и поты сердечные, надо убрать для Него храмину сердца (там же, с. 12). «Как это ни сомнительно для неверующих, мы утверждаем, что сердцем можно воспринимать вполне определенные внушения прямо как глаголы Божии. Но это не только удел святых. И я, подобно многим, не раз испытывал это с огромной силой и глубоким душевным волнением» (Лука (Войно-Ясенецкий). 1994, с. 27). Как указывает протоиерей Николай Иванов: «Откровение обращено не только к человеческому разуму и не только к чувству. Оно обращено к тому, что на библейском языке называется сердцем, то есть к тому, что составляет самую сокровенную сущность человека, от которой, как говорится в Евангелии, исходят и разум, и чувство, и воля» (Иванов Н. П. 1997, с. 21). Таким образом, «необходимо признать сердце основным органом религиозных переживаний» (Вышеславцев. 1925, с. 81).

Крайне важна связь сердца с **МОЛИТВОЙ**, ибо вся тайна христианства в молитве, и тайна быть христианином заключается в умении молиться. Молитва разделяется на словесную молитву, молитву ума и молитву сердечную (духовную, внутреннюю). Первая является наиболее простой, но и наиболее поверхностной, а суть сердечной молитвы — войти в сердце и вызывать оттуда к Богу: «Собери ум свой в сердце, и оттуда мысленным воплем призывай на помощь Господа Иисуса, говоря: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя!*» (Григорий Синаит. 1900, с. 216); «Должно всегда вращать в пространстве сердца нашего имя Иисус-Христово...» (Исихий Иерусалимский. 1890, с. 33).

Правильная молитва (ибо есть молитва и неправильная, прелестная) связана с сердцем: «чуждая прелести молитва есть теплота с молитвою к Иисусу, ввергающему огонь в землю сердца нашего, — теплота пополаяющая страсти, как терния, вселяющая в душу веселие и тишину, и приходящая не с десной и не шуйей стороны, или свыше, но в сердце источающаяся, как источник воды от животворящего Духа» (Григорий Синаит. 1900, с. 225).

Таким же образом и правильная **МИСТИКА** (ибо есть мистика и неправильная — ложная, прелестная) также связана с сердцем. По мнению православного богослова, Павла Флоренского: «Правильное развитие всех органов, под главенством того, с которым по преимуществу связана человеческая личность, т. е. груди, — такова мистика нормальная, и она достигается не иначе, как в благодатной среде церковности. Всякая же иная мистика, хотя и дает углубление, однако нарушает равновесие личности» (Флоренский. 1990, с. 266).

Но внимать сердцу не так просто: «дракон, князь бездны, восстает войною против внимающих сердцу...» (Григорий Синаит. Главы... 1900, с. 210). Но без вхождения вглубь своего сердца не обойтись: «Если хочешь одержать победу над вышесказанными страстями (унынием, забвением и неведением. — З. Ю.) и удобно победить полк мысленных иноплеменников, то молитвою и содействием Божиим пришед в себя, и входя в глубину сердца, исследуй сих трех сильных исполинов диавольских...» (Марк Подвижник. 1911, с. 179–180).

То, что на Западе называют умной молитвой, появилось довольно поздно, это не Иисусова молитва, там нет системы концентрации ума в сердце (Позов. Т. 1. 1965, с. 96). Этот кардиоцентризм является принципиально необходимым: «Отцы Церкви знают, что с изменением физического места внимания меняется самоощущение тела, а в зависимости от этого меняется и характер молитвы, и она может приобретать нежелательные и опасные оттенки» (Умное делание. 1994, с. 237). Здесь возможны две крайности: отклонение от сердца либо вверх (к голове), либо

вниз (к животу). О проблемах, связанных с головой, — цереброцентризме мы уже говорили, скажем о проблемах опускания от сердца к животу.

В святоотеческой традиции неоднократно встречаются предостережения о неопускании внимания при молитве *ниже сердца*. В XIX веке об этом подробно и во многих своих работах писали епископ *Феофан Затворник* и епископ *Игнатий (Брянчанинов)*, ныне причисленные Русской Православной Церковью к ликам святых. Здесь все понятно и не вызывает никаких разногласий (необходимо только время и желание, чтобы это прочитать). Но иногда в святоотеческих трудах говорят о смотре (внутренним взором) на *пуповину* («пупок»). Например, Григорий Палама советует монаху «не блуждать взором то туда, то сюда, но словно на каком-нибудь упоре останавливать его на своей груди или пупке» (Григорий Палама. 1995, с. 49). Что же это значит и в каких случаях это нужно делать? — Это является одним из *вспомогательных* приемов, которым монах-исихаст «старается возратить свой ум внутрь себя» (там же, с. 49). При этом сердце (грудь) является первым и главным местом концентрации, а пупок (живот) — вторым и необязательным. Подобная их иерархия связана с принципиально разными их оценками с точки зрения духовного делания: сердце является духовным и душевным центром (а очищенное сердце — и престолом Божиим), а живот, наоборот, является не только периферией, но и, во многом, антагонистом сердца. Он — логово страстей: «сила мысленного зверя на пуповине живота, потому что здесь закон греха имеет свою власть и питает зверя» (Григорий Палама. 1995, с. 49). Даже когда очищается сердце, изгнанный из него змей опускается ниже, в живот, и пытается задержаться там. Но духовным подвигом христианские подвижники изгоняют его и оттуда. Это — сложная и нелегкая работа, невозможная без Божьей помощи и духовного окормления (см. ее опытное описание кавказскими пустынноиками (Свенцицкий. 1915)). И именно для борьбы с этим зверем-змеем и предлагается в исихастской традиции обращаться на пуповину: «утвердить тут противоборствующий ему закон вооруженного молитвой ума (Рим 7, 23), чтобы изгнанный баней возрождения (Тит 3, 5) злой дух, вернувшись с семью другими и злейшими духами, не вселился вновь и последнее не стало хуже первого (Лк 11, 26)» (Григорий Палама. 1995, с. 49).

В нехристианской традиции все практически наоборот. Особенно ярким примером этого является индийская йога. Она также знает о находящемся в человеке змее, но при этом даже и думать не смеет о его изгнании, а все силы и специальные приемы прикладывает к тому, чтобы его активизировать и развить. Речь идет о *Кундалини-змее*. Как известно, существует даже специальная кундалини-йога, использующая именно работу с Кундалини, хотя в сущности на этом строятся и все остальные йоги.

Закономерен интерес к пупку в современной «эзотерической» литературе (Стокс, Уайтсайд. 1996, с. 143). И если подобные авторы встают перед дилеммой между сердцем и пупком, о выборе сердца не приходится и говорить.

А если такие же, не понимающие сути сердца исследователи приступят к изучению сердечного христианского делания, то ничего кроме проекции их собственных установок не происходит. Справедливости ради надо сказать, что эту часть аскетической работы не понимали и раньше (те, кто не особенно хотел вникать в суть монашеского подвига). Именно подобному непониманию подвергся афонский **исихазм** — наиболее разработанная школа христианской сердечной практики — во время Григория Паламы (XIV в.). В чем же обвиняли исихастов его противники и главный из них — итальянский монах Варлаам? Они называли исихастов *омфалопсихами* — теми, у кого душа в пупке (*психос* — душа, *омфало* — пупок). Понятно, что это показывает полное непонимание исихазма как такового. Только такому головному рационалисту, как Варлаам, не знающему тайну сердца, все находящееся

ниже головы могло быть представлено только животом-пупком. В ответ на это Григорий Палама с горечью писал: «Люди, назвавшие их (монахов-исихастов. — З. Ю.) омфалопсихами с явной целью оклеветать обвиняемых — потому что разве кто-нибудь из молитвенников когда-либо говорил, что душа в пупке? — не только разоблачили клеветническое намерение своих нападок, но и показали сами о себе, что они оскверняют добродетельных, а не исправляют заблудших, и пишут не ради исихии и истины, а из суесловия...» (Григорий Палама. 1995, с. 51).

Христианские подвижники различали не только сердце от живота. Глубокий духовный опыт позволял им различать некоторые духовные области и *внутри* самого сердца, например, его верхнюю и нижнюю часть. При этом они советовали концентрироваться при молитве на верхней части сердца и не опускаться в нижнюю, ибо дух человека «имеет местом пребывания своего верхнюю часть сердца...» (Игнатий (Брянчанинов). Т. 5. 1993, с. 116).

Итак, сердце и только сердце является основным центром **христианской аскезы**. Быть в сердце — отличительная черта третьего, сердечного, образа молитвы (Симеон Новый Богослов. Т. 2. 1993, с. 185). Эту наивысшую, духовную молитву не понять ограниченным рациональным рассудком: «Третий образ воистину дивен есть и неудобоизъясним, и для тех, которые не знают его опытно, не только неудобопонятен, но кажется даже невероятным; и они не верят, чтоб подобная вещь бывала на деле» (там же, с. 183).

Важнейшей составляющей такой молитвы является схождение ума внутрь сердца. Поскольку ум находится в голове, а работа по его очищению и просветлению возможна только в сердце, то по святоотеческому учению необходимо его сведение из головы в сердце.

При правильном сердечном устроении «у человека из головы переходит все внутрь сердца, и тогда как бы некий умный свет озаряет его всю внутренность, и что он ни делает, ни говорит, ни помышляет, все делает с полным сознанием и полным вниманием» (Феофан Затворник. Вып. 5. 1994, с. 228). Выражаясь психофизиологическим языком, происходит переход к *кардиоцентричной* установке сознания.

В православном исихазме подробно разработаны даже **технические приемы**, помогающие схождению ума внутрь сердца. Симеон Новый Богослов так описывает практику этого сердечного делания: «Посем сядь в уединенном месте особенном и безмолвном наедине, в уединенном угле, и затвори дверь, и собери ум твой от всяких привременных и суетных вещей, также прилепи к персям браду твою, и внимай в сердце умом твоим и чувственными твоими очами, и удержи мало дыхание твое, и имей там ум твой, и попробуй умом обрести место, где есть сердце твое, да будет там совершенно и ум твой, и попробуй умом обрести место, где есть сердце твое, да будет там совершенно и ум твой: и в начале обрящешь там тьму, и ослепление многое, и жестокость: после же, когда творить будешь сие внимание непрестанно ночь и день, обрящешь О чудеса! непрестанное веселье. Когда ум подвизался в сем обрящет <он> место сердечное, и тогда вдруг узрит там таковое, чего не видел никогда, никогда не знал. Узрит бо воздух оный обретающийся там внутри сердца, и всего себя светлым, и исполненным всякого благоразумения и рассуждения» (Добротолубие. 1793, с. ОГ-3).

Конечно, с христианской точки зрения нельзя уповать только на одни технические приемы: «Опасность психотехники, как показал долгий опыт, в том, что есть немало людей, слишком большое значение придающих самому методу» (Софроний. 1994, с. 147). Самое главное при этом — «сознательное стояние в присутствии Господа со страхом, верою и любовью» (Феофан Затворник. Вып. 2. 1994, с. 194).

Основным методом сведения ума в сердце является **работа с вниманием**: «Ум там, где внимание. Сосредоточить его в сердце — значит установить внимание в сердце

и умно зреть пред собою присущего невидимого Бога, обращаясь к Нему со словословием, благодарением и прощением, назирая при этом, чтобы ничто стороннее не входило в сердце. Тут вся тайна духовной жизни» (Феофан Затворник. Вып. 4. 1994, с. 584).

Внимать сердцу нужно правильно, не торопясь и не спеша: «Для новоначального искание места сердечного, то есть искание открыть в себе безвременно и преждевременно явственное действие благодати, есть начинание самое ошибочное, извращающее порядок, систему науки. Такое начинание — начинание гордое, безумное!» (Игнатий (Брянчанинов). Т. 2. 1993, с. 269–270).

Перевод ума из головы в сердце в умной молитве не следует смешивать и с восточной концентрацией — на сердечной чакре *анакате*. Как мы уже говорили, последняя изначально образна, в то время, как концентрация в умном делании духовная, без образов (Позов. Т. 1. 1965, с. 45). Кроме того, различаются они и по методам концентрации, и, что еще более важно, по своим конечным целям и задачам. Пребывание в сердце в христианстве соединено с молитвой: «С утра понудь ум свой сойти из головы в сердце и держи его в нем, и непрестанно взывай умно и душевно: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя!...*» (Григорий Синаит. О безмолвии... 1900, с. 227–228).

Но, кроме направленности в сердце, можно говорить и о собирании в сердце. «Кто-то еще говорил: меня старец мой учил сначала приучаться мыслями за келлию не выходить; а в келлии что?! — молитва, чтение, богомыслие, рукоделие. Потом, говорит, не пускай их за пределы тела, занимая себя тем, что внутри происходит. Наконец, укройся, говорит, в сердце» (Феофан Затворник. Вып. 6. 1994, с. 116). Тот же, кто постоянно собирает себя в сердце, получает большое преимущество: «Собранный зрит все в себе. Кто в центре, зрит по всем радиусам, все видит в круг ровно и как бы в один раз, а выступивший из центра видит по направлению одного только радиуса; ...кто собран внутрь, видит все движения своих сил, — видит и управлять может» (Феофан Затворник. 1908, с. 208).

Собранная и творящаяся в сердце молитва ведет к **целостности человека**. «В молитве нашей мы стремимся предстать в единстве и целостности нашего существа; прежде всего в соединении ума с сердцем. Чтобы достигнуть сего блаженного соединения двух наиглавнейших сил нашей личности — мы не прибегаем ни к каким искусственным средствам (психотехнике); в начале мы приучаем ум вниманием стоять в молитве, как нас учат отцы; т. е. внимательно произносить Имя Иисуса Христа и прочие слова молитвы. Сосредоточенное призывание Имени Божия с повседневым усилием жить согласно заповедям Евангелия приводят к тому, что и ум, и сердце естественно сливаются в едином действии» (Софроний архимандрит. 1994, с. 161). В такое единение приводит Божья рука, дарующая благодать: «От прикосновения руки ко всему существу моему, ум, сердце и тело соединились между собою, составили нечто целое, единое» (Игнатий (Брянчанинов). Т. 2. 1993, с. 316).

Одной из главных трещин, образовавшихся в человеке после его грехопадения, является трещина между **умом и сердцем**. Благодатью Божьей происходит их соединение: «Разъединение ума с сердцем, противодействие их друг другу, произошло от нашего падения во грех: естественно Божественной благодати — когда она прострет перст свой для исцеления сокрушенного и раздробленного на части человека его падением — воссоединять разделенные его части, воссоединять ум не только с сердцем и душою, но и с телом, давать им одно правильное стремление к Богу» (Игнатий (Брянчанинов). Т. 5. 1993, с. 115). Вот как оно описано в святоотеческой традиции: «Как муж некий, бывший в отлучке от дома, когда возвратится, сам себя не помнит от радости, что опять увиделся с детьми и женою, обнимает их и не наговорится с ними: так и ум, когда соединится с сердцем, исполняется неизреченной

сладости и веселия. Тогда видится ему, как воистину царствие небесное внутри нас есть...» (Никифор уединенник. 1900, с. 250).

Соединение ума и сердца дает многое. Оно дает силу: «Вместе с соединением ума с сердцем подвижник получает силу противостоять всем страстным помыслам и страстным ощущениям» (Игнатий (Брянчанинов). Т. 5. 1993, с. 115). С ним приходит в душу мир Христов: «Если же ты ощутил, что соединился ум твой с душою и телом, что ты уже не рассечен грехом на части, но составляешь нечто единое и целое, что святой мир Христов возвел в тебе, то храни со всевозможным тщанием дар Божий» (там же, т. 2, с. 231). Это тот мир Христов, который как бы возвращает человеку его целостное состояние до грехопадения.

В сердце представлена не только целостность, но и **центральность** человеческого существа (сердце — как «середина»). «Сердце обнимает в себе и держит в своей власти внутренние чувства. Оно есть корень, а если корень свят, то и ветви святы, т. е., если сердце доводится до чистоты, то ясно, что очищаются и все чувства» (Исаак Сирий. 1993, с. 24). «Сердце является центром жизни вообще — физической, духовной и душевной. Оно есть центр прежде всего, центр во всех смыслах» (Вышеславцев. 1925, с. 80). «В сердце отражены своей деятельностью все силы существа человеческого на всех их степенях» (Феофан Затворник. 1890, с. 304). То есть в сердце есть чувства духовные, душевные и животнo-чувственные (там же). «Сердце владычественно и царственно в целом телесном сочленении. И когда благодать овладевает пажитями сердца, тогда царствует она над всеми членами и помыслами» (Макарий Египетский. 1998, с. 120). Поэтому очищенное сердце есть «господственный орган» и «престол благодати» (Каллист и Игнатий Ксанфопулы. 1900, с. 367).

Одним из широко распространенных на Западе и вместе с тем никак не подкрепляемых и не обосновываемых положений является отождествление сердечных проявлений с эмоциями, чувствами. Но библейское сердце — не просто чувство: «Чувство есть лишь одна сторона человеческой души, направленная на восприятие главным образом внешних ощущений. То, что именуется в Библии сердцем, есть нечто более глубокое, нежели одно чувство» (Иванов. 1997, с. 21). Сердце является центральным и по отношению к воле: «Сердце сие есть начало и корень всех деяний наших. Что ни делаем внутри и вне нас, сердцем делаем — или добро, или зло» (Тихон Задонский. 1836, с. 215). Священное писание приписывает сердцу те функции, которые в психологической науке считают принадлежащими уму (Лука (Войно-Ясенецкий). 1994, с. 30). Таким образом, сердце не только переживает и чувствует, но и мыслит и принимает решения (есть орган воли), из него исходит любовь, в нем помещается совесть (Вышеславцев. 1925, с. 79).

В сердце заключается все: «Само сердце — малый сосуд; но там есть змии, там есть львы, там есть ядоносные звери, там все сокровища порока, там пути негладкие и стропотные, там пропасти; но там также и Бог, там Ангелы, там жизнь и царство, там свет и Апостолы, там сокровища благодати, там есть все» (Макарий Египетский. 1998, с. 280). «В сердце есть какая-то беспредельная глубина; есть там и пиршественные горницы, и опочивальни, и двери, и преддверия, и многие службы, и выходы; есть там рабочая храмина дел правды и неправды; есть там смерть, есть там и жизнь» (там же, с. 126). «Св. отцы наши, слыша Господа говорящего, что из сердца исходят помышления злая, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, татбы, лжесвидетельства, хулы, и что сия суть скверняющая человека (Мф. 15, 19, 20), — слыша также, что в другом месте Евангелия заповедуется нам очищать внутреннее стекляницы, да будет и внешнее чисто (Мф. 23, 26), — оставили всякое другое духовное дело и стали всецело подвизаться в этом одном делании, т. е. в хранении сердца...» (Симеон Новый Богослов. Т. 2. 1993, с. 186).

Необходимо блюсти и хранить сердце:

— «Пока сердце пребывает в добре, дотоле и Бог в нем пребывает, дотоле оно служит источником жизни; потому что из него исходит доброе. Но как скоро уклоняется от Бога и делает беззакония, — становится оно источником смерти, потому что из него исходит злое. Сердце — Божия обитель, потому имеет нужду в охранении, чтобы не вошло в него злое, и Бог не удалился из него» (Ефрем Сирийский. Т. 4. 1995, с. 349–350);

— «Всякий час и всякое мгновение будем всяким хранением блюсти сердце свое от помыслов, туманящих душевное зеркало, в коем надлежит печатлеться и светописаться одному Иисусу Христу... Будем непрестанно искать Царствия Небесного внутрь сердца» (Филофей Синайский. 1900, с. 412);

— «Блюсти сердце — значит иметь ум трезвенный и чистый от помысла, наводящего брань» (Варсонофий Великий, Иоанн. 1995, с. 67).

Сердце необходимо **очищать**: «Кто желает видеть Господа внутри себя, тот прилагает усилие очищать сердце свое непрестанным памятованием о Боге» (Исаак Сирийский. 1993, с. 38); «Видишь, что сосуд исполненный ничего другого не вмещает. Тако имеется сердце человеческое, которое подобно есть сосуду. Когда оно исполнено будет любовью мира сего и попечением мирских вещей, не вмещает Слова Божия в себя...» (Тихон Задонский. Т. 4. 1836, с. 94–95).

Начинать же очищение сердца необходимо с **борьбы** против сатаны: «Самое главное оружие для борца и подвижника состоит в том, чтобы вошедши в сердце, сотворил он брань с сатаною...» (Макарий Египетский. 1998, с. 198).

Плодом же многотрудного дела борьбы, очищения и хранения является **чистое сердце**. «Человек, очистивший сердце свое, не только уразумеет свойства творений Божиих, но, прошедши всю лестницу оных, узрит, по возможности, и самого Бога» (Максим Исповедник. 1835, с. 263).

В чистом сердце обитает Бог:

— «У того, кто установился в трезвении или старается установиться в нем, чистое сердце соделывается мысленным небом, с своим солнцем, луною и звездами, и бывает вмещалищем невместимого Бога» (Филофей Синайский. 1900, с. 414);

— «Дивно сие, братия мои; весьма досточудно и неизреченно для дольних. Недоступный для всякого ума входит в сердце и обитает в нем; Сокровенный от огнестрельных обретается в сердце. Земля не выносит стопы Его; а чистое сердце носит Его в себе. Небо — мало для пяди Его, а сердце — обитель Его. Небо объемлет Он горстию Своею, и одна пядень пространства — жилище Его» (Ефрем Сирийский. Т. 4. 1995, с. 350).

Перечислим некоторые **свойства** чистого сердца:

— «Сердце чисто то, которое всегда представляя Богу память безвидную и безобразную, готово бывает единым от Него впечатлениями печалиться, в каких Он обычно благоволит явным Себя ей делать» (Каллист и Игнатий Ксанфопулы. 1900, с. 385); эта мысль тесно перекликается с древней аскетической традицией: «Сердце чистое (Псал. 50, 12) есть то, которое представило Богу память, совершенно безвидную (чистую от впечатлений), и не имеющую образов, и готово принять одни впечатления Божии, от которых оно обыкновенно делается светлым» (Марк Подвижник. 1911, с. 193);

— «Совершенным называется сердце, — не имеющее никакого естественного движения к чему-либо и каким-либо образом, на котором (сердце) как на дщице, добре выглаженной, ради его простоты, Бог приступая напишет Свои законы» (Каллист и Игнатий Ксанфопулы. 1900, с. 385).

