

ДИПАК ЧОПРА

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРОВ NEW YORK TIMES

МЕТА HUMAN

МЕТАЧЕЛОВЕК

ЧЕЛОВЕК ОСОЗНАННЫЙ

31-ДНЕВНЫЙ
АВТОРСКИЙ
КУРС ПО
ПРЕОБРАЖЕНИЮ
РЕАЛЬНОСТИ

**КАК ОТКРЫТЬ В СЕБЕ ИСТОЧНИК
БЕСКОНЕЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Духовные законы здоровья

Дипак Чопра

**Metahuman. Метачеловек.
Как открыть в себе источник
бесконечных возможностей**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.96
ББК 88.6

Чопра Д.

Metahuman. Метачеловек. Как открыть в себе источник
бесконечных возможностей / Д. Чопра — «Эксмо»,
2019 — (Духовные законы здоровья)

ISBN 978-5-04-108971-9

С этой книгой каждый человек сможет стать творцом своей жизни — и целой реальности! В ней специалист по интегративной медицине и автор мировых бестселлеров Дипак Чопра рассказывает, как преодолеть ограничения обыденности и открыть себе путь к безграничным возможностям и творческой энергии, превратившись в Метачеловека. Метачеловек — не плод воображения фантастов и не супергерой из комиксов. Стать Метачеловеком — значит разрушить границы, выстроенные человеческим умом, и войти в состояние осознанности, которое дарует нам неограниченный доступ к вершинным переживаниям, меняющим жизнь. Это состояние доступно каждому — достаточно увидеть, какие ловушки и иллюзии создает наш ум, и шаг за шагом пройти 31-дневную авторскую программу, которая пробудит вашу истинную сущность и избавит от тревожности, стресса и блоков.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-108971-9

© Чопра Д., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие	6
Метачеловек – это на всю жизнь	10
Иллюзии повседневной жизни	13
Добро пожаловать в мир иллюзий	15
Не роботы	16
На метараспутье	18
Ваша жизнь	20
Часть 1	25
Глава 1	25
«Я что-то видел»	26
Модель себя	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Дипак Чопра
Metahuman. Метачеловек: как открыть в
себе источник бесконечных возможностей

Deepak Chopra

METAHUMAN. Unleashing Your Infinite Potential

Copyright © 2019 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
and with Synopsis Literary Agency.

© А. Воропаева, Е. Трутнева, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Предисловие

Эта книга – призыв понять свою истинную сущность. Задайте себе два простых вопроса. Во-первых, когда вы счастливы, можете ли вы наблюдать за своим счастьем как бы со стороны? И во-вторых, когда вы сердитесь, может ли какая-то часть вашей личности не испытывать гнева? Если вам под силу и то и другое, можете закрыть эту книгу и больше к ней не возвращаться. Вы уже знаете всё, о чем я хочу рассказать. Вы вышли за рамки обыденного сознания, а именно это и требовалось, чтобы понять, кто вы. Вы способны узнавать себя все лучше и лучше с каждым днем и однажды достигнуть просветления – если уже не достигли. Вслед за индийским поэтом Рабиндранатом Тагором вы можете называть свое существование «постоянным чудом».

Если все это действительно так, то я очень хотел бы встретиться с вами, ведь ваша жизнь – действительно своего рода чудо. Вы, не побоюсь этого слова, уникальны. Когда большинство людей говорят, что они счастливы или рассержены, это действительно все, что они имеют в виду. Но вы смотрите дальше и видите больше других.

Я начал писать книги тридцать лет назад. В то время никто не пытался понять истинного значения слов «счастье» и «гнев». Об осознанности никто и не слышал, медитация считалась чудачеством, а к самой идее высших состояний сознания относились с большим скепсисом. Я был молод, жил в Бостоне и работал врачом. Мне нужно было кормить семью, так что я работал сразу в нескольких больницах и вставал до рассвета, чтобы успеть принять огромное количество пациентов.

Думаете, когда я радовался, что моему пациенту с гормональным сбоем стало лучше, я анализировал свои эмоции? Или, может быть, когда фармацевт по невнимательности выписывал не то лекарство, какая-то часть меня могла реагировать на это спокойно? Разумеется нет. Как и все мы, я в таких ситуациях был доволен или возмущен, толком не задумываясь о причинах. Но благодаря детству, проведенному в Индии, мне был знаком и другой подход к пониманию своих эмоций. В древнеиндийском трактате «Упанишады» человеческий разум иногда сравнивают с двумя птицами на ветке: пока одна ест плоды, другая с любовью наблюдает за ней.

Несколько лет я учился в католической школе и знаю, что похожая идея есть и в христианстве. В Евангелии Христос говорит своим ученикам, что им нужно стремиться «быть не от мира сего». Интернет не поможет вам понять, что именно имел в виду Иисус, поэтому я раскрою саму суть его идеи: можно жить в этом мире, но не принадлежать ему всецело. И, отдаляясь «от мира сего», вы приближаетесь к Богу.

Рад бы сказать, что эти представления о высших состояниях сознания уже тогда перевернули мой мир. Но, по правде говоря, долгое время моя беспокойная, напряженная жизнь не позволяла как следует задуматься над ними. Истина годами жила где-то на задворках моего разума. Она заключалась в том, что я, как и любой другой человек, являю собой тайну бытия. Поэтому Рабиндранат Тагор и называл жизнь «бесконечным чудом». Познав истинное устройство реальности, вы полностью разгадаете эту тайну и осознаете еще кое-что: без вас не было бы и ее.

Со временем в моем развитии произошел гигантский скачок через пропасть между повседневными делами (будильник, завтрак, работа) и тайной бытия. В нашем обществе, где всем управляет логика, к людям не от мира сего относятся скептически, так же как и к понятию Истины с большой буквы. Наша реальность основана на принципе «что видишь, то и получаешь». Мы вынуждены противостоять окружающему миру, преодолевать его трудности. Пытаясь познать неизвестное, рациональный ум сталкивается лишь с еще большим количеством информации. Когда тут успевать удивляться тому, что мы вообще существуем?

К тайне бытия и осознанию себя как человека меня подтолкнула медицина. Я работал эндокринологом и с особым интересом изучал гормоны. Это совершенно уникальные вещества, которые могут сделать вас вялыми и мрачными в случае проблем со щитовидной железой или вызвать рефлекс «бей или беги», если вам что-то угрожает. Когда, скажем, уличный фокусник начинает «парить» в воздухе, чаще всего выброс адреналина вызывает у зрителей желание отскочить, а то и вовсе убежать.

Мы давно свыклись с мыслью, что химические процессы внутри нас определяют наше поведение. Например, большинство людей связывает подростковый кризис переходного возраста с гормональными всплесками. Мы уверены, что половое влечение невозможно обуздать до конца, а во влюбленности нет и не может быть ничего рационального. И если бы такое объяснение связи между гормонами и их действием меня устраивало, я бы никогда не написал эту книгу. Но есть любопытная деталь, способная перевернуть наши представления не только о гормонах, но и о реальности вообще. Наш мозг вырабатывает гормон окситоцин – его еще называют гормоном любви. Он также вызывает в нас чувства доверия и привязанности. Но это еще не все. Повышение уровня окситоцина наблюдается у женщин во время родов и в период кормления грудью, что делает связь между матерью и младенцем более тесной. Когда вы гладите собаку, уровень гормона любви повышается и у вас, и у нее. Именно из-за окситоцина мы чувствуем гордость при виде флага своей страны, хотя к чужим флагам остаемся равнодушны. Во время полового контакта этот гормон усиливает эмоциональную привязанность женщины к партнеру – у мужчин такого эффекта не наблюдается.

Странно, не так ли? Однако большинство эндокринологов закрывают на это глаза. Меня же беспокоило вот что: уровень окситоцина не повышается, если этому противостоит сознание. Женщина не будет испытывать эмоциональной привязанности во время близости по принуждению или если ее в этот момент будет занимать что-то более важное. У вас не поднимется уровень окситоцина, когда вы гладите ненавистного вам пса, а флаг родины не вызовет теплых чувств, если любовь к нему пытаются навязать силой.

Эта связь тела и мозга поразила меня. Похоже, будто в нас живут две противоположные сущности: управляемый гормонами робот и нечто свободное от всего физического, мыслящее и принимающее решения. Они, казалось бы, абсолютно несовместимы – и тем не менее отлично ладят между собой, что подтверждает двойственная структура нашей нервной системы. Одна ее часть (вегетативная) действует как бы автоматически, не затрагивая сознания, так что большую часть времени мы просто не замечаем ее работы. Наши дыхание и сердцебиение, как правило, осуществляются без участия разума. Но, решив человек их контролировать, включится другая часть – соматическая нервная система, и тогда разум сможет регулировать дыхание, а если немного потренироваться, то и сердцебиение.

Вот мы и подступили к самой загадке. Ведь что-то же в нас отвечает за принятие решения: взять контроль в свои руки или позволить организму работать в режиме «автопилота»? Вряд ли это мозг, которому все равно, какая из двух систем задействована в данный момент. Да, он бессознательно ускоряет ваше сердцебиение во время бега, но ведь решение бегать приняли именно вы?

Так что такое «вы»?

Этот простой вопрос сам по себе способен изменить наше представление о реальности. Какую из систем задействовать, каждый раз решаете именно вы – ваше внутреннее «я». Значит, вы не являетесь продуктом ни одной из них. Поняв это, вы сделаете первый шаг на пути к самоосознанию. Вы сможете испытывать счастье и видеть его со стороны, чувствовать и проявлять гнев, но в то же время быть совершенно спокойным.

В древнеиндийском трактате «Упанишады» человеческий разум иногда сравнивают с двумя птицами на ветке: пока одна ест плоды, другая с любовью наблюдает за ней.

Все меняется, когда вы выходите за рамки своей бессознательной части. Вы начинаете понимать, что на самом деле вы не мозг и не тело, а тот, кто использует и то и другое. Вы мыслите, но представляете собой нечто намного большее, чем любая из ваших мыслей. Ниже я продемонстрирую, что ваше внутреннее «я» не принадлежит пространству и времени. Осознав себя как свое внутреннее «я», вы сможете «жить в этом мире, но не принадлежать ему». «Мета» в переводе с греческого означает «после» или же «переход». Когда я говорю о метареальности, я имею в виду то, что начинается за гранью реальности и базируется на идее «что видишь, то и получаешь». А человек, который живет в метареальности, – это метачеловек.

В той или иной степени каждый из нас уже живет в метареальности. Именно там кроется творческое начало: научные открытия, создание шедевров или генерация новых идей невозможны без выхода за рамки традиционного мышления. Сколько бы мыслей ни породило ваше сознание, сколько бы фраз вы ни написали, найдется бесконечное количество других возможных мыслей и фраз. Слова и мысли не хранятся в мозгу, как в архиве: их нельзя взять и вытащить в нужный момент. Шекспир не просто жонглировал словами – он ими творил. Ван Гог не просто смешивал краски – он использовал их для выражения своего видения мира.

Выходя за рамки, вы понимаете, достаточно ли в вашей жизни смысла. Оценку дает не мозг и не та часть вас, которая послушно занимается выполнением рутинных дел. Это делает внутреннее «я». Оно же определяет, кого любить, кому доверять, что есть истина и так далее.

Когда мать понимает, что раскапризничавшемуся ребенку пора спать, она анализирует не только его слова и поступки – если бы родители верили всему, что говорят их дети во время истерики, они сами были бы не умнее детей.

Но раз этот выход за рамки так необходим, почему все мы до сих пор не металюди? Зачем повторять одни и те же избитые фразы, зачем следовать социальным условностям, зачем мыслить стандартно? История не раз доказывала, что все, к чему это приводит, – ругань, домашнее насилие, войны, нетерпимость, гендерное неравенство. Но мы сами соглашаемся жить внутри этих рамок. Парадокс: каждый из нас сам себе тюремщик и заключенный. Это становилось причиной невыразимых страданий человечества на протяжении всей истории.

Есть только один способ спасти ситуацию – решиться на «переход» и стать метачеловеком. Для этого даже не надо никуда идти. Две птички уже на ветке: одна вкушает удовольствия жизни, другая наблюдает. Эти два состояния существуют отдельно и одновременно друг с другом, но наблюдающую часть мы либо игнорируем, либо подавляем. Став метачеловеком, вы достигнете того, что в различных духовных традициях называется пробуждением. Действительно, до этого вы живете будто во сне, не подозревая о бесконечных возможностях, которые дает вам жизнь.

После пробуждения наступает полное самоосознание. На ум приходит сразу множество сравнений. Быть метачеловеком – это словно слушать не одну радиостанцию, а весь диапазон частот. Или брать самую высокую ноту. Или видеть целый мир в одной песчинке. Но все эти сравнения только загоняют нас в рамки. Слепой от рождения не узнает, что такое зрение, пока не начнет видеть. Так и пробуждение невозможно описать словами. Его можно лишь испытать.

Издатели всегда рекомендуют авторам как-то обнадежить читателей, пообещав, что по прочтении книги им откроется что-то новое и удивительное. Я не могу пообещать вам, что вы пробудитесь, – да что там, у меня и описать-то пробуждение не получится. Перечитывая свои предыдущие работы, я понимаю, как меня на самом деле ограничивала моя убежденность в его непостижимости и таинственности. Теперь же я иду ва-банк. Я верю, что вы не были рождены

слепыми и представляете себе, что значит видеть. Поверьте, каждый из вас – уже метачеловек, живущий в метареальности здесь и сейчас.

Не знаю, скольких мне удастся убедить. В конце концов, тайна бытия подвластна лишь себе самой. В одном я уверен: если вы по-настоящему проникнетесь идеей пробуждения, то придете к нему гораздо быстрее меня, потратившего на это тридцать лет. А чем раньше в вас начнется переход к метачеловеку, тем лучше.

Метачеловек – это на всю жизнь (Обзор)

Люди всегда хотят жить лучше, поэтому сейчас общий уровень жизни выше, чем когда-либо. Мы живем дольше, чем предыдущие поколения, ведь у нас есть возможность хорошо питаться. О некоторых вещах, которые мы воспринимаем как должное (например, пенсии или собственное жилье), наши предки чаще всего и мечтать не могли.

Интересно однако, что миллионы людей пытаются улучшить свою жизнь, не изменив восприятия. Вместе с тем одно без другого невозможно. Чтобы по-настоящему изменить свою жизнь, нужно работать над восприятием реальности. При этом «реальность» здесь – не просто окружающий мир, а нечто субъективное. Два человека, едущие в одном и том же вагоне метро на одну и ту же работу, могут иметь совершенно разный настрой: один будет беспокоиться о том, что его уволят; другой же будет безмятежен и полон оптимизма. Или, к примеру, одни женщины после родов впадают в депрессию, а другие не испытывают ничего, кроме материнского счастья, хотя физиологически они пережили примерно одно и то же.

Восприятие реальности – это то, что нас определяет. Оно включает в себя все наши убеждения, эмоции, уникальный мир наших воспоминаний, наш опыт, в том числе опыт отношений с людьми, – словом, все, что оказывает наибольшее влияние на нашу жизнь. Тем не менее – уму непостижимо! – мы живем, понятия не имея, кто мы. Начните разбираться в любом из экзистенциальных вопросов, и за фасадом экспертных мнений, там, где должно скрываться понимание сути, вы увидите лишь зияющую пустоту.

Мы не знаем, почему человек способен любить и ненавидеть, почему он проповедует мир и разжигает ненависть, почему счастье сменяется отчаянием, а уверенность в себе – сомнениями. Прямо сейчас вы тоже состоите из этих противоречий в тех или иных пропорциях. Вы сами себя не знаете, потому что это невозможно. Делать хоть что-то нас заставляют лишь рутина и надежда на то, что никаких совсем уж катастрофических отклонений от намеченного плана не произойдет.

Я ни в коем случае не обесцениваю всех тех вещей, которые люди называют смыслом жизни: семья, работа, отношения... Но давайте начистоту: мы не понимаем смысла собственных действий, даже самых простых. Неудивительно, что мы так упорно стремимся улучшить свою жизнь, игнорируя при этом необходимость работать над восприятием реальности. Зачем забивать голову? На мелководье ведь безопаснее, чем в открытом океане.

Те немногие, кто все-таки рискнул нырнуть на глубину, рассказывают странные и захватывающие вещи. «Любите врагов своих» – звучит отлично, но многие ли действительно так делают? «Любовь Божия присносуша» – допустим, но где гарантии, что так и есть на самом деле? Как идея мира во всем мире уживается с извечными войнами, преступлениями и жестокостью? Есть те, кого почитают за святых, но сколько считают этих святых сумасшедшими или, в лучшем случае, просто не воспринимают их всерьез?

Для меня метачеловек – это выбор на всю жизнь. Пиковые переживания – лишь небольшая часть того, что значит быть метачеловеком, своего рода демоверсия.

В одном сомнений нет: секрет заключается в восприятии реальности. Она включает в себя и наш потенциал, и все то, что нас ограничивает. Знаменитый американский психолог Абрахам Маслоу умер в 1970 году, но о нем продолжают говорить и сейчас – потому что он плыл против течения. В то время как остальные психологи изучали различные психические отклонения, Маслоу осознал, что человеческая природа – это не только повседневный опыт. Свою основную идею, которая неожиданно для него самого стала невероятно популярной, он

сформулировал так: люди созданы для так называемых пиковых переживаний и, более того, должны стремиться испытывать их постоянно. Но представьте, что мы все испокон веков ездим на ржавых развалюхах – и вдруг нам предлагают обменять свои корыта на Mercedes или Jaguar. Конечно, тот, кто не может даже представить себе такие автомобили, не захочет ничего менять. Маслоу же, опираясь на многовековые духовные устремления, настаивал на том, что пиковые переживания нам просто необходимы и, более того, заложены в нас изначально. Нужно лишь выйти за рамки повседневности.

Именно идея выхода за рамки вдохновила меня на написание этой книги. Чтобы понять, кто вы на самом деле, вы должны избавиться от собственных представлений о себе. Чтобы обрести внутреннее спокойствие, вы должны сбросить оковы страха. Чтобы испытать безусловную любовь, вы должны забыть о любви «условной», которая приходит и уходит. Поначалу я собирался назвать эту книгу «За рамки», но передумал в пользу «Метачеловека», ведь «мета» и означает выход за грани. Я утверждаю, что переход к состоянию метачеловека – это большая перемена в личности, которую каждый в состоянии осуществить. Но возникает вопрос: раз мы созданы для пиковых переживаний, есть ли у нас выбор? Зачастую ощущение наибольшей просветленности будто снисходит на нас с неба по чьей-то воле.

На недавней конференции, посвященной науке и сознанию, ко мне подошла девушка. Она рассказала, что пишет научную работу об общении с птицами. На вопрос, как такое возможно, она ответила, что это лучше увидеть. День был солнечный, так что мы вышли на улицу и сели на скамейку. Когда девушка бросила взгляд на птичек, сидящих на дереве неподалеку, одна из них тут же безо всяких опасений спорхнула ей на колени.

Как она это сделала? Моя новая знакомая, решив, что слова тут были бы лишними, просто посмотрела на меня, и во взгляде ее читалось: «Видите? Проще простого». Учителя из моей католической школы, будь они там, обязательно припомнили бы Франциска Ассизского – святого, которого часто изображали в окружении слетающих к нему птиц. А из индийской духовной традиции мне вспомнилось понятие «ахимса», означающее ненасилие, сопереживание всем живым существам.

Короче говоря, с птицами та девушка не разговаривала – демонстрируя свое умение, она не проронила ни слова. Но то был прекрасный пример выхода за рамки – в данном случае за рамки моих ожиданий. Позже она объяснила, что нужно просто обладать ясностью ума и обозначить свое желание, чтобы птица прилетела к вам. То есть можно сказать, что все самое важное происходило внутри сознания.

Тот факт, что подобное случалось с очень немногими, подтверждает: осознать возможность выхода за рамки просто необходимо. Лично я убежден, что на деле выбор у нас намного больше, чем мы думаем.

Для меня метачеловек – это выбор на всю жизнь. Пиковые переживания – лишь небольшая часть того, что значит быть метачеловеком, своего рода демоверсия. Термин «пиковые переживания» сейчас довольно популярен, но на всякий случай поясню: они случаются в переломные моменты, когда человека ничто не ограничивает и у него наступает состояние полного понимания или без какого-либо труда он вдруг делает нечто удивительное. Футболист, который на закате карьеры выигрывает несколько престижных трофеев; юный гений, который в восемь лет выступает с фортепианным концертом Моцарта; математик, который в уме умножает восемнадцатизначные числа, – достижения всех этих людей свидетельствуют об огромном человеческом потенциале. Конечно, не все в результате пиковых переживаний становятся богатыми и знаменитыми, но существует нечто куда более важное, и оно доступно всем.

Менять реальность намного проще, чем вы думаете. Большинство ограничений, которые вы видите вокруг себя, скорее всего, надуманны. Причина, по которой люди полагаются на чужое мнение, сомневаются в себе, застревают на старых неудачах, живут прошлым и бывают к себе несправедливы, заключается в том, что они себя не знают. Эти ограничения

присутствуют в жизни каждого. Окружающий мир всячески препятствует нашему самоознанию. Он создает иллюзии, под которые мы вынуждены подстраиваться. В американском законодательстве есть доктрина «плодов ядовитого дерева», которая запрещает использовать в суде пусть и достоверные, но добытые незаконным путем доказательства. Так же и ваша жизнь не должна строиться на иллюзиях, какими бы прекрасными они ни казались. Единственный способ избежать этого – выход за рамки.

Вся личность метачеловека целиком основана на высших ценностях. Он стремится не просто к пиковым переживаниям, а к удовлетворению более высоких потребностей – к любви, к самоуважению. Уже закончив писать эту книгу, я узнал – и был очень обрадован, – что Маслоу тоже использовал слово «метачеловек», причем в том же самом смысле, что и я (ни в моем, ни в его понимании метачеловек не имеет ничего общего с супергероями из комиксов¹, и я считаю, что таких ассоциаций стоит избегать, иначе металюди всегда будут считаться чудачками, а то и вовсе угрозой обществу).

Маслоу понял, что металюдми нас делают пиковые переживания – моменты возвышенного абсолютного счастья. Это стало для него важным шагом к пониманию того, что приблизиться к Богу или вечному миру и любви так же просто, как забить гвоздь. Я бы пошел дальше и сказал, что стать метачеловеком не просто можно, а совершенно необходимо. Это единственный способ расстаться с иллюзиями, которые приводят к страданиям, ссорам и заблуждениям.

