



ЗАРЯДИТЕ свой Мозг

Дэвид Перлмуттер
Альберто Виллодо

УНИКАЛЬНОЕ
ОБЪЕДИНЕНИЕ
СОВРЕМЕННОