

УДК 141.33
ББК 86.42
Н92

Andrew Newberg, Mark Robert Waldman
How Enlightenment Changes Your Brain:
The New Science of Transformation

Перевод с английского *Владимира Измайлова*

Оформление переплета *Петра Петрова*

Ньюберг, Эндрю.

Н92 Наш мозг и просветление. Нейробиология самопознания и совершенства / Эндрю Ньюберг, Марк Роберт Уолдман ; [пер. с англ. В. Измайлова]. — Москва : Эксмо, 2017. — 320 с. — (Религиозный бестселлер).

ISBN 978-5-699-92244-4

Заглянув с помощью этой книги в мозг шаманов, экстрасенсов, суфиев, буддийских и католических монахов, харизматических верующих, вы лучше поймете самые глубокие основы вашего внутреннего мира и образа жизни. Вы узнаете, как Просветление меняет мозг, включая принципы самопознания и совершенства. Согласно описанным в книге уникальным исследованиям ведущих нейробиологов, Просветление может кардинально влиять на работу головного мозга. Когда это происходит, наше восприятие мира — и нашего собственного «я» в этом мире — полностью меняется. Книга представляет огромную ценность для всех, кто интересуется религиозной жизнью, мистическим опытом, самопознанием и духовными практиками.

УДК 141.33
ББК 86.42

- © 2016 by Andrew Newberg and Mark Robert Waldman
- © All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
- © Измайлов В.А., перевод на русский язык, 2017
- © Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-699-92244-4

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Духовно-просветительное издание

РЕЛИГИОЗНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Эндрю Ньюберг
Марк Роберт Уолдман

НАШ МОЗГ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

НЕЙРОБИОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВА

Директор редакции *Е. Капьев*
Ответственный редактор *А. Богословский*
Выпускающий редактор *М. Нивня*
Художественный редактор *П. Петров*
Оригинал-макет *Т. Савина*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Evannovostro, Cat Design / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8(727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно
законодательству РФ о техническом регулировании можно
получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 31.01.2017.
Формат 84x108^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-92244-4



9 785699 922444 >



В электронном виде книга доступна на сайте
ЛитРес: www.litres.ru

ЛитРес:
«Самое полное собрание книг»



Содержание

Благодарности	9
От авторов	11

Часть первая Истоки Просветления

1. Просветление «трудного ребенка»	15
Мой путь в неведомое	18
Бескрайний океан сомнений... и блаженства	25
Зачем мне Просветление?	31
Сеть для Просветления.	34
Мой «просветленный» мозг	39
Просветление «реально»	42
2. Что такое Просветление?	44
Просветление, великое и малое	46
Мистическое Просветление. Восток	48
Мистическое просветление. Запад	50
Рациональное просветление. Запад	53
Духовное просветление. Америка	54
Психологическое просветление.	55
Просветление и мозг	60
Снимки Просветления	61

3. На что похоже Просветление?	65
Исследование духовных переживаний.	66
Элементы Просветления	68
Уникальность Просветления.	76
Реальность Просветления	79
Необратимость Просветления.	82
Как Просветление изменило следующие аспекты вашей жизни:	84
4. Просветление без Бога	85
Просветление без Бога?	87
Светский язык Просветления	91
Просветление и наркотики	94
Просветление? Без обмана? Шаг вперед!	100
5. Спектр осознания	102
Как мозг ведет вас к Просветлению	104
Духовные практики. Подготовка мозга к Просветлению.	109
Как представить цепочку Просветления в вашем мозге	112
Спектр осознания	114
Уровни осознания. Краткий очерк	120
Уровень 1: Инстинктивное сознание	122
Уровень 2: Привычное реагирование	122
Уровень 3: Намеренное принятие решений	123
Уровень 4: Творческое воображение.	124
Уровень 5: Рефлексивное осознание.	125
Уровень 6: Осознание преобразования	127

Часть вторая
Дороги к Просветлению

6. Связь со сверхъестественным	131
Связь со Святым Духом	132
Мудрость умерших?	134

Что такое транс?	135
Что на уме у медиума?	138
Когда вами движет дух.	140
«Поток», влекущий к Просветлению	144
Опишите свой путь к Просветлению	146
Шаг 1:	148
Шаг 2:	148
Шаг 3:	148
Шаг 4:	149

7. Изменение сознания у других людей 151

Могут ли мысли исцелять?	152
Паранормальные явления действительно происходят!	156
Тони Роббинс и благодать единства	159
Сила одарять благодатью	162
Бессилие получить благодать	163
Изменение собственного сознания.	165

8. Открой свое сердце 169

Традиционный ислам.	172
Изначальное имя Бога	173
Мистический ислам	175
В голове у суфия	177
Молитва по привычке	181
Есть ли в мозге «кнопки» Просветления?	183
Не молись, когда не веришь.	186
Битва с темной стороной	190

9. Вера в преображение 194

Практика смирения.	197
Терпимость и принятие.	200
Шкала принятия убеждений.	201
Избавление от старых установок.	206
Чем добрее, тем терпимее	207
Умение прощать меняет ваше «я»	210
Гибкость убеждений	211

Часть третья
Все ближе к Просветлению

10. Подготовка к Просветлению	221
История Марка	221
Желание, смирение и нейронный резонанс.	226
Шаг 1: Желание перемен и перечень преобразований.	232
Шаг 2: Подготовка тела и разума	237
Шаги 3 и 4: ваш личный ритуал. Принятие переживания	240
Шаг 5: Осмысление переживания	241
Осознанная медитация	243
11. Усиление переживаний	248
Медицинский совет	251
«Нечто» обращается в «ничто».	252
Автоматическое письмо	256
«Ом», милый «ом».	259
Мощь движения и ритма	261
Власть ритуала	264
Где он, лучший ритуал?	266
Ваш личный зикр	268
Танцуй, стремясь к блаженству!.	273
Просветляющая аэробика.	278
Возвращение в «здесь и сейчас»	279
12. Просветление для каждого из нас	282
Приложение. Арсенал для Просветления.	289
Примечания	292
Указатель имен.	311

Благодарности

Над каждой книгой, стремясь в полной мере раскрыть видение автора, работают десятки людей. И мы с Марком хотим выразить глубочайшую признательность всем тем, кто работал с нами на протяжении последних двух десятилетий. Особенно мне хотелось бы поблагодарить наших анонимных помощников — это несколько тысяч людей, принявших участие в наших опросах и исследованиях по сканированию мозга и поделивших с нами свои духовные переживания.

Также я признателен близким коллегам, с которыми работал на протяжении многих лет. В частности, моим большим другом и «соратником в трудах» стал доктор Даниэль Монти, директор Центра интегративной медицины имени Мирны Бринд в Университете Томаса Джефферсона. Он поддерживал меня во всех начинаниях, и порой эта поддержка была неоценимой. Мои прекрасные наставники, доктор Абасс Алави

и ныне покойный Юджин д'Аквилли, доверили мне исследование этого «волшебного перекрестка» — области, где соприкасаются наш материальный мозг и духовная природа, — и всегда поощряли меня идти вперед, в неизведанные дали. А Нэнси Уинтеринг была верным и неизменным участником все наших захватывающих проектов.

Нашей самой искренней благодарности заслуживают Крис Мэннинг, доктор философии, преподаватель Университета Лойола-Мэримаунт, Лос-Анджелес, — за помощь в окончательном оформлении нашей модели «Спектра осознания»; и Юваль Рон, богослов и исследователь мистических традиций и музыки в авраамических религиях, — за прояснение сложных моментов в ритуалах и вере суфиев.

Мы глубоко признательны Джиму Левину, нашему агенту, и Каролине Саттон — нашему любимому редактору, проделавшей вместе с нами серьезную работу над тремя последними книгами. Также мы сердечно благодарим Бритни Росс, соредактора этой книги; Брианну Флаерти, нашего чудесного выпускающего редактора, и шлем самый горячий привет Бо Ринальди, который вдохновил нас на создание книги, посвященной личному просветлению.

И конечно же, мы бы никогда не смогли совершить это дело без поддержки наших замечательных семей, особенно наших жен Стефани и Сьюзен. Несмотря на то что Просветление — это глубоко личный опыт, даже в нем чувствуется некая незавершенность, если мы не в силах разделить его с теми, кого любим, и с теми, с кем рядом трудимся каждый день.

От авторов

На протяжении десяти лет мы — Марк Уолдман и я — вместе исследовали природу сознания, духовности и мозга. В этой книге местоимение «я», как правило, относится ко мне, Эндрю Ньюбергу, если не указано иное, — по той причине, что для описания просветления мы в основном использовали мои личные исследования.

Но поскольку при разработке моделей и гипотез мы с Марком работали в очень тесном контакте, я буду часто говорить «мы» — это отразит наши совместные усилия. Кроме того, исследование никогда не совершается в одиночку. Так что вы часто встретите отсылки к «нашим» работам, в которых, помимо нас, принимала участие целая группа исследователей под моим началом и коллеги, с которыми я работаю много лет.