¹ Во многих вымышленных вселенных (в комиксах, мультфильмах DC и т. д.) персонажи со сверхспособностями также называются металюдми. – Прим. ред. здесь и далее, если не указано иное.

Иллюзии повседневной жизни

Думаю, любой из вас согласится, что лучше жить в объективной реальности, чем в симуляции. Поэтому вы, должно быть, удивитесь, если я скажу, что всю свою жизнь вы живете во всеобъемлющей иллюзии, в которую поверили еще в глубоком детстве. Даже самые практичные и рациональные из нас погружены в нее с головой. И нет, я не имею в виду сексуальные фантазии или мечту сорвать джек-пот. Все, что вас окружает, на самом деле не то, чем кажется. Вся ваша жизнь от начала и до конца – плод вашего воображения.

Возьмите телефон и откройте любое фото. Размером оно всего в несколько сантиметров, независимо от того, изображен на нем Большой каньон, мышь или микроб. Ваши глаза в каждом случае расположены на одном и том же расстоянии от экрана. Тем не менее вы воспринимаете эти объекты как совершенно разные по величине. Почему наши представления о размере объекта на экране не зависят от его собственного размера? Никто не знает. Но это еще не все: глаз устроен таким образом, что изображение попадает на сетчатку в перевернутом виде. Так почему же мы не видим мир вверх ногами?

Тут можно пожалть плечами, списать эти загадки на особенности мозга, который обрабатывает изображение нужным образом, но так вы только глубже зароетесь головой в песок. Когда мы говорим, что наши глаза воспринимают излучение лишь в видимой части спектра, мы забываем, что фотоны – элементарные частицы света – невидимы. Они не светятся, не блестят, не имеют цвета – в общем, казалось бы, не имеют ничего общего с нашими представлениями о свете. Но точно так же, как счетчик Гейгера начинает трещать чаще при повышении уровня радиации, сетчатка глаза острее реагирует на увеличение количества фотонов, попадающих на ее рецепторы.

Так или иначе, все, что вы видите, обрабатывается в зрительной коре головного мозга. Там царит полная темнота – даже самая яркая вспышка, ослепившая ваши глаза, в мозгу будет не ярче отблеска далекой звезды. Кроме того, сигналы, поступающие на зрительную кору, не формируют изображений, тем более трехмерных. Поэтому любая картина в вашей голове, якобы отражающая то, что вы видите, на деле создана вашим мозгом.

**Менять реальность намного проще, чем вы думаете.
Большинство ограничений, которые вы видите вокруг себя, скорее
всего, надуманны.**

То же и с остальными органами чувств, только сигналы от них обрабатываются другими отделами мозга. Невозможно объяснить, почему обонятельные рецепторы превращают поток молекул в аромат цветов или в мусорное зловоние. Весь наш трехмерный мир – будто фокус, который никто не в состоянии объяснить. Это продукт деятельности разума, а не объективное отражение действительности.

«Продукт деятельности мозга, а не разума», – поправил бы меня нейробиолог. Однако это замечание легко оспорить при помощи нескольких простых примеров. Начнем с того, что для вашего мозга буквы – это просто закорючки, мало чем отличающиеся от чернильных клякс. И прежде чем вы освоили алфавит, они действительно были просто закорючками. Значение они обрели лишь после того, как вы научились читать. Но все это время у вас был тот же мозг с теми же схемами обработки информации. Читать научился ваш разум. Точно так же и все предметы, которые вас окружают, – дерево, шоколад, церковь или кладбище – имеют лишь то значение, которым их наделяет ваш разум.

Другой пример: когда люди, рожденные слепыми, после операции обретают зрение, их шокируют вещи, которых мы даже не замечаем. Стоящая вдалеке корова для них того же размера, что и сидящий у ног кот. Лестница им кажется плоской, а собственная тень – странным и

очень навязчивым темным пятном. Им приходится наверстывать период формирования представлений о реальности. Видимый мир сбивает прозревших с толку, поэтому многим из них комфортнее в темноте.

Чтобы ориентироваться в окружающем мире, человеку приходится многому научиться, но это обучение порой имеет странные побочные действия. Взять хотя бы эффект перспективы. Судите сами: когда кто-то будит вас, потрогав за плечо, вам ведь не кажется, что у склонившегося над вами человека непропорционально большая голова и крошечное тело? Но попробуйте сделать фото с этого ракурса, и на нем все будет выглядеть именно так. Нос сидящего рядом человека может выглядеть неестественно огромным, а глаза казаться больше, чем лежащие на коленях ладони, – просто сделайте еще одно фото.

То, как мы воспринимаем предметы в перспективе, зависит от наших познаний о них. Например, может показаться, что комната сужается к дальнему концу, но, зная, что она на самом деле прямоугольная, мы корректируем свое восприятие. Точно так же нам известно, что нос меньше ладони, – и мы приспосабливаемся.

Но самая шокирующая деталь заключается в том, что абсолютно все воспринимаемое нами – результат приспособления. Мы преобразуем молекулы в запахи, а колебания воздуха – в звуки. Это наше благословение и наше проклятие. Двести лет назад, прогуливаясь по Лондону, поэт Уильям Блейк сетовал:

*По вольным улицам брожу,
У вольной издавна реки.
На всех я лицах нахожу
Печать бессилья и тоски.
Мужская брань и женский стон
И плач испуганных детей
В моих ушах звучат, как звон
Законом созданных цепей.²*

Печальная картина. И со времен Блейка ничего не изменилось: люди продолжают страдать просто потому, что считают это нормой. Чтобы изменить это, вы должны понять: то, что создал разум, он же может и уничтожить.

² Пер. С. Маршака.

Добро пожаловать в мир иллюзий

Невозможно заглянуть за пределы иллюзии, будучи погруженным в повседневную жизнь. Необходим выход за рамки, переход к состоянию метачеловека. Иллюзия, в которой мы живем, всеобъемлюща, потому что все, что нас окружает – начиная с самых важных вещей и заканчивая мелочами, – является заблуждением. Человеческий разум все от начала и до конца подстраивает под себя. Можно сказать, что цель этой книги – убедить вас в том, что ваше восприятие реальности – всего лишь порождение разума. И не только вашего разума. С самого детства вы подстраивались под навязанную вам иллюзию, а теперь вынуждены самостоятельно искать разницу между миражом и реальностью.

Реальность материального мира для нас настолько очевидна, что идея воспринимать его как порождение разума кажется безумием. Одно дело, если разум поразила какая-то идея, и совсем другое, когда тело поразила молния. Вы бы покрутили пальцем у виска, попытайся кто-нибудь убедить вас в обратном.

Однако величайшие умы человечества утверждали, что все именно так. Здесь начинается самое увлекательное. Великий немецкий физик Макс Планк был одним из основоположников квантовой теории, которая в свое время произвела революцию в науке, а также автором самого термина «квант». В 1931 году в интервью журналу *Observer* он сказал: «Я считаю, что сознание лежит в основе всего. Материальный мир – его производное. Все, о чем мы говорим и что считаем реальным, не существовало бы без сознания».

Словом, сознание составляет основу всего. Если это так, то и нарисованные, и растущие в саду розы – всего лишь порождение вашего сознания. Без него невозможно было бы доказать существование чего бы то ни было. Только благодаря сознанию вы не просто существуете в созданном разумом мире, но и отчасти формируете его.

Планк не был одинок в своем переосмыслении реальности, говоря о важной роли нематериального мира. Вся квантовая теория была направлена против принятого в обществе представления о том, что мир в первую очередь материален, трехмерен и осязаем. Другой пионер квантовой физики, великий немецкий ученый Вернер Гейзенберг, говорил: «Наше восприятие мира зависит от того, какие вопросы мы ему задаем».

Это высказывание подталкивает к поразительным выводам. Посмотрите в окно: вы, должно быть, увидите дерево, траву, небо, облака. Любое из этих слов можно подставить в цитату Гейзенберга вместо слова «мир». Деревья, горы, облака, небо – все, что вы видите за окном, – существует лишь благодаря вопросам, которые вы задаете. Причем все происходит неосознанно, ведь вы занимаетесь этим с самого раннего детства. Эти вопросы приходят на ум ребенку, который впервые увидел дерево: «Оно твердое или мягкое? Шершавое или гладкое? Высокое или низкое? А что за зеленые штучки на ветках? И почему они дрожат на ветру?» Когда мы примеряем свое сознание ко всему, что нас окружает, мы получаем понятные ему ответы. Это не имеет ничего общего с реальностью. Физика лишает смысла все понятные нам свойства дерева – твердость, высоту, форму, цвет, – рассматривая их как невидимые колебания квантового поля.

Слишком абстрактно? Вот более конкретный пример – ваше тело. Оно существует только благодаря работе вашего сознания прямо сейчас. Эта мысль также принадлежит Гейзенбергу: «Атомы и элементарные частицы сами по себе нереальны, они представляют собой набор возможностей и вероятностей». Но в обычном мире наше тело – это наша крепость, система жизнеобеспечения и средство передвижения, поэтому за него мы будем стоять горой. От одной мысли о том, что оно может оказаться иллюзией, становится не по себе.

Не роботы

Отказ от ложного суждения о материальности мира идет вразрез с еще одной тенденцией, которая беспокоит меня все сильнее. Дело в том, что наука настойчиво пытается доказать, что люди подобны роботам. Раньше это была только метафора, объясняющая устройство человеческого тела и все его сложные составные части, но сейчас ее все чаще понимают буквально. Нам внушают, что изменение уровня различных гормонов порождает весь огромный спектр человеческих эмоций. Депрессию и криминальные наклонности связывают с зонами мозга, подсвечиваемыми на МРТ. Мало того что мы марионетки собственного мозга – нас также заставляют поверить, что существуют «плохие» гены, вызывающие целый ряд заболеваний, от шизофрении до болезни Альцгеймера. Этим также объясняют особенности поведения и черты характера, такие как склонность к тревожности и хандре.

Понятие «метачеловек» призвано в числе прочего опровергнуть расхожее мнение о том, что люди подобны машинам. Да, науке действительно известно многое о мозге и генах, но это не значит, что теперь нас можно сравнивать с роботами. К примеру, мало кто знает, что только пять процентов мутаций, как-либо связанных с заболеваниями, приводят к ним со сто-процентной вероятностью. Остальные девяносто пять процентов лишь увеличивают риски и вступают в сложные взаимодействия с другими генами.

Люди все еще живут заблуждением, что один-единственный ген, будь то «ген гомосексуальности» или «ген эгоизма», может создать непреодолимую предрасположенность к чему-либо. Этот миф был развенчан, когда ученые составили карту генома. Представления широкой публики об устройстве ДНК ошибочны от начала и до конца. ДНК динамична и может меняться под влиянием внешнего мира или внутренних переживаний человека.

Даже среди образованных людей прочно укрепилось мнение, что гены контролируют нашу жизнь. На этом фоне кажутся шокирующими результаты исследования ученых Стэнфордского университета, опубликованные в журнале *Nature: Human Behavior* (выпуск от 10 декабря 2018 года). Участники эксперимента были разделены на две группы. Их ДНК исследовали на предмет наличия двух генов: первый связан с риском ожирения, а второй мешает успешному выполнению физических упражнений.

Начнем с гена ожирения. После приема пищи у участников исследования спрашивали, насколько сытыми они себя чувствуют, а также измеряли уровень лептина – гормона сытости. Результаты были одинаковыми у обеих групп. На второй неделе эксперимента все повторялось, но с одним отличием: половине подопытных сказали, что у них обнаружили ген, снижающий риск ожирения, а второй группе сообщили, что они, напротив, генетически предрасположены к лишнему весу. При этом разделение произвели случайным образом, а не по результатам исследования ДНК.

К удивлению ученых, это сразу же привело к неожиданным результатам. У тех, кто не чувствовал угрозы ожирения, уровень лептина в крови по сравнению с предыдущей неделей вырос в два с половиной раза. У участников, считавших себя более подверженными ожирению, показатели не изменились. Таким образом, когда люди узнавали о некоем генетическом риске, у них проявлялись связанные с ним физиологические признаки. Внутренняя уверенность поборолa реальную предрасположенность, ведь некоторые участники заблуждались насчет наличия тех или иных генов.

То же самое произошло в ходе эксперимента с физическими упражнениями. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы тех, кто ошибочно считал себя генетически запрограммированным на плохой результат, хотя это было не так, демонстрировали признаки, свидетельствующие о наличии соответствующей генетической предрасположенности. У них уменьшался объем легких, и они быстро уставали на беговой дорожке.

Словом, наше тело подчиняется созданному разумом миру. Оно даже сообщает о наличии тех или иных генов, когда мы верим, что они у нас есть, – а это серьезный вызов мифу о том, что гены управляют нами. Это не значит, что наша генетика не играет никакой роли (для более подробной информации рекомендую ознакомиться с книгой «Супергены», написанной мною в соавторстве с Рудольфом Танзи), но истинное положение вещей не менее запутанно, чем сама человеческая жизнь. Гены – лишь один из множества факторов, которые на нас воздействуют, и степень их влияния на каждого конкретного человека непредсказуема. К тому же в любом аспекте поведения и здоровья огромную роль играют наши собственные желания.

Всегда лучше воспринимать себя как свободную личность, способную принимать осознанные решения, чем как бездушную машину, управляемую генами и клетками мозга. Хотя, конечно, выбирать вам никто не предложит. И все же, вопреки мнению авторов научно-популярных статей, человек не марионетка своего тела. Мы сознательные существа с безграничными способностями к преобразованиям и творчеству. Мы становимся металюдми, когда делаем выбор, переворачивающий нашу жизнь.

На метараспутье

Я не жду, что вы согласитесь со следующим заключением, – по крайней мере сейчас. Ведь на картину нужно нанести еще несколько штрихов, прежде чем вы окончательно определитесь, покупать ее или нет.

Сами того не понимая, мы все являемся частью уже существующей реальности, к которой вынуждены адаптироваться с младенчества. Все, что вы воспринимаете при помощи органов чувств (твердость стен, ваше мерное дыхание, свет солнца или лампы), – всего лишь симуляция, вовлекающая вас в виртуальную реальность.

Наши мозг, тело и разум заточены под эту виртуальную реальность, под обман, который создавался людьми на протяжении тысячелетий. Это все усложняет. Узник понимает, зачем ему делать подкоп, потому что представляет, что его ждет на свободе. Виртуальная реальность, в которой вы живете, не обещает за своими пределами ничего, что вы могли бы потрогать, понюхать, попробовать на вкус, увидеть или услышать. Там находится метареальность – место, где все порождено сознанием. Это наш исток, вместилище неограниченного творческого потенциала. Метареальность не воспринимается органами чувств: у нее нет ни формы, ни местоположения. И все же попасть туда можно, и это – единственный способ разрушить иллюзию.

Люди все еще живут заблуждением, что один-единственный ген, будь то «ген гомосексуальности» или «ген эгоизма», может создать непреодолимую предрасположенность к чему-либо.

Как только вы поймете, что находитесь внутри симуляции, вы осознаете безграничность собственной созидательной силы. Мы создаем свою реальность при помощи одного-единственного инструмента – сознания. В наше прогрессивное время такое утверждение может показаться сомнительным, даже абсурдным. Изнутри симуляции мир кажется фильмом, сюжет которого – миллиарды лет развития Вселенной от Большого взрыва до сегодняшнего дня. Сложно поверить, что эта поразительная история, включающая в себя время, пространство, материю и энергию, по сути полностью сфальсифицирована.

Чтобы понять это и выйти за рамки общепринятых представлений о мире, потребуется немного любознательности и чуточку храбрости. Сознание влияет на все аспекты нашей жизни, и большинство воспринимает это как должное. Не то чтобы мы не видели леса за деревьями – вернее будет сказать, что, живя в лесу, мы вообще не видим деревьев.

Возьмем популярную книгу Юваля Ноя Харари «Homo Deus. Краткая история завтрашнего дня». Ее основная тема – формирование будущего. Автор пытается найти для него новую оптимальную отправную точку. Как пишет Харари, в прошлом главные беды человечества казались неизбежными. Будь то Китай XX века, средневековая Индия или Древний Египет, три главные проблемы везде были одинаковыми: голод, болезни и войны. Мыслители и пророки сходились в том, что все это – неотъемлемая часть божественного замысла или следствие несовершенства человеческой природы.

С оптимизмом, не характерным для рассуждений о будущем, Харари пишет, что эти проблемы в целом удалось решить, хоть они и продолжают иногда возникать в разных уголках мира: «...На заре третьего тысячелетия человечество стряхнуло с себя остатки сна и сделало удивительное открытие... в последние несколько десятилетий голод, мор и войну удалось обуздать». Читатель с готовностью согласится с тем, что человечество «уже может поднять глаза и взглянуть в новые горизонты».

Но что это за горизонты? В своей книге Харари подробно рассказывает обо всех существующих проблемах и способах их решения, которые так любят изучать футурологи. Только

на четыреста девятой странице он подбирается к понятию сознания и пророчит нам будущее, в котором царят «техно-религии». Иными словами, эволюция движется в направлении искусственного интеллекта и суперкомпьютеров, более совершенных, чем создавший их человеческий мозг. Столкнувшись с интеллектом, настолько превосходящим наш собственный, разве мы сможем не поклоняться ему?

Харари приходит к ложному заключению, потому что начал не с того. О сознании следовало сказать еще на первой странице. Будущее, в котором эволюционирует человеческое сознание, – это именно то, к чему нам стоит стремиться. Курс, которым следовало человечество в тот или иной период, ему задавал разум. В конце концов, искусственный интеллект – лишь очередная ступень развития интеллекта человеческого, поэтому рано говорить, что миром будет править армия сверхразумных роботов. Прежде чем предсказывать будущее, мы должны осознать свой истинный потенциал, а этого не произойдет, пока метареальность не станет чем-то повседневным. Недостаточно просто отказаться от скромной мечты в пользу самой смелой: даже величайшая иллюзия – это все еще иллюзия.

Иллюзия, в которой мы живем, всеобъемлюща, потому что все, что нас окружает, является заблуждением.

Ваша жизнь

«Опросник метачеловека»

Возможность выхода за рамки подтверждается, в частности, тем, что обычные люди тоже могут попадать в метареальность. Тест с труднопроизносимым названием «Тематический опросник недвойственной материальной формы» (NETI), разработанный Джоном Эстином и Дэвидом Батлейном, определяет степень выраженности у человека духовных, психологических и моральных характеристик. Они включают в себя как присущие метачеловеку и важные для жизни в обществе, так и те, что просто облегчают нам жизнь. Вот эти характеристики.

- Сострадание
- Жизнестойкость
- Склонность отступать
- Стремление к истине
- Неспособность защищаться
- Переносимость когнитивного диссонанса (т. е. способность иметь противоречащие друг другу мысли, убеждения и предпочтения)
- Переносимость эмоционального дискомфорта
- Признательность
- Безмятежность
- Искренность
- Покорность

Эти черты характерны для людей, не стремящихся соответствовать навязываемым обществом нормам. Обладая ими, можно достичь метачеловеческого уровня сознания.

Пройдите тест NETI сами. Он определяет склонность к так называемым «недвойственным переживаниям» – высшим состояниям сознания. По результатам теста ваш результат составит от 20 до 100 баллов.

ТЕСТ NETI

Инструкция: выберите ответ в зависимости от того, как часто приведенные ниже утверждения соответствуют действительности. Прибавьте себе соответствующее количество баллов.

- Никогда – 1
- Редко – 2
- Иногда – 3
- Часто – 4
- Всегда – 5

Примечание: для вопросов 4, 8, 14 и 16 количество баллов считается наоборот (5 – никогда, 4 – редко и т. д.).

1. Я испытываю внутреннее неудовлетворение, независимо от обстоятельств, окружающих меня предметов и поведения других людей:

- 1 – никогда
- 2 – редко
- 3 – иногда
- 4 – часто
- 5 – всегда

2. Я могу без особых усилий принять любые свои переживания:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

3. Я стараюсь узнать правду о себе, мире и других (вместо того чтобы довольствоваться собственными представлениями):

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

4. Я чувствую, что пытаюсь соответствовать своему представлению о самом себе:

5 – никогда

4 – редко

3 – иногда

2 – почти всегда

1 – всегда

5. Я испытываю благодарность и любовь ко всему, что происходит со мной в жизни:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – почти всегда

5 – всегда

6. Я осознаю неотделимость своего «я» от всего сущего:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

7. Я чувствую себя комфортно независимо от обстоятельств:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

8. Мои действия вызваны страхом или недоверием:

5 – никогда

4 – редко

3 – иногда

2 – часто

1 – всегда

9. Я осознаю свою неотделимость от трансцендентной реальности, своих истоков, высшей силы, духов, бога и т. п. (т. е. ощущаю полное единство с ними):

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – никогда

10. Я не испытываю сильной привязанности к собственным идеям:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

11. Я внутренне спокоен даже среди шума и суеты:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

12. Мои поступки не вызваны тем, что я или другие ожидают от меня:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

13. Я чувствую полную свободу и безграничность своих возможностей в повседневной

жизни:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

14. Я нуждаюсь в понимании других людей:

5 – никогда

4 – редко

3 – иногда

2 – часто

1 – всегда

15. Я испытываю дискомфорт и беспокойство по поводу своего прошлого или будущего:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

16. Меня сдерживают страх и тревожность:

5 – никогда

4 – редко

3 – иногда

2 – часто

1 – всегда

17. Я чувствую, что жив/а:

1 – никогда

2 – редко

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

18. Мои поступки не вызваны желанием изменить что-то или кого-то:

- 1 – никогда
- 2 – редко
- 3 – иногда
- 4 – часто
- 5 – всегда

19. Я испытываю чувство благодарности и/или искреннего интереса ко всему, что происходит со мной:

- 1 – никогда
- 2 – редко
- 3 – иногда
- 4 – часто
- 5 – всегда

20. Я вижу безусловные красоты и безупречность во всем и во всех:

- 1 – никогда
- 2 – редко
- 3 – иногда
- 4 – часто
- 5 – всегда

Всего: _____

(Опросник составлен Джоном Эстином и Дэвидом Батлейном.)

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТА

Если вы никогда не испытывали состояний, свойственных метачеловеку, то ваш результат составил 20 баллов. Те, кто набрал 100 баллов, испытывают их постоянно. И то и другое встречается довольно редко. Три группы респондентов из психотерапевтического сообщества показали следующие средние результаты:

- Студенты-психологи: 52
- Психотерапевты: 71
- Психотерапевты, обладающие, по их словам, нераздвоенным (метачеловеческим) сознанием: 81,6

Какие выводы о повседневной жизни из этого следуют? И главное, можем ли мы самостоятельно научиться достигать наивысших состояний сознания? Чтобы выяснить это, мы вместе с группой ученых провели исследование «кратковременной стимуляции». В нем приняли участие 69 здоровых людей в возрасте от 32 до 86 лет (средний возраст превышал 59 лет). Условием участия в эксперименте был частичный отказ от алкоголя (не более одной порции в день). Кроме того, испытуемые минимум год до начала эксперимента не должны были заниматься йогой или медитацией.