Чистое сердце у того, «кто не только не бывает тревожим и тяготим какою-либо страстию, но и не помышляет даже ни о чем худом, или мирском...» (Симеон Новый Богослов. Т. 2. 1993, с. 562). «В том состоит чистота сердца, чтобы, видя грешников, или немощных, иметь к ним сострадание и быть милосердным» (Макарий Египетский. 1998, с. 114). «Когда всех людей видит кто хорошими, и никто не представляется ему нечистым и оскверненным, тогда подлинно чист он сердцем» (Исаак Сирин. 1993, с. 97).

Чистое сердце недоступно для бесов: «Сердце, непрестанно хранимое, которому не попускают принимать виды, образы и мечтания темных и лукавых духов, обыкновенно рождает из себя помыслы световидные» (Исихий Иерусалимский. 1890, с. 33).

Очищение сердца — целая духовная и одновременно психолого-педагогическая программа, связанная с очищением *всего человека*. Крайне важно очищение и хранение *органов чувств*. Не менее важно хранение *ума*, ибо, «кто не внимает себе и не хранит ума своего, тот не может сделаться чист сердцем, чтоб сподобиться узреть Бога» (Симеон Новый Богослов. Т. 2. 1993, с. 187). Также необходимо очищение и хранение и других сил души: внимания (трезвение), памяти (покаяние), воли (смирение) и т. д.

Очищенное сердце, как новорожденного младенца, нужно **воспитывать и образовывать**: «Образовать сердце значит воспитать в нем вкус к вещам святым, Божественным, духовным, чтобы, обращаясь среди них, оно чувствовало себя как бы в своей стихии, находило в том сладость, блаженство, ко всему же другому было равнодушно...» (Феофан Затворник. 1908, с. 238).

Очищение сердца, его блюдение, хранение и образование составляют центральную часть аскетического делания — особую **науку наук и искусство искусств**. Кроме того, они составляют и особую культуру — культуру сердца: «Искание Слова внутри есть в то же время Культура Сердца, величайшее и единственное в мире непрестанное священнодействие, принесенное в мир Самим Логосом-Христом для тех, кто ищет Его внутри себя. Внутреннее Слово, как семя, должно дать всход, должно вырасти и принести плоды. В дикой и необработанной земле сердца оно не дает всходов и лежит втуне, как клад, зарытый в землю сердца, хотя и проявляющий свою скрытую деятельность. Обработка, удобрение и орошение пажитей сердца — задача подлинной религиозной жизни в Слове... Культура сердца не оставляет в нем места хаосу и темной бездне сердца, вырывая тернии и волчцы, попаляя огнем тину страстей и помыслов, и орошая поле сердца слезами очищения и умиления» (Позов. Т. 1. 1965, с. 266).

Конечно, говоря о сердце, в христианской духовной традиции необходимо избегать излишнего упрощения и физикализма. «Когда св. отцы говорят о сердце, то и трудно, не имея личного опыта, разуметь, что именно они тутразумеют» (Иларион. 1912, с. 100). «Где отзывается и чувствуется печаль, радость, гнев и проч., там сердце... Сердце телесное есть мускулистый серчак-мясо... но чувствует не мясо, а душа, для чувства которой мясное сердце служит только орудием, как мозг служит орудием для ума» (Феофан Затворник. Вып. 5. 1994, с. 165). Сердце есть «внутреннее чувство души, составляющее корень и центр нашей душевной жизни» (Иларион. 1912, с. 100). По Григорию Паламе сердцем мы называем внутреннейшее тело тела (Григорий Палама. 1995, с. 44). «Сердце — внутреннейший человек, или дух, где самознание, совесть, идея о Боге с чувством зависимости от Него всесторонней, вся духовная жизнь вечно ценная» (Феофан Затворник. 1890, с. 97).

Отдельно необходимо остановиться на **библейском** учении о сердце. Вообще в русском переводе Библии слово «сердце» встречается 591 раз в Ветхом Завете и 155 раз

в Новом Завете (плюс больше 150 производных от него слов). Может быть, некоторые случаи ветхозаветного употребления слова «сердце» и не вполне соответствуют нашему современному контексту, но и оставшиеся случаи будут свидетельствовать о центральности сердца как в Новом, так и в Ветхом Завете.

В Ветхом Завете неоднократно сердце употребляется в отрицательном смысле: «огрубело сердце народа сего» (Ис. 6, 10); «этот народ приближается ко Мне устами своими, и языком своим чтит Меня, сердце же его далеко отстоит от Меня» (Ис. 29, 13) (на это ветхозаветное место ссылается Иисус Христос: Мф. 15, 8; Мк. 7, 6); «и не взывали ко Мне сердцем своим, когда вопили на ложах своих» (Ос. 7, 14); «обратитесь к Богу во глубину сердца, от которого вы далеко отступили» (Ис. 31, 6); «рождали из сердца лживые слова» (Ис. 59, 13); «помышление сердца их было зло» (Быт. 6, 5); «сердце сынов человеческих исполнено зла» (Ек. 9, 3); «лукаво сердце человеческое более всего и крайне испорчено» (Иер. 17, 9–10).

Поэтому Бог и пророки призывают к очищению и обновлению сердца: «смой злое с сердца твоего» (Иер. 4, 14); «отвергните от себя все грехи ваши, которыми согрешили вы, и сотворите себе новое сердце и новый дух» (Иез. 18, 31); «раздирайте сердца ваши, а не одежды ваши, и обратитесь к Господу Богу вашему» (Иоиш. 2, 13); «тот, у которого руки неповинны и сердце чисто, ... тот получит благословение от Господа» (Пс. 23, 4); «блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» (Мф. 5, 8).

При всей важности сердца неудивительно, что оно стоит на первом месте в заповеди любви к Богу: «люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всеми силами твоими» (Втор. 6, 5). Это же подтвердит и сам Иисус Христос: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею, и всем разумением твоим» (Мф. 22, 37) (см. также: Мк. 12, 30; Лк. 10, 27).

К Богу нужно стремиться сердцем: «всем сердцем моим ишу Тебя» (Пс. 118, 10); «в сердце моем сокрыл я слово Твое, чтобы не грешить пред Тобою» (Пс. 118, 11); «потечу путем заповедей Твоих, когда Ты расширишь сердце мое» (Пс. 118, 32); «надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой» (Пр. 3, 5).

И просить у Бога нужно нового, чистого сердца: «приклони сердце мое к откровениям Твоим, а не к корысти» (Пс. 118, 36); «сердце чистое сотвори во мне Боже» (Пс. 50, 12); «даруй же рабу Твоему сердце разумное» (3 Цар. 3, 9). И Бог слышит эти мольбы и дает «иное сердце» (1 Цар. 10, 9), что особенно полно раскрывается в Новом Завете.

В Новом Завете также непрерывно утверждается, что сердце есть орган для восприятия Божественного Слова и Дара Духа Святого, в него изливается Божья любовь (Вышеславцев. 1925, с. 82).

Сердце является органом для восприятия *горнего мира*: «блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» (Мф. 5, 8), — узрят Бога очищенным сердцем своим и в сердце своем; «взойдет утренняя звезда в сердцах ваших» (2 Петр. 1, 19); «любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым...» (Рим. 5, 5); «Бог, повелевший из тьмы воссиять свету, озарил наши сердца...» (2 Кор. 4, 6); Бог «дал залог Духа в сердца наши» (2 Кор. 1, 22); «Бог послал в сердца ваши Духа Сына Своего, вопиющего: “Авва, Отче!”» (Гал. 4, 6); «вселиться Христу в сердца ваши» (Еф. 3, 17);

Сердце связано с *совестью*: «если сердце наше не осуждает нас, то мы имеем дерзновение к Богу» (1 Ин. 3, 21).

Сердце связано с *духом*: «А как вы — сыны, то Бог послал в сердца ваши Духа Сына Своего, вопиющего: “Авва, Отче!”» (Гал. 4, 6).

Сердце связано с *верой*: «имейте веру Божию, ибо истинно говорю вам, если кто скажет горе сей: поднимись и ввергнись в море, и не усомнится в сердце своем,

но поверит, что сбудется по словам его, — будет ему, что ни скажет» (Мк. 11, 23); «ибо если устами твоими будешь исповедовать Иисуса Господом и сердцем твоим веровать, что Бог воскресил Его из мертвых, то спасешься» (Рим. 10, 9). Двоядушным маловерам нужно исправить и укрепить сердца (Иак. 4, 8; 5, 8).

Но и сердце может быть *добрым или злым*. И тогда: «Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое...» (Лк. 6, 45). Нет ничего хуже огрубелого и лицемерного сердца: «Ибо огрубело сердце людей сих, и ушами с трудом слышат, и очи свои сомкнули, да не узрят очами, и не услышат ушами, и не уразумеют сердцем, и не обратятся, чтобы Я исцелил их» (Деян. 28, 27); «приближаются ко Мне люди сии устами своими, и чтут Меня языком, сердце же их далеко отстоит от Меня» (Мф. 15, 8). У сынов проклятия глаза исполнены любожестоты и непрестанного греха, «сердце их приучено к любостыжению» (2 Пет. 2, 14).

В злое сердце входят жестокость (Мк. 3, 5) и похоти (Рим. 1, 24). Такое сердце в Новом Завете называется необрезанным: «Жестоковольные! люди с необрезанным сердцем и ушами! вы всегда противитесь Духу Святому, как отцы ваши, так и вы» (Деян. 7, 51). И наоборот: «тот Иудей, кто внутренне таков, и то обрезание, которое в сердце, по духу, а не по букве: ему и похвала не от людей, но от Бога» (Рим. 2, 29). Но нераскаянное сердце виновато само: «по упорству твоему и нераскаянному сердцу, ты сам себе собираешь гнев на день гнева и откровения праведного суда от Бога» (Рим. 2, 5).

Почему оскверняет человека не то, что входит в уста, а то, что выходит из уст (Мф. 15, 11)? — Потому, что: «исходящее из уст — из сердца исходит; сие оскверняет человека. Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления: это оскверняет человека» (Мф. 15, 18–20); «изнутри, из сердца человеческого, исходят злые помыслы, прелюбодеяния, любодеяния, убийства» (Мк. 7, 21).

В злое сердце может проникнуть дух злобы, как во время тайной вечери диавол «вложил в сердце Иуде Симонову Искариоту предать Его» (Ин. 13, 2). В сребролюбивое сердце сатана влагает мысль солгать Духу Святому (Деян. 5, 3). «Ко всякому, слушающему слово о Царствии и не разумеющему, приходит лукавый и похищает посеянное в сердце его» (Мф. 13, 19) (сравн.: Мк. 4, 15; Лк. 8, 12).

Поэтому всеми силами надо очищать сердце и святить в сердцах своих Господа Бога (1 Пет. 3, 15). А первой и наиглавнейшей заповедью и Ветхого, и Нового Завета является: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим...» (Мф. 22, 37; сравн.: Мк. 12, 30; Лк. 10, 27).

