

Жизнь: руководство по эксплуатации.

Невидимые законы реальности

Автор:

[Дмитрий Нортман](#)

Жизнь: руководство по эксплуатации. Невидимые законы реальности

Дмитрий Нортман

Все мы часто боремся с жизнью и пытаемся быть успешными вместо того, чтобы сосуществовать и резонировать с естественным ходом вещей и событий.

Книга органично объединяет духовность с современными научными знаниями и способна убедить даже самых закоренелых скептиков в том, что нематериальный аспект человеческого существования (сознание человека) является основой – неотделимой сутью природы жизни в целом.

Последователи философии New Age и адепты фильма «Секрет» учат нас, что Вселенная это бесплатный супермаркет безлимитного исполнения желаний и нам нравится в это верить. Но неужели все создано лишь для того, чтобы удовлетворять ненасытные потребности человека?

Книга ответит на вопрос для чего создан человек, в чем смысл его жизни, его предназначение, в чем состоит путь к благополучной, счастливой жизни, о которой мечтает каждый.

Дмитрий Нортман

Жизнь: руководство по эксплуатации. Невидимые законы реальности

Предисловие

Сегодня, несмотря на огромное количество нерешенных проблем в мире, можно наблюдать небывалую интеграцию знаний и подходов к исследованию ценности жизни, счастья, принципов взаимодействия с реальностью и успешности человека.

Благодаря десятилетиям, прожитым в атмосфере гуманизма, и доступности информации в целом количество людей, пропагандирующих созидательные идеи и высшие (духовные) ценности, растет. Мы все хотим благополучия не только для самих себя, что заставляет стремиться использовать знания для общей пользы.

Появляется все больше и больше книг и гуру. Далеко не все из них являются пророками, однако скорость распространения знаний позволяет очень быстро отсеивать неработающие, ложные алгоритмы, оперативно проверять концепции и передавать информацию о том, что действительно работает, помогает и улучшает наши взаимоотношения с собой и окружающим пространством.

Это постепенно приводит к стабильному и относительно однородному, устойчивому развитию. Темпы взаимодействия людей друг с другом стремительно растут, что приводит к способности видеть последствия своих поступков и делать соответствующие выводы. А они, в свою очередь, ведут к осознанию реальной взаимозависимости всего человечества как единого организма.

Подобные тенденции дают повод смотреть на будущее с нескрываемым оптимизмом. Все больше людей «пробуждается» от стандартной, привычной модели реальности и начинает задавать вопросы: «Кто я?», «Зачем я здесь?», «Как тут все устроено?», «Могу ли я изменить свою жизнь и как?», «Что предопределено в моей жизни, а что нет?», «Что такое счастье и достижимо ли оно для меня?».

Как и любое пробуждение после долгого сна, этот процесс не всегда комфортен и требует адаптации, терпения и повышенного внимания к окружающим нас реалиям.

Намечается новая волна целостного подхода к осознанию себя, складывается культура и практика работы над изменениями в своей жизни. Все больше людей склоняются к тому, что реальность – это не совокупность строго заданных параметров, а живой и гибкий конструктор, неотделимый от нашего собственного сознания. Это подводит к личной ответственности за то, что мы транслируем в мир. Это также заставляет нас снова задавать каверзные вопросы о том, что такое человек, для чего он живет, как он взаимодействует с окружающим миром, в чем состоит смысл жизни и в чем заключается подлинный успех.

Мне это видится как забавный процесс игры, где наш интеллект сначала отгородил нас от собственной природы толстой зеркальной стеной, а затем начал потихоньку сверлить в ней отверстие, откалывая слои за слоями. В далекие, донаучные времена мы просто слепо во что-то верили. Затем резко развернулись, отказавшись от веры, приравняв ее к необразованности. С этого начался путь поиска доказательств и подтверждений относительно реальности – картины мира, в которой мы существуем. Это путь от невежества до прозрения, где-то в середине которого мы сейчас находимся.

И вот, сделав круг, мы вновь приближаемся к той мировоззренческой концепции, которая существовала в восточных философских школах, но отрицалась рациональным умом эпохи Ренессанса. Но уже не просто с верой, а с фактами, теориями и знаниями, с набором научных данных, наблюдений и экспериментов. И в основе нашего возвращения лежит не просто вера, но глубокое понимание и осознание.

Прогресс имеет двоякую репутацию. Да, он не дал нам ответов на главные вопросы и не способствовал налаживанию гармоничных отношений с природой. Зато он позволяет нам снять шоры и осмыслить развитие и эффективные жизненные стратегии, посвятить больше времени собственному развитию и расширению сознания, обретению более глубокого понимания реальности.

Но в чем состоит личный прогресс и эволюция? На мой взгляд, это развитие сознания каждого человека до такого уровня, когда все, о чем он будет просить у Вселенной, – это возможность служить ей лучше и эффективнее, возможность всецело реализовать свой индивидуальный потенциал на благо целого, единого, взаимообусловленного мира.

Появляется все больше бизнесменов, нацеленных на служение и заботу о клиентах, нежели просто на зарабатывание денег. Фокус и сама постановка цели меняется. Влиятельные люди и миллиардеры, такие как Джек Ма или Билл Гейтс, в своих интервью заявляют, что главные вещи в жизни гораздо важнее денег, более того, большинство из них не купишь ни за какие деньги.

Почему?

Все люди находятся в движении, все люди что-то ищут, чего-то ждут и к чему-то стремятся. Но к чему именно?

Психологи говорят, что в основе всех страхов лежит страх смерти. Но как обстоит дело с желаниями? Мне кажется, что в основе всех наших поисков и желаний лежит стремление к счастью, гармонии и благополучию. Но что тогда лежит в их основе? Скорее всего, воссоединение с утраченной духовностью. Нет, не принадлежность к конфессии, а прочная связь со своим ядром, основой, со своей душой. Знание того «кто я», «для чего я» и вытекающие из этого действия. Редко кто сейчас поспорит с тем, что материальное благополучие не сводится только лишь к финансовым накоплениям. Тренд состоит в том, чтобы жить «по душе». Быть на своем месте в этом мире.

Я убежден, что в скором времени количество перерастет в качество и то, что сегодня называют странным и нетрадиционным, завтра станет само собой разумеющимся. Так же, как когда-то мечта человека о полетах была чистой воды фантазией, вопрос благополучия и счастья каждого человека станет повседневной реальностью. Это вопрос времени, знаний, практики, открытости. Если каждый окажется на своем месте, станет жить с осознанием законов реальности, не будет и причин для конфликтов – внутренних и внешних.

О том, как и каким путем прийти к этому состоянию и в нем оставаться, и рассказывает эта книга.

Дмитрий Нортман

Благодарности

В первую очередь хочется выразить благодарность людям, которые поддерживали и так или иначе способствовали созданию данной книги: Сергею Логинову, Людмиле Огневой, Светлане Штукаревой, Анне Алексеевой, Юлии Гавриловой, Анатолию Евдокимову.

Спасибо всем выдающимся и неординарным людям, чьи исследования, труды, мысли, идеи и образ жизни послужили опорой в создании данной книги. Среди них: Мартин Лютер Кинг, Сократ, Аристотель, Жан-Жак Руссо, Нильс Бор, Альберт Эйнштейн, Свами Вивекананда, Дин Радин, Дэвид Дойч, Виктор Франкл, Джидду Кришнамурти, Карл Густав Юнг, Садхгуру, Льюис Кэрролл, Нисаргадатта Махарадж, Никола Тесла, Карлос Кастанеда, Зигмунд Фрейд, Грегг Брэйден, Эдгар Митчелл, Дэвид Бом, Карл Прибрам, Густав Лебон, Майкл Талбот, Роберт Ланца, Фридрих Ницше, Дипак Чопра, Робин Шарма, Брюс Липтон, Олдос Хаксли, Станислав Гроф, Амит Госвами, Сенека, Ральф Уолдо Эмерсон, Джозеф Кэмпбелл, Кен Уилбер, Ричард Бакминстер Фуллер, Мишель Монтень, Серен Кьеркегор, Джигме Ринпоче, Ганс Дженни, Мингьюр Ринпоче, Доусон Черч, Согьял Ринпоче, Линн Мак-Таггарт, Берни Зигель, Лао Цзы, Джо Диспенза, Виктор Бойко, Джек Конфилд, Эдгар Кейси, Кеннет Ринг, Кэрол Боумэн, Раймонд Моуди, Роберт Монро, Дэвид Кесслер, Марк Мэнсон, Стивен Котлер, Ричард Бах, Рик Страссман, Константин Коротков, Тулку Ургьен Ринпоче, Уильям Тиллер, Луиза Хэй, Агнидев, Стивен Джозеф, Валерий Синельников, Вильгельм Райх, Алан Пиз, Эрвин Шредингер, Дмитрий Хара, Георгий Гурджиев, Беттина Лемке, Юваль Ной Харари, Руперт Шелдрейк, Роджер Пенроуз, Стюарт Хамерофф, Далай-лама XIV и многие другие.

Введение

Жизнь – как катание на велосипеде: чтобы сохранять равновесие, нужно постоянно двигаться.

Альберт Эйнштейн

Все мы часто боремся с жизнью и пытаемся быть успешными, вместо того чтобы сосуществовать и резонировать с естественным ходом вещей и событий. Но

иногда, особенно в периоды кризисов, неудовлетворенности и отчаяния, когда мы бесцельно бродим во времени и пространстве собственной реальности, в нас просыпается устремление к поискам твердой почвы под ногами – чего-то весомого, чего-то большего, чем мы сами, незыблемого, настоящего, – стремление к поискам истины. Особенно в такие моменты каждый из нас, людей, задается вопросами, выходящими далеко за рамки привычного повседневного быта:

– кто я?

– что такое душа?

– существуют ли более высокие уровни реальности?

– есть ли Бог?

– в чем смысл жизни?

– что такое абсолютная любовь и как научиться ее испытывать?

– для чего создан человек и каково его предназначение и миссия?

– что такое подлинный успех и как соотносить реализацию своих личных целей с жизнью, наполненной радостью и умиротворением?

– что управляет нашей реальностью и как формируются события?

– почему или для чего это случается со мной?

– зачем вообще существует смерть? Есть ли жизнь за ее пределами и хоть какая-то перспектива бессмертия?

Данная работа исследует место и роль человека в ландшафте единого мироздания, дает возможность получить представление о том, что такое человеческое существование на самом глубинном уровне, раскрывает взгляды на суть и природу жизни в абсолютном ее значении. Книга соединяет духовность с проверенными научными данными, имея своей целью убедить даже

самых закоренелых скептиков в том, что нематериальный аспект человеческого существования является основой и неотделимой сутью природы жизни в целом. Мудрость, облаченная в понятную и доступную для понимания форму, раскрывается в виде базовых универсальных принципов мироздания, которые так часто игнорируются или упускаются из виду человеком, вовлеченным в навязанное, искусственное представление о реальности, сформированное ограниченным знанием и догмами прошлого.

Последователи философии New Age и адепты фильма «Секрет» учат нас, что Вселенная – это бесплатный супермаркет безлимитного исполнения желаний, и нам нравится в это верить. Но так ли это? Неужели все создано лишь для того, чтобы удовлетворять ненасытные потребности человека? Вполне можно представить, что пчелами управляет некая незримая система. Но нет ли схожей системы, которая управляет и нашим мирозданием в целом? Данная книга пытается ответить на вопросы: «Для чего создан человек и как он устроен?», «Как работает сознание и откуда берется все то, что мы называем реальностью?», «Что из себя представляет загадочное понятие души или высшего “Я”?», – объединяя взгляды на устройство человека с точки зрения науки и духовных знаний. Читатель узнает, какие жизненные стратегии работают, а какие проваливаются, а также почему счастье – это не цель, которую можно достичь, а путь, идти по которому совсем не сложно.

Благодаря религиозной литературе у многих из нас сложилось впечатление, что духовная жизнь – это нечто противоположное жизни мирской, требующее аскезы и многолетнего уединения. Однако все совсем иначе. По-настоящему вырасти и познать жизнь можно, лишь погрузившись в ее течение, отзываясь на каждый импульс, который проникает к нам из окружающего пространства. В процессе чтения мы начинаем осознавать, как соединить высшую мудрость с личным жизненным путем, чтобы действовать на благо и себя и мира вокруг нас, учимся ставить цели так, чтобы испытывать удовлетворение и счастье, а не впадать в зависимость от них, погружаясь в отчаяние, усталость и фрустрацию.

Книга связывает единые базовые принципы мироздания, общие для всего живого, с принципами организации каждодневной личной реальности. Это позволяет достигать любых целей легко и в удовольствие, но – самое главное – делать это осмысленно, с глубоким осознанием природы жизни и собственной сути, с осознанием того, почему и ради чего такие цели ставятся и достигаются. Жизнь из реалий потерянности в экзистенциальном вакууме переходит в категорию жизни странника, вернувшегося домой, где тебя ждут, любят и

ценят, где ты на своем месте. Так рождается кристальная ясность и чистота восприятия мира, в котором каждый день наполнен смыслом, умиротворением, осознанностью и любовью, а блуждания во тьме и неведении трансформируются в увлекательное и радостное путешествие во имя благополучия и эволюции единого мира, гармонии неотделимых категорий внутреннего и внешнего.

Итак, о чем эта книга и нужна ли она вообще? Так ли она полезна и необходима, чтобы занимать ею и без того переполненные полки книжных магазинов? Мы и так имеем большое количество литературы о целедостижении, успехе, о том, как работает сила мысли и постановка целей или как стать счастливым. Однако понятие успеха, как правило, сводится к:

- общепринятой модели успеха с ее атрибутами (но модель не равно успех);
- достижению того, чего мы хотим, умению претворять свои цели в жизнь;
- одобрению со стороны других людей (то есть соответствию их картине мира, зачастую вопреки нашим личным убеждениям, ощущениям и верованиям).

Иногда нас, конечно, посещают сомнения и вопросы «Куда же я иду? Для чего?» и «Кому это вообще надо?». Но они быстро тонут в повседневных заботах, отвлечениях, развлечениях и прочих насущных реалиях, где все вертится вокруг «я», «меня», «у меня», «для меня» и т. д. В оторванности от более широкого понимания действительности, истинного смысла все это может привести нас туда, куда нам совершенно не нужно.

Но если задуматься, что есть наше Я? И как оно связано с остальным миром и людьми? Есть ли вообще смысл жить, если мы не всегда можем ответить себе на вопрос: чем являемся и для чего существуем?

Объединяя в себе, казалось бы, совершенно разные взгляды на мир, книга поможет увидеть не всегда видимые нашему глазу взаимосвязи, а анализ интеллектуального и духовного наследия Запада и Востока поспособствует осознанию и принятию нашей собственной природы, научит воспринимать жизнь с позиций подлинного создателя реальности, игрока в одной большой команде под названием человечество.

Книга отвечает на главные вопросы:

- Зачем мы живем и есть ли в этом смысл?
- Есть ли у человека предназначение и в чем оно заключается?
- Как получать то, к чему стремишься, и оставаться счастливым, пребывать в гармонии с окружающим пространством?
- Как жить благополучно во всех смыслах этого слова?
- Существует ли высшая истина, которую мы так часто безответно ищем?

Она поможет увидеть точку, в которой соединяются главные ценности наших жизней с реальными возможностями и способами их претворения в жизнь. Это то, что приводит нас к удовлетворенности, настоящему успеху, умиротворению, спокойствию, любви и счастью.

Здесь вы не найдете жестких предписаний, догм, попыток навязать тот или иной взгляд на действительность. Каждый сделает вывод сам в соответствии с тем, насколько те или иные положения книги резонируют с глубинными личностными ценностями и потребностями.

Мотивацией для поиска и написания данной книги явилось наличие существенных белых пятен в моем собственном миропонимании, а также отсутствие цельного, законченного видения картины реальности. Я чувствовал, что в том, чему нас учили и что мы знаем о мире есть какой-то существенный пробел. Хорошо, я могу осуществлять свои мечты, претворять в жизнь идеи и желания... Но во имя чего? Этой парадигме не хватало какой-то основы, ядра, привязки к универсальным законам устройства мира, которые бы все объяснили. Потребовалось несколько лет, прежде чем я обнаружил отправную точку, вокруг которой бы выстраивалось все остальное. Без такой основы все остальное – как дом без фундамента.

Глубже погружаясь в тему, я находил все больше взаимосвязей между различными взглядами на устройство реальности и предназначение человека. Но самое главное, как мне кажется, – в работе удалось связать человеческую жизнь (со всеми ее желаниями и устремлениями) с ответами на самые значимые вопросы: «Зачем?», «Ради чего?» и «Как?». Для того чтобы идти дальше,

необходимо осознавать, кто ты есть, где ты находишься и почему, куда тебе следует двигаться, если вообще следует, и что это тебе принесет. В противном случае и жизнь, и действия человека теряют всяческую ценность и осмысленность.

Как книга соотносится с религиями? Книга ни в коей мере не является религиозным учением, однако не противоречит известным Книгам Жизни, а скорее, напротив, объединяет и пытается раскрыть смысл того общего, что там есть. Религии говорят о подобии человека Богу, как о главной задаче и ценности жизни. Если в своих рассуждениях мы принимаем известный постулат о присутствии Создателя (или Единого Разума) во всем, то, глядя на это все, на мир, на самих себя, мы смотрим на самого Создателя и учимся у него.

Говоря об универсальных законах бытия в этой книге, мы будем отождествлять их с законами самой реальности, самой Вселенной во всех ее проявлениях. Дело в том, что на тему «Что такое Вселенная?» мы имеем хоть какие-то представления, во всяком случае мы не отрицаем ее существования. А вот на счет того, что есть Бог, имеются разночтения: от полного непринятия этой идеи до персонификации и отождествления с конкретными фигурами (как, например, Иисус) или мифическими (как, например, Вишну, Шива). Таким образом каждый представляет (или отрицает) Бога по-своему.

Ум исследователей, да и обычных людей, часто направлен на поиск противоречий или несоответствий. Однако если посмотреть на все религиозно-философские школы и направления, мы увидим, как много общего между ними, а если мы еще начнем откидывать капустные листья и доберемся до сердцевины, то поймем, что суть везде одна и та же.

К счастью, в основе любой религии всегда существовало некое смысловое ядро, представляющее из себя суть учения. Оно и являлось источником истины, не претерпевая социальных адаптаций, не становясь средством или способом управления, доминирования, манипуляций. В иудаизме это каббала, в исламе суфизм, в индуизме йога или веданта. Мы все хотели бы усвоить и удержать истину, но ее невозможно просто знать, хоть она и довольно проста. Истина – это состояние души, способность жить и взаимодействовать с миром на самом глубоком уровне своего существа.

Довольно часто в этой книге даются отсылки к буддизму, но это не означает, что он лучше или хуже других философских или религиозных течений. Суть в том,

что изложение информации довольно нейтрально и более всего соответствует современному подходу к пониманию реальности.

