

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 собственно «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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto: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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto: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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://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<sup>1/32</sup>. 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 ресурсах:  
Купить в [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
«Самое полное собрание книг»



# Содержание

---

Благодарности . . . . .	9
От авторов . . . . .	11

## **Часть первая** **Истоки Просветления**

<b>1. Просветление «трудного ребенка» . . . . .</b>	<b>15</b>
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
<b>2. Что такое Просветление? . . . . .</b>	<b>44</b>
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

<b>3. На что похоже Просветление?</b> . . . . .	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
<b>4. Просветление без Бога</b> . . . . .	85
Просветление без Бога? . . . . .	87
Светский язык Просветления . . . . .	91
Просветление и наркотики . . . . .	94
Просветление? Без обмана? Шаг вперед! . . . . .	100
<b>5. Спектр осознания</b> . . . . .	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**

<b>6. Связь со сверхъестественным</b> . . . . .	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**

<b>10. Подготовка к Просветлению</b> . . . . .	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
<b>11. Усиление переживаний</b> . . . . .	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
<b>12. Просветление для каждого из нас</b> . . . . .	282
Приложение. Арсенал для Просветления. . . . .	289
Примечания . . . . .	292
Указатель имен. . . . .	311

## Благодарности

---

**Н**ад 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'Аквиле, 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

---

**Н**а 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, Эндрию 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 испытывавший 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