Работа со схемой тела

Во многих современных «духовных» и псевдорелигиозных, а заодно и псевдопсихологических движениях пытаются работать со схемой тела. При этом широко используются специальные психотехнические и психоэнергетические методы и приемы. Приведем всего несколько наиболее наглядных примеров.

Для работы в **онтопсихологии** необходимо научиться «перемещать сознание» в район желудка (Менегетти. Музыка души. 1992, с. 80). Более того, этот центр и является основным для всех онтопсихологических практик: «В онтопсихологической музыкотерапии любое начало, любая основа, любой порыв вдохновения имеет корни и точку опоры в центре висцеротоники организма, локализуемой в области диафрагмы» (там же, с. 19). И из этого вытекает очень многое. Во-первых, конкретные

приемы и методы работы: «На сеансе музыкотерапии музыкотерапевт играет на барабанах, создавая ритм, который адресуется и согласуется с внутренним организмическим ритмом присутствующих на сеансе. Это позволяет им через некоторое время почувствовать звучание своей собственной музыки в области диафрагмы» (там же, с. 11). Во-вторых, определенная направленность всей работы: «Эротический компонент в музыкотерапии является определяющим... После того, как завершаются все промежуточные подготовительные этапы музыкотерапии, появляется тенденция к разгулу дионисийской стихии — приятного, глобального, в высшей степени благотворительного эротизма» (там же, с. 28). Это и многое другое, что мы здесь не затрагиваем, однозначно свидетельствует о языческих и восточных корнях онтопсихологии. Сам Менегетти считает, что способ движения в онтопсихологии сравним с системой Будды (там же, с. 81). Самому автору метода, конечно, виднее, хотя данные психотехнические особенности онтопсихологии скорее ближе даосизму.

Основой **цигун** является «успокоение мыслей и чувств». Для достижения этого состояния обычно рекомендуется «думать о нижней части живота». Это один из главных психотехнических методов, используемых в цигун (Елисеев. 1995, с. 115). Сам автор, отойдя после 17 лет занятий тайцзицюань от этой системы, пишет о своих ощущениях от работы с ней: «Было ощущение, “что средоточие душевной жизни” как бы смещается из его естественного положения в неестественное... утрачивается легкость и подвижность мира, его краски обесцвечиваются параллельно процессу возрастания подвижности и гибкости тела» (там же, с. 132).

Некоторые приемы работы со схемой тела использует и современная **телесно-ориентированная** терапия. Она работает с ощущениями тела, «мышечными зажимами» и т. д., при этом используются упрощенные восточные упражнения, например, асаны — положения тела. В совсем примитивном виде для определения «проблемных» участков тела используются особые внешние раздражители (например, громкий, неожиданный звук). Предполагается, что наибольший «ответ» на звук будет в проблемном участке тела. Интересно, что подобными вещами еще в начале XX века баловался Григорий Распутин в своих «назидательных» беседах с Николаем II. По воспоминаниям епископа Феофана: «Сидели и беседовали о политическом положении в России. Старец Григорий вдруг как вскочит из-за стола, как стукнет кулаком по столу. И смотрит прямо на царя. Государь вздрогнул, я испугался, наследник заплакал, а старец и спрашивает государя: “Ну что? Где ёкнуло, здесь али тут?”». При этом он сначала указал пальцем себе на лоб, а потом на сердце. Государь ответил, указывая на сердце: “Здесь сердце забилося!”. “То-то же, — продолжал старец, — коли что будешь делать для России, спрашивай не ума, а сердца. Сердце-то вернее ума!”» (цит. по: История России. 1996, с. 32). Сердце и в самом деле вернее ума, только при этом незачем стучать кулаками по столу. Внешняя работа, многочисленные ее методы и приемы не должны мешать главному: внутреннему собиранию себя и внутренней духовной работе. К слову сказать, благодатная работа с сердцем в христианской традиции так не похожа на «практику» современных самопальных учителей, которые, например, советуют для ощущения «энергии» наклеить на необходимое место перцовый пластырь. При сведении ума внутрь сердца нет грубой психотехники, нет чрезмерного упования на специальные приемы и методы. Основными при этом являются внимание и молитва.

Да и с точки зрения обычного здравого смысла необходима достаточная осторожность при работе со схемой тела. Дело в том, что **расстройства** схемы тела с появлением или без появления фантомов можно вызвать и у практически здоровых людей, например, через введение психофармакологических препаратов или, даже чисто механически, через пережимание конечности жгутом (Меерович. 1948, с. 236). Уже в послевоенные годы обращали внимание на то, что на схему тела могут влиять

многие фармакологические вещества (там же). В настоящее время у нас все чаще используют «сильнодействующие» западные препараты, не задумываясь над тем, что они могут негативно влиять на схему тела и приводить к измененным состояниям сознания (недаром многие из них до сих пор употребляются западной молодежью в качестве «ташилок»). В конце концов различные негативные факторы (фармакологические, психологические, социальные и т.д.) приводят ко все накапливающимся нарушениям схемы тела. Оказалось, что вызванные различными причинами расстройства сознания с явлениями нарушения схемы тела, как правило, снимаются кофеином. Дело в том, что «кофеин, усиливая компенсаторные функции коры, тем самым снижает или подавляет влияние патологического очага» (Меерович. 1948, с. 273). Но эта палка, как ей и положено, о двух концах: кофеин, как и любой наркотик, сопровождается эффектами привыкания, увеличения дозы, «ломкой» и т.д. Любители кофе утром просто разобраны на части, и только «нового дня глоток» (а лучше несколько чашек) понемногу собирает их и приводит в чувство. А поскольку «любителей» кофе (поневоле) становится все больше, неудивительно, что в мировой торговле продажа кофе занимает второе (!) место — после торговли оружием. Комментарии, как говорится, излишни.

Религиозная символика правого и левого

«Если кто-то хочет найти “источник” принципа, устанавливающего порядок в первозданном хаосе, искать его следует в первичном опыте ориентации в пространстве» (Элиаде. 1987, с. 200). Пространственная ориентация же, в свою очередь, невозможна без основополагающих понятий правого и левого, связанных с симметрией человеческого тела (и, соответственно — схемы тела). Это было известно еще Э. Канту, который писал: «Даже наши суждения о странах света подчинены понятию, которое мы вообще имеем о направлениях, поскольку они определяются в отношении к сторонам нашего тела» (Кант. 1964, с. 374). «Так как для суждения о направлениях в высшей степени необходимо различным образом чувствовать правую и левую сторону, то природа связала это чувство с механизмом человеческого тела, посредством которого одна, а именно правая, сторона несомненно превосходит левую в ловкости, а может быть и в силе» (там же, с. 375).

Ту же мысль можно выразить и современным языком: «В антропоцентрической картине мира, в которой роль дейктического центра играет сам человек, право-лево-сторонняя асимметрия оказывается неизбежной» (Михайлова. 1993, с. 62).

Кстати, даже сам термин «*ориентация*», который мы уже использовали несколько раз, связан с интересующей нас темой. Исходным параметром при пространственной ориентации древних людей было движущееся над ними солнце. Поэтому исходным положением при начале ориентации должно быть положение — лицом к восходящему солнцу, т.е. к востоку (Михайлова. 1993, с. 57). От наименования востока, «ориент», и произошел термин «ориентация», который первоначально обозначал определение направления на восток, а потом начал употребляться и в общем, расширительном смысле.

Казалось бы, когда в современном мире все так «относительно», различия между правым и левым уже несущественны или, в лучшем случае, носят чисто психологический характер. Но совсем иначе обстоит дело в Библии, где это различие носит важный **символический характер** (лексика, относящаяся к понятиям левого или правого, встречается в Библии более 150 раз). Приведем некоторые места, наиболее важные с нашей точки зрения.

По евангельскому слову: «Когда же придет Сын Человеческий во славе Своей и все святые Ангелы с Ним, тогда сядет на престоле славы Своей, и соберутся пред Ним

все народы; и отделит одних от других, как пастырь отделяет овец от козлов; и поставит овец по правую Свою сторону, а козлов — по левую» (Мф. 25, 31–33). И дальше: «Тогда скажет Царь тем, которые по правую сторону Его: приидите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира» (Мф. 25, 33–34). «Тогда скажет и тем, которые по левую сторону: идите от Меня, проклятые, в огонь вечный, уготованный диаволу и ангелам его» (Мф. 25, 41). Таким образом в этом и многих других местах Библии левая и правая сторона различаются по своей смысловой нагрузке: *левая* — отрицательная, негативная, а *правая* — положительная, позитивная.

Это же проявилось и в евангельском эпизоде, в котором описывается распятие Иисуса Христа. С Христом «распяли двух разбойников, одного по правую, а другого по левую сторону Его» (Мк. 15, 27; сравн.: Мф. 27, 38; Лк. 23, 33). Один разбойник «злословил Его и говорил: если Ты Христос, спаси Себя и нас», а другой же, напротив, «унимал его и говорил: или ты не боишься Бога, когда и сам осужден на то же? и мы осуждены справедливо, потому что достойное по делам нашим приняли, а Он ничего худого не сделал» (Лк. 23, 39–41). Последнему, за веру его, и было сказано Иисусом: «истинно говорю тебе, ныне же будешь со Мною в раю» (Лк. 23, 43). По церковному преданию первый разбойник (злословящий) находился с *левой* стороны от распятого Христа, а второй (защищающий Христа) — с *правой*.

Приведем еще несколько библейских примеров, в которых говорится о правой стороне. «Сердце мудрого — на правую сторону, а сердце глупого — на левую» (Еккл. 10, 2) — то есть сердце мудрого в нужном, правильном направлении.

По воскресении Христа явился ангел: «И, войдя во гроб, увидели юношу, сидящего на правой стороне, облеченного в белую одежду; и ужаснулись» (Мк. 16, 5). И священнику Захарии явился «Ангел Господень, стоя по правую сторону жертвенника кадильного» (Лк. 1, 11).

Воскресший Христос, неузнанный апостолами, сказал им: «закиньте сеть по правую сторону лодки, и поймаете» (Ин. 21, 6). Они закинули и уже не могли вытащить сети от множества рыбы (Ин. 21, 6). Сеть символизирует собой церковь, а забрасывание ее с правой стороны — правильную, правую жизнь в церкви, что приносит большой улов душ человеческих (рыб).

Всем известно евангельское выражение о подставлении другой щеки: «Ударившему тебя по щеке подставь и другую» (Лк. 6, 29). В Евангелии от Матфея эта мысль несколько расширена и *уточнена*: «А Я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую» (Мф. 5, 39). То есть, если тебя ударили ни за что или даже, более того, за правду (*правая щека*), то смирись и не доказывай своей правоты, а вспомни о своих недостатках (*левая щека*). Кстати, мало кто обращает внимание на то, что чисто физически очень проблематично ударить по правой щеке человека, стоящего напротив. Для этого нужно либо бить левой рукой (что для большинства правшей неаутентично), либо, при ударе правой, бить наотмашь, с вывернутой от себя ладонью и изогнутой кистью (что совершенно противоестественно).

Очень часто противопоставление правого и левого проявляется по отношению к рукам. «Когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая» (Мф. 6, 3). То есть пусть дела милосердия, щедрости, помощи (*правая рука*) не сдерживаются противоположными импульсами (*левая рука*).