Участников случайным образом разделили на две группы. Исследование проводилось в нашем Центре благополучия в Калифорнии, предоставляющем спа-услуги. Первая группа провела шесть дней, наслаждаясь спа-процедурами. Другая группа прошла аюрведическую³ программу для тела и духа, направленную на улучшение общего состояния. В эту программу входили специальная диета (преимущественно вегетарианская, адаптированная под каждый тип телосложения), массаж, медитация и в целом аюрведический образ жизни. Эффективность этого подхода связана с тем, что он воздействует и на тело, и на разум человека.

³ То есть основанную на Аюрведе – традиционной системе индийской народной медицины.

Мы не в первый раз организовывали такую программу (у нас она называется «Идеальное здоровье»). После прохождения курса его участники чувствовали себя более здоровыми, расслабленными и в целом более счастливыми. Смысл эксперимента заключался в том, что обе группы должны были пройти тест NETI до и после участия. В отличие от тех, кто просто прошел спа-процедуры, участники аюрведической группы значительно повысили свои показатели.

Средний общий показатель до эксперимента составлял 62 балла – это на 10 больше, чем среди студентов-психологов. По истечении шести дней средний результат в группе, участвовавшей в программе «Идеальное здоровье», составил 74 балла (выше, чем у среднестатистического психотерапевта), в то время как у группы, просто проходившей спа-процедуры, изменение показателей было незначительным (в среднем 68 баллов). Спустя месяц обе группы снова прошли тест NETI. Средний балл у второй группы не изменился, в то время как показатель участников программы «Идеальное здоровье» увеличился с 74 до 76 баллов.⁴

Как только вы поймете, что находитесь внутри симуляции, вы осознаете безграничность собственной созидательной силы. Мы создаем свою реальность при помощи одного-единственного инструмента – сознания.

Конечно, это всего лишь одно небольшое исследование. Однако ваш результат теста должен показать, насколько часто вы испытываете переживания, свойственные метачеловеку. Тот факт, что показатели можно улучшить, тренируя свои тело и разум, поражает и обнадеживает. Но я не утверждаю, что «Идеальное здоровье» – единственный способ достичь высших состояний сознания. Каждый из вас может придумать собственную программу.

Важно другое: исследование подтверждает, что метачеловеческие переживания доступны каждому. Вопрос лишь в том, как часто человек их испытывает. С некоторыми это происходит регулярно, и они могут привыкнуть к волнам абсолютной энергии. Но для тех, кто впервые почувствовал подобное, оно станет настоящим откровением.

Разумеется, тестом не измерить весь потенциал человеческого сознания. Главный вопрос вот в чем: зачем ограничивать себя, если расширение сознания принесет вам чувство умиротворения и понимания, осознание себя и своего безграничного творческого потенциала, который нужно реализовать?

⁴ Подробное описание исследования можно найти в статье, опубликованной в «Журнале альтернативной и комплементарной медицины» (Journal of Alternative and Complementary) в декабре 2017 года. Ее авторы являются сотрудниками таких научных институтов, как Калифорнийский университет в Дейвисе, Гарвардская медицинская школа, Университет Дьюка и Центр благополучия. Статья, полное название которой звучит как «Изменение степени неразделенного сознания и духовное пробуждение в результате комплексной программы по повышению благосостояния» (Change in Sense of Nondual Awareness and Spiritual Awakening in Response to a Multidimensional Well-Being Program), вскоре стала широко цитироваться. – *Прим. автора.*

Часть 1

Секреты метареальности

Глава 1

Живущие в иллюзии

Человек погрузился в виртуальную реальность еще в доисторические времена, когда получил важное эволюционное преимущество – способность создавать симуляторы с помощью собственного разума. Мы уже не узнаем, когда именно это произошло и в чем была причина – если вообще была, но из всего многообразия видов именно человек получил эту способность и смог ее осознать. Только человек может осознанно влиять на свое будущее. Никто больше не рассказывает истории, убеждая себя в их правдивости. Наше прошлое таит в себе множество загадок. Неведомыми извилистыми путями мы дошли до того, что плотно увязли в этой симуляции, настолько убедительной она стала.

Тем не менее в ее работе то и дело происходят сбои, ведь из-за сильных потрясений мир тут же перестает казаться прочным и осязаемым. Например, когда умирает кто-то из наших близких или происходит катастрофа вроде урагана или пожара, это повергает нас в шок. И вот мы, не видя ничего вокруг, говорим себе: «Этого не может быть. Мне это снится» или «Жизнь потеряла смысл».

Со временем это состояние проходит, и окружающий мир снова становится реальным. Но не всегда. Например, некоторые люди после психотического эпизода⁵ становятся шизофрениками и до конца жизни страдают от слуховых или визуальных галлюцинаций. Отказ верить в реальность происходящего может происходить не только из-за сильного шока. Многие мечтают о славе, богатстве или чем-то еще, и кому-то эти фантазии кажутся вполне осязаемыми. Или наоборот, мир может казаться нереальным, когда мы внезапно испытываем сильный прилив счастья.

И все же более 99 % времени материальный мир для нас абсолютно реален. Казалось бы, веское доказательство того, что наше восприятие объективно. Но это не так. Как ни странно, новейшие технологии дают нам возможность сравнить реальность с симуляцией. Стоит нам надеть очки виртуальной реальности, работающие благодаря искусственному интеллекту, как мы полностью погружаемся в симуляцию. Реалистичность трехмерной картинки обескураживает, и наше представление о реальности кардинально меняется. Если в симуляции вы стоите на узкой доске, подвешенной высоко над землей, то обманутый этим изображением мозг начинает думать, что вы действительно находитесь на большой высоте. Стоя на земле в полной безопасности, вы запаникуете и начнете терять равновесие.

Иллюзия виртуальной реальности возникает благодаря визуализации. Так и в жизни: вы верите в то, что видите, хотя на самом деле это абсолютно лишено объективности. Еще в начальной школе мы узнаем, что на самом деле солнце не встает на востоке и не садится на западе. Так почему же, когда квантовая физика говорит нам, что материя вовсе не является тем, чем кажется, мы все равно продолжаем цепляться за вес и твердость объектов физического мира, как за что-то неоспоримое? Станет ли пуля менее опасной, если вы осознаете иллюзию? Нет. И пуля, и остальной физический мир не изменятся. Но вы поймете, что все это – конечная точка процесса, который начинается в сознании.

⁵ Психотический эпизод – случай, когда у человека возникает явно выраженное расстройство психики, приводящее к нарушению восприятия реального мира.

Полностью приняв это, изменить свою личную реальность намного проще. Вы сможете обратиться к ее истокам и стать частью созидательного процесса. Для этого потребуется полностью переосмыслить собственный опыт, но зато вы получите возможности, которых у вас не было или почти не было. Конечно, вы не сможете превращать пули в вату, но считать, что у вас вообще нет власти над реальностью, неверно.

Основные принципы, на которых строится повседневная жизнь, гораздо менее строгие, чем мы думаем. Даже когда кажется, что мы безнадежно застряли в симуляции, у нас все же есть выход, и не один. Только это и имеет смысл.

Метареальность куда более реальна, чем любая симуляция. Ее короткие проблески нужно воспринимать как доказательство того, что мы можем жить в ней постоянно. Но вместе этого запутанность виртуальной реальности переворачивает все с ног на голову. Поэтому приведенные ниже истории о метареальности могут показаться вам странными и неправдоподобными. Но выход из симуляции начинается, когда вы начинаете сомневаться в иллюзиях, которым давно привыкли верить.