Является ли эта работа научным исследованием? Изначально так и было задумано. Однако в процессе работы она существенно трансформировалась, и сейчас ее скорее можно отнести к разряду духовных книг. Но самое главное – я искренне попытался сделать ее максимально полезной и практичной для читателя. Если мы посмотрим на величайших ученых, на которых я с огромным уважением нередко ссылаюсь на страницах книги, мы поймем, что это скорее ученые-мистики, пионеры и разрушители шаблонов, привнесшие в мир (и научное сообщество) больше вопросов и загадок, нежели ответов, а никак не типичные ученые своего времени, работающие и мыслящие узконаправленно, в отсутствии какой-либо связи с другими дисциплинами, идеями, представлениями, фактами, исследованиями, сферами жизни. Проблема науки в этом смысле состоит в том, что она, как правило, не дает возможность рассмотреть явление целостно, относительно природы всех вещей. Хотя, учитывая весь объем накопленных знаний, это было бы просто невозможно. Но мы и познаем ради познания, а не ради расширения. Как писал Никола Тесла: «Современные ученые мыслят глубоко, вместо того чтобы мыслить ясно. Чтобы мыслить ясно, нужно обладать здравым рассудком, а мыслить глубоко можно и будучи совершенно сумасшедшим».

Разумеется, никакое руководство или книга не заменят самого жизненного пути, поскольку именно в нем и состоит основа любой трансформации. И даже опыт поколений не поможет обрести жизнь, которая действительно имеет смысл. Родители вкладывают в нас очень многое, но насколько счастливыми и гармоничными людьми они сами являются? Они сами находятся в поиске ответов на все те же вопросы. Здорово, если бы в самом начале нашего пути кто-то протянул нам книгу и сказал:

– Прочти! Эта информация поможет тебе стать гармоничным, успешным, удовлетворенным, счастливым, любящим и любимым человеком. Научит тебя жить целостной жизнью, а не бояться и сопротивляться. Покажет истинную глубину жизни, суть вещей и обозначит законы, по которым существует и развивается Вселенная.

Это позволило бы нам с первых самостоятельных шагов руководствоваться мудростью всех предшествующих поколений, не изобретать велосипеды, не становиться адептами популярных концепций, не плутать во тьме невежества,

не делать лишних кругов, не убегать от себя, не впадать в ступор от встречи с неизвестным. Обесценило бы это наш опыт? Вряд ли. Придало бы это ему больше осмысленности, мудрости и истинной глубины, основанной на универсальных ценностях? Скорее всего, да.

Поэтому давайте начнем путь к себе, к здоровому и конструктивному взаимодействию с реальностью.

Часть 1. Что мы знаем о себе и о мире?

Глава 1. Добро пожаловать на Землю

Земля не принадлежит нам. Мы принадлежим земле. Все вещи связаны – как кровью, которая соединяет семью. Все, что происходит с землей, происходит с сыновьями и дочерьями земли. Мы не плетем паутину жизни, мы просто вплетены в нее. Что бы мы ни делали паутине, мы делаем себе.

Сиэтл, сын вождя суквомиш Швиба и Шолицы, дочери вождя дувамиш

Вы хотя бы раз в жизни просыпались с мыслью: «Зачем все это? В чем смысл?», смотрели в зеркало и спрашивали себя: «Кто я?» или пытались ответить на вопрос: «Что представляет собой это мироздание?». Уверен, что да. Рано или поздно такие вопросы задает себе каждый человек, а затем или пытается найти на них ответы, или откладывает поиски на потом.

Я тоже проходил через этот поиск – куда идти и чему верить? Эзотерика не слишком точна и необъективна, основывается на непроверенных данных и является нишей для спекуляций. Религиозная литература зачастую искажена догмами и интерпретациями. Личный опыт искателей и философов субъективен. Научные знания часто ограничены общепринятыми постулатами и вообще могут быть поставлены под сомнение в силу так называемого эффекта ожиданий экспериментатора (который демонстрирует, что результат эксперимента с большей вероятностью будет соответствовать ожиданиям того, кто его

проводил)[1 - Шелдрейк Р. Семь экспериментов, которые изменяют мир: Самоучитель передовой науки. М.: София, 2004.]. Есть мнение, что стоит прислушиваться лишь к своему внутреннему голосу, однако никто не обучил нас тому, как это делать. Определенные практики, включая медитацию, могут помочь в установлении контакта с собой, но дальше возникает вопрос:

«Что значит быть собой?»

Осознание ценности и смысла жизни, роли и места человека в общей картине мироустройства, понимание процессов в собственной жизни тоже постоянно от нас ускользают. Ежегодно издаются сотни книг по целедостижению, техникам воплощения желаний в реальность.

Но чего стоят достигнутые цели, если в итоге мы не испытываем подлинного удовлетворения и спокойствия, продолжая спрашивать себя: «Туда ли я иду?», и сомневаемся в смысле и ценности наших поступков.

Увы, в текущем миропонимании слишком много всего, что противостоит глубинным потребностям человека. Получить хорошее образование, иметь стабильность, много зарабатывать, красиво отдыхать – действительно ли эти цели-штампы являются вашими? При этом такие ценности, как семейные и сексуальные отношения, общественный уклад, отношение к бедности или богатству, имеют свойство меняться под влиянием среды, общественного мнения, политической обстановки. Еще 100 лет назад весь мир считал худобу проявлением болезненности, а не красоты, тогда как сейчас все стараются выглядеть идеально стройными. Сегодня мы провозглашаем гуманизм, а завтра начнется война – и все ценности перевернутся вверх дном.

Эта нестабильность еще больше подогревает внутренний конфликт между целями, внедренными извне, и нашими истинными. Мы начинаем понимать, что скопированные из социума жизненные стратегии не отражают наших глубинных потребностей, что мы внутренне с ними не согласны. И тогда возникает желание сбросить шелуху, налипшую на линзу нашего мировосприятия благодаря хроническому пассивному реагированию на происходящее. Но что взять в качестве ориентира взамен?

Где она – точка отката системы к «первоначальным установкам», когда все видится в чистом свете, расставлено по своим местам и несет в себе подлинную

ценность и смысл?

Желая найти ее, в стрессе мы бросаемся в крайности. Пытаемся решить вопрос посредством интеллекта, анализа наших действий. Но в основе выбора решений лежат наши же собственные убеждения и концепции, которые и привели к фрустрации. Получается замкнутый круг. Или думаем, что нам точно поможет вера. Но и здесь возникает проблема. Каждая глобальная мировоззренческая концепция, сформулированная просветленными людьми, изначально была призвана стать проводником духовности, баланса, созидания, гармонии, всеобщего блага и порядка. Однако в процессе превращения в религию как социальный институт эти концепции подстраивались под существующую систему общественных отношений и обрастали интерпретациями под влиянием разного рода мотивов. В результате они становились скорее средством контроля, нежели поддержки на пути осмысленного следования универсальным законам природы.

Мы привыкли обращаться к религии, высшим силам (Богу, Вселенной), как ко всемогущему джинну – не с благодарностью за дар жизни, не с вопросами об истине или лучших способах служения миру, не за помощью на духовном пути, а для решения своих личных, бытовых вопросов: здоровье, благополучие, благосостояние, получение желаемого и т. п.

Есть вариант обратиться к психологам и коучам. Отдельные техники действительно помогают, но все же не дают нам истинного понимания жизни и твердой опоры, поскольку они также созданы человеческим умом. В итоге вся помощь осуществляется на уровне, который Стивен Кови называл «социальным пластырем»[2 - Кови С. Семь навыков эффективных менеджеров: самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала. М.: Альпина Паблишер, 2012.], а мы порхаем от метода к методу в тщетных попытках познать себя.

И возможно ли на пути самореализации всегда оставаться счастливым, жить полной жизнью с чувством осмысленности, правильности и значимости всего, что нами делается, с ощущением пользы и нужности? Да, возможно!

И для этого важно понять, кто мы есть, для чего мы в этом мире и как мы с ним взаимодействуем.

Но как получить это знание? История знает два способа.

Первый – это наблюдение за природой и мирозданием в целом. Древние цивилизации таким образом смогли добиться многого в понимании сути вещей. Но человечество, забыв о собственной природе, потеряло многое из накопленной столетиями мудрости. Хотя истина – одна для всех времен.

Второй способ – прямое получение знания благодаря расширению сознания («знание внутри нас»). Или напрямую, или же через тех людей, которых мы называем просветленными, святыми, гуру. Тех, кто обладает высоким уровнем развития и миропонимания, имеет связь с Единым Сознанием (тем, что в разных течениях называлось Богом, Высшим Разумом, Источником, Атманом, Творцом, Создателем).

Чтобы выпрыгнуть из порочного круга ограниченности знаний, которую диктуют фильтры нашего разума, предстоит взобраться на уровень выше и оглядеться с высоты птичьего полета. Обратиться к более высокому структурному уровню, который характеризует и регулирует всю систему, в которую включен и сам человек.

Мы живем с полным убеждением, что являемся высшим звеном эволюции и сами устанавливаем правила, вершим судьбы всего, существующего на планете. Так оно и есть, но лишь на самом поверхностном уровне – на уровне иллюзии и видимых причин и следствий. Мы неизбежно остаемся в проигрыше, когда воспринимаем жизнь и ее возможности только как ресурс для реализации планов и амбиций, но не как сотворчество с той силой, которая нас создала, которой мы сами и являемся.

Не человек изобретает жизнь и управляет ею, как сейчас удобно думать. Он сам – неотъемлемый элемент жизни. Он и есть сама жизнь.

Представьте, что человечество – это рука Вселенной. Что бы мы делали, если бы наша собственная рука начала жить своей жизнью, провозглашая собственный порядок и правила, пытаясь обособиться от тела? Это очень похоже на то, как сейчас действует наша цивилизация. Глядя на природу и окружающий мир, легко признать, что все развивается по определенным принципам и законам,

препятствующим энтропии и хаосу. Спонтанные же и необузданные мысли, в водовороте которых мы существуем, наоборот, порождают хаос, блокируя естественный, благодатный ход вещей. В результате человек обнаруживает себя выброшенным за пределы жизни со всеми своими правилами, мыслями, привычками, ценностями и мировоззрением.

Без прочной опоры в виде истинной картины мира и знания законов, во власти которых находится наша жизнь во всем ее многообразии, нам трудно выбрать четкий, понятный вектор для движения. Вот почему так не хватает присутствия смысла или чего-то важного, настоящего в жизнях многих людей. Если сравнить истину с осью, вокруг которой мы вращаемся, то чем больше удаленность от этой оси, тем большие перегрузки, дискомфорт и неполноценность мы ощущаем.

Хорошая новость состоит в том, что каждый из нас рожден с истиной внутри.

Мы просто разучились прислушиваться к ней и осознавать ее в себе. Желая добраться до истинного знания, мы самостоятельно пытаемся проложить маршрут удобным для нас способом. Но дороги раз за разом ведут не туда. Ведомые спонтанными желаниями, приковывающими нас к внешнему миру, мы толком не познаем ни себя, ни то, как устроена жизнь. Как следствие, часто неправильно представляем и конечную точку. А она лежит не где-то за пределами Вселенной, не в гималайских пещерах или монастырях Тибета, не в загадочной Шамбале, а в нас самих.

Результаты современных исследований все больше свидетельствуют о том, что и Вселенная (окружающий мир), и человек состоят из одних и тех же базовых компонентов: материи, энергии, информации. И в этой книге мы увидим примеры, которые это подтверждают.

Осознание себя как части целого и движение в соответствии с общими законами жизни – единственный способ гармоничного и полноценного сосуществования в физическом мире.

И это знали наши предки. Но почему же мы забыли об этом? Мы похожи на космических скитальцев, которых когда-то давно отправили в межгалактический полет с миссией перенести свою цивилизацию и все ее знания, опыт и жизненный уклад на другую планету, распространить все самое лучшее на других территориях космоса... За долгое время полета через пространство сменялись поколения, стирались традиции, менялись привычки и представления о самих себе и своих истоках. В результате чего миссионеры просто забыли, кто они и откуда, где их планета, куда они движутся и с какой целью. Так рождается забвение. Иногда кажется, что даже муравьи или деревья мудрее нас, они живут в соответствии с естественными природными законами, сотрудничают и взаимодействуют с окружающей природой в полной гармонии.

Сотни лет наша цивилизация находилась в состоянии дефицита ресурсов. Когда речь шла о выживании, не было времени думать о большем, нежели об удовлетворении базовых потребностей. Но сейчас благодаря техническому прогрессу наступает эпоха насыщения, и у человечества есть шанс перейти на новую ступень духовного развития. Человечество вступило в эпоху величайших возможностей и торжества технического прогресса. Оно строит грандиозные планы на бессмертное будущее и разрабатывает нанороботов, способных обновлять ткани и органы, решать любые задачи внутри человеческого тела. Мы вырабатываем энергию из ветра и солнечного света, погружаемся на дно морей и неустанно ищем новые, все более мелкие частицы в квантовом пространстве. Управляем квадрокоптерами одной лишь силой мысли, наблюдаем сверхновые звезды в разных частях галактики. Чтобы осознать все это динамично развивающееся пространство в деталях, достаточно полистать книги Митио Каку, Рэя Курцвейла, Юваля Ноя Харари или Ника Бострома.

Давайте попробуем разобраться, почему же человечество до сих пор не может вырваться из ловушки иллюзий. Почему прогресс, позволивший нам закрыть базовые потребности, так и не сделал нас счастливыми? Если раньше мы бросали силы на борьбу с голодом и болезнями, то сейчас сражаемся с лишним весом, одиночеством, депрессиями и статистикой суицидов. Все это на фоне разобщения и разрыва социальных связей. Задумайтесь: рост продаж антидепрессантов в России только за пять лет вырос на 50 %[3 - По данным DSM Group.].

Вместо ощущения себя Творцами этой жизни мы часто погружаемся в состояние тревоги, неуверенности, опустошенности. А пытаюсь избавиться от этого состояния, словно играем в прятки сами с собой, с головой уходя в активности,

искажающие реальность: от гедонизма и постоянного поиска развлечений до психотропных средств или отождествления себя с героями виртуальных миров.

Но это не помогает, и мы начинаем поиск тех, кто, как нам кажется, может избавить нас от ощущения потерянности, дать опору и указать путь к истине. Ходим к психологам, астрологам, космоэнергетам, тета-хилерам, наставникам, на различные тренинги, медитации и йогу, на репаттеринг, к гипнотерапевтам, менторам, коучам и т. д. Обратите внимание, как растут тиражи литературы на тему личностного и духовного роста, появляется невероятное количество тренингов, систем, занятий и курсов, медитаций. Исследование рынка подобной литературы показало, что объем продаж книг по саморазвитию в 2019 году достиг 18,6 миллиона долларов[4 - Поданным NPD Group.]. Marketdata Enterprises, Inc., ведущий независимый издатель маркетинговых исследований, в 2019 году выпустил отчет под названием «Рынок продуктов и сервисов для самосовершенствования в США». По прогнозу компании, к 2022 году только в Америке этот рынок будет оцениваться в 13,2 миллиарда долларов! Позиционировать себя мудрым гуру, дерзнувшем давать ответы на экзистенциальные вопросы, становится трендом и источником благосостояния.

Сейчас так много говорят об осознанности, ею пестрят тексты, посвященные личностному росту, развитию, йоге, медитации, духовности, практикам и теориям восточных философий. Но что, если это лишь осознанность ради осознанности?

Казалось бы, прогресс дает доступ к любой информации, но в ее изобилии отыскать истинное знание становится очень сложной задачей. Все могло быть проще, но мы привыкли думать, что реально лишь то, что можно увидеть глазами, и это не позволяет нам ощутить жизнь во всей ее полноте, поскольку источник жизни невидим, видимы лишь плоды этого источника.

На протяжении первых лет жизни мир предстает перед нами непредвзято: мы способны смотреть на него с разных сторон, задавать вопросы, что-то принимать на веру, что-то отвергать или проверять, соотнося его с нашими интуитивными ощущениями реальности. Однако к зрелости известная нам реальность становится единственным способом понимания и проживания жизни. Наши суждения о ней сравнимы с мировоззрением человека, который никогда не выходил из дома и способен делать выводы о мире лишь по той картинке, которую привык видеть из окна. Вещи и события перестают нас удивлять и восхищать, все становится само собой разумеющимся. И многих это устраивает.

Посмотрев на уклад жизни современного общества, можно провести параллель с постоянным вычерпыванием воды из дырявой лодки. Интереснее всего то, что для большинства это вполне нормально, они считают, что так и должно быть. Почему? Потому что мы уже срослись с таким мировоззрением, родившись в мире, где это считается нормой.

Мы просто молчаливо приняли правила, и наше видение реальности стало таковым.

Порой интересно наблюдать за тем, в какие игры играет с нами наш ум. Когда появляется лишний вес, люди идут к диетологу и просят назначить какую-нибудь диету. То есть относятся к лишнему весу как к некой, не пойми откуда взявшейся, назойливой болезни. Хотя причина набора веса в том, что они едят 16 часов в сутки без остановки и перегружают свой организм, вместо того чтобы заряжать его энергией. А далее, когда диета назначена, начинаются качели – то жесткие ограничения, то срывы, потому что какая-то «неведомая сила» заставляет следовать сформированным привычкам. Источник проблемы бессознательно игнорируется, люди ждут результата – снижения веса – как чего-то отдельно существующего от собственного образа жизни, вместо того чтобы просто трезво посмотреть на вещи и изменить свои пищевые привычки. Это все равно что упорствовать в нагревании воздуха в помещении без крыши. Перенесем эту тенденцию на планетарный масштаб – и мы увидим ту же картину.

Человечество сосредоточено на проблемах и на их решении, а не на определении и устранении истинных причин.

Что нужно сделать, для того чтобы перестать вычерпывать воду и наконец-то посмотреть на дно лодки, где зияют дыры? Причины событий в нашей собственной жизни мы до сих пор ищем вовне. Накапливая все больше знаний, выходящих за рамки того, что считается научным, мы все же упрямо пытаемся уместить их в старую, комфортную нам мировоззренческую систему (научную парадигму).

Причина, по которой так трудно посмотреть шире, состоит в том, что сугубо научный подход рассматривает объект или явление в отрыве от всей остальной взаимосвязанной (взаимозависимой) реальности.

К примеру, микробиолог наблюдает поведение клеток организма как единую самодостаточную и замкнутую систему, в то время как она является частью большего целого (куда включено и наше сознание). Такой подход несостоятелен, именно он приводит нас к отсутствию единого, целостного понимания реальности. На практике это наглядно прослеживается в традиционной медицине, когда орган – печень, сердце, щитовидную железу или селезенку – рассматривают в отрыве от общей системы (организма), которая прочно связана с другими надсистемами: телом, питанием, окружающей средой, психикой, мыслями, эмоциями, генетикой. То есть вместо того, чтобы искоренить причину, мы продолжаем лечить орган, неполадки в котором являются лишь проекцией проблемы.

Так происходит и в нашей жизни – мы похожи на чудака, который отчаянно трясет зеркало в попытке изменить отражение в нем.

Одной из главных черт современного человека является полное отождествление себя со своими мыслями (интеллектом), со своими чувствами, желаниями и эмоциями.

При этом мы совершенно не хотим замечать, откуда эти мысли, желания и чувства проистекают, рождаются ли они в глубине нашей сущности или же привнесены извне, нашептаны подсознательными установками.

Можно ли разрешить это недоразумение? Да, вполне. Но, чтобы это произошло, необходимо принять очень некомфортное условие – смену парадигмы и смещение акцента с внешнего мира и внешних событий на мир внутренний, с попытки изменить что-то вовне на устранение причины в самих себе. Если вы готовы, давайте отправимся в путешествие навстречу со своим «Я».

Глава 2. Сознание – истинная природа нашего «Я»

Вся материя происходит и существует только благодаря силе, которая приводит частицы атома к вибрации и удерживает вместе эту наималейшую солнечную систему атома... Мы должны предположить за этой силой существование сознания и сознательного Разума. Этот Разум представляет собой матрицу всей материи.

Макс Планк, отец-основатель квантовой физики

Вопрос о возникновении сознания сродни вопросам о происхождении Вселенной или о том, откуда взялось человечество. Наука выдвигает гипотезы, отработывает теории, но четких ответов пока не дает. Вот и у различных философских течений мы можем обнаружить лишь определенные точки зрения на этот счет.

Наиболее распространенные взгляды на происхождение сознания:

1. Сознание исходит из космоса или имеет божественную природу.

Живые организмы и, в частности, человек являются, согласно этой точке зрения, не центром мироздания, а лишь его частью. Но благодаря своей материальной природе они также могут нести в себе частицы мирового космического сознания, обладающего цельностью, неделимостью и самостоятельностью, т. е. не зависящего от своих носителей.

Научные теории, которые понятийно близки к этой точке зрения:

- по теории Лейбница, энергия Вселенной заключена в неких духовных единицах, которые ученый назвал «монадами». Они неделимы, словно атом, и бессмертны. Их природа первична, и поэтому монады являются основой сознания, а оно, в свою очередь, становится источником материи;
- согласно Толбету, Вселенная разумна, точнее, представляет собой огромный единый разум. Когда различные поля, образующие материю, взаимодействуют между собой, результатом становится рождение сознания;

- Рейзер также считал Вселенную гигантским разумом. По его теории, человеческий мозг «заряжается» сознанием в результате контакта с этой огромной «психосферой».

2. Все живые организмы обладают сознанием, следовательно, сознание – свойство живой природы.

Сторонники данной точки зрения выдвигают следующие доводы в пользу этого утверждения:

- у животных есть врожденные формы поведения, а есть и приобретенные, поэтому они руководствуются не только инстинктами и рефлексамми, но и применяют собственный жизненный опыт;
- в жизни животного нет 100 % спонтанности, многие действия – результат сознательного выбора, в них присутствует смысл, они могут быть очень сложными (например, охота);
- животным присущи мораль, правила поведения в сообществе, социализация и вариативность личных качеств (например, одно животное – явный лидер, другое – сообразительно, третье – внушаемо).

Имеет ли такая гипотеза право на существование? Результаты исследований показывают, что да. В 1966 году полиграфолог, сотрудник ЦРУ Клив Бакстер провел серию экспериментов, которые продемонстрировали, что растения реагируют на действия и желания человека, его эмоции, а также на гибель других живых существ[5 - Backster C. Primary Perception: Biocommunication with plants, living foods, and human cells. Anza, CA: White Rose Millennium Press, 2003.]. Он подсоединил к драцене датчики полиграфа и оценивал показания в различных ситуациях. К примеру, человек отрывал от растения листья, и датчики фиксировали изменения в реакции драцены даже тогда, когда сделавший это человек просто повторно входил в помещение. При этом датчики полиграфа рисовали кривую, очень схожую с той, которая получается при эмоции страха у человека во время проверки на детекторе лжи. А при поливе или веселом разговоре драцена демонстрировала на полиграфе эмоцию радости. Кроме того, растение реагировало даже на гибель живой креветки в кипящей воде (креветка сбрасывалась в кипяток механизмом при отсутствии наблюдателей по сигналу программы на основе генератора случайных чисел, то

есть в данном случае растение не могло «считать» эмоцию Бакстера или его коллег).

Мнение о том, что растения могут общаться друг с другом, считывать эмоции человека и, может быть, даже пытаются вступить с ним в коммуникацию, поддерживает и российский биофизик, профессор, доктор биологических наук Александр Петрович Дубров. Он также проводил множество исследований, которые подтвердили выводы Бакстера.

Исследователь Моника Гаглиано шагнула в своих размышлениях еще дальше. По ее словам, растения могут учиться, адаптироваться и запоминать, не имея мозга[6 - Gagliano M. Thus Spoke the Plant. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2018.].

3. У животных есть только инстинкты, сознание же присуще исключительно людям, оно – продукт развития человеческого мозга.

Эта точка зрения противоречит предыдущей гипотезе. С одной стороны, современные исследователи доказали, что у животных есть интеллект, а не одни лишь инстинкты. Например, высшие приматы, некоторые собаки и кошки действуют сознательно, делают выводы, демонстрируют мыслительный процесс, способность к обучению. Они даже видят сны! С другой стороны, интеллект – не то же самое, что сознание. Siri или Алиса в каком-то смысле обладают интеллектом, но не обладают сознанием.

В наших дальнейших рассуждениях о сознании мы будем опираться на первые две теории.

Сознание – это основа для «возникновения» жизни и такого существа, как человек. Буддистские тексты говорят о том, что определенное сознание притягивает к себе определенную материальную реальность и физическое проявление (тело), условия существования (миры) и прочие особенности (родителей, эпоху). Но как это может происходить?

Дэвид Бом выдвигал гипотезу, что сознание и материя являются двумя сторонами одной медали. В таком случае может ли сознание выражаться в форме материи, а материя являться формой сознания? К примеру, будучи невидимым, воздух нам представляется чем-то реальным, но в то же время

несуществующим в физическом мире, хотя мы и знаем, что воздух или вода состоят из множества отдельных молекул, связанных вместе в единую структуру, которая обеспечивает неизменность их состояния. Принцип системности – что сверху, то и снизу – подразумевает наличие единых принципов для различных структур.

Что, если сознание человечества есть цельная ткань сопряженных индивидуальных сознаний, объединенных в единый «океан»? Только в отличие от молекул воздуха мы имеем свои, гораздо более сложные параметры.

Сознание – это то, что позволяет существовать бытию, одновременно являясь его элементом, так же, как атом кислорода, который позволяет существовать воде, будучи частью ее молекулярной структуры.

Некоторые современные физики, например Уильям Тиллер, считают сознание свойством всего сущего, подобно тому, как гравитационная сила воздействует в большей или меньшей степени на все материальные объекты без исключения. И это пересекается с положениями буддистской философии. Немецкий нейробиолог Кристоф Кох, давно исследующий сознание и изучающий нейронные процессы, в 2013 году совершил путешествие в Индию, для того чтобы обсудить волнующие его вопросы с буддистскими монахами, а в 2018 году встретился с Далай-ламой. После длительной беседы оба участника встречи определенно нашли точки соприкосновения в своем понимании мира. Кох упоминал, что особое потрясение у него вызвала вера Далай-ламы в Единое Сознание – то, что на Западе именуется «панпсихизмом». Идея панпсихизма занимала умы древних греков, присутствовала и в буддизме, и в шаманизме, и в язычестве. Но она долгие века находилась не в поле науки, а в поле философии – до настоящего времени, когда ею заинтересовались нейробиологи.

Кристоф Кох значительно продвинулся в своих исследованиях сознания, работая над этой темой совместно с другими известными учеными, например, с Джулио Тонони – нейробиологом и психиатром, автором Интегрированной информационной теории (Integrated information theory). Кох высоко оценил его труды, отзываясь о них как о фундаментальных и обнадеживающих.

Согласно работам Тонони:

- информация в физических системах существует в виде фрагментов;
- эти фрагменты разнообразны и многосторонне связаны друг с другом;
- совокупность фрагментов информации со всеми их связями и есть сознание.

Основываясь на этой теории, другие исследователи предложили ввести теоретическую единицу измерения сознания – ϕ .

Тонони участвовал в разработке теста, позволяющего провести измерения ϕ в мозге человека при помощи магнитного импульса. В процессе исследования ученые посылают сигнал к мозговым нейронам и следят за процессом его многократного отражения, сопровождающегося так называемой «реверберацией» – постепенным затуханием интенсивности. Схожий эффект есть у звука в замкнутом пространстве. Чем более четко нейроны дают ответ на стимуляцию и чем дольше этот ответ длится, тем выше ϕ субъекта. Причем бодрствующее сознание, спящее сознание и, допустим, мозг под анестезией по-разному реагируют на импульс.

Это направление нейронауки весьма перспективно для практической медицины. С помощью тестов на ϕ гипотетически можно:

- 1) определить момент наступления фактической смерти при вегетативных состояниях;
- 2) глубже исследовать показатели сознания у людей, страдающих возрастной деменцией;
- 3) изучить зарождение сознания у плода при внутриутробном развитии;
- 4) измерить сознание животных;
- 5) провести тесты «машинного сознания».

Приверженцы теории Тонони утверждают, что любое существо с $\phi > 0$ следует признать обладающим сознанием. Тогда растениям, животным, бактериям, одноклеточным и даже, возможно, протонам могут присвоить статус

сознающих? Это прямая иллюстрация к идее панпсихизма в науке. Кох и Тонони даже заявляли, что сознание – фундаментальное качество реальности, что в современных научных кругах расценивается как довольно смелое высказывание. Но что, если Кох и Тонони правы? В таком случае нам следует детально изучить эту составляющую человека.

Сознание и реальность

Для официальной науки сознание является самым неприятным и неоднозначным предметом познания, поскольку переворачивает все с ног на голову и сводит значение и объективность всех экспериментов к нулю. Если раньше мы думали, что сознание наблюдателя и его ожидания воздействуют только на квантовый мир, то сейчас пришли к убежденности, что влияние сознания неотвратимо на всех уровнях реальности.

Выше мы уже упоминали о такой функции сознания, как обеспечение взаимосвязанности, когда говорили о работах Джулио Тонони и одном из его выводов: совокупность фрагментов информации со всеми их связями и есть сознание. Благодаря этой взаимосвязи человек может влиять на коллективную реальность. Эксперименты, которые приведены ниже, подтверждают способность человека воздействовать на генераторы случайных чисел, замедлять или ускорять процесс распада радиоактивных веществ.

Ученые из Института физики высоких энергий, входящего в Китайскую академию наук, решили подвергнуть испытанию силу мысли известного мастера цигун Яня Синя. Для этого они попросили его изменить скорость распада америция-241 диаметром 2 мм, который находился в плексигласовом контейнере. Будучи одной из четырех фундаментальных сил физики, скорость распада радиоактивных веществ устойчива к воздействию высоких температур, сильных кислот, электромагнитных полей или высокого давления. Первые восемь сеансов доктор Янь передавал энергию ци америцию в течение 20 минут. Рядом находился и другой, контрольный диск аналогичного вещества. Мастер сумел изменить скорость распада альфа-частиц в целевом диске, в то время как контрольный остался без изменений. Причем ему удавалось как замедлять, так и ускорять скорость распада.

В последующих экспериментах объекты переместили на расстояние 2200 км от воздействующего. Но эффект не изменился. Все 50 отдельных друг от друга экспериментов показали, что расстояние не имело никакого влияния на результат. Янь смог увеличить скорость радиоактивного распада на 9,5 % и уменьшить на 11,3 %. Это при том, что естественный период распада америция равен 432 годам, что составляет 0,0006 % в день, что совсем не соотносилось с результатами эксперимента[7 - Yan X.et al. Certain physical manifestation and effects of external qi of Yan Xin life science technology. Journal of Scientific Exploration. № 16 (3), 2002.].

Похожие эксперименты, но с воздействием намерения на pH воды производились под руководством почетного профессора материаловедения и инженерии в Стэнфордском университете Уильяма А. Тиллера и были описаны во многих источниках, включая его собственные книги[8 - Psychoenergetic Science: A Second Copernican-Scale Revolution, Pavior Publishers, 2007; Conscious Acts of Creation: The Emergence of a New Physics, Pavior Publishers, 2001; Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness, Pavior Publishers, 1997.].

За последние 50 лет было проведено немало количество экспериментов по воздействию на генератор случайных чисел. Одним из серьезных ученых, которые занимались этой темой, является Роберт Джан – профессор аэрокосмических наук и декан факультета инженерных и прикладных наук Принстонского университета. Он и его коллега Бренда Дюнн провели серию экспериментов по воздействию намерения (мысли) на ГСЧ (такое устройство способно генерировать цепочку случайных бинарных чисел). Как правило, статистическое распределение чисел составляет плюс-минус 50 % на 50 %. В экспериментах участвовали добровольцы, которые должны были сосредоточиться на том, чтобы генератор выдавал больше четных или нечетных чисел. После сотен тысяч попыток было обнаружено, что путем одной лишь концентрации добровольцы добивались статистически значимого результата. При этом способность создавать подобные изменения не ограничивалась несколькими индивидами, а была присуща каждому из добровольцев. В науке это явление называется психокинезом.

В последующей серии экспериментов Джан и Дюнн использовали уже предметы материального мира. Роль таковых играли 9000 маленьких, двухсантиметровых шариков, скатывающиеся по 300 желобкам, распределяясь в 19 сеток в самом низу. Как и в случае с ГСЧ, исследователи посадили добровольцев, которым

необходимо было сосредоточиться на том, чтобы большее количество шариков попадало в крайние сеточки. Результаты снова имели статистически значимые отклонения[9 - Jahn R. G., Dunne B. J. Margins of Reality: The Role of Consciousness in the Physical World. NY: Harcourt Brace Jovanovich, 1978.].

Можно представить, какой эффект способно оказать сознание через наши мысли и намерения в отношении других людей. Да, возможно, такое воздействие и не оказывает на нас мгновенное влияние, но как много всего может произойти со временем...

Также одним из интереснейших исследований на тему «Наука vs Сознание» является обнаружение эффекта экспериментатора.

В книге английского специалиста в области биохимии и биологии клеток Руперта Шелдрейка «Семь экспериментов, которые изменяют мир» упоминается «хоторнский эффект» – по названию исследования, проводившегося в 1927–1929 гг. на заводе Хоторна в Чикаго. Этот завод, принадлежавший компании Western Electric, теперь известен всем студентам, изучающим социальную психологию. Вкратце, целью исследований было выяснить, повлияют ли изменения в графике рабочего дня на производительность труда. И производительность действительно выросла на 30 %, но не потому, что нововведения в виде перерывов улучшили условия труда, а вследствие того, что исследователи уделяли работникам завода много внимания в процессе эксперимента! Шелдрейк отмечает, что испытатели могут влиять на испытуемых, не беседуя с ними и не совершая действия, а просто являясь фактором, на который они реагируют. Специфическое воздействие проявляется в том, что в ходе исследования изменяется поведение участников эксперимента. Проще говоря, люди будут вести себя в соответствии с ожиданиями наблюдателей!

С тех пор про «хоторнский эффект» можно прочесть не только в социальном контексте: характерные случаи встречаются в медицине, в психологии, в изучении поведенческих реакций животных.

В вышеупомянутой книге Р. Шелдрейк выделил целую главу для раскрытия и обсуждения «эффекта ожиданий экспериментатора». В самом деле, когда в результате поведенческого, психологического, медицинского или социального

эксперимента появляются именно те данные, которые ожидал исследователь, закономерно возникает вопрос: можно ли доверять таким итогам?

Чтобы оградить свои исследования от этого эффекта, ученые стараются использовать методы обычного и двойного слепого контроля:

- обычный вариант: испытуемым ничего не известно о планируемом воздействии в ходе эксперимента;
- двойной слепой контроль: и сам экспериментатор ничего не знает о своем возможном воздействии на испытуемых. Исследования кодируются третьим участником эксперимента, и пока процесс сбора данных не завершится, испытатель не получит доступ к коду.

С другой стороны, научное знание, полученное посредством экспериментов, требует обязательного подтверждения другими независимыми учеными-экспериментаторами. Так, в начале 2000-х «Амген» – компания, работающая в сфере биотехнологий, – решила повторить некоторые важные исследования. Она вкладывала миллионы долларов в исследования онкобиологии, основываясь на прежних экспериментах, так как если эффекты, обнаруженные в первичных исследованиях, были незыблемы, то и последующий этап разработки препаратов для лечения онкологических заболеваний будет базироваться на твердом основании. Итог был шокирующим. За 10 лет работы компания сумела повторить только 6 исследований из 53.

За несколько месяцев до того другая фармацевтическая компания – «Байер» – опубликовала схожий анализ. В результате началась большая работа по определению того, сколько ключевых исследований поддается воспроизводимости. Попытка воспроизвести 5 исследований онкобиологии оказалась успешной только в двух случаях. Эпидемиолог Джон Иоаннидис из Стэнфордского университета на эту тему высказался так: «Общая картина такова, что повторяемость результатов стала проблемой»[10 - Ioannidis J. P. A. Why Most Published Research Findings Are False. PLOS Medicine, № 2 (8), 2005.].

Что касается гуманитарных наук – международная группа из 270 ученых решила повторить 100 исследований, опубликованных в 2008 году в трех ведущих журналах по психологии. Оказалось, что они способны воспроизвести меньше половины[11 - Estimating the reproducibility of psychological science. Open Science

И, учитывая вышесказанное, вот о чем стоит задуматься: что, если данные, полученные в результате множества экспериментов, преимущественно отражают воздействие, оказываемое персоне экспериментатора? Причем учитывается не только прямое активное действие, но и психическое влияние. Эффект работает как для ожиданий исследователя-одиночки, так и для целой группы – а значит, в список можно вносить:

- разнообразные модели реальности, в которые верят или которые доказывали сообщества профессионалов;
- системы мировоззрения, построенные на научном мышлении – к этому имеют отношение группы авторитетных ученых.

Все это формирует картину ожиданий в той или иной области, а значит, вполне способно повлиять и на результаты экспериментов.

Феномен ожиданий экспериментатора обладает вполне реальной силой. Возьмем известный криминологам «эффект ярлыка»: он описывает, как наше внутреннее восприятие себя или ожидание от коммуникации влияет на поведенческие реакции окружающих нас людей. Мы ожидаем приветливости – к нам доброжелательно обращаются, мы напряжены и готовы к отпору – с большой вероятностью встретимся с агрессией. Это двусторонняя связь: если вы ходите на сеансы к психоаналитику-юнгианцу, то со временем отметите у себя появление «сновидений по Юнгу» и т. д. Возможно, за такое проецирование ответственна работа зеркальных нейронов нашего мозга. Но сила ожидания должна быть исследована в полной мере.

В этой области проводятся сотни экспериментов. Не весь научный мир относится к ним благосклонно: кто-то считает всю тему целиком надуманной, далекой от реальности. И тем не менее именно экспериментально накопленный, эмпирический опыт позволяет обсуждать «эффект ожидания» на истинно научном уровне. Потому что практика показывает: да, исследователи могут воздействовать на итоги психологических экспериментов и даже формировать тот результат, который требуется.

Руперт Шелдрейк, иллюстрируя «эффект ожидания», обращается, в частности, к историям из научной деятельности психолога Гарвардского университета Роберта Розенталя и его коллег. В 60-е гг. прошлого столетия Розенталь исследовал проявление этого эффекта в опытах с лабораторными крысами. В роли экспериментаторов выступали студенты, которым сказали, что одна группа крыс – результат новой селекционной программы и якобы проходит стандартный лабиринт быстрее других. Вторая группа крыс была представлена как обычная, ничем не выделяющаяся. Естественно, разделение крыс на группы проводилось в случайном порядке. Само собой, студенты ожидали от животных первой группы лучшего результата – и получили его: эти крысы обучались на 29 % быстрее и проходили лабиринт на 51 % точнее своих сотоварищей!

Пора признать: научный метод, превозносящий объективность и беспристрастность, не может гарантировать ни того, ни другого при наличии ожиданий и осознанного контроля со стороны экспериментаторов.

Подход к понятию «сознание», который объединяет в себе представления буддизма, квантовой физики, современные теории симуляции и голографической реальности, позволяет нам понять, почему воображение (ментальная работа) влияет на реальность. Существует множество экспериментов и практик, где подтверждалась возможность формирования реальности силой воображения[12 - Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. М.: Ганга, 2018.].