Правая рука часто связывается с Божьей помощью и поддержкой: «Так говорит Господь помазаннику Своему Киру: Я держу тебя за правую руку, чтобы покорить тебе народы» (Ис. 45, 1); «я всегда с Тобою; Ты держишь меня за правую руку. Ты руково-

дишь меня советом Твоим...» (Пс. 72, 23–24); «Господь — хранитель твой; Господь — сень твоя с правой руки твоей» (Пс. 120, 5).

Во всех самых важных делах, например для благословения, использовалась именно правая рука. В странах Ближнего Востока эта традиция чтится до сих пор.

Приведем иллюстрирующий это эпизод из Библии. Израиль благословляет сыновей Иосифа: «И взял Иосиф обоих, Ефрема в правую свою руку против левой Израиля, а Манассию в левую против правой Израиля, и подвел к нему. Но Израиль простер правую руку свою и положил на голову Ефрему, хотя сей был меньший, а левую на голову Манассии. С намерением положил он так руки свои, хотя Манассия был первенец» (Быт. 48, 13–14). Иосиф же подумал, что Израиль просто перепутал: «И увидел Иосиф, что отец его положил правую руку свою на голову Ефрема; и прискорбно было ему это. И взял он руку отца своего, чтобы переложить ее с головы Ефрема на голову Манассии, и сказал Иосиф отцу своему: не так, отец мой, ибо это — первенец; положи на его голову правую руку твою» (Быт. 48, 17–18). Но это было не случайно, этим Израиль «поставил Ефрема выше Манассии» (Быт. 48, 20).

Правая рука и, вообще, правая сторона тела особым образом выделялась и использовалась в *священнодействии* (Лев. 14, 14; ср.: Лев. 14, 25; 8, 23–24). Для *жертвоприношений* использовали именно правую часть животного (Лев. 7, 32; 9, 21). Правая сторона выделялась и в *устройстве храма* (2 Цар. 12, 9; 1 Цар. 6, 8).

Таким образом, на основе выводов из предыдущего материала становится понятным, что *правое* как таковое в религиозной традиции оценивается в качестве хорошего, положительного. Это же закрепилось и в культуре, и в языке. С правым связана и правота, и правосудие, и праведные дела, и праведность вообще, и т. д. От правого происходят и такие понятия, как *править, управлять* — вести в правильную (правую) сторону, и дальнейшие производные — *правитель, правление, право* (существ.: иметь право, принадлежит право).

В практике психиатрии известны так называемые односторонние галлюцинации. Описаны случаи, когда больные видели *левым* глазом с *левой* стороны дьявола и постоянно слышали с левой стороны его голос (Ковалевский. 1905, с. 28). Таким образом, вполне проверенные научные данные согласуются с русскими народными поверьями, согласно которым искушитель, бес находится у человека с левой стороны, и наоборот, ангел-хранитель находится справа. Именно по этой причине существуют народные запрещения плевать на правую сторону (Байбурин, Топорков. 1990, с. 29). Но и с богословской точки зрения вполне правомерно связывание правой стороны с ангелом-хранителем, а левой — с лукавыми духами (Пестов. Кн. 1. 1994, с. 163). Хотя, конечно же, нельзя злоупотреблять этим, превращать в суеверие и предрассудок. Особенно это относится к церковному богослужению: «Вот передают свечи — кто это надумал, что их надо передавать через правое плечо, а не наоборот?.. Надо только так передавать свечи, чтобы их не сломать... Или не передавать их в ответственные моменты богослужения, а немного попридержать их в руке, а потом тихо передать без всяких предрассудков» (Иоанн (Крестьянкин). 1997, с. 19).

Заключение

Думаем, что приведенный в данной работе материал показал **многообразие** и **разносторонность** проблем и идей, связанных с феноменом схемы тела.

Современные научные исследования показали **важность** изучения феноменов схемы и образа тела при становлении физического Я в дошкольном возрасте (Кочкина.

2007), для телесно-ценностного физического воспитания детей (Олейникова. 2007) и для адаптации подростков к учебной деятельности (Шарипов. 2000), а также в клиническом аспекте (Семенова. 2001) и медицинской практике (Шейн. 2004) и др. Так что смело можно утверждать, что отечественные педагогика, психология и медицина не прошли мимо феномена схемы тела (пускай, может быть, его исследования проводятся и не в таком широком масштабе и не с такой глубиной, как это хотелось бы, — но не все сразу).

В настоящее время данная тематика имеет и важное **прикладное** значение в рамках развивающейся «психологии телесности» (Психология телесности... 2005) и, особенно, *телесно-ориентированной терапии* — в разных ее вариантах и с подачи различных авторов, например, *М. Фельденкрайза* (Фельденкрайз. 2003). В отличие от последовательных поклонников «метода Фельденкрайза», мы не считаем, что он является панацеей от всех бед (телесных и душевных). Но установлено, что при правильном применении метод может давать полезные результаты при работе как с подростками (Олейникова. 2007; Шарипов. 2000), так и с пожилыми людьми (Гиршина. 2003). Кстати, с религиозно-психологической точки зрения важно отметить, что метод Фельденкрайза имеет *хасидские* корни (статью «Хасидские корни М. Фельденкрайза» можно найти в интернете). — *Хасидизм* (от др.-евр. *хасид* — *благочестивый*) — религиозно-мистическое течение в иудаизме, возникшее в 1-й пол. XVIII в. среди еврейского населения Волыни, Подолии и Галиции и в настоящее время широко распространенное в Израиле.

С религиозно-психологической точки зрения не менее интересны личности первопроходцев телесно-ориентированной терапии *В. Райха* (1897–1957) и *А. Лоуэна* (1910–2008), работы которых давно переведены на русский язык (Райх. 1929, 1995, 1997, 1999; Лоуэн. 1996, 1997, 1999, 2000, 2013). При этом и не скрывалось, что этот метод имеет восточные корни и основывается на хатка-йоге (у Райха) и «представлениях древнекитайской метафизики» (у Лоуэна).

Правда, в нашей стране, к сожалению, *практическое* применение идет впереди теоретического и методологического анализа, так что уже есть опыт использования китайских психотелесных гимнастик в спортивных единоборствах (Воронов. 2005) и даже в деятельности инженерно-технических работников (Бердичевский. 2008). Но при этом нет глубинного, психотехнического анализа самих «китайских психотелесных гимнастик» (и их соотношения с нашей культурой). И здесь не все так просто: любая психотехника неотделима от культуры своего народа и его истории. И такой поклонник Востока как *Карл Юнг* тем не менее открыто заявлял: «Я готов сказать каждому: “Изучай йогу, и ты многому научишься, но не пытайся применять ее, поскольку мы, европейцы, попросту не так устроены, чтобы правильно употреблять эти методы”» (Юнг. 1994). И это относится в первую очередь именно к психосоматике и связанным с нею феноменам схемы тела.

Нередко можно услышать или прочитать разные «глобальные» обобщения, вроде того, что «все мы люди, все мы имеем чакры» (Наоми. 1997, с. 14). Но возникает вполне закономерный вопрос о том, что если все мы люди, то почему мы должны иметь именно *чакры* (как в йоге), а не *дань-тяни* (как в даосизме) или *хорло* (как в ламаизме). Причем этих центров *разное* количество: чакр — *семь*, хорло — *пять*, дань-тянев — *три* (и располагаются они поэтому в разных точках тела).

Иногда особо рьяные йоги могут заявлять, что другие психотехнические системы (трех- и пятицентровые) являются производными от йоги, только в них не используются некоторые центры. Это, конечно же, абсолютно неверно. Каждая система с любым количеством центров является *целостной* и *законченной*, и нет никаких обоснованных данных о том, что психотехники даосизма или ламаизма происходят от йоги. Это как с буханкой хлеба: ее можно разрезать на разное количество частей,

но вместе они все равно составят *целостный* хлеб (и разрезание на 7 частей с этой точки зрения ничем не лучше, чем на 3 части). Или другой пример с системами счисления. Мы так привыкли пользоваться *десятеричной* системой, что редко вспоминаем о наличии других систем. Так, в древности во многих странах в торговле считали *дюжинами*, т.е. по 12, так как это такое удобное число, что может делиться на много частей: две, три, четыре и шесть. А вся современная компьютерная техника построена на *двоичной* системе счисления. Но при этом любая из не десятиричных систем *не является* производной от десятиричной: она оперирует теми же числами, только записанными по-своему. То же и с психотехническими системами: каждая из них рассматривает целостного человека, но в своей числовой парадигме центров.

Анализируя расположение **локуса сознания** в разных **религиозных** направлениях, можно обобщить следующее:

- 1) *цереброцентризм* — головной, мозговой локус сознания — больше свойственен католицизму, протестантизму и восточно-европейскому православию;
- 2) *кардиоцентричными* — сердечными — являются: древнегреческая религия, греко-византийское и русское православие;
- 3) *вентралоцентризм* — ориентация на нижнюю часть тела (живот) — близок древнеиудейской религии, исламу и многим восточным религиям, например, буддизму.

Поместив эти данные в таблицу, получим:

| ЦЕРЕБРО-ЦЕНТРИЗМ: | КАРДИО-ЦЕНТРИЗМ: | ВЕНТРАЛО-ЦЕНТРИЗМ: |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| католицизм | древнегреческая религия | древнеиудейская религия |
| протестантизм | греко-византийское православие | ислам |
| восточно-европейское православие | русское православие | буддизм |

В широком же контексте: Западу свойственен *цереброцентризм* (кроме древней Греции), Востоку — *вентралоцентризм*, а промежуточной России — *кардиоцентризм*. И в этом смысле Россия является географической и духовной скрепой, соединяющей Запад и Восток; она является сердцем, соединяющим ум и волевые устремления.

Насколько важна подобная культурно-географическая детерминанта, показывает то, что даже христианство разделилось по географическому принципу на *западное* и *восточное*. Интересно, что буддизм также разделился по географическому принципу, только на *северный* буддизм (махаяна) и *южный* (хинаяна).

Изучение психофизиологических, религиозных особенностей, безусловно, поможет лучшему взаимопониманию и взаимодействию людей различной религиозной (и этнической) принадлежности. То, что для воспитанного в определенной психотехнической культуре является непреложным фактом, для другого человека является пустым звуком, если у него нет аналогичного внутреннего опыта.

При этом важно понимать, что для каждого географического региона есть своя культуруобразующая составляющая, которая формирует не только тип этноса,

но и влияет на личность каждого отдельного человека. Для России с ее тысячелетним опытом христианства это, безусловно, православие — изучение которого в психологическом плане, как мы уверены, будет полезно и продуктивно как в научном, так и в духовно-нравственном аспектах.