Мы пытались сделать книгу максимально «легкой для понимания». Но обобщения часто оставляют за

бортом важные нюансы. И для тех, кто более глубоко заинтересован в изучении этих проблем, мы, в подтверждение своих выводов, привели ряд ссылок на рецензируемые научные издания.

Часть первая

Истоки
Просветления

Льдом вода обернулась,
И треснул кувшин.
Я очнулся от сна*.

Мацуо Басё, буддийский поэт, XVII век

* Автор английской интерпретации — Марк Роберт Уолдман,
© 2014.

1. Просветление «трудного ребенка»

И произошло ли с вами нечто, необратимо изменившее всю вашу жизнь? Как это случилось? Что это было — опыт, преобразивший ваши мысли и поступки? Или некое событие, заставившее вас пересмотреть отношение к делам, к людям, к целому миру? Вы не одиноки: подобное случалось со многими. Некоторые после этого меняли представления о религии или духовном мире; другие обретали уверенность в том, что Бога нет. Такие события способны направить вашу жизнь по совершенно иному руслу — и повести вас к новым открытиям.

А может, все несколько иначе? Может, вы еще не испытали такого чувства — но *стремитесь его испытать*? Может, вы надеетесь обрести некий опыт, способный радикально изменить вашу жизнь, дать ей новую цель и наполнить новым смыслом? Мы все — искатели. Нас волнуют вопросы — действительно *важные* вопросы.

Мы стремимся к ответам — действительно *важным* ответам. Мы тратим целое состояние на книги из разряда «Помоги себе сам», на курсы, завлекающие обещанием «преображения» — и сколько же раз нам приходится оставаться у разбитого корыта!

И тем не менее, даже оступившись, мы продолжаем борьбу и поиск. Мы стремимся пережить «это». Едва ли найдется кто-либо, не испытавший хотя бы отголоска великих, преобразующих чувств. Даже мимолетные проблески «ясного сознания» таят в себе главные элементы этого великого переживания — того, которое мы так страстно хотим испытать.

Именно «это» — столь желанное преобразование — люди, как правило, называют Просветлением. Я намеренно пишу с заглавной. В восточной философии идея Просветления играет одну из важнейших ролей. А вот на Западе философы говорят об иной форме просветления — о переживании озарений, позволяющих нам обретать новые знания о мире и о нас самих. В книге мы различаем великое Просветление — это отличие и призвана показать заглавная буква — и малые «просветления», не столь грандиозные, но все же прекрасные, а кроме того, несказанно полезные для понимания сути великого Просветления. Наши исследования показывают, что малые «просветления» могут даже подготовить мозг к необычным преобразованиям, способным изменить всю жизнь! А великое Просветление может в мгновение ока освободить нас от страданий и принести нам счастье и покой. Разве не этих чувств так жаждет наш разум — и разве не к подобным переживаниям стремится сам наш мозг?

Мы расскажем вам о великом Просветлении: что оно собой представляет, какое влияние оказывает на нашу жизнь и как перестраивает наши тело и мозг. Для этого мы намерены использовать три средства — они помогут нам не только «просветить» вас, но и провести через особые упражнения, благодаря которым вы сами сможете достичь Просветления. Первое средство — истории, рассказанные и теми, кто пережил великое Просветление, и теми, кому довелось испытать малые. В этом нам очень помог онлайн-опрос: его участники прислали на наш сайт более двух тысяч историй о своих духовных переживаниях. И теперь мы стремимся поделиться с вами некоторыми из наших замечательных открытий, которые нам удалось совершить, пока мы читали об этих поразительных встречах с Просветлением. Кроме того, мы поговорим и о том, как личные убеждения содействуют способности к изменению жизни — и даже самого мозга! — или же, напротив, не позволяют ей проявиться в полную силу.

Второе средство — новая модель человеческого осознания, «Спектр». Он начинается с инстинктивного осознания и завершается переживанием Просветления. Поднимаясь все выше по уровням «Спектра», мы пройдем от минимального уровня осознания мира к полному осознанию всей вселенной. В этой «дорожной карте» древняя мудрость и современная наука сочетаются столь искусно, что вы всегда сможете определить, куда привела вас избранная дорога к Просветлению — и куда она направит вас в будущем.

Третье средство — это серия исследований по сканированию мозга. Участниками наших экспериментов