«Я что-то видел»

Рассмотрим один из ключевых аспектов виртуальной реальности. Думаю, каждый согласится с тем, что существование внутри тела – нечто совершенно нормальное, естественное и истинное. Но это идет вразрез с феноменом внетелесного опыта (ВТО), упоминания о котором встречаются во всех культурах на протяжении многих веков. Один из наиболее распространенных примеров – свет в конце тоннеля, который люди видят во время клинической смерти, например при сердечном приступе.⁶

Однако «свет в конце тоннеля» – сильно упрощенное описание опыта клинической смерти, уникального для каждого, кто через это прошел. В результате самого масштабного исследования на тему околосмертных переживаний, в котором приняли участие 2060 пациентов, ученые пришли к выводу, что смерть – это не моментальное событие, а процесс, который можно обратить вспять. Те, чье сердце, легкие и мозг вновь начали работать во время реанимации, примерно в 40 % случаев помнят, что «видели что-то», пока были «мертвыми».

Исследование получило название AWARE («Осознанность»). Им руководил британский реаниматолог Сэм Парния. Несмотря на убедительность результатов, вскоре выяснились подробности, поставившие формулировку «я что-то видел» под вопрос. Из 2060 «умерших» (исследование проходило с 2008 по 2012 год на базе 15 больниц при участии 33 ученых) 104 удалось вернуть к жизни. «Околосмертные переживания» в данном случае не совсем точная формулировка, ведь все они действительно умерли: прекратилась работа сердца и легких, а мозг в течение 20–30 секунд не проявлял признаков активности. Что касается гибели клеток, которая начинается после смерти, то она занимает несколько часов. Так вот, 39 % «оживших» помнят, что были в сознании, пока их мозг на самом деле не работал.

По мнению доктора Парнии, эти 39 % – лишь часть тех, кто испытал околосмертные переживания: остальные просто забыли о них из-за воспаления мозга, длящегося примерно 72 часа после клинической смерти, или под действием лекарств, использованных во время реанимации. Только 9 % описали нечто похожее на классический «свет в конце тоннеля» (всего опросили 101 человека). Воспоминания большинства пациентов были расплывчаты. Иногда они были приятными, иногда – нет.

Только 2 %, то есть всего двое, были полностью в сознании во время клинической смерти. Они наблюдали за своим телом как бы снаружи и слышали, как бригада врачей их реанимиро-

⁶ Более подробно околосмертные переживания описаны в моей книге «Жизнь после смерти» (Life after Death). В ней приводятся доводы как скептиков, так и учёных, верящих в реальность таких переживаний. – *Прим. автора.*

вала. Лишь один из них смог в точности и с подробностями описать, что происходило в палате в это время. Так что же это говорит нам о смерти?

Существуют разные мнения на этот счет. Скептики утверждают, что это исключительно физиологическое явление и что более совершенная техника могла бы зафиксировать активность мозга во время клинической смерти. Доктор Парния не исключает такой возможности. Главная цель его исследования – понять, как провести реанимацию так, чтобы в результате органы человека, и в частности мозг, не были повреждены. Однако он считает, что человек действительно может быть в полном сознании, даже когда его мозг не работает. Он приводит в пример Аристотеля и Платона. Если первый считал душу «формой тела», то второй утверждал, что она не ограничивается физической оболочкой.

Проект AWARE не подтвердил ни одну из этих точек зрения. Неудивительно, что и скептики, и энтузиасты остались при своем мнении (или при своих предрассудках). В то же время исследование стало важным шагом на пути к восприятию смерти как обратимого процесса и показало, что околосмертные переживания не универсальны и зависят от конкретного человека, поэтому о «свете в конце тоннеля» как таковом говорить не приходится. Я хочу подчеркнуть, что все мы творцы собственной смерти. Парния пришел к выводу, что ощущения людей во время клинической смерти зависели от их религиозных верований. Там, где христиане видели Христа, индуистам являлось нечто совершенно иное, а для атеиста в клинической смерти и вовсе не было ничего божественного.

Человек погрузился в виртуальную реальность еще в доисторические времена, когда получил важное эволюционное преимущество – способность создавать симуляцию с помощью собственного разума.

То, что происходит, когда мы умираем, можно толковать по-разному. «Ожившие» были единодушны в одном: смерть – безболезненный процесс, которого не стоит бояться. А осознав, что их страх смерти был беспричинным, эти люди начинали иначе смотреть на жизнь. Многие, если не большинство, после этого приходили к выводу, что должны посвятить свою жизнь служению другим.

Исследование подтвердило, что во время клинической смерти что-то происходит, и я считаю это важным обстоятельством. Но разве можно пытаться решить проблему сознания, исследуя момент, когда человек находится между жизнью и смертью? Это то же самое, что спрашивать у выживших во время крушения самолета, что они чувствовали во время падения, пытаясь таким образом доказать существование гравитации.

Тело в зеркале – не то тело, что было у вас в младенческом возрасте, и даже не то, что было вчера и будет завтра.

В объяснении нуждается скорее повседневное сознание, нежели его экстремальные состояния. Я много раз говорил или даже спорил на эту тему с нейробиологами, но ни один из них не смог дать мне ответа на простейшие вопросы о сознании:

- Что такое мысль?
- Каким образом электрохимические процессы в мозге образуют слова, изображения и звуки?
- Почему невозможно предсказать, какой будет наша следующая мысль?
- Предположим, человек знает 30 тысяч слов. Как именно они в нем хранятся? Возьмем слово «кот»: есть ли в мозгу место, где лежат буквы «к», «о» и «т»?

Модель себя

Похоже, что таинственный свет, про который все говорят, – это просто отвлекающий маневр. Оказывается, мы не заключены в своем теле и можем запросто покидать его. В еженедельнике The New Yorker (номер от 2 апреля 2018 года) был опубликован интереснейший материал Джошуа Ротмана под названием As Real As It Gets («Реальность как она есть»). В нем сама идея существования исключительно внутри тела противопоставлена чистому сознанию.

Однажды 19-летний немецкий студент Томас Метцингер заснул во время медитации. Он проснулся из-за того, что у него вдруг зачесалась спина. Студент хотел почесать ее, но не смог: его рука была словно парализована. Томас попытался пошевелить ею и... покинул пределы своего тела, оказавшись в воздухе над ним. В этот момент он услышал чье-то дыхание и испуганно огляделся по сторонам. Уже намного позже он понял, что это дыхание было его собственным.

Эти странные ощущения вскоре прошли, но воспоминания о них остались надолго. Метцингер стал выдающимся исследователем философии сознания. Он изучал природу ВТО (внетелесного опыта), который, согласно статистике, переживают 8–15 % людей, преимущественно в ночное время или после хирургических операций. И хотя Метцингер не сомневался в реальности пережитого им состояния (тем более что подобное не раз происходило с ним впоследствии), вскоре он начал замечать, что такое состояние подразумевает некоторые ограничения. Например, находясь за пределами тела, он не мог нажать на кнопку выключателя или, вылетев в окно, навестить свою девушку. Постепенно Метцингер пришел к удивительному выводу. Он открыл для себя теорию ментальных моделей Филипа Джонсона-Лэрда, который утверждал, что наши суждения о мире не носят логического характера. Вместо этого мы в зависимости от ситуации используем разные ментальные модели. «Когда вы пытаетесь понять, подойдет ли коврик в магазине к вашему дивану, вы не приходите к выводу путем рассуждений, а создаете в уме ментальное изображение комнаты», – объясняет автор статьи Ротман.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.