Краткая литература (полную библиографию см. на сайте «Христианская психология и антропология»)

- А. А. Ухтомский в воспоминаниях и письмах. Сборник. Сост. Ф. П. Некрылов. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 1992.
- Абаев Н. В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. 2-е изд. — Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1989.
- Абульханова К. А. О субъекте психической деятельности. — М.: Наука, 1973.
- Августин. Исповедь. — М., 1992.
- Авдеев Д. А., Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия в психосоматике. — Чебоксары, 1993.
- Агни Йога. Т. 3. Сердце. — М.: Рус. духовный центр, 1992.
- Александровский А. Б. Наблюдение при мескалиновом отравлении // Журнал советской невропатологии, психиатрии и психогигиены. 1934, № 6, с. 44–51.
- Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. — М.: Наука, 1977.
- Ананьев Б. Г., Торнова А. И. Сенестезия и схема тела // Советская невропсихиатрия. Т. 6. 1941, с. 555–562.
- Андреева И. С. Странствие души по философской ниве. (Душа как философская категория) // Человек: образ и сущность. М., 1997, с. 12–41.
- Бавро Н. И., Назаров А. И. Формирование «фантома» ревертированной руки и фантомизация ипсилатеральных частей схемы тела // Деятельность и психические процессы. Сборник. М., 1977, с. 4.
- Байбурин А. К., Топорков А. Л. У истоков этикета. — Л., 1990.
- Батай Ж. Внутренний опыт. — СПб.: Аксиома, Мифрил, 1997.
- Белинский В. Г. Письма. Т. 2. — СПб., 1914.
- Белый А. Воспоминания // Литературное наследство. Т. 27–28. М., 1937, с. 410–456.
- Беляков С. А. Сердце, мозг и душа и основы механизма душевной деятельности. — Самара, 1903.
- Бем А. Л. Достоевский — гениальный читатель // О Достоевском. Сборник. Прага, 1933, с. 7–24.
- Бердичевский А. И. Китайские психотелесные гимнастики в структуре готовности к деятельности инженерно-технических работников. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — СПб.: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2008.
- Бердяев Н. А. Судьба России. Опыты по психологии войны и национальности. — М.: Изд-во МГУ, 1990 (репр. переизд.: М., 1918).
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. — М.: Прогресс, 1986.
- Богословский Н. Сердце и его значение в религиозно-нравственной жизни человека по учению Священного Писания // Вера и разум. 1910, № 3, с. 287–308.
- Большаков А. О. Представление о двойнике в Египте Старого царства // Вестник древней истории. 1987, № 2, 3–36.
- Бредихина О. Русское мировоззрение: восстановимы ли традиции? (Книга-вопрос). — Мурманск, 1997.
- Булгаков С. Н. Свет невечерний. — М.: Республика, 1994 (переизд.: М.: «Путь», 1917).
- Бурназян Г. А. Психофармакотерапия. 2-е изд. — Ереван. 1985.
- (Варсонофий Великий, Иоанн). Преподобных отцев Варсануфия Великого и Иоанна руководство к духовной жизни в ответах на вопрошания учеников. — М.: Правило веры, 1995 (репр. переизд.: СПб., 1905).
- Василий (Кривошеин), архиеп. Несколько слов по вопросу о стигматах // ЖМП. 1986, № 4, с. 67–68.
- Воробьева М. В. Образ сердца в восточной традиции (на примере философии Древнего Китая) // Вестник Русского Христианского гуманитарного института. 2001, № 4, с. 328–334.
- Воронов И. А. Восточно-Азиатская психотелесная теория личности в отечественной системе

- спортивных единоборств: (историко-психологическое и экспериментальное исследование). Автореф. дис. ... докт. психол. наук. — СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2005.
- Вышеславцев Б.* Значение сердца в религии // Путь. 1925, № 1, с. 79–98.
- Вышеславцев Б. П.* Сердце в индийской и христианской мистике // Вопросы философии. 1990, № 4, с. 62–87 (Париж: YMCA-press, 1929).
- Габрилович Л.* Новейшие русские метафизики // Вопросы философии и психологии. 1904, кн. 5(75), с. 645–682.
- Гаврюшин Н. К.* Б. П. Вышеславцев и его «философия сердца» // Вопросы философии. 1990, № 4, с. 55–62.
- Гарнцев М. А.* Антропология в византийской мысли // Логос. Вып. 1. 1991, с. 82–87.
- Генон Р.* Символика сердца // Его же. Символы священной науки. М., 1997, с. 437–490.
- Георгий (Ярошевский), еп.* Стигматизация. (Богословско-психологический очерк.) — Калуга, 1914.
- Гиляревский А.* Пособие к изучению психологии. 2-е изд. — М., 1886.
- Гиляровский В. А.* Психиатрия. — М.–Л.: Медгиз, 1931.
- Гиляровский В. А.* Что такое «схема тела» в свете данных наших физиологов // Вестник Академии наук СССР. 1958, № 10, 17–23.
- Гиришина М. А.* Средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий с людьми старшей возрастной группы. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М.: Всерос. НИИ физ. культуры и спорта, 2003.
- Говинда Лама.* Основы тибетского мистицизма согласно эзотерическому учению великой мантры ом мани падме хум // Его же. Психология раннего буддизма; Основы тибетского мистицизма. Пер. с англ. СПб., 1993, с. 191–458.
- Годфруа Ж.* Что такое психология. В 2-х т. — М.: Мир, 1992.
- Горбов Ф. Д.* Проблемы космической психофизиологии // Человек вышел в космическое пространство. Сборник. М., 1966, с. 23–29.
- Горбов Ф. Д.* «Схема тела» // БСЭ. 3-е изд. Т. 25. М., 1976, с. 121.
- Гордеева Н. Д.* Экспериментальная психология исполнительного действия. — М.: Тривола, 1995.
- Горин А. В.* Понятие «сердца» в антропологии Ветхого Завета // Генезис христианства: проблемы и исследования. Сборник. СПб.: СПбГУ, с. 23–26.
- Григорий Палама.* О молитве и чистоте сердца // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 5. М., 1900, с. 300–302.
- Григорий Палама, св.* Три главы о молитве и чистоте сердца // Макаров Д. И. Антропология и космология св. Григория Паламы (на примере гомилий). СПб., 2003, с. 478–481 (приложение).
- Григорий Палама.* Триады в защиту священо-безмолвствующих. Пер., послесл. и ком. В. Вениаминова. — М.: Канон, 1995 (История христианской мысли в памятниках).
- Григорий Синаит.* Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 5. М., 1900, с. 180–216.
- Григорий Синаит.* Наставление безмолвствующим // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 5. М., 1900, с. 216–227.
- Григорий Синаит.* О безмолвии и молитве // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 5. М., 1900, с. 227–237.
- Гройсман А. Л., Умецкий И. М.* Аутотренинг и сердце // Магистр. 1993, № 3, с. 2–6.
- Гроф С.* За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. — М., 1992.
- Гурфинкель В. С., Левик Ю. С.* Концепция схемы тела и моторный контроль // Интеллектуальные процессы и их моделирование. Организация движений. Сборник / Ред. А. В. Чернавский. — М.: Наука, 1991.
- Гурий, иером.* Тайна христианской жизни. — Сергиев Посад, 1908 (юношеская работа архиеп. Гурия (Степанова)).
- Гхош Ауробиндо, Мать.* Психическое существо: Душа: ее природа, задача и эволюция. Пер. с англ. — М.: Благовест, 1994.
- Гьюн Ж.* Краткий и легчайший способ молиться, коим каждый легко может приобрести внутреннюю, сердечную Молитву и достигнуть чрез то высокого совершенства. 2-е изд. — СПб., 1822.
- де-Роша А.* Световые излучения человека и перемещение чувствительности внаружу. — Пг.: Новый человек, 1915.

- Дион Р.* Терапия души. Пер. с англ. — М.: Библейский взгляд, 1998.
- Доброе сердце и искренность как основа духовности. Интервью с Далай-ламой XIV // Путь к себе. 1995, № 6, с. 1–3.
- Добротолюбие или Словесы и Главизны Священного Трезвения. — М., 1793.
- Добротолюбие. В русском переводе. Дополненное. Т. 1–5. — СПб., 1877–1890.
- Добротолюбие. Изд. 2. Т. 1–5. — М., 1883–1900.
- Добротолюбие. Изд. 3. Т. 1–2. — М., 1895–1918.
- Добротолюбие. Изд. 4. Т. 1. — М., 1905.
- Дорофей авва.* Душеполезные поучения и послания. — М.: Моск. подв. Св.-Усп. Псково-Печер. монас., изд-во «Правила веры», 1995.
- Дюрвилль Г.* Призрак живых. Анатомия и физиология души. Выделение астрального призрака человеком по собственной воле. — М.: Новый человек, 1915.
- Евдокимов Михаил, свящ.* Сердце в восточной традиции и в «Мыслях» Паскаля // Страницы. 1996, № 1, с. 28–37.
- Елисеев В. А.* Психическая активность и психосоматические соотношения в традиционных воззрениях китайской народной медицины // Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М., 1997, с. 104–111.
- Елисеев В. А.* Современные и некоторые традиционные методы «телесно-ориентированной» психотерапии // Гуманистические проблемы психологической теории. М., 1995, с. 107–136.
- Ельчанинов Александр, свящ.* Записи. — М., 1992 (переизд.: Париж: YMCA-Press, 1978).
- Ефрем Сирин.* Творения. — М.: Изд. отд. Моск. Патриархата, 1993–1995 (репр. переизд.: Серг. Посад, 1907–1914).
- Житие старца Серафима, Саровской пустыни иеромонаха, пустынножителя и затворника. — М., 1991.
- Жуков Ю. М., Зинченко В. П.* Социоисторические исследования труда и общения (К истории становления предметных действий) // Человек в системе наук. Отв. ред. И. Т. Флоров. М.: Наука, 1989, с. 378–388.
- За пределами тела. Сборник. Пер. с англ. — М.: Единство, 1993.
- Закидальский Т. Д.* Понятие сердца в украинской философской мысли // Философская и социологическая мысль. 1991, № 8, с. 127–138.
- Залесский Михаил, диакон.* Мистическая симметрия. — М., 1992.
- Захаревич А. С.* Оздоровительно-развивающее воздействие дыхательных психотехнологий на психические состояния человека. Автореф. дис. ... докт. психол. наук. — СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003.
- Зенько Ю. М.* Сердце // Его же. Психология и религия. СПб., 2002, с. 239–258 (Приложение 3.1).
- Зеньковский В. В.* История русской философии. В 2 т. — Л.: ЭГО, 1991.
- Зинченко В. П., Мамардашвили М. К.* Проблема объективного метода в психологии // Вопросы философии. 1977, № 7, с. 109–125.
- Иванов А.* ТМ в Москве // Путь к себе. 1991, № 1, с. 6–7.
- Иванов Н. П.* И сказал Бог...: Библейская онтология и библейская антропология: Опыт истолкования Книги Бытия (гл. 1–5). — Клин: Христианская жизнь, 1997.
- Игнатий (Брянчанинов), еп.* О Молитве Иисусовой // Его же. Творения в семи томах. Т. 2. М., 1993, с. 203–295.
- Игнатий (Брянчанинов), еп.* Слово о молитве Иисусовой // Его же. Творения в семи томах. Т. 2. М., 1993, с. 233–313.
- Игнатий (Брянчанинов), еп.* Творения в семи томах. — М.: Правило веры, 1993 (репр. переизд.: 2-е изд., СПб., 1886).
- Игнатович А. Н.* Трактровка «тел» Будды в Сутре золотого света // Общество и государство в Китае. М., 1984, с. 151–154.
- Из наследия П. А. Флоренского // Контекст-1991. М., 1991.
- Иларион, схимонах.* На горах Кавказа. — Киев, 1912.
- Ильин И. А.* О тьме и просветлении. — М.: Скифы, 1991.
- Иннокентий (Борисов), архиеп.* Из лекций по догматическому и нравственному богословию // Сборник из лекций бывших профессоров Киевской Духовной Академии... — Киев, 1869.
- Иоанн (Крестьянкин), архим.* Опыт построения исповеди. — М., 1997.