В книге «Сам себе плацебо» Джо Диспенза рассказывает об эксперименте в Гарвардском университете. Группа испытуемых, не имеющих навыка игры на фортепиано, на протяжении пяти дней по два часа в день мысленно репетировали простой этюд. Дальнейшие исследования показали, что изменения в головном мозге у испытуемых произошли такие же, как и у контрольной группы, которая выполняла данное упражнение не мысленно, а на реальном инструменте[13 - Диспенза, Дж. Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания. М.: Издательство «Э», 2016.].

В спорте такой подход используется уже десятилетия. Если изучить историю Мухаммеда Али, то можно удивиться тому, как много у него побед и как мало поражений. Но если ознакомиться с его биографией, то можно удивиться еще больше. Перед каждым поединком он до мельчайших деталей моделировал все

раунды от начала и до конца, вплоть до конкретных ударов и реакций соперника. По сути, он программировал свои поединки, как Тесла программировал изобретения, доводя их до совершенства в своем воображении. Таким образом, индивидуальное сознание считывает и проецирует в реальность все проигрывания действий, которые мы воспроизвели в уме и чувствах. И направленное внимание, сопровождаемое «проживанием» намерения, формирует реальность из так называемого «поля вероятностей», которое лежит за пределами нашего восприятия и внимания, вне фокуса нашего индивидуального сознания.

Получается, что сознание и материя – это взаимодействующие и нераздельные части единого целого.

Можно шагнуть еще дальше и предположить, что сознание не формирует материю, а оно и есть материя (одно из его свойств или качеств). Их можно сравнить с двумя разными свойствами одной энергии. К примеру, возьмем воду как единое вещество. При этом она может находиться в жидком состоянии – проявленном состоянии, в виде пара – ее непроявленном состоянии, которое потом снова конденсируется в жидкое/проявленное. Также вода может быть в виде льда – наиболее твердом из ее проявлений. Так не является ли материя просто одним из состояний сознания? Такой подход навсегда бы прекратил дискуссии о различии материального и духовного.

Здесь еще важно отметить один тонкий момент: в такой парадигме индивидуальное сознание не принадлежит человеку, поскольку он, точнее его отдельно взятая жизнь, принадлежит некоему общему полю сознания (Единому Сознанию), которое, в свою очередь, постоянно меняется, проявляясь в самых разнообразных материальных формах. Например, в том же буддизме и индуизме упоминаются циклы физических инкарнаций всего живого. Таким образом, человек является скорее своего рода проводником между миром материи и сознания (между материальным и духовным), оставаясь частью и того, и другого.

А что, если?..

Если сознание и материя едины, то можно предположить, что в расширяющейся Вселенной, где материя продолжает перманентно усложняться, менять форму и состав, Единое Сознание тоже изменяется. Оно работает как некий встроенный интеллект и в первую очередь удерживает материю от бесконтрольного или хаотического распада. По отношению к материи его роль состоит в поддержании и создании порядка и недопущении хаоса.

Согласно вычислениям Мандельброта[14 - Бенуа? Мандельброт - французский и американский математик, создатель фрактальной геометрии. Лауреат премии Вольфа по физике (1993).], материя расширяется фрактально, по заранее заложенному в нее алгоритму, где вновь образуемые участки материи должны соответствовать параметрам предшествующих. Если так, то и Единое Сознание должно изменяться вместе с остальными элементами Вселенной, претерпевать соответствующие этапы и стадии формирования, усложнения или распада.

Справедливо и обратное: менее развитое сознание проявляет себя в несложной материальной реальности (например, клетка в человеческом организме). Тогда как более развитому сознанию соответствует и более сложная реальность (например, человеческая).

Получается, что индивидуальное сознание может соответствовать уровню сложности материи. Теперь представим, что схожие уровни сознания объединены в некие волны, где каждой такой волне соответствуют свои характерные параметры (уровни) реальности.

Самое любопытное то, что к сознанию применяются те же принципы и законы, что и к материи (постулаты об энергии, информации и массе). Даже наука признает факт единства пространства на всех его уровнях в виде единого поля с его волновой природой, однако мы по инерции продолжаем исходить из иллюзии отделенности объектов материи друг от друга, а также раздельности материального и нематериального.

Давайте поразмышляем. Весь наш мир пронизан волнами различной природы. Они имеют разную длину и частоту колебаний – от 10

до 10

Гц. Но глаз человека способен различать только очень узкий диапазон волн, в пределах $4 \cdot 10^{14}$

$-7,5 \cdot 10^{14}$

– то, что называется световыми волнами, или просто светом. За границей нашего восприятия остаются ультрафиолетовое, гамма-, инфракрасное, рентгеновское излучения, радиоволны и неизвестно сколько всего еще. Представьте, что было бы, если бы наши глаза могли различать больший диапазон. Мы могли бы видеть температуру и людей насквозь! Но, увы, мы крайне ограничены в возможностях. Можно привести аналогию с телевизором, который настроен на тысячу каналов, но мы вынуждены все время смотреть только один из них.

При этом, заметьте, хотя инфракрасное и радиоволновое излучения невидимы, никто не отрицает их существование. Может быть, и за гранью наших фильтров восприятия находится невидимый, но существующий мир взаимосвязей или волн, в котором живут наши тела, мысли или намерения, соединенные невидимыми нитями или вспышками?

Получается, что реальность является лишь скромным демонстрационным отрывком скрытого от нашего восприятия бесконечного и многомерного пространства.

От уровня индивидуального сознания напрямую зависит восприятие реальности. Для сознания муравья масштаб одного метра – это одно, для человека – другое. Для человека с бытовым (ориентированным лишь на материальные объекты) сознанием мир видится с одних позиций – изнутри, для человека с открытым сознанием он видится извне.

Поскольку в видимом нам мире мы так и не нашли Истину, хотя отчаянно искали на протяжении веков, может быть, ее поиск нужно проводить в том пространстве, которое, подобно инфракрасным или радиоволнам, незримо для нас, тем не менее существует? Это наводит на мысли, эксплуатируемые литературой, искусством, кинематографией, о том, что истинные ценности могут лежать за пределами физического мира.

Но как увидеть истинную реальность, которая скрыта за фильтрами нашего восприятия? В этом контексте формулировка «стремишься познать мир – познай себя» оказывается как нельзя более актуальной. Не зря, видимо, миллионы монахов во всем мире проводят десятки лет жизни в медитациях, погружаясь в деликатное пространство внутреннего мира. Тралег Ринпоче писал, что в природу сознания не удастся проникнуть аналитическими методами. Только освоивший остановку ума, созерцание и медитацию (как особое состояние сознания) способен совершить это и понять связь природы ума со всем сущим.

Осознать себя как часть Единого Сознания – великий путь, предстоящий человеку. И его возможно пройти, лишь обратив взгляд внутрь себя.

Материальный мир изменчив, и в постоянстве изменений его суть. Одно уходит, другое приходит, и забрать что-то с собой невозможно. Однако есть опыт и чувства, поступки и отношения, намерения и осознания. Если информация неуничтожима, то не подлежит сомнению и факт сохранения этого опыта. В соответствии с принципом «что внутри, то и снаружи» мы забираем все то, что отдаем сами, поэтому характер нашего накопленного опыта и багажа равен тем состояниям, которые мы наработали и накопили, тем связям, которые построили, объему того, что мы отдали, что привнесли в мир.

Природа сознания и природа человека

Если атом на 99,99999 % состоит из энергии и только на 0,00001 % – из материи, значит, на самом деле я гораздо в большей степени ничто, чем что-то!

Джо Диспенза

Сейчас много говорят о том, что нужно быть собой. Но как это? Кем именно нужно быть: личностью, яркой индивидуальностью, социальной единицей, звеном системы, сознанием, телом, духовным существом? Как найти это истинное «собой»? В этом параграфе мы сделаем обзор различных философских, религиозных и научных подходов к вопросу, что же является ядром, внутренней

основой человека.

Но есть ли вообще внутри нас нечто, благодаря чему мы отличаемся от тех же современных роботов? Человечество уже научилось создавать искусственные нейросети, запоминающие выбор и анализирующие последствия, и производить системы, способные к самообучению. По сути, роботы становятся все более похожими на нас. Даже программные оболочки (операционные системы), заточенные под те или иные задачи, напоминают то, что мы называем личностью. «Чувства» роботов также могут быть прописаны как реакции на внешние стимулы и сигналы, получаемые через датчики. А искусственный интеллект (цифровое подобие нашего интеллекта, по сути продукт нейроэлектронного мозга) вполне может постоянно совершенствоваться, адаптировать и переписывать нейросети, приспособиваясь таким образом к любой среде и эволюционируя. Так чем же в таком случае человек отличается от роботов? Ведь наши тела – это тоже набор алгоритмов, запрограммированных природой.

Давайте порассуждаем. Есть множество определений понятия «человек». Но в одном эти подходы равны – все они допускают присутствие некой особой нематериальной «начинки» человека, только называют ее по-разному: сознание, личность, психика, дух, душа. Однако слово «душа» слишком догматизировано, мифологично и неоднозначно. Но и с понятием «сознание» все обстоит совсем не просто. Оно охватывает слишком большую предметную область – от индивидуального (на уровне сознания клетки) до Единого, пронизывающего всю Вселенную. Принимая это допущение, мы признаем факт, что весь живой мир имеет свою оборотную, нематериальную сторону. И для простоты дальнейшего погружения в тему давайте объединим все означющие нематериальную «начинку» человека термины (душа и т. п.) под одним – «индивидуальное сознание».

Итак, известно, что современная официальная наука не приветствует существование некоего самостоятельного сознания и вся нематериальная, психическая сторона человека признается лишь эпифеноменом мозга. Однако даже в материалистических обществах на протяжении столетий гении и самые светлые умы научного сообщества, такие как Галилей, Ломоносов, Ампер, Флеминг, Эйнштейн, Планк, Гейзенберг, Юнг, часто, пусть и интуитивно, допускали и признавали существование нематериальной основы человека. Хотя, конечно, официально за все время развития науки эту тему обходили по причине невозможности идентифицировать сам объект исследования. Но в последние

десятилетия подход начал существенно меняться.

Во-первых, психология стала объединяться с науками о мозге (нейрофизиологией) и природе реальности (физикой), а также духовными учениями.

Во-вторых, физика начала переплетаться с восточными знаниями. И со времен Николы Теслы, имевшего тесное общение со Свами Вивеканандой, или Дэвида Бома, любившего вести беседы с выдающимися мыслителями Востока, например с Джидду Кришнамурти, многие представления претерпели серьезные изменения.

В-третьих, начали появляться отдельные исследования и даже институты, изучающие человека и его сознание (духовную сферу) с использованием чисто научной методологии и в самом широком аспекте (например, IONS – Институт духовных наук[15 - <https://noetic.org/>]).

Давайте проверим, действительно ли существуют параллели между духовными учениями и научным подходом относительно нематериальной составляющей человека (душа или сознание).

Для начала посмотрим, что говорят об этом различные духовные учения.

- Монотеистические религии оперируют понятием «душа». Они говорят о том, что Бог един, а душа является величайшим Божьим даром. При этом Бог пребывает одновременно в мириадах отдельных объектов или процессов, однако в то же время сохраняет свою природу. Но все объекты также взаимосвязаны между собой на уровне своей сути, несмотря на различие формы – «Бог един».

Здесь можно привести аналогию с каплями воды от волн океана, которые остаются одновременно и каплями, и океаном, и их природа в зависимости от формы не меняется.

- В индуизме индивидуальное сознание называется Атманом (или Атмой) либо Дживой (если речь идет о конкретном воплощении). Интересно, что слово «жизнь» и санскритское слово «Джива» имеют общее происхождение – от корня «джив», означающего «жить».

- В Упанишадах используется понятие «Ану», что означает «неделимый» или «атомарный». Ведические писания трактуют его как носитель «Я», атом сознания, который имеет особое качество: может осознавать бытие.
- Согласно Ведам, индивидуальное сознание имеют не только люди, но и животные. То есть жизнь в любом ее проявлении имеет неуничтожимую духовную основу.
- А вот буддизм не указывает прямо на наличие в человеке некой «частицы Бога», поскольку человек (его сознание) рассматривается скорее как свойство или качество самого Божественного единства. В этом учении используются понятия «сознание» и «природа ума», что сближает их с понятийным аппаратом современной науки.

Из анализа буддистских текстов можно сделать вывод, что уход от осознания себя на уровне «Я – Эго» позволяет перейти на уровень осознания истинной природы ума – «Не-Я», стоящей над иллюзорным, полым и чисто концептуальным миром.

В каждом из учений есть свои нюансы, но сама суть о природе сознания, лежащая за рамками терминологии, остается неизменной.

Так где же находится сознание?

Согласно представлениям:

- монотеистических религий – в теле человека по Божьему замыслу;
- восточных религий – вне человека, будучи частью Абсолюта (Единого Сознания).

А что говорит наука?

Согласно классическим представлениям науки, сознание и, следовательно, наша индивидуальность, находятся в мозге и являются эпифеноменом – побочным результатом его работы. Утверждалось, что сознание совершенно пассивно, а потому не играет никакой существенной роли.

Но однажды нейропсихолог Карл Лешли из Йеркешской лаборатории высших приматов в Ориндж-Парк, штат Флорида, США, в 20-е гг. XX века поставил эксперимент, который перевернул эти представления[16 - Lashley K. Brain mechanisms and intelligence: A quantitative study of injuries to the brain (Behavior research fund monographs). NY: Hafner Pub. Co, 1964.]. Ученый обучил крыс находить выход из лабиринта. Когда животные были способны без труда проходить извитые ходы, Лешли удалял им разные участки мозга, а затем снова помещал в лабиринт. К удивлению ученого, крысы все равно находили выход. Они помнили путь даже после удаления большей части мозга![17 - Талбот М. Голографическая вселенная. М.: София, 2004.]

Результат эксперимента дал понять, что индивидуальное сознание, скорее всего, находится за пределами мозга. А он выступает лишь средством связи и управления различными аспектами физического мира, соединяя внутреннее и внешнее, материальное и духовное, психику и тело.

Хотя по сей день продолжает доминировать концепция «Я = тело», на практике же получается, что наше «Я» не является его продуктом, однако связано с его опытом. Это все же относительно автономная единица, существующая как надсистема относительно тела. Ученые регистрируют: даже когда тело находится в состоянии клинической смерти, наше сознание продолжает существовать и воспринимать все происходящее вокруг[18 - Кеннет Ринг, Раймонд Моуди, Стивен Павлина.]. Далее в книге будут приведены примеры в подтверждение этого тезиса.

Выше мы упоминали, что каждому типу (биологическому виду) тела может соответствовать свой тип (уровень) сознания. И сознание человека главным образом отличается от сознания других видов тем, что оно способно оказывать существенное воздействие на окружающий мир, а также обладает реальной свободой воли в своих реакциях, выборах, решениях и действиях.

Наша наука до сих пор не признала тех особых свойств жизни, которые делают ее основой для материальной реальности. А взгляд на мир, где жизнь и сознание являются фундаментом для понимания Вселенной, строится вокруг того, как именно наш субъективный опыт, который мы называем сознанием,

взаимодействует с физическими процессами. Однако большинство подобных всеобъемлющих теорий не учитывают одного решающего фактора: именно мы их и создаем. Джордж Беркли, в честь которого были названы университетский кампус и город, пришел к аналогичному выводу: «Единственное, что мы воспринимаем, – это наше восприятие».

Роберт Ланца

По представлениям нейробиологов, изучавших мозг человека в измененных состояниях, за духовный опыт (или связь с высшим сознанием) может отвечать шишковидное тело – часть головного мозга, выполняющая эндокринные функции. Но о чем это говорит?

Представьте, что вы с рождения находитесь в запертой комнате и каждый день работаете за компьютером, который не подключен к Сети, в него загружены необходимые вам программы. Ежедневно вы кликаете на одни и те же ярлыки и взаимодействуете с одними и теми же процессами. Это все, что вы знаете о мире. Что произойдет, если модем вашего компьютера подключится к Wi-Fi? Вы будете просто шокированы теми возможностями, которые существуют в сети Интернет: там можно скачать какие угодно программы, прочитать любую информацию и общаться с другими людьми! Но что такое Интернет, который передается по Wi-Fi? Можно ли его увидеть? Потрогать? Если бы вам раньше, когда вы знали только о внутреннем содержании компьютера, сказали бы, что Интернет существует, он наполнен информацией и в нем бурлит жизнь (все постоянно меняется и обновляется), вы бы поверили? Однако при наличии модема и IP-адреса вы действительно можете подключиться к Сети.

Похожую параллель можно провести и с устройством самого человека:

- связь с физическим миром поддерживается с помощью органов чувств – по аналогии с предустановленными программами и драйверами на локальном компьютере;
- благодаря мозгу (в частности эпифизу, выполняющему роль модема) мы соединяемся с Единым Сознанием, что вполне соответствует восточным представлениям о человеке и его душе.

Подробнее мы поговорим об этой параллели в следующем разделе.

А что, если?..

Известно, что шишковидное тело – эпифиз – вырабатывает химическое соединение ДМТ (диметилтриптамин). Он синтезируется во время фазы быстрого сна, в небольшом количестве – в процессе метаболизма, активно – в критические периоды жизни человека, а также имеет свойства психоделика. Кстати, по своему химическому строению он схож с нейромедиатором серотонином – «гормоном счастья». Диметилтриптамин также содержится в растениях, которые в индейских традиционных культурах употреблялись для вхождения в измененное состояние сознания.

В 1990–1995 гг. в университете Нью-Мехико доктор медицины, психиатр Рик Страссман провел уникальное научное исследование. Он изучил и описал воздействие на человеческое сознание синтезированного ДМТ. Во время сеансов приема данного препарата у людей возникали видения различных сущностей, божественные откровения, ощущение связи с чем-то большим и единым, раскрытие экстрасенсорных способностей. По итогам экспериментов с измененными состояниями сознания Страссман окрестил ДМТ «молекулой духа» [19 - Страссман Р. ДМТ – молекула духа. Революционное медицинское исследование околосмертного и мистического опыта. СПб: Весь, 2011.]. Согласно исследованиям, самый большой выброс этого вещества происходит в момент рождения и в момент смерти. Именно тогда, когда, по описаниям в различных религиозных источниках, душа входит в тело и покидает его. Значит ли это, что Страссман косвенно обнаружил мостик между привычным, материальным миром и полем Единого Сознания?

Ортодоксальная медицина и ньютоновская физика смотрят на человека как на обособленный физический объект, обладающий набором типовых органов, систем и функций. В качестве надстройки или побочного эффекта материальной оболочки человека рассматривается его психика, эмоциональная сфера и интеллект. Безусловно, на чисто физическом уровне человек – это генетическое наследие, плод эволюции. Мы спроектированы на основе ДНК – базы данных, несущей в себе чертежи всего, что сотворила эволюция за 4,5 миллиарда лет. Эти чертежи определяют, какими будут наше тело и свойства личности.

При этом долгое время считалось, что человеческое тело является биохимической машиной, которой управляют гены. Они определяют здоровье, поведение, эмоции и другие аспекты нашего существа. Нас учили, что мы – жертвы случайного стечения обстоятельств и рандомного набора ингредиентов, и именно они, будучи алгоритмами, на которых базируется наше физическое существование, решают, сколько нам жить и когда умереть. Однако эксперименты на стволовых клетках, проведенные еще в 1967 г., показали совершенно иную, сенсационную картину. Одну клетку поместили в чашку Петри, где она делилась каждые 10 часов. Потом все это потомство первой клетки разделили на три группы и поместили уже в три чашки Петри с разными питательными средами. В одной сформировалась костная ткань, во второй – мышечная, в третьей – жировая. Что управляло клетками? Очевидно, не гены, ибо все они были генетически идентичны. Отличалась только среда.

С появлением новых данных, из которых впоследствии выросла самостоятельная отрасль – эпигенетика, стало понятно, что гены лишь создают базовый фундамент человека.

Как сказал пионер эпигенетики Брюс Липтон: «Клетки не управляют жизнью, клетки откликаются на саму жизнь».

Науке известно, что гены ежесекундно претерпевают изменения по принципу нейросети, а изменяет их наше сознание, реагирующее на окружающую среду [20 - Липтон Б. Умные клетки: Биология убеждений. Как мышление влияет на гены, клетки и ДНК. М.: София, 2014.]. Например, формирование плода зависит от того, как на раздражители из внешней среды реагирует беременная мать. Если она спокойна, это окажет один эффект на формирование психики плода. Если же мать напряжена и находится в постоянном стрессе – последствия будут другими, поскольку клетки будут вести себя иначе, подготавливая плод к враждебной или беспокойной среде, для того чтобы обеспечить ему максимальный шанс выживания.

Интересный факт. В 2015 г. международная группа исследователей провела анализ генов 32 евреев, переживших холокост, и их потомков. Выяснилось, что все они имели одинаковые эпигенетические изменения в гене FKBP5, который отвечает за реакцию организма на стресс. При этом дети тех, кто пережил холокост, не подвергались стрессовому воздействию – изменения в этом гене

передалось им от родителей. Результаты исследования показали связь родительской травмы до зачатия с эпигенетическими изменениями, которая очевидна как у подвергшихся воздействию родителей, так и у потомства. Это дает потенциальное представление о том, как тяжелая психофизиологическая травма может иметь последствия для разных поколений[21 - Yehuda R. et al. Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation. Biological Psychiatry, Vol. 80, Iss. 5, 2015.].

Другой пример: люди, часто испытывающие стресс, зарабатывают хронические заболевания – это известный медицинский факт. Проще говоря, от того, как мы воспринимаем окружающий мир и интерпретируем информацию, поступающую из него, зависит состояние нашего организма.

Содержание нашего индивидуального сознания по своей сути может быть сравнимо с природой ДНК как источника информации, из которого вырастает жизнь со своими индивидуальными особенностями.

Человек как единое целое во многом определяется надгенетическими факторами: мыслями и состояниями, восприятием себя, чувствами, экологией, культурной средой, социумом, психологической и социальной обстановкой, переживанием индивидуального опыта. И это зачастую происходит без нашего участия, особенно если мы проживаем жизнь неосознанно, когда мысли и эмоции управляют нами.

Какой же мы можем из всего этого сделать вывод? Справедливо сказать, что наука уже достаточно хорошо изучила тело человека, и такой структуры, как сознание, в нем обнаружено не было. Однако имеются эксперименты и данные, красноречиво говорящие в пользу существования сознания, и на страницах этой книги мы неоднократно будем к ним обращаться. Таким образом, мы можем прийти к заключению, что сознание имеет связь с человеком, но не находится в его теле – подобно Интернету (или IP-адресу), наличие которого мы отрицать не можем, хотя он и не находится в компьютере.

Подытожим наше исследование параллелей между духовными знаниями и научными данными относительно нематериальной составляющей человека. Все подходы говорят о том, что индивидуальное сознание прочно связано с чем-то Единым.

Это то, что:

- нематериальной природы;
- воспринимает реальность как наблюдатель, как свидетель самой жизни («я есть»);
- образует индивидуальность (в случае с человеком – личность);
- не принадлежит физической оболочке;
- подключено к полю Единого Сознания;
- содержит в себе весь опыт, информацию об исходной реальности и ее качествах (доосмысления этого содержания нашим интеллектом);
- неуничтожимо, будучи информацией.

Есть еще один интересный факт: мы можем отчетливо видеть, что наше «Я» как свойство индивидуального сознания постоянно. А все, с чем мы себя отождествляем, – наше тело, ум, окружение – непрерывно изменяется. Если бы наше «Я» менялось вместе с ними, мы не замечали бы изменений и не воспринимали бы их в трагических или торжественных тонах, так как не существовало бы того наблюдателя, относительно которого происходят изменения. Чтобы заметить движение чего-то, нужно самому быть неподвижным: находясь в самолете, мы не чувствуем его перемещение. Так что? Обеспечивает постоянство (или непрерывность) нашего самовосприятия? У этого постоянства должна быть какая-то основа в реальности или за ее пределами.

Кто-то, признавая изменчивость материи, может возразить, что стабильность нашего «Я» обеспечивается стабильностью структуры, скажем, мозга, в котором заложены механизмы структурного самовоспроизведения. Вот что пишет об этом в книге «Тени разума» один из виднейших физиков-теоретиков, занимающийся в числе прочего изучением природы сознания, Роджер Пенроуз: «Большая часть материи, из которой состоят наше тело и мозг, постоянно обновляется – неизменными остаются лишь их модели. Более того, и сама материя ведет преходящее существование, поскольку ее можно преобразовать

из одной формы в другую... Таким образом, если сама материя есть нечто неопределенное и недолговечное, вполне разумно предположить, что постоянство человеческого «Я», возможно, больше связано с сохранением моделей, нежели реальных частиц материи».

Но откуда появляются эти модели или матрицы? Преемственность индивидуальной личности и постоянство моделей, о котором говорит Пенроуз, тоже должно на чем-то основываться, иметь какую-то причину или основу. Приписывать это свойство переменчивой по своей природе материи нелогично. Это один из доводов в пользу существования индивидуального сознания, носителя свойств, которых нет у изменчивой материи.

Человек и его «Я»

Человек – это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная во времени и в пространстве. Он ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всех окружающих, что является своего рода оптическим обманом его сознания. Эта иллюзия стала темницей, заключающей нас в мире собственных желаний и привязанностей к узкому кругу близких нам людей. Наша задача – освободиться из этой тюрьмы, расширив сферу своего участия до всякого живого существа, до целого мира во всем его великолепии.

Альберт Эйнштейн

В зависимости от разделяемых убеждений можно отрицать наличие какого-либо духовного начала в человеке, равно как и факта происхождения от обезьян. Но сложно отрицать наличие «Я». Именно «Я» является самым часто употребляемым местоимением и центром самоидентификации человека.

В западном подходе человек является центральной осью, вокруг которой вращается само бытие. «Человек есть мера всех вещей» – этот античный принцип философии Протагора дает начало теории о человеке как центре мироздания. Восточные же философские школы, наоборот, считают человека лишь частью Вселенной, элементом природы, одним из ее уровней. Согласно этим учениям, он должен не противостоять совершенству природы, а лишь следовать ей, прислушиваясь, встраиваясь в ее ритмы. Это позволяет сохранить

душевную и физическую гармонию.

Но любое однозначное суждение сразу же ограничивает нас рамками притчи о слепых мудрецах, где каждый, ощупывая слона с одной из сторон, описывал его по-разному, но на деле ни одно из описаний не являлось верным.

Субъективно, на уровне Эго, мы привыкли рассматривать жизнь как нечто очень устойчивое и формирующееся вокруг нас, являющееся нашим продолжением. Но это лишь фрагмент реальности.

Что, если для начала мы грубо смоделируем соотношение всех элементов, из которых «состоит» человек, на примере компьютера?

1. Компьютер имеет операционную систему, которая обеспечивает управление аппаратными средствами компьютера, организует работу с файлами и выполнение прикладных программ, осуществляет ввод и вывод данных, поддерживает его в состоянии, готовом к эксплуатации.

2. Компьютер подключен к Интернету с помощью IP-адреса – идентификатора устройства в глобальной сети, который принадлежит самой сети и ей «выдается», но в то же время в общем случае имеет отношение к конкретному компьютеру.

3. Представим, что в операционную систему инсталлирован виртуальный искусственный интеллект, который с момента первого запуска компьютера собирает, анализирует, обрабатывает и применяет информацию. Этот интеллект создан на основе унифицированных алгоритмов, единых для всей сети компьютеров, но он индивидуален и самообучаем. Накопив необходимый опыт, искусственный интеллект способен запускать обновления, устанавливать приложения, самостоятельно принимать решения об удалении ненужных данных, взаимодействовать с физическим миром через сенсоры компьютера, получать с их помощью информацию и представление о «внешнем мире» и далее корректировать свои действия и решения. Когда физически компьютер изнашивается и прекращает существование, вся информация, ее виртуальная копия сохраняется в некоем едином облачном хранилище. Совокупность таких хранилищ составляет единую базу данных, откуда и операционная система, и

искусственный интеллект всегда могут черпать необходимые «данные» и «обновления».

Для продолжения полноценной работы после физического износа IP-адрес необходимо присвоить новому компьютеру, чтобы начать заново весь процесс адаптации к условиям сбора информации и ее анализа, на основе которых искусственный интеллект принимает решения и совершает действия.

Примерно так же может работать и система под названием «человек».

1. Тело имеет «операционную систему» под названием «телесный интеллект». Она обеспечивает наши безусловные реакции и функционирование организма.

2. Индивидуальное сознание (душа) человека подобно IP-адресу, который обеспечивает связь с Интернетом – Единым Сознанием, пронизывающим все элементы этого мира, но остающимся частью единой сети[22 - По сути, индивидуальное и Единое Сознание неделимы, первое является лишь свойством или качеством второго.].

3. Интеллект, или ум, подобен искусственному интеллекту, который собирает, обрабатывает и применяет на практике данные, собранные из окружающего мира. А «облачным хранилищем» является коллективное бессознательное (коллективная реальность).

Те, кто склонен верить в реинкарнацию, могут предположить, что после смерти человека сознание «подключается» к новому телу, заново производит знакомство с миром и снова проходит практику жизни.

В результате взаимодействия вышеперечисленных трех составляющих и зарождается наше «Я» – оператор всей этой системы!

Кроме того, получается, то, что мы называем личностью, – это программная оболочка человека, которая существует как некий вид упорядоченной информации.

Безусловно, все это лишь метафора, используемая для построения модели, на основе которой будет проще понять себя. Давайте представим упрощенно, взяв за основу популярную голографическую теорию:

- Все мироздание представляет собой Единое Сознание (вычислительную мощьность или огромную нейросеть), работающее и выражающее себя на совершенно разных уровнях – от простейшей клетки до галактик, – призванное постоянно поддерживать в балансе элементы этого мира[23 - Голографическая теория вселенной Нильса Бора.].

В концепции голографической реальности каждый из элементов (частей) мироздания содержит в себе информацию о целом и каждом из элементов, которые, помимо всего прочего, отражают друг друга. Получается, что индивидуальное сознание каждого из нас носит в себе информацию о Едином Сознании – исходном информационном коде, которым пропитана вся ткань материального и нефизического пространства.

С позиции восточных философий Единое Сознание – это то, что нельзя описать ни в терминах материи, ни в понятиях разума, тем не менее оно является первоосновой обоих. Его можно рассматривать как чистое сознание, поскольку оно не окрашено содержанием Эго. Однако на обыденном уровне сознания мы различаем их как два явления (материя и разум), а не как единое целое, не понимаем своей подлинной природы, зная только свое отражение в этой двойственности. Индивидуальное сознание способно прийти к истинному знанию, в чем и заключается цель многих восточных практик. Для продвинутых мастеров это также несложно, как профессиональному актеру легко отождествить себя с родителем или ребенком, супругой или другом, так как это лишь переключение из состояния «Я есть Это» в состояние «Я не есть Это, Я есть То».

С позиций западной мысли Единое Сознание – это единое квантовое поле: поле единого сознания, или единое энергетическое поле, из которого все появляется, трансформируется и куда все впоследствии исчезает. Его природа – это и волна, которая вырывается с поверхности океана, растет до своих максимальных размеров, а потом снова обрушивается в воду, не оставляя после себя и следа, и сам океан единый и всеобъемлющий, содержание которого – непроявленное единство бесконечного многообразия. Он есть источник всего и его присутствие отражается в каждом проявлении, в каждом индивидуальном объекте Вселенной.

- Индивидуальное сознание является частицей Единого Сознания, но не отделено от него. Индивидуальность сознания условна, поскольку оно одновременно является и частицей (чем-то обособленным), и единством. Как пример можно привести ворсинки ковра. Хотя мы можем рассмотреть каждую из них, они не являются чем-то обособленным и составляют единое целое. Можно сказать, что ковер является их природой. И с другой стороны, суть ковра – это совокупность множества ворсинок. Аналогично с примером клеток тела – их суть и смысл заключается в том, что они являются частью единого организма.

Важно не путать сознание с умом или личностью, поскольку это лишь его отдельные элементы или характеристики. Именно на индивидуальное сознание, которое может осознавать себя и как тело, и как часть Единого Сознания, и как определенную личность, нанизываются все прочие аспекты и атрибуты в зависимости от уровня интеллекта, памяти, способности к обучению, среды (враждебная или благоприятная) и т. д. Благодаря этому сознание способно формировать личность, управлять ею или менять ее. Наблюдения за пациентами с синдромом множественных личностей показывают, что личности могут меняться, в то время как сознание (наблюдающий «Я-свидетель») сохраняется неизменным.

- А наше «Я», или самоосознание, – это свойство сознания, благодаря которому мы воспринимаем и мир вокруг, и осознаем себя как единое целое. Оно наделено доступом ко всем человеческим качествам и инструментам: интеллекту, чувствам, воле, вниманию, энергии и т. д.

Все в этой единой системе взаимосвязано и взаимозависимо, поэтому разделение на составляющие носит сугубо гипотетический характер. Например, мы, конечно, можем рассматривать и изучать органы человека как обособленные единицы, но они не будут иметь подлинной ценности и смысла сами по себе, в отрыве от всего организма, частью которого являются.

То же самое с человеком – рассматривать его в отрыве от общей картины мира бессмысленно.

Философы пишут[24 - Уилсон Р.А. Квантовая психология. Как работа вашего мозга программирует вас и ваш мир. К.: Янус, 1998.], что наша реальность является отражением нас самих, следовательно, всех аспектов личности: бессознательных установок и программ, генетических программ, биологических процессов, ценностных выборов, принятых в прошлом, наиболее часто повторяющихся образцов поведения (привычек), а также воли и внимания нашего «Я»[25 - Так же, как с позиции эпигенетики среда влияет на экспрессию генов (об этом будет сказано позже), активная позиция нашего «Я», выраженная во внимании и подкрепленная намерением, влияет на все остальные аспекты личности.].

Из этого вытекает способность человеческого «Я» сотворять реальность как в рамках своей жизни, так и за ее пределами: влиять на природу, животных, других людей. Такая способность дает нам безграничные возможности управления действительностью и приравнивает к статусу и подобию Творца. Но при этом требует большой ответственности за все то, что мы транслируем в окружающее пространство, в том числе и на бессознательном уровне.

Если вернуться к аналогии с компьютером, то для индивидуального сознания и нашего «Я» как его свойства тело является лишь аватаром[26 - Здесь и далее этот термин используется в следующем значении – персонаж виртуальной реальности, компьютерной игры, представляющий некоего действительно существующего (обычно управляющего им) человека, игрока.], которым мы можем управлять, исходя из собственных желаний, ценностей и намерений. Но на практике часто нашей реальностью и нами управляем не мы сами, а наши подсознательные паттерны.

На первый взгляд, личность – это продукт и отражение совокупности воздействий среды и наших на нее реакций. Кто-то считает это справедливым и достаточным[27 - Бихевиористское направление в психологии.]. Однако в таком случае мы бы стали тотальными заложниками собственного рефлекторного интеллекта на уровне собаки Павлова, а это не так. Мы способны выбирать и формировать реакции на любые влияния извне и совершать обдуманый, осмысленный выбор в отношении тех или иных действий. Кому-то это дается легче, кому-то сложнее.

Вся суть вопроса заключена в том, на какой ступеньке по отношению к своему телу-аватару находится личность.

Представьте, что наше «Я» – это лифт, перемещающийся в едином пространстве. Чем выше поднимается лифт, тем шире открывается из него горизонт, тем больший обзор мы приобретаем. Так с первого этажа небоскреба мы увидим улицу, с десятого – крыши домов, а поднявшись на самый верх, сможем обозревать весь город с высоты птичьего полета.

Поднимаясь с этажа на этаж, лифт открывает двери – наше «Я» идентифицирует себя с одним из уровней. И вот, наш лифт начал движение.

- Этаж первый – это идентификация с телом, локальный уровень. Здесь наши выбор и свобода будут серьезно ограничены, поскольку в состоянии «Я = тело» все наши реакции обусловлены работой мозга и мы действуем из психологических установок, шаблонов, привычек, накопленных в течение жизни. Нами управляют чужие мнения, тенденции, скопированные ценности, но при этом нам кажется, что ничего ненормального с нами не происходит, так и должно быть. «Я» на локальном (эгоцентрическом) уровне чувствует и осознает себя центром Вселенной, которая обязана выполнять его капризы и пожелания. Как следствие, мы сотворяем жизнь вокруг себя в соответствии с тем, куда нас ведут ум, желания и эмоции, а не на основе более глубоких реалий. Получается жизнь для своего тела, ради тела и вокруг него.

С целью наилучшего понимания в рамках данной книги я предлагаю приравнять абстрактное понятие «Эго»[28 - Э?го – согласно психоаналитической теории, та часть человеческой личности, которая осознается как «Я» и находится в контакте с окружающим миром посредством восприятия.] к более буквальному термину – локальному уровню «Я», который представляет собой совокупность базовых уровней идентификации, позволяющих осознавать себя как обособленную физическую единицу. Оно является отражением в первую очередь физического мира, то есть видимой и воспринимаемой посредством пяти чувств реальности.

- Этаж второй – наш лифт «Я» поднимается над телом как продуктом установок из нашего детства, юношества и среды. Мы можем посмотреть на него со стороны, переходя на уровень «мета-Я» – надсистему, способную не только быть телом (аватаром), но и управлять им. Изменять, перепрограммировать себя. На этой ступени осознанности мы чувствуем себя гармоничнее, счастливее, более

удовлетворенными. Активизация такого состояния может явиться катализатором серьезных перемен в жизни человека, зовом к саморазвитию.

- Поднявшись еще выше, на третий этаж, лифт «Я» открывает уровень пробужденности, или трансцендентный уровень. На нем мы выходим из дуальности, начиная воспринимать локальное «Я» как аватар, как VR-модель. Мы перестаем бороться и не тратим внимание на отслеживание потребностей и реакций тела, а просто видим все таким, каким оно является, каким оно задумано, каким оно виделось самим Создателем. Из этого состояния мы способны моделировать и самих себя, и локальную реальность, легко определяя, что соответствует нашим реальным (или высшим) потребностям и ведет нас от невежества к пробуждению, а что нет.

Выживание – задача тела и инстинктов, развитие – задача души.

Неудовлетворенность, так часто сопровождающая нас, – результат неверной самоидентификации, неверного целедостижения в отождествлении себя с телом или Эго[29 - В нашем понимании, это личность, ограниченная телом и его атрибутами, умом, эмоциями, инстинктами и мыслящая себя обособленно от окружающего мира.]. Не об этом ли писал Ницше, говоря о преодолении человеком себя самого[30 - «Человек есть нечто, что следует преодолеть». Фридрих Ницше. Так говорил Заратустра.], то есть ограниченного понимания себя? Ведь поведенческая модель большинства людей напоминает ребенка, непрерывно смотрящего на экран монитора и в итоге сросшегося с демонстрируемой в нем реальностью. Как на счет того, чтобы отвлечься, закрыть глаза, слегка откинуться назад или посмотреть по сторонам, посмотреть на себя, может быть, встать, пройтись по комнате, выглянуть в окно или даже выйти из привычных стен своей квартиры?