- Исаак Сирин.* Слова подвижнические. — М.: Православное изд-во, 1993 (репр. переизд.: Сергиев Посад, 1911).
- Исаия, авва.* Духовно-нравственные слова в русском переводе. — М.: Синод. тип., 1883.
- Исидор Пелусиот.* О душе. Письмо врачу Прозспию // Его же. Творения. Ч. 3. — М., 1860, с. 29–34.
- Исихий Иерусалимский.* О трезвении и молитве. 6-е изд. — М.: Типо-лит. И. Ефимова, 1890.
- История России. XX век. Сост. С. Т. Исмаилов. — М.: Аванта+, 1996.
- Каллист и Игнатий Ксанфоупулы.* Наставление безмолвствующим // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 5. М., 1900, с. 305–424.
- Кандорский Иван, диак.* Образование духа и сердца в Непрестанном Богомыслии. — М., 1799.
- Кант И.* О первом основании различия сторон в пространстве // Его же. Сочинения. Т. 2. М., 1964, с. 369–379.
- Кернейц С.* Йога для Запада (Синтез древневосточного учения йоги и западного оккультизма). — М.: Двойная звезда, Фаир, 1995.
- Киреевский И. В.* О характере просвещения Европы // Его же. Собрание сочинений в двух томах. Т. 1. М., 1911, с. 174–222.
- Климков Олег, иерей.* Сердце в православной антропологии // Православный летописец Санкт-Петербурга. 2000, № 1, с. 65–77.
- Клиническая психология. Учебник для студентов медицинских вузов и факультетов клинической психологии / Под ред. Б. Д. Карвасарского. 4-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Питер Пресс, 2013.
- Котик М. А.* Об одной модели опасного поведения и творческой деятельности // Труды по знаковым системам. Тарту, 1987, 131–140.
- Кочкина Л. В.* Становление физического Я в дошкольном возрасте. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М.: Ин-т психологии РАН, 2007.
- Кравков С. В.* Самонаблюдение. — М.: Русский Книжник, 1922.
- Кузнецов О. Н., Лебедев В. И.* Об экстериоризационных реакциях в условиях длительного одиночества и их значения для понимания механизмов раздвоения личности // Вопросы психологии. 1968, № 1, с. 31–41.
- Лебедев А. А.* О латинском культе сердца Иисусова. — Варшава, 1882.
- Лебедев А. А.* О признаках истинной церкви. — СПб., 1890.
- Лебединский М.* Схема тела // БМЭ. Т. 31. М., 1963, с. 836–839.
- Леви-Брюль Л.* Первобытное мышление. Пер. с франц. — М.: Атеист, 1930.
- Левик Ю. С.* Система внутреннего представления в управлении движениями и организации сенсомоторного взаимодействия. Автореф. дис. ... д-ра биол. наук. — М.: Ин-т проблем передачи информации РАН, 2006.
- Лекторский В. А.* Субъект. Объект. Познание. — М.: Наука, 1980.
- Лилли Д.* Центр циклона (автобиография внутреннего пространства). — Киев: София, 1993.
- Линьков Е. С.* Диалектика субъекта и объекта в философии Шеллинга. — Л., 1973.
- Лодыженский М. В.* Мистическая трилогия. В 3 т. — СПб.: Андреев и сыновья, 1992.
- Лоуэн А.* Предательство тела. Пер. с англ. — Екатеринбург, 1999.
- Лоуэн А.* Психология тела: биоэнергетический анализ тела. Пер. с англ. — М.: ИОИ, 2013.
- Лоуэн А.* Терапия, которая использует язык тела (Биоэнергетика). Пер. с англ. — СПб.: Речь, 2000.
- Лоуэн А.* Физическая динамика структуры характера. Пер. с англ. — М.: Компания «Пани», 1996.
- Лоуэн А.* Язык тела. Пер. с англ. — СПб., 1997.
- Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп.* Дух, душа, тело. — М., 1994.
- Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп.* Сердце как орган высшего познания // Человек. 1991, № 6, с. 104–115.
- Любутин К. Н.* Проблема субъекта и объекта в немецкой классической и марксистско-ленинской философии. — М.: Высшая школа, 1981.
- Макарий Египетский.* Духовные беседы, послания и слова. — М.: Правило веры, 1998 (репр. переизд.: 4-е изд. Св.-Троицк. Серг. Лавра, 1904).
- Макарий Египетский.* О хранении сердца // Его же. Духовные беседы, послания и слова. М., 1998, с. 345–361 (Христианское чтение. 1821, Ч. 4, с. 3–27).

- Максим Исповедник.* О богословии и воплощении Сына Божия // Христианское чтение. 1835, ч. 1, 11–24, 140–159, 246–265; ч. 2, с. 12–24.
- Манин Ю. И.* К проблеме ранних стадий речи и сознания // Интеллектуальные процессы и их моделирование. М.: Наука, 1987, с. 154–178.
- Марк Подвижник.* Нравственно-подвижнические слова. 2-е изд. — Серг. Посад, 1911 (М.: Универс. тип., 1858).
- Марков Б. В.* Разум и сердце: история и теория менталитета. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 1993.
- Меерович Р. И.* Расстройства «схемы тела» при психических заболеваниях. — Л., 1948.
- Мейли Р.* Структура личности // Экспериментальная психология. Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. М., 1975, с. 196–283.
- Мелзак Рональд.* Фантомные конечности // В мире науки. 1992, № 6, с. 62–69.
- Менегетти А.* Музыка души. Введение в музыкотерапию. — СПб.: Палада, 1992.
- Менегетти А.* Психология жизни. 10 лекций по онтопсихологии. — СПб., 1992.
- Мерло-Понти М.* Око и дух. Пер. с франц. — М.: Искусство, 1992.
- Михайлов Г.* Наша душа. Онтология психической реальности. — СПб.: Изд. Общества Русской Православной культуры Свт. Игнатия (Брянчанинова), 1997.
- Михайлова Т. А.* О понятии «правый» и лингвоментальной эволюции // Вопросы языкознания. 1993, № 1, с. 52–63.
- Моңро Р. А.* Путешествия вне тела. — Новосибирск: Наука, 1993 (Киев: Гарт, 1994).
- Мульдон С.* Проекция астрального тела. — М.: Гелиос, 1993.
- Мусящикова С. С., Черниговский В. Н.* Кортикальное и субкортикальное представительство висцеральных систем. — Л.: Наука, Ленингр. отд., 1973.
- Наоми О.* Чакры. — М.: Изд-во Трансперс. ин-та, 1997.
- Нейман Дж.* Математические основы квантовой механики. Пер. с нем. — М.: Наука, 1964.
- Никита Стифат.* Деятельных глав первая сотница // Добротолюбие. Т. 5. М., 1900, с. 82–110.
- Никольский А.* Русский Ориген XIX века Вл. С. Соловьев // Вера и разум. 1902, № 24, с. 453–485.
- Никифор уединенник.* Слово о хранении и трезвении сердца многополезное // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 5. М., 1900, с. 239–251.
- Озерецкий Н. И.* О фантоме ампутированных конечностей у детей и подростков // Советская невропсихиатрия. 1941, т. 6, с. 62–69.
- Олейникова Е. Е.* Телесно-ценностное физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста на основе рефлексивно-метафорической двигательной игры. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Майкоп: Адыгейс. гос. ун-т, 2007.
- Откровенный рассказ странника духовному своему отцу.* Издание игумена Паисия настоятеля Михайло-Архангельского Черемисского монастыря. — Казань: Тип. Коковиной, 1881.
- Ошо (Бхагван Шри Раджниш).* Будда: пустота сердца. — М., 1993.
- Ошо (Бхагван Шри Раджниш).* Психология эзотерического; Корни и крылья: Беседы о дзен. — М., 1992.
- Переписка П. А. Флоренского с Андреем Белым // Контекст-1991.* М., 1991, с. 23–61.
- Пестов Н. Е.* Современная практика православного благочестия. В 4 кн. — СПб.: Сатис, 1994–1996.
- Пиз А.* Язык телодвижений. Пер. с англ. — Н.-Новгород, 1992.
- Платонов К. И.* Слово как физиологический и лечебный фактор (К физиологии психотерапии). 3-е изд.: — М., 1962 (2-е изд.: М., 1957; 1 изд.: Харьков, 1930).
- Позднева С. П.* Б. П. Вышеславцев о «потаенном сердце человека» в христианстве, индуизме и буддизме // Русская культура на межконфессиональных перекрестках. Сборник. М., 1995, с. 25–26.
- Позов А.* Основы древнецерковной антропологии. В 2 т. — Мадрид, 1965–1966.
- Половинкин А. И.* Пробуждение России: преодоление барьера неверия и маловерия. — Волгоград, 1997.
- Пономарев Я. А.* Психология творчества и педагогика. — М.: Педагогика, 1976.
- Попов С. П.* Понятие «сердца» в аскетике и мистике Православной Церкви. — СПб., 1903.

- Прибрам К.* Языки мозга. Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1975.
- Проблемы сенсорной изоляции / Под ред. А. А. Смирнова, Б. Ф. Ломова, В. Д. Небылина. — М., 1970.
- Психология телесности между душой и телом. Ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. — М.: АСТ, 2005.
- Райх В.* Анализ личности. — М.: КСП+: СПб.: Ювента, 1999.
- Райх В.* Диалектический материализм и психоанализ // Под знаменем марксизма. 1929, № 7–8, с. 180–206.
- Райх В.* Массы и государство. — Тверь, 1995.
- Райх В.* Посмотри на себя, маленький человек! Пер. с англ. — М.: Мир Гештальта, Микронех, 1997.
- Розанов В. В.* В мире неясного и нерешенного. — СПб., 1904.
- Роллан Р.* О мистической интроверсии (самосозерцании) и ее научном значении для познания Реального // Его же. Собрание сочинений. Т. 20. Л., 1936, с. 126–136.
- Сайр Д.* Парад миров. — СПб.: Мирт, 1997.
- Свенцицкий В. П.* Граждане неба. Поездка к кавказским пустыннымкам. — Пг.: Новый человек, 1915.
- Светлин А. Е.* Из лекций по психологии. Седалище души // Русская религиозная антропология. Т. 1. М., 1997, с. 179–186.
- Светлов Р. В.* Античный символ Неба-Времени // Символ в культуре. СПб., 1992, с. 20–32.
- Семенов В. С.* Проблемы интерпретации брахманической прозы: Ритуальный символизм. — М.: Наука, Гл. ред. вост. лит., 1981.
- Семенова С. В.* Формирования я-концепции у подростков, страдающих эпилепсией. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — СПб.: С.-Петербург. н.-и. психоневролог. ин-т им. В. М. Бехтерева, 2001.
- Сергий (Страгородский), архим.* Православное учение о спасении. Опыт раскрытия нравственно-субъективной стороны спасения на основании Св. Писания и творений святоотеческих. — М.: Изд. отд. Моск. патриархата, Иосифо-Волоцкий мон., Изд-во «Просветитель», 1991 (репр. переизд.: 2-е изд., Казань: Типо-литогр. Импер. ун-та, 1898).
- Симеон Новый Богослов.* Метод священной молитвы и внимания // Путь к священному безмолвию. М., 1999, с. 15–27 (пер. с древнегр. А. Г. Дунаева).
- Симеон Новый Богослов.* Слово о трех образах внимания и молитвы // Его же. Творения. Т. 2. Св.-Троиц. Серг. Лавра, 1993, с. 179–191.
- Симеон Новый Богослов.* Творения. В 3 т. — Св.-Троиц. Серг. Лавра, 1993.
- Симон Т.* Психология апостола Павла. Пер. с нем. — М., 1907.
- Сингх Даршан.* Чудеса внутреннего космоса. Пер. с англ. — М., 1997.
- Скляревская Г. Н.* Сердце в Священном Писании. — СПб.: Филологический факультет СПбГУ, 2005.
- Смирнов В. М., Шандурина А. Н.* Таламопариетальная система и ее участие в механизмах схемы тела // Эволюция функций теменных долей мозга. Л., 1973, с. 126–166.
- Снегирев В. А.* Сердце и его жизнь (Психологический очерк) // Вера и разум. 1892, № 7, с. 245–260, № 8, с. 303–328, № 12, с. 463–491.
- Снегирев И. Л.* Магический жест «ка» и название «душа» и «бык» в древнеегипетском // Доклады АН СССР. Сер. В. 1930, № 3, с. 45–50.
- Сны и видения в народной культуре. Сост. О. Б. Христофорова. М.: РГГУ, 2002.
- Соколов Л.* Психологический элемент в аскетических творениях и его значение для пастырей церкви. — Вологда: Тип. Вологод. губ. правл., 1898 (Вологодские епархиальные ведомости. 1898).
- Соколова Е. Т., Дорожевец А. Н.* Исследования «образа тела» в зарубежной психологии // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1985, № 4, с. 39–49.
- Соловьев В. С.* Духовные основы жизни. 3-е изд. — СПб., 1897.
- Соловьев В. С.* Оправдание добра. — СПб., 1897.
- Соловьев В. С.* Собрание сочинений. 2-е изд. Т. 7. — СПб., 1912.
- Софроний, архим.* О молитве. — СПб., 1994.
- Станкус А. И., Соколов Е. И.* Вариабельность сердечного ритма при информационных нагрузках // Физиология человека. 1984, № 5, с. 853–858.
- Стокс Г., Уайтсайд Д.* Единый мозг. — М.: Диалог-МГУ, 1996.
- Субъективно-идеалистическое учение Ван Шоужэня о сердце // История китайской философии. М., 1989, с. 371–381.
- Субъективно-идеалистическое учение Лу Цзююаня о сердце // История китайской философии. М., 1989, с. 350–356.

- Тарт Ч. Практика внимательности в повседневной жизни. Пер. с англ. — М.: Изд-во Трансперс. ин-та, 1996.
- Тендряков В. Ф. Проселочные беседы // А. Н. Леонтьев и современная психология. М., 1983, с. 266–274.
- Теплов Б. М. Психологические взгляды Белинского // Советская педагогика. 1948, № 5, с. 38–60.
- Тихон Задонский, еп. О сердце человеческого // Его же. Сочинения. Т. 4. М., 1836, с. 212–220.
- Тихон Задонский, еп. Сочинения. В 15 т. — М.: Синод. тип., 1836–1837.
- Трубецкой Н. С. К проблеме русского самопознания // Его же. История. Культура. Язык. М., 1995, с. 105–210.
- Тувльвисте П. О сопоставительном изучении развития мышления ребенка в различных культурах // Хрестоматия по возрастной и дифференциальной психологии. М., 1981, с. 189–193.
- Тхостов А. Ш. Топология субъекта // Вестник Московского университета. 1994, № 2, с. 3–13.
- Тьюк Д. Х. Дух и тело. Действие психики и воображения на физическую природу человека. — М., 1888.
- Умное делание. О молитве Иисусовой. Сост. игумен Харитон. — М.: Изд-во Московской Патриархии, 1998 (Троице-Сергиева Лавра, 1992; Сердоболь, 1936).
- Уоллис Э., Хенкин Б. Искусство психического исцеления. — М.: Двойная звезда, Фаир, 1995.
- Ухтомский А. А. Письма // Пути в незнаемое. Сб. 10. М., 1973, с. 371–435.
- Фаст Д. Язык тела. Пер. с англ. — М., 1995.
- Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. Пер. с англ. — М.: ЭКСМО, 2003.
- Феофан Затворник, еп. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. — М.: Изд. Св.-Тр. Серг. Лавры, 1995 (репр.: М., 1892).
- Феофан Затворник, еп. Письма о духовной жизни. — М., 1996.
- Феофан Затворник, еп. Путь к спасению. (Краткий очерк аскетике). 9-е изд. — М., 1908.
- Феофан Затворник, еп. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении, или внимании в сердце к Богу и истолкование молитвы Господней словами святых отцов. 2-е изд. — М., 1889.
- Феофан Затворник, еп. Творения. Собрание писем. В 8 вып. — Печоры: Св.-Усп. Пск.-Печ. мон., Изд-во «Паломник», 1994.
- Филофей Синайский. 40 глав о трезвении // Добротолюбие. 2-е изд. Т. 3. М., 1900, с. 401–420.
- Финне В. Н. Ожоги, вызываемые внушением в гипнотическом сне // Журнал для усовершенствования врачей. 1928, № 3, с. 150–157.
- Флоренский П. А. Собрание сочинений в 2 т. Т. 2. — М.: Правда, 1990.
- Франк С. Л. Очерк методологии общественных наук. — М.: Берег, 1922.
- Фрейд З. Я и Оно // Его же. Избранное. М.: Внешторгиздат, 1989, с. 370–381.
- Хайдеггер М. Европейский нигилизм // Проблема человека в западной философии. М.: Прогресс, 1988, с. 261–313.
- Хоружий С. С. Сердце и ум // Московский психотерапевтический журнал. 1992, № 1 (январь–март), с. 137–159.
- Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. 2-е изд. — М., 1997.
- Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. — М.: Физ-ра и спорт, 1988.
- Чаадаев П. Я. Полное собрание сочинений и избранные письма. В 2 т. — М.: Наука, 1991.
- Черниговский В. Н. Идеи И. М. Сеченова о «темных» ощущениях и их дальнейшее развитие // Его же. Интероцепция. Л.: Наука, Ленингр. отд., 1976, с. 388–403.
- Чернов В. Мстислав Ростропович — гражданин мира, человек России // Огонек. 1994, № 8, с. 9–16.
- Честертон Г. К. Вечный человек. — М., 1991.
- Членов Л. Г. Схема тела и ее нарушения // Новое в учении об апраксии, агнозии и афазии. М.–Л., 1934, с. 62–91.
- Шапошников Л. Е., Фёдорова М. В. Метафизика сердца и метафизика жизни в поисках основания: П. Д. Юркевич и В. И. Несмелов о философии И. Канта // Вече. 2004, вып. 16, с. 49–60.
- Шарилов Ф. Ш. Использование телесно-ориентированных методов для адаптации подростков к учебной деятельности в условиях профессионального лицея. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Самара: Самар. гос. пед. ун-т, 2000.

- Шейн А. П. Локальные и системные реакции сенсомоторных структур на оперативное удлинение конечности. Автореф. дис. ... докт. биол. наук. — Курган: Тюм. гос. ун-т, 2004.
- Ширяев Г. В. Сердце как орган «теоретического чувства» // Диалог отечественных светской и церковной образовательных традиций. СПб., 2001, с. 118–122.
- Шмарьян А. С. К вопросу о психофизиологических закономерностях деперсонализации // Советская невропатология, психиатрия и психогигиена. 1934, т. 3, вып. 6.
- Шпет Г. Г. Эстетические фрагменты. Ч. 1. — Пб.: Колос, 1922.
- Эдриан Э. Д. Основы ощущений: Деятельность органов чувств. Пер. с англ. — М.: Госмедиздат, 1931.
- Элиаде М. Космос и история. — М.: Прогресс, 1987.
- Этевенон М. Дорога тела. Оздоровительные упражнения в системе йоги Шри Ауробиндо. — СПб., 1996.
- Этинген Л. Е. О символике сердца // Человек. 1998, № 5, с. 44–56.
- Юк Я. И. Сердце человека. Библия и анатомия. — Нью-Йорк, 1962.
- Юнг К. Г. О психологии восточных религий и философий. — М.: Медиум, 1994.
- Юркевич П. Д. Сердце и его значение в духовной жизни человека по учению Слова Божия // Его же. Философские произведения. М.: Правда, 1990, с. 69–103 (переизд.: Труды Киевской духовной академии. 1860, № 1).
- Ямпольский М. Б. Эксперимент Кулешова и новая антропология актера // Ноосфера и художественное творчество. М., 1991, с. 183–199.
- Ясперс К. Общая психопатология. Пер. с нем. — М.: Практика, 1997.
- Ястребцев И. И. Об органах души. — М., 1832.
- Adrey R. The Territorial Imperative. — N. Y., 1966.
- Benz E. Geist und Leben der Ostkirche. — Hamburg, 1957.
- Berlucchi G., Aglioti S. The Body in the Brain: Neural Bases of Corporeal Awareness // Trends in Neurosciences. 1997. Vol. 20. Is. 12.
- Claparede E. Note sur la localisation du moi // Arch. Psychologi. 1924, 19, p. 172–182.
- Combet R. Des troubles du schéma corporel et de l'organisation spatiale chez des enfants d'intelligence normale présentant des difficultés scolaires. — Paris: La Charité-sur-Loire, 1970. — 83 p.
- Declerck Michèle. Le schéma corporel en sophrologie et ses applications thérapeutiques: Le corps à témoin. — Paris Montréal: L'Harmattan, 1999. — 206 p.
- Gallagher S., Cole J. Body Schema and Body Image in a Deafferented Subject // Journal of Mind and Behavior. 1995. Vol. 16. P. 369–390.
- Hocing W. E. A brief note on individuality in East and West // The status of the individual in East and West. Ed. by Ch. A. Moore. Honolulu, 1960.
- Raju R. T. The tack of the Indian philosopher: present and future // Vedanta kesari. Madras, 1959, vol. 40, N 4.
- Schefflen A. E. Human Territories. — New Jersey: Prentice-Hall, 1976.
- Schilder P. Das Körperschema. Ein Beitrag zur Lehre vom Bewußtsein des eigenen Körpers. — Berlin, 1923.
- Schilder P. The Image and the Appearance of the Human Body. — London: Routledge and Kegan Paul, 1935.
- Sous-comission «Autorite des Conciles Ecumeniques» // Messenger de l'exarchat du patriarche russe en Europe occidentale. Paris, 1974, № 85–88, p. 30–41.
- Stace W. T. The mystical form of western spirituality // Philosophy and culture: East and West. Ch. A. Moore, ed. Honolulu, 1962.