«Я» и его пределы

Как мы выяснили выше, индивидуальное сознание человека имеет две точки опоры, две природы:

- локальный уровень «Я», который является результатом программ и жизненного опыта, где наше «Я» идентифицирует себя в контексте определенного пространства-времени, обладающего конкретными свойствами реальности;
- трансцендентный уровень «Я», на котором оно существует вне времени и идентифицирует себя со всем мирозданием, всей совокупностью информации во Вселенной и за ее пределами (бытием как таковым).

Чтобы более наглядно рассмотреть эти понятия, представьте, что вы отправили робота, снабженного искусственным интеллектом, в исследовательскую миссию на другую планету. Приземлившись на поверхность, робот начал собирать всю информацию о планете с помощью сенсоров и датчиков. Рядом с вашим роботом могут работать и другие машины. Искусственный интеллект робота по запрограммированным алгоритмам систематизирует всю информацию и определяет, как их использовать. В результате картина реальности для вашего робота и концепция его понимания себя самого ограничена теми данными, которые он получил в ходе исследования. К примеру, если у него нет температурного датчика, робот не будет знать о жутком холоде или чудовищном пекле на планете, более того, у него в базе просто не будет прописано понятие «температура». Робот даже не будет понимать, что представляет из себя планета, круглая она или квадратная и где она находится, поскольку все, что он исследует, – это назначенная вами область поверхности площадью два километра. Это отличная иллюстрация локального уровня «Я».

Локальный уровень формируется в ходе нашего взаимодействия с окружающим миром и интерпретации мнений окружающего мира о нас.

Но вернемся к нашей исследовательской миссии. В ней, кроме роботов, есть еще и вы – оператор, обладающий данными, полученными от всех машин! Ваше сознание гораздо шире. Вы имеете знания о планете, о том, в какой галактике она находится. В определенном смысле вы – автор и хозяин этого мира. Благодаря органам чувств, прожитому опыту и огромному количеству данных вы собрали такое количество информации, которое просто несопоставимо с тем, что знает о себе и окружающей действительности робот. В отличие от него вы знаете истинную картину мира. И это иллюстрация трансцендентного уровня «Я» (в литературе часто обозначается как «истинное Я» или «высшее Я»).

Приведем еще один пример. Представьте, что вы надели VR-очки и вам нужно некоторое время жить в них. Для того чтобы адаптироваться к новой реальности и ориентироваться в ней, ваше текущее «Я» создает еще одно «Я», принадлежащее этому виртуальному пространству. Сначала все кажется очень непривычным, но потом вы приспосабливаетесь и к этому. Ровно по такому же принципу трансцендентная суть нашего «Я», попадая в материальную среду, создает автономный локальный уровень «Я», необходимый для проживания соответствующего уровня реальности (так же, как оператор из предыдущего примера запускает робота).

На этом принципе базируется вся существующая жизнь. Единое сознание, единый интеллект проецирует и выражает себя через все известное и неизвестное нам многообразие форм жизни.

Но тут может возникнуть закономерный вопрос – если трансцендентное «Я» формирует локальный уровень, то почему самоосознание большинства людей остается ограниченным такой «виртуальной реальностью»? Этому есть объяснение. Мы интерпретируем получаемые сигналы из внешнего мира через фильтры, которые закладываются в самом раннем детстве как механизм, обеспечивающий адаптацию и выживание. К ним относятся верования, убеждения, установки, ментальные привычки, бессознательные реакции, травмы детства, воспитание, культура, последствия влияния социума в целом.

Мозг ребенка до шести лет работает преимущественно в режиме дельта-диапазона[31 - Горбачевская Н. Л. Особенности формирования ЭЭГ у детей в норме и при разных типах общих (первазивных) расстройств развития. М., 2000.], что сравнимо с состоянием гипноза[32 - Ополинский Э. С., Ромм М. Н., Моисеев Г. Ф., Московкина А. Т. Нейро- и психофизиологические аспекты гипноза. Консультативная психология и психотерапия. Т. 6. № 1. 1998.]. Это означает, что все убеждения извне и любая информация воспринимаются как абсолютно реальные и не подлежат критической оценке и осмыслению. Так, в большинстве своем формируется индивидуальная картина мира маленького человека, а взрослые всецело ответственны за формирование у него ценностей и базовых установок.

Постепенно восприятие через фильтры превращается в автоматизмы. Впоследствии именно они управляют нашей жизнью, а степень зависимости от них напрямую связана с фокусом сознания, его идентификацией. Так формируются и материализуются декорации нашей локальной реальности.

Идентификация с локальным уровнем скрывает от нас и истину, и наши реальные возможности.

Таким образом, наше «Я» складывается из того, кем мы ощущаем себя в каждую единицу времени, а впоследствии улавливает лишь отражения из внешнего мира, подтверждающие наше состояние. Формируется замкнутый круг индивидуальной реальности и рождается иллюзия себя локального. А локальный и трансцендентный уровни – как две рации, работающие в разных диапазонах, суть и векторы их «внимания» направлены в противоположные стороны. Так рождается разделенность человека, являющаяся противоположностью здоровой целостности. И дальше наше жизненное путешествие происходит так, словно мы построили себе мощную, маневренную лодку, поставили ее на воду и отдались на волю течения – куда несет, туда и плывем.

Подлинная целостность не станет доступной, пока мы сохраняем ложное самоотождествление. До тех пор, пока не разрушено представление о существовании отделенной реальности и присутствует самоидентификация только с локальным уровнем, продвижения не будет. И чтобы наше «Я» обрело целостность, смогло слиться со своей трансцендентной природой, требуется ясное самоосознавание (осознанность).

Когда мы поймем, что фильтры восприятия и наша операционная система – это не данность, а всего лишь набор инструментов, то обретем способность эффективно воздействовать на происходящие события и управлять тем, что называется жизнью.

При дальнейшей эволюции мы узрим, что на трансцендентном уровне все мироздание (и мы сами) является отражением единого целого.

Когда наше «Я» достигает самоидентификации с трансцендентным уровнем, происходит «наивысшее познание» – то, что мы называем просветлением.

Так зарождается «искра Бога» или осознание неразрывной связи себя со всем многообразием проявлений жизни.

Такое смещение фокуса самоидентификации приводит к познанию своего истинного призвания, высшей идеи существования. Когда человек достигает этого понимания, у него больше нет нужды противиться потоку дхармы [33 - Дхарма – одно из важнейших понятий в буддизме и индуизме. Это индивидуальный путь сознания, предназначение человека. Дхарма определяет путь, которому нужно следовать, чтобы достигнуть высшей цели, совершенства и счастья.] – он лишь выполняет свою работу, реагируя на поступающие к нему импульсы из внешнего мира.

Но как достигнуть этой высшей ступени? В любой системе самопознания и саморазвития первым шагом является управление собой и сопутствующее повышение уровня сознания, способность отделить тело/аватар от своей реальной природы, поскольку лишь такое самоотождествление истинно. Ведь операционная система не может сама себя переустановить, для этого требуется внешнее вмешательство – как минимум запуск «с загрузочного диска». Хочется надеяться, что при внимательном прочтении эта книга сможет стать таковым.

А далее, маленькими шагами, если двигаться в верном направлении, можно преодолеть любой путь. Ведь даже действия на микроуровне выходят за пределы нашего личного пространства. Изменения отношений в семье приводят к изменениям во взаимоотношениях с коллегами или успехами в бизнесе, утренние пробуждения приводят к перестройке всего жизненного уклада, привычек, действий, личных достижений и даже ценностей и т. д.

РЕЗЮМЕ. Наша привычная реальность представляет собой декорации, созданные фильтрами локального уровня. В этой виртуальной реальности человек отделяет себя от Вселенной, что приводит к дисгармонии и ощущению потерянности в жизни. Наша истинная природа – единство со всем мирозданием. Познать его можно, сместив фокус восприятия мира с локального уровня на трансцендентный, где мы способны видеть все таким, какое оно есть, поскольку представляем собой сам источник жизни.

И если все в жизни взаимосвязано, изменения, которые мы инициируем, приводят не столько к количественным (линейным) трансформациям, сколько к гиперскачкам по принципу калейдоскопа: стоит одному осколку цветного стеклышка переместиться, и мы сразу видим другую картинку.

Упрощенно, сознание проходит несколько этапов самоидентификации и осознания реальности. Они следующие:

Я – это мои реакции;

Я – это мои решения;

Я – творец реальности;

Я – это любовь;

Я – это все, что есть. Я = неделимая реальность.

Для большего понимания природы нашего «Я» рекомендуются к просмотру пара видеороликов. Отсканируйте данные QR-коды с помощью камеры своего смартфона и перейдите на страницу с видео:

Видео № 1

https://www.youtube.com/watch?v=OX2qs_5QwHc&t=10s
(https://www.youtube.com/watch?v=OX2qs_5QwHc&t=10s)

Видео № 2

https://www.youtube.com/watch?v=JtZ_8K5WqLQ
(https://www.youtube.com/watch?v=JtZ_8K5WqLQccc)

ШАГ № 1. Старайтесь отслеживать фильтры восприятия и автоматизмы и осознавать, как они управляют вашей жизнью. Необходимо как можно чаще задавать себе вопросы: «Почему я это делаю и зачем?», «Что меня сподвигло?», «К чему это меня приведет?».

Регулярное проведение времени наедине с собой

В суете бытовых забот мы перестаем слышать себя, забываем, кто мы есть. Отведите в своем ежедневном графике 30 минут, чтобы побыть наедине с собой, не отвлекаясь на привычные дела. Займите это время наблюдением:

1) за собственным телом: почувствуйте биение сердца, сокращения мышц, ток крови, дыхание;

2) за своими мыслями: отследите, какие из них вас тревожат, а какие создают умиротворение.

Определение своих истинных потребностей

– Как бы я жил(а), если бы у меня не было страхов, ограничивающих мое самовыражение?

– Как бы я жил(а), если бы был(а) исключительно честным(ой) по отношению к себе, к другим и к миру в целом?

Такие вопросы помогут выявить ваши истинные потребности, ваше истинное призвание.

Лестница состояний индивидуального сознания

Коснувшись природы индивидуального сознания, мы можем перейти к тому, что в психологии и духовных практиках называется состояниями сознания. Здесь может возникнуть вопрос: «Если сознание едино, то какие у него могут быть состояния?». В данном случае подразумевается классификация состояний нашего «Я». Выше мы говорили о локальном и трансцендентном уровнях самоидентификации человека как двух крайних полюсах или точках. Но между ними выделяют и иные, переходные состояния.

Рассмотрим, что означает «высшее» или «низшее» состояния – понятия, которые могут встретиться вам в различных источниках: от фундаментальных трудов Грофа до мейнстримовых книг в духе Кехо или Диспензы.

«Высшее» состояние относится к классу измененных состояний сознания (далее ИСС), пребывая в которых люди ощущают значительный рост уровня внимания, необычайный спектр эмоций или когнитивных способностей. Чтобы достичь и поддерживать такое состояние, нужны серьезные практики и внутренняя работа. Но, несмотря на это, те, кто способен переживать данные состояния, действительно находят их желанными, приятными и стремятся к ним снова.

Если верить П. Тасси и А. Музе[34 - Tassi P., Muzet A. Defining the states of consciousness. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Vol. 25, Iss. 2, 2001.], ИСС как изменения в субъективных переживаниях чаще наблюдаются в традиционных восточных практиках, выступающих инструментом духовного роста и самопознания. При пассивном состоянии сознания спонтанно проявившиеся представления рационализируются в соответствии с тем, во что человек верит. В отличие от восточной культуры, западная не придает значения таким состояниям либо считает их патологией. Но в крупных религиозных и философских системах они упоминаются как значительно превосходящие обыденный опыт. Да, возможно, используется символический язык, тем не менее можно понять, что в каждом человеке есть потенциал, позволяющий подняться до более высокой степени восприятия себя, мироустройства в целом.

Но что на практике ограничивает нас от переживания «высших» состояний? Безусловно, это характер наших убеждений, сила влияния локального уровня, страхи и прочие негативные программы, отделяющие нас от мира. Также это инерция – склонность жить привычными категориями и укладом, неуверенность в наличии таких состояний или представление о них как о заболеваниях психики, абстрактность самих этих состояний.

Поэтому первым шагом на пути к расширению сознания будет необходимость подняться над накопившимися ярлыками, паттернами, блоками, заслоняющими собой подлинную реальность.

В какой-то момент жизни мы начинаем понимать, что, с одной стороны, все это сильно мешает, а с другой – оно же и подталкивает нас к изменениям. Жизнь призывает нас к эволюции, а пугливый ум – к ригидности и стабильности.

Но...

Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень.

Альберт Эйнштейн

Мы начинаем наше движение по жизни в соответствии со своими (или не своими) желаниями и идеалами. Но где-то на полпути нам случается испытать сильный душевный дискомфорт, призывающий искать ответы на неудобные для нас самих вопросы в духе «Кто я?», «Зачем я?», «Для чего я?» и т. д. В лучшем случае кратчайший путь к обретению собственной природы мы находим через попытку узнать себя лучше, через работу с собой, в худшем – заглушаем это в себе или продолжаем испытывать страдания и неудовлетворенность, списывая все на совокупность внешних обстоятельств, не желая брать на себя бремя ответственности за собственные переживания.

Вибрации нашего сознания выводят нас на те уровни реальности, которым они соответствуют. Уровень индивидуального сознания конкретного индивида обеспечивает ему уникальное место на полотне жизни. Кто-то учится, а кто-то

учит – такое распределение неизбежно. Если бы все были на одном уровне, как бы мы двигались далее и на кого ориентировались? По факту, каждый человек это и учитель, и ученик.

Буддисты исходят из совершенства мира именно в том виде и состоянии, в котором он есть здесь и сейчас. У каждого свое место и своя, вытекающая из этого уровня, задача. Помогите гусенице стать бабочкой, раскрыв кокон, и вы ее убьете. Любая живая структура имеет свои собственные параметры развития и трансформации, привязанные ко времени, то есть к накоплению опыта, достаточного для перехода.

В процессе жизни человека превалирующее состояние индивидуального сознания (фокус и идентификация нашего «Я») может трансформироваться, взлетать и падать, но происходит это, как правило, довольно плавно.

Дэвид Хокинс, психиатр из США, долгое время изучал сознание и то, как образ жизни человека влияет на его мышление и наоборот. Результатом его исследований стала шкала из 17 уровней (состояний) сознания [35 - Дэвид Хокинс описал иерархию уровней человеческого сознания в книге «Сила против насилия». В своей концепции автор опирается на гипотезы Р. Шелдрейка о существовании «морфогенетических полей» и голографическую модель работы мозга К. Прибрама.]:

- позор (стыд) – «ноль» шкалы, ненависть к себе, мысли о смерти, человек склонен убить или умереть;
- вина – +1 уровень, но все еще мысли о суициде, человек не прощает себя;
- апатия – безнадежность, беспомощность, человек мучает себя, но не видит выхода. У многих бездомных наблюдается это состояние;
- горе – меньше оцепенения, чем в апатии, но все еще безнадежность и страдание, глубокая депрессия. Травмы и потери провоцируют такое состояние;
- страх – мир опасен, возможно, человек не свободен в своих решениях, нерешителен от природы, зависим;

- желание – здесь обитают всевозможные зависимости, вредные привычки, чрезмерное потребление, страсти, аддикции к алкоголю и наркотикам. Самый материалистичный из уровней;
- гнев – в том числе фрустрация от невозможности получить желаемое. Отсюда, как от срединной точки, человек может достичь высших уровней или опуститься вниз до конца шкалы;
- гордость – ложный максимум. Здесь внешние ценности слишком сильно влияют на человека, и он ассоциирует себя с ними. Состояние возвышенное, но неустойчивое, иллюзорное. Национализм, войны за веру и прочее происходят отсюда;
- храбрость – первый истинный максимум. Человек начинает прозревать и осознавать, на что способен;
- нейтралитет – комфортное состояние, в котором нужды удовлетворены, границы построены и человек живет для себя, но не вмешивается в то, что делают другие. Равновесие. Движения нет;
- готовность – у человека закрыты все потребности и есть ресурсы для движения. Проявляется воля, работает самодисциплина. Старт больших дел;
- принятие – здесь люди ставят цели и достигают их, принимают полную ответственность за свой выбор и его последствия, трансформируют свою жизнь;
- интеллект – уровень, на котором врожденные таланты включаются на полную мощь. Разум, способности и воля действуют заодно. Это уровень гениев;
- любовь – безусловная связь со всем сущим в мире: осознание, принятие, интуиция и озарения. По Хокинсу, 1 из 250 человек способен достичь этой отметки;
- радость – уровень для духовных учителей, но иногда обычного человека сюда поднимают переживания смерти. Здесь действует поток, приподнятое и просветленное состояние;

- мир – для 1 из 10 миллионов человек сознание становится равным всему миру, т. е. достигается трансцендентность;
- просветление – здесь человеческое «Я» сливается с божественным сознанием, и это высший уровень, которого можно достичь.

Также, согласно Хокинсу, сознание генерирует энергетические поля, которым он присвоил параметры от 0 до 1000 единиц: где 0 – простейший организм вроде бактерии, а 1000 – наивысший уровень, возможный для существа, воплощенного физически (Иисус, Будда и т. д.). Медианный показатель в 200 единиц разделяет жизнь ради основных потребностей и инстинктов и вполне осознанное бытие с высшими ценностями, духовностью, стремлением ко всеобщему благу и гармонии. Мы можем генерировать поля более высокой мощности, если находимся в осознанности, в ресурсе, позитивно мыслим и имеем высокие устремления. А чем выше по шкале мы забрались, тем светлее, позитивнее и богаче в отношении возможностей становится жизнь вокруг нас.

Концепция Хокинса описывает психику как множество динамически развивающихся на разных уровнях процессов. Наше «Я» (наблюдатель) их объединяет. Разные жизненные сферы заставляют нас проявлять (активизировать) уровни индивидуального сознания, порой радикально отличающиеся друг от друга.

Уровни сознания можно представить как архимедов рычаг – чем оно ниже, тем меньше возможности влияния на мир.

Что важно вынести из интерпретации, приведенной выше? Возьмем, к примеру, любовь. Мы привыкли считать, что это чувство, которое строго ограничивается объектами (любимый человек). Но это не так. Любовь – это особое состояние сознания, одно из самых высоких состояний, обладающее громадной созидательной силой.

Во-вторых, мы привыкли думать, что задачи решает или добивается чего-то наш мозг (интеллект). Но это неверно. Интеллект лишь содержит информацию о пути – отображает схему движения и алгоритмы, а орудием реализации является энергия, соответствующая состоянию индивидуального сознания. Если говорить

о положительном влиянии на мир – а любовь это всегда положительное, созидательное влияние, – нам следует вспомнить Махатму Ганди или мать Терезу. Именно при помощи миролюбия они смогли трансформировать не только сознание миллионов людей, но и социальный уклад в целом, выражающийся в отношениях между людьми, в формировании шкалы ценностей.

Коллективная реальность: нет ничего предопределенного

Есть два способа прожить жизнь: или так, будто чудес не бывает, или так, будто вся жизнь – чудо.

Альберт Эйнштейн

В физике этот уровень называют единым информационным полем. Вероятно, это можно сопоставить и с коллективным бессознательным в психологии. Здесь хранятся все базовые данные о человечестве и его «ключевые параметры». Коллективный разум обнаруживает себя, как правило, не напрямую, а посредством унифицированных базовых символов: архетипов, мифов, художественных образов, ритуалов, искусства. Возможно, это та исходная матрица (трафарет реальности), из которой выстраивается наша картина мира. Точнее сказать, совокупность всех индивидуальных фильтров, соединенных вместе, отвечающих за единство интерпретации видимого, слышимого, осязаемого. Поскольку коллективный разум не принадлежит одному конкретному человеку, на него сложно влиять, хотя и возможно. Но еще сложнее – оставаться вне его влияния.

Коллективное бессознательное – это аспект личности, который обеспечивает преемственность, а также системность и идентификацию нас как человеческой популяции. Если нам довелось родиться человеком, то с коллективным бессознательным будет сложно поспорить. Если разум нации или планеты в целом является набором опытов и мировоззрений, формирующих цельное, общее изображение реальности, то мы не можем избежать ее влияния, поскольку в нашем уме уже отражен соответствующий контент. С другой стороны, именно совокупность наших сознаний (или мировоззрений) и формирует эту реальность. Это двусторонний процесс. При этом оно, как и все остальное в живом мире, не статично и находится в постоянной динамике, поэтому его контент регулярно

обновляется.

Мы как зрители, сидящие у экрана телевизора. Только вместо сигнала от телевышки мы сами транслируем на него содержание нашего собственного сознания: убеждения, ожидания, мысли и чувства. А потом сами же снова это изображение воспринимаем как источник реальности. Так мы попадаем в замкнутую петлю восприятия.

Попробуем разобрать этот феномен подробнее. Кое-какие подсказки на тему природы коллективной реальности нам могут дать научные эксперименты с сознанием: телепатия, психокинез, воздействие на показания приборов, а также групповые намерения (Дин Рэйдин, Линн Мак-Таггарт или Л. И. Маслов). Такое общение и взаимодействие происходит как раз благодаря наличию Единого Сознания (голографической структуры), неподвластного представлениям о расстояниях, пространстве или времени, это контакт на уровне самой первоосновы, матрицы бытия.

Задолго до того как сила позитивного мышления была научно доказана и популяризирована, люди знали об эффекте групповой молитвы. Линн Мак-Таггарт в своей работе «Сила восьми» находит этому явлению научное объяснение [36 - Мак-Таггарт Л. Сила восьми. Научное доказательство эффекта молитвы и группового намерения. М.: Эксмо, 2020.]. В течение нескольких лет автор проводила свои собственные исследования и эксперименты по групповому воздействию индивидуальных сознаний людей, объединенных единой целью, на разного рода события. На страницах своей книги она приводит множество успешных примеров такого воздействия: от трансформации личных отношений или финансового благополучия до исцеления от различных заболеваний. Линн всегда ставила перед своими группами «Силы восьми» четкую задачу: отвлечься от себя и сосредоточиться на другом человеке вне зависимости от того, находился ли он рядом, будучи членом группы, или же пребывал на расстоянии тысяч километров.

В книге Линн Мак-Таггарт рассказывает множество жизненных историй о том, как «Сила восьми» проявлялась на судьбах самых разных людей.

Например, история малышки Изабеллы из г. Спокана, штат Вашингтон, которая родилась глубоко недоношенной, на 24 неделе, с внутриутробной стрептококковой инфекцией. Ее легкие были очень слабы, а в результате срочной операции на кишечнике развилось воспаление – шансы малышки на

выживание врачи оценивали как крайне низкие. После того как группа Линн с разрешения матери девочки включила Изабеллу в программу «Намерение недели», уже после одного сеанса состояние ребенка стабилизировалось, а повторная операция не понадобилась, так как показатели крови пришли в норму. С тех пор Изабелла росла, развивалась и в возрасте 8 месяцев ее выписали из клиники совершенно здоровой – мама девочки сочла произошедшее настоящим чудом!

Еще один удивительный случай произошел в Гетеборге (Швеция) с беременной женщиной по имени Юлин Пюи-Кавлин. Сеанс «Намерения недели» помог ее сыну Лотусу появиться на свет и выжить, несмотря на пренатально диагностированный серьезный порок сердца и вероятные проблемы с самостоятельным дыханием из-за слабых легких. Малыш после сеансов родился легко и задышал самостоятельно, а потом удивил и маму, и врачей своим быстрым развитием, хорошим аппетитом и привесом. В возрасте 2,5 месяцев он отлично перенес все запланированные операции на сердце!

История Люка Томаса – это не только болезненная повесть о подростковом суициде и его тяжелых последствиях, но и духоподъемный рассказ о вере и поддержке приемной семьи Люка: Майкла и Клэр де Грут. В декабре 2015 года Люку было 14 лет, именно тогда он прыгнул с высоты 12 метров, попытавшись покончить с собой из-за расставания с первой любовью. Он остался жив, но получил множественные переломы, травмы внутренних органов, черепно-мозговую травму, нарушилась чувствительность позвоночника, кишечника и мочевого пузыря, резко упало зрение в одном из глаз, в грудную клетку проникла инфекция. После экстренных операций подростку предстоял долгий период сложнейшей реабилитации, но у него не было моральных и духовных сил, суицидальная атмосфера по-прежнему царила в его мыслях. Майкл обратился к Линн, и ее группа начала работать с Люком в «Намерении недели». Каждый раз именно в момент проведения сеансов – вечером – состояние Люка улучшалось, причем как физически, так и морально. К концу месяца организм мальчика справился с самыми важными проблемами и окончательно настроился на выздоровление. Целительное намерение настолько пошло ему на пользу, что он начал вновь обсуждать будущее, строить планы и хотел вернуться в школу. Майкл и Клэр были счастливы видеть сына таким и подчеркивали, что эффект плацебо совершенно ни при чем: Люк абсолютно не верил ни в какие намерения, тем более в целительство.

Верить в то, что делают Линн и ее группа, никак не могли и новорожденные младенцы из двух предыдущих историй, так что и здесь нет речи об эффекте плацебо. Попробуем разобраться, как подобное происходит.

На уровне тела люди рождаются и живут с предустановками, с операционной системой, которая позволяет нам затрачивать минимальное количество энергии на освоение ходьбы, бега, ориентирование в жизни, выживание, дыхание, реакции и т. п. Без этого нам приходилось бы постоянно обучаться тому, что уже освоено предшественниками. Таким образом, закрепляя эту информацию и передавая ее через генофонд и коллективное бессознательное, мы имеем возможность быть в игре с минимальными затратами усилий. Однако далее в большинстве своем, понимая, что мы выжили и все, в общем-то, неплохо, мы становимся заложниками нашего собственного интеллекта. Превращаемся в компьютерную программу, не осознавая, что на самом деле мы – это главное действующее лицо, оператор, управляющий аватаром, игрок, способный действовать, конструировать и менять себя, свое мышление (свой ум) и все вокруг, поскольку наша реальность есть не больше чем управляемое отражение, продукт конфигурации и содержания нашего сознания.

Каждое утро наша ОС загружается, и мы переживаем все ту же реальность – День сурка. Но стоит нам лишь слегка выйти за привычные рамки и ощутить себя создателями реальности, усилием сознания направив фокус внимания туда, где мы хотим оказаться, и мир сразу начинает меняться.

Как и почему это происходит? Дело в том, что энергия человека следует за вниманием, и как только оно перемещается в русло новых действий, ритуалов, привычек и практик, энергия начинает «обрастать» соответствующим «информационным контекстом». Будучи открытым, это поле обладает способностью распространяться на других людей, привлекая внимание и переплетаясь с их картинками мира. Таким образом состояния перманентно взаимодействуют, перекликаются и формируют некую «усредненную» реальность. Все это очень созвучно с так называемым «кармическим видением» в буддизме.

Влияние отдельного индивида на коллективную реальность неоспоримо сильно. Оно осуществляется благодаря особому состоянию человека, способному

воздействовать на мировоззрение других, заражать, подключать людей вокруг к своей реальности и транслировать ее далее.

Чем больше индивидуальных сознаний влияют на мир единым намерением или состоянием, тем скорее будет меняться и вся картина мироустройства. Как это объяснить с точки зрения физики или обыденной логики? Возможно, это происходит благодаря закону критической массы, когда по достижении определенного количества изменений внутри элементов системы происходит изменение во всей системе – остальных ее частях.

В качестве примера приведем один из экспериментов Джона Хагелина, который представил свидетельства нелокального влияния сознания группы людей на страну в целом[37 - Hagelin J.S. et al. Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, D.C.: Results of the National Demonstration Project, June-July 1993.]. В Вашингтоне собрали приблизительно четыре тысячи добровольцев программы TM-Sidhi. Они два раза в день в течение шести недель практиковали методы групповой трансцендентальной медитации с намерением уменьшить уровень преступности и несчастных случаев. Опираясь на данные отдела полиции округа Колумбия за 1988–1993 гг., исследовательская группа Хагелина следила за изменениями в индексах преступности во время и по истечении данных шести недель. Результаты эксперимента продемонстрировали статистически значимое снижение уровня преступлений. За восемь недель наблюдений за параметрами криминальной обстановки число разбоев уменьшилось на 23 %, число изнасилований – на 58 %, а количество убийств сократилось на 42,8 %. Соотношение данных было таким, что вероятность случайности составляла бы 1 на 500 миллионов. В качестве «побочного эффекта» обнаружилось значительное улучшение факторов индекса качества жизни (обращения за срочной психиатрической помощью, жалобы в полицию, травмы во время аварий, происшествия со смертельным исходом и т. д.). Все это показывает устойчивую взаимозависимость событий и состояний, сознания и реальности[38 - Надо признать, что данное исследование, будучи чересчур смелым для традиционной науки, и методология его проведения, в частности, вызывают много вопросов у критиков, тем не менее оно часто цитируется и служит вдохновляющим прообразом для последовавших исследований в этой сфере, которые описаны в работе Линн Мак-Таггарт «Эксперимент по намерению».]

Рассмотрим более подробно принцип работы закона критической массы. В ядерной физике это минимальная масса делящегося вещества, необходимая для

начала самоподдерживающейся цепной реакции деления. Проще всего продемонстрировать работу этого закона на примере радиоактивного распада урана-235. Десять килограммов этого вещества никак себя не проявят, а вот добавление к нему еще сорока килограммов приведет к ядерному взрыву, потому что для урана-235 критическая масса – это примерно пятьдесят килограммов. В этом случае возникает цепная реакция – лавинообразное деление ядер атомов вещества – и происходит взрыв. На этом принципе была создана атомная бомба.

Если экстраполировать этот закон в сферу сознания и органической природы, мы и здесь сможем найти множество примеров и подтверждений. Например, закон синергии – как критическая масса намерений усиливает эффект влияния.

Также в контексте понятия «коллективная реальность» стоит упомянуть о феномене множественных независимых открытий, когда одна и та же новая идея появляется у несвязанных друг с другом людей. Например, один из основных газовых законов – закон Бойля-Мариотта – был открыт англо-ирландским физиком и химиком Робертом Бойлем в 1662 г. и независимо переоткрыт французским физиком Эдмом Мариоттом в 1676 г. Или возьмем неевклидову геометрию – ее параллельно и независимо развивали в начале XIX в.: в России – Лобачевский, в Венгрии – Янош Бойяи, в Германии – Гаусс. В наше время на ежегодную Нобелевскую премию все чаще выдвигаются два-три кандидата, независимо совершивших одинаковое открытие в области физики, химии и других наук.

Такой эффект имеет место не только благодаря действиям, но и состоянию сознания, которое, как мы уже знаем, оказывает активное воздействие на окружающий мир и каждую отдельную его часть – когда мы доливаем воду с одной стороны бассейна, то уровень увеличивается во всем бассейне. То же самое происходит и когда мы «доливаем» наши мысли в единое поле общечеловеческого сознания. Так что само наше существование, будучи частью единого неделимого пространства существований, по своей природе уже наделено смыслом в объективном ключе – силой воздействия на коллективную реальность. Нам остается наделить его осмысленностью в аспекте субъективном.

А вы, например, знали, что существование большинства элементарных частиц было предсказано еще до их реального открытия? Возможно, так и возник шуточный вопрос: физики-ядерщики открывают частицы или же просто

придумывают их?

Работает это следующим образом:

1. На первом этапе авторитетная группа ученых утверждает, что некие частицы можно обнаружить, если правильно провести определенный эксперимент, но, допустим, потребуются ускорители (коллайдеры) или другое сложное оборудование.
2. Строятся ускорители (коллайдеры). Эксперимент осуществляется.
3. Следы искомых частиц обнаруживаются и даже фиксируются – например, на пленке или же в пузырьковой камере. Это подстегивает энтузиазм исследователей, привлекается еще больше финансирования – ученые берутся за бомбардировку еще более тяжелых атомов.
4. Чем чаще обнаруживаются следы частиц, тем чаще они попадают снова, тем легче их находить – прочно укореняется мнение, что элементарные частицы, предсказанные в теории, существуют.

Но где предел прогресса для таких исследований и кто его устанавливает – сама природа или, может, фантазия ученых?

Верования и убеждения ученых постоянно формируют материальную реальность, которую они обнаруживают.

Доусон Черч

Закон критической массы может помочь и в понимании другого феномена – постоянно растущих рекордов в спорте в дисциплинах, где не применяются технические новшества. Например, в 1922 г. Джонни Вайсмюллер поставил мировой рекорд – 100 метров вольным стилем за 58,6 секунды. Сейчас же, спустя практически 100 лет, этот показатель соответствует российскому первому разряду по плаванию.

Но как на практике возникает коллективная реальность? Попробуем найти объяснения. В 1981 г. вышла работа Руперта Шелдрейка под названием «Новая наука жизни: гипотеза о формирующей причинности». Шелдрейк выдвинул гипотезу о существовании морфогенетических полей (или М-полей). По его мнению, помимо уже известных науке полей, существуют невидимые структуры, которые формируют тела кристаллов, растений, животных и каким-то образом обуславливают их поведение. Поле служит своего рода матрицей, которая формирует и регулирует каждую последующую единицу одного и того же типа[39 - Следует заметить, что такая теория тесно перекликается с представлениями об эфире, характерными для восточных философий и мистицизма, как особом связующем элементе между нематериальным и материальным бытием.].

Эти новые единицы настраиваются на уже имеющийся архетип, не ограниченный пространством и временем, или входят с ним в резонанс, а затем воспроизводят его. Каждая новая единица по мере формирования, в свою очередь, усиливает М-поле, и таким образом устанавливается определенная «привычка».

Сам Шелдрейк упоминал, что его внимание к проблеме пробудила работа известного психолога из Гарварда Уильяма Мак-Дугалла, выполненная в двадцатых годах прошлого века. Ученый проводил эксперименты с крысами и обнаружил, что с каждым последующим поколением крысы все успешнее могли находить выход из лабиринта. Когда эксперименты были проверены в Шотландии и Австралии с неродственными линиями крыс, оказалось, что эта способность улучшилась у всех грызунов.

По теории Шелдрейка, нервная система человека также управляется М-полями, поэтому тот же принцип может быть применим и к человеку, что во многом помогло бы понять механизм усвоения навыков.

Как говорит сам Шелдрейк, некоторые аспекты гипотезы о формировании причинности напоминают элементы различных традиционных и оккультных систем, к примеру, концепцию о наличии групповой души у каждого вида животных или теорию Акаши (хранилище информации в эфире). Данная гипотеза может объяснить случаи параллельных изобретений, интуитивного знания, возможность ускоренного обучения и развития, эффект мозгового штурма.

Кроме того, исследователи «полевого», или «коллективного», сознания сходятся во мнении, что чем большему количеству людей известна некая информация, тем легче ее выучить и усвоить отдельному человеку. В том плане интересным представляется эксперимент американского психолога Ардена Мальберга, который состоял в изучении двух вариантов азбуки Морзе группой добровольцев. Первый вариант представлял собой оригинал азбуки Морзе, а второй был составлен в качестве подражания и не был сигнальной системой. Естественно, испытуемые ничего не знали об этом. Но из раза в раз изучение настоящей азбуки происходило быстрее и легче, чем подделки.

Новая идея, начав путешествовать по умам людей, в какой-то момент может казаться еретической или противоречащей здравому смыслу, однако по достижении определенного количества последователей происходит своего рода «щелчок» в сознании человечества, и то, что раньше казалось чудовищным, будет казаться более чем закономерным. Например, если бы средневековому крестьянину мы рассказали, что человек может летать по воздуху, нас бы сочли посланниками Сатаны. Сейчас же передвижение по воздуху через континенты стало самым обычным делом.

Продолжая тему о взаимосвязанности индивидуальных сознаний в формировании коллективной реальности и непроизвольной сонастройке людей друг на друга, можно упомянуть о сенсационном открытии ученых в 90-х гг. прошлого века – о зеркальных нейронах.

Зеркальные нейроны – это нейроны головного мозга, которые приходят в состояние возбуждения как при выполнении определенного действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия. Не только из основ практической психологии, но и из личного опыта известно: когда мы даем понять другим людям, что они нам нравятся, мы тем самым вызываем ответные ощущения и реакцию в виде симпатии. Справедливо и обратное. Это происходит благодаря наличию зеркальных нейронов, которые подстраиваются под поведение других людей (копируют поведение), считывают их эмоции и «проигрывают» в нашем сознании как взаимность или сонастройку (синхронизацию).

Духовные учителя неустанно говорят нам, что в каждом человеке заложена естественная потребность проявлять любовь и симпатию и она является абсолютно естественной, базовой, т. е. природной. Таким образом, лишь проявляя свое естество, проявляя лучшее в себе и не совершая излишних усилий, мы могли бы реализовать то самое представление о счастье и благодать

жизни без войн и распрей, в изобилии, в любви и гармонии друг с другом. Если бы каждый человек проявлял дружелюбие естественно, нам, возможно, не нужны были бы полиция и внешний контроль, меры принуждения и наказания.

Это особенно интересно в масштабах стран и национальностей – один враждебный шаг порождает соответствующую реакцию так же, как и один дружественный – порождает шаг навстречу. По этой же причине мы можем заключить, что сопротивление или агрессия – это очень и очень деструктивный фактор. Когда лидеры имеют амбиции изменить мир, они его меняют в соответствии с тем, кем являются сами, каков уровень их сознания. История знает разнообразные примеры. Черчилль или Суворов вели освободительные акции при помощи силы и агрессии. Они добились своего, и мир благодарит их за это. Махатма Ганди или Нельсон Мандела при совершении тех же задач выбрали совершенно иной путь, и их предприятия также заканчивались победой, но мирным путем, с сохранением миллионов жизней, приумножением накопленного и положительными социальными сдвигами.

Принцип зеркальных нейронов применим ко всем ситуациям, в частности, когда наш мозг работает на «автопилоте» (эффект толпы).

Однако если в цепочку включается наше «Я», которое может осознавать и фиксировать подобные процессы, мы становимся способными не только зеркально реагировать, но в первую очередь создавать ситуации, в которых окружающие реагируют на нас – зеркалят, – что приводит к осмысленному формированию реальности.

Также благодаря именно зеркальным нейронам визуализация (как разновидность медитации) оказывается чрезвычайно эффективным способом перепрограммирования синапсов головного мозга, а значит, и картины реальности в целом.

Изменение индивидуального поведения в толпе давно изучалось социологами и объяснялось по-разному, однако с появлением принципа зеркальности мы находим этому логичное обоснование. Получается, что жизнь – это живая, гибкая и перманентно меняющаяся структура, Солярис или «радиоэфир», где каждый человек оставляет свой энергоинформационный отпечаток и играет значимую роль, непредвзято оказывая прямое влияние на саму реальность. Кроме того, это

открытие опять-таки очень хорошо дополняет идею Дэвида Бома о голографической Вселенной, в которой все взаимосвязано и пронизано Единым Сознанием.

Практически все современные трансформационные курсы и тренинги личностного развития построены на формировании сообществ людей, объединенных общим духом и целями. Именно в таких группах происходит максимально эффективное общение и взаимоотношения на уровне невербального обмена и энергетического взаимодействия. Об этом же пишет Доусон Черч, упоминая о невозможности вылечиться от наркомании или алкогольной зависимости, оставаясь в прежнем социальном кругу, и о том, насколько проще медитировать в группах, где намерение каждого участника входит в резонанс с другими участниками. Здесь можно привести наглядный пример с электромагнитными волнами. Когда волны входят в резонанс, они усиливают друг друга, в результате чего возникает синергетический эффект и возможность сдвига сознания становится более реальной. Когда же волны не совпадают, происходит ослабление силы каждой из них, их сила излучения близка к нулю, следовательно, и эффективность практики или мысленной работы минимальна.

Из всего, о чем мы узнали в этой главе, вытекает следующее: мы и все вокруг нас – это одна громадная нейросеть.

Человек – продукт собственных мыслей.

О чем он думает, тем он и становится.

Махатма Ганди

Резюмируя, нельзя не сказать о значении окружения, формирующего наш мир. Действуя пассивно, хоть и естественно, мы откликаемся и притягиваемся к соответствующему обществу. Начиная целенаправленно менять свое внутреннее содержание (что сделать сложнее) или же свое внешнее окружение (что проще), мы меняем характеристики и содержание собственного сознания, а дальше лишь происходит цепная реакция – все, что было на предыдущем уровне, отпадает, а все, что соответствует новому, – притягивается.

Вместе с тем у многих людей сохраняется позиция «от меня ничего не зависит». Это во многом происходит потому, что из-за разрыва во времени наше обыденное сознание далеко не всегда способно увидеть реальные связи между событиями, заметить истинные следствия и соотнести их с истинными причинами.

Но реальность такова, что только мы сами являемся теми изменениями, о которых тревожимся или которых желаем. Если хочется любви – необходимо научиться переживать любовь, отдавая ее вовне; если не хватает свободы – стоит давать больше свободы другим; если не хватает изобилия или денег, то лучший способ это исправить – самому стать источником такого изобилия и щедрости. Пусть даже в совсем незначительных масштабах.

Задумывались ли вы, почему монахи как люди максимально близкие к духовности, просветленности, переживающие за человечество, вместо того чтобы идти в мир и учить кого-то жить, навязывать истину или обрести легитимную власть для претворения в жизнь самых благих намерений, просто уединяются и посвящают время медитации и молитвам, проецируя свое сострадание и любовь на окружающий мир посредством одного лишь намерения и практик? На первый взгляд это может показаться полной бессмыслицей, поскольку традиционная парадигма предписывает следующее: хочешь изменений – пойдди и сделай. Тогда как альтернативный подход подсказывает нам иное: хочешь изменений – будь этим изменением. При этом действительно важно самому являться таким человеком, а не просто иметь теоретическую осведомленность.

Трансформация самой природы бытия индивидуального меняет бытие целого (коллективного). Возможно, поэтому в восточной философии понятие «быть» является первичным состоянием и качеством жизни человека, самим ее смыслом, а достижение целей представляется первично не как действие, а как состояние.

Когда человек реализует себя в соответствии со своим уровнем индивидуального сознания и своей дхармой (о дхарме мы будем говорить ниже), все удается легко и происходит само собой. Он движется в одном потоке со Вселенной, а она, как заботливый родитель, берет на себя все вопросы, связанные с обеспечением жизнедеятельности человека: бытом, финансами,

нужными контактами, связями, событиями и опытом. Происходит это посредством синхронии или, проще говоря, посредством организации благоприятных внешних обстоятельств.

Делайте максимум того, что действительно зависит от вас, все остальное за вас сделает Вселенная.

В любых обстоятельствах у человека всегда остается довольно широкий коридор, в котором индивидуальное сознание человека может развиваться. Любые инициативы, направленные на рост и развитие, на эволюцию, будут сопровождаться положительными событиями и неожиданной помощью в лице окружающих людей и событий.

Важно понимать, что поскольку все мы являемся частью Единого Сознания, то неотъемлемый аспект пробужденности незримо присутствует в каждом из нас – это наш потенциал, наша изначальная природа.

Проявится ли она в нас или останется скрытой – зависит от нашей свободной воли. Это один из главных тезисов, на котором построена вся практическая сторона философии буддизма.

РЕЗЮМЕ. Сознание и материя – неразделимые части одного взаимозависимого целого. Поэтому мы можем трансформировать реальность, трансформируя себя, и управлять событиями с помощью внимания и намерения. Способность осознавать себя не только как тело с присущими ему привычками, а как свободный, независимый, созидающий разум позволяет формировать реальность осмысленно: свое окружение, события, личное развитие.

ШАГ № 2. Существует немало техник, позволяющих подняться на новый уровень осознания и, как следствие, подойти к выходу из клетки локальной реальности.

Инструмент на уровне бытовой жизни

В каждом своем решении и действии попробуйте исходить из взаимосвязанности и взаимообусловленности всего проявленного в материальном мире. Действуйте сознательно, принимая во внимание неразрывность вас самих и объекта действий, будь то человек или объект. Каждый раз, общаясь с кем-то, вспоминайте о зеркальных нейронах как способе положительно повлиять на других людей, поскольку именно от вас зависит и их состояние, и их отношение к вам. Вскоре вы почувствуете, как картина мира расширяется, в вашу жизнь входит много нового опыта, а внутреннее состояние меняется и становится свободным, открытым, всеохватывающим.

Медитации

Задача медитаций в том, чтобы отделить свое «Я» от мыслей, рождающихся в нашей голове. Это позволяет разотождествиться со своим умом (его содержанием) или своими переживаниями. Также это первый шаг на пути к постижению истины и своей подлинной природы. Для начала это может быть шаматха или трансцендентальная медитация на повторение мантр или слов.

Шаматха – это созерцание мира при отсутствии влияния ума в состоянии полного покоя и безмятежности. Цель шаматхи – достижение спокойствия ума.

Для медитации стоит подобрать уединенное и комфортное место. Сядьте, расслабьте и прикройте глаза, выпрямите спину.

Сосредоточьтесь на дыхании, почувствуйте, как движется ваша грудная клетка при вдохе и выдохе. Старайтесь усмирить ум, не допускать блуждания мыслей и не переключать сознание на действия или какие-либо предметы.

Мингьюр Ринпоче говорит: «Цель упражнения медитации – просто наблюдать, как все, что проходит через ваше осознание, возникает из пустотности, на мгновение проявляется и растворяется в пустотности – подобно тому, как поднимаются и опускаются волны в бескрайнем океане. Вы не хотите мешать своим мыслям, эмоциям и т. п., равно как и не хотите их преследовать. Если вы будете за ними гоняться, если позволите им руководить вами, то они начнут определять, обуславливать вас, и вы потеряете способность открыто и

спонтанно реагировать в настоящий момент времени».

Вначале такое сосредоточение покажется очень сложным, но со временем, при регулярной практике, вхождение в шаматху и пребывание в медитации не будут требовать от вас особых усилий.

Что реально медитация может дать обычному человеку, не идущему по духовному пути, на практике – в его жизни, в его работе, в его отношениях? Можно ли это измерить? Не субъективно: «Мне, вроде, стало легче жить», – а объективно: «Что изменилось на уровне физики?»

Ученые пришли к выводу, что у медитирующих меняется карта нейронной активности мозга: задействуются те участки, которые не были задействованы. А это значит, что меняется и наше самоощущение, и наша реальность.

Что это дает на практике:

– уровень физиологии: расслабление мышц, снижение артериального давления, успокоение нервной системы;

– уровень нейрофизиологии: перестройка нейронов головного мозга, улучшение когнитивных способностей. Уменьшение высоких бета-волн (состояние спешки, стресса, перегрузки) дает гораздо большую продуктивность, способность концентрироваться, высокие результаты в работе;

– на уровне нейрохимии: меняются уровни гормонов, все чаще появляется состояние радости и удовлетворенности;

– на уровне генетическом: меняется экспрессия генов, а значит, и то, насколько здоровым и активным может быть наше тело;

– на уровне психики: повышение стрессоустойчивости, способность отделить себя от своих спонтанных реакций;

– на ментальном уровне: отделяя себя от наших реакций и от привычного, автоматического мышления (шаблонов), мы достигаем состояния, которое называется «осознанностью». На практике это изменение реакций, а значит, и

действий, что дает возможность жить более осмысленно и кратчайшим путем идти туда, куда нужно.

Но самый большой дар медитации – способность узреть подлинную реальность и себя такими, какие мы есть. Обычно мы замечаем то, что перед глазами. Но медитация помогает увидеть то, что «за» глазами. Представьте, что благодаря медитации вы не только видите экран монитора (нашу привычную картину реальности), но и способны подключиться к Интернету и путешествовать по нему без ограничений.

Ошибочно полагать, что через несколько занятий что-то поменяется. Это накопительный эффект, требующий времени. Точно так же нельзя изменить фигуру просто походив две недели в спортзал. Результаты будут, но не сразу. Надо настроиться на процесс, а не сосредотачиваться на цели (как мы обычно поступаем в повседневных делах). Пусть само состояние доставляет вам положительные переживания.

Наш ум поднимает большое количество пыли. Требуется время, чтобы она осела. И как только это произойдет, вы уже не захотите возвращаться обратно.

Коллективная работа

Посещение групп, занятий, практик, посвященных развитию сознания и личностному росту. В кругу единомышленников процесс самопознания и трансформации мышления будет идти быстрее.

Глава 4. Мозг – интерфейс взаимодействия с реальностью

На протяжении многих столетий мозг оставался загадкой для человечества, и только в последнее время мы начали делать существенные шаги в понимании его устройства. Принцип работы этого органа весом всего 1,5–2 кг не сводится к работе нейронов или обеспечению биологических функций, а представляет из себя непрерывный процесс образования синаптических связей – электрических импульсов (вспышек), соединяющих между собой нейроны. Внешне процесс

может напоминать каскад молний или мигающую новогоднюю гирлянду. При таком рассмотрении происходящее в мозгу может напомнить видимую нам Вселенную, состоящую из миллиардов звезд, между которыми присутствуют незримые связи.

Долгое время мы думали, что мозг – это устройство, генерирующее мысли, образы, интеллект и саму нашу личность, обрабатывающее информацию, хранящее данные и регулирующие процессы во всем теле. Однако факты, собранные за последние десятилетия, заставляют посмотреть на природу мозга совершенно иначе.

Переломным моментом явились исследования Карла Прибрама[40 - Карл Х. Прибрам – американский врач, психолог и нейрофизиолог, автор работ в области «голографической нейрофизиологии».], который смог доказать, что мозг не ригиден, как это предполагалось ранее, а пластичен. Информация и память не статичны и не локализованы в одной конкретной части данного органа, а как бы генерируются и связываются в процессе жизнедеятельности. И даже когда 80 % мозга поражено инсультом, оставшая часть способна взять на себя все функции и обеспечить нормальное функционирование человека в физическом и психическом плане. Известны случаи, когда люди с такими, казалось бы, фатальными повреждениями возвращались к полноценной жизни, продолжали заниматься научной деятельностью и преподавать. В 2007 г. в научном журнале The Lancet был опубликован поразительный случай, который до сих пор обсуждается в мировом медицинском сообществе. На прием к доктору пришел 44-летний мужчина с жалобами на боли и слабость в ногах. Врач отправил мужчину на МРТ головного мозга и получил невероятные снимки. У пациента, который вполне себе двигался, говорил, был женат, имел двоих детей и работал госслужащим, практически не было мозга! Содержимое черепной коробки было заполнено жидкостью, которую окантовывал тонкий слой мозгового вещества[41 - Feuillet L. et al. Brain of a white-collar worker. The Lancet, Vol. 370, 2007.].

Есть и другие удивительные факты. Анализ многочисленных клинических смертей, околосмертных и внетелесных опытов свидетельствует о сохранении личности и ее индивидуальности, а также и всех интеллектуальных и когнитивных способностей, включая слух и зрение, в то время когда мозг пребывает в полностью обесточенном, неактивном состоянии[42 - Такие исследования приведены в работах Раймонда Моуди «Жизнь после жизни», Кеннета Ринга «Жизнь на пороге смерти», Элизабет Кюблер-Росс и Дэвида Кесслера «Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть».].

Безусловно, мы знаем много примеров, когда повреждения мозга несли в себе катастрофические последствия для личности, психики и физического состояния человека. Однако конкретные клинические случаи, как, например, приведенные выше, не могут не заставить задуматься о роли, функциях и принципах работы мозга[43 - Множество примеров есть в книге Дойджа Нормана «Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга».].

В последние десятилетия с популяризацией голографической теории мозга мы получили возможность объяснять многие, ранее не поддававшиеся пониманию явления.

Именно такой подход наводит на мысль о том, что мозг является не более чем приемником-передатчиком, связывающим сознание с миром материальным (в том числе с телом), в то время как вся реальная работа происходит где-то вне его.

Но если мозг является лишь инструментом, то почему не мы пользуемся им, а он управляет нами? Ведь часто именно так и происходит в нашей жизни. Попробуем разобраться.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

Шелдрейк Р. Семь экспериментов, которые изменят мир: Самоучитель передовой науки. М.: София, 2004.

2

Кови С. Семь навыков эффективных менеджеров: самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала. М.: Альпина Паблишер, 2012.

3

По данным DSM Group.

4

Поданным NPD Group.

5

Backster C. Primary Perception: Biocommunication with plants, living foods, and human cells. Anza, CA: White Rose Millennium Press, 2003.

6

Gagliano M. Thus Spoke the Plant. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2018.

7

Yan X. et al. Certain physical manifestation and effects of external qi of Yan Xin life science technology. *Journal of Scientific Exploration*. № 16 (3), 2002.

8

Psychoenergetic Science: A Second Copernican-Scale Revolution, Pavior Publishers, 2007; *Conscious Acts of Creation: The Emergence of a New Physics*, Pavior Publishers, 2001; *Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness*, Pavior Publishers, 1997.

9

Jahn R. G., Dunne B. J. *Margins of Reality: The Role of Consciousness in the Physical World*. NY: Harcourt Brace Jovanovich, 1978.

10

Ioannidis J. P. A. Why Most Published Research Findings Are False. *PLOS Medicine*, № 2 (8), 2005.

11

Estimating the reproducibility of psychological science. Open Science Collaboration. Science. Vol. 349, Issue 6251, 2015.

12

Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. М.: Ганга, 2018.

13

Диспенза, Дж. Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания. М.: Издательство «Э», 2016.

14

Бенуа? Мандельброт – французский и американский математик, создатель фрактальной геометрии. Лауреат премии Вольфа по физике (1993).

15

<https://noetic.org/>

16

Lashley K. Brain mechanisms and intelligence: A quantitative study of injuries to the brain (Behavior research fund monographs). NY: Hafner Pub. Co, 1964.

17

Талбот М. Голографическая вселенная. М.: София, 2004.

18

Кеннет Ринг, Раймонд Моуди, Стивен Павлина.

19

Страссман Р. ДМТ – молекула духа. Революционное медицинское исследование околосмертного и мистического опыта. СПб: Весь, 2011.

20

Липтон Б. Умные клетки: Биология убеждений. Как мышление влияет на гены, клетки и ДНК. М.: София, 2014.

21

Yehuda R. et al. Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation. *Biological Psychiatry*, Vol. 80, Iss. 5, 2015.

22

По сути, индивидуальное и Единое Сознание неделимы, первое является лишь свойством или качеством второго.

23

Голографическая теория вселенной Нильса Бора.

24

Уилсон Р.А. Квантовая психология. Как работа вашего мозга программирует вас и ваш мир. К.: Янус, 1998.

25

Так же, как с позиции эпигенетики среда влияет на экспрессию генов (об этом будет сказано позже), активная позиция нашего «Я», выраженная во внимании и подкрепленная намерением, влияет на все остальные аспекты личности.

26

Здесь и далее этот термин используется в следующем значении – персонаж виртуальной реальности, компьютерной игры, представляющий некоего действительно существующего (обычно управляющего им) человека, игрока.

27

Бихевиористское направление в психологии.

28

Эго – согласно психоаналитической теории, та часть человеческой личности, которая осознается как «Я» и находится в контакте с окружающим миром посредством восприятия.

29

В нашем понимании, это личность, ограниченная телом и его атрибутами, умом, эмоциями, инстинктами и мыслящая себя обособленно от окружающего мира.

30

«Человек есть нечто, что следует преодолеть». Фридрих Ницше. Так говорил Заратустра.

31

Горбачевская Н. Л. Особенности формирования ЭЭГ у детей в норме и при разных типах общих (первазивных) расстройств развития. М., 2000.

32

Ополинский Э. С., Ромм М. Н., Моисеев Г. Ф., Московкина А. Т. Нейро- и психофизиологические аспекты гипноза. Консультативная психология и психотерапия. Т. 6. № 1. 1998.

33

Дхарма – одно из важнейших понятий в буддизме и индуизме. Это индивидуальный путь сознания, предназначение человека. Дхарма определяет путь, которому нужно следовать, чтобы достигнуть высшей цели, совершенства и счастья.

34

Tassi P., Muzet A. Defining the states of consciousness. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Vol. 25, Iss. 2, 2001.

35

Дэвид Хокинс описал иерархию уровней человеческого сознания в книге «Сила против насилия». В своей концепции автор опирается на гипотезы Р. Шелдрейка о существовании «морфогенетических полей» и голографическую модель

работы мозга К. Прибрама.

36

Мак-Таггарт Л. Сила восьми. Научное доказательство эффекта молитвы и группового намерения. М.: Эксмо, 2020.

37

Hagelin J.S. et al. Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, D.C.: Results of the National Demonstration Project, June-July 1993.

38

Надо признать, что данное исследование, будучи чересчур смелым для традиционной науки, и методология его проведения, в частности, вызывают много вопросов у критиков, тем не менее оно часто цитируется и служит вдохновляющим прообразом для последовавших исследований в этой сфере, которые описаны в работе Линн Мак-Таггарт «Эксперимент по намерению».

39

Следует заметить, что такая теория тесно перекликается с представлениями об эфире, характерными для восточных философий и мистицизма, как особом связующем элементе между нематериальным и материальным бытием.

40

Карл Х. Прибрам – американский врач, психолог и нейрофизиолог, автор работ в области «голографической нейрофизиологии».

41

Feuillet L. et al. Brain of a white-collar worker. The Lancet, Vol. 370, 2007.

42

Такие исследования приведены в работах Раймонда Моуди «Жизнь после жизни», Кеннета Ринга «Жизнь на пороге смерти», Элизабет Кюблер-Росс и Дэвида Кесслера «Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть».

43

Множество примеров есть в книге Дойджа Нормана «Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга».

Купить: https://tellnovel.com/nortman_dmitriy/zhizn-rukovodstvo-po-ekspluatacii-nevidimye-zakony-real-nosti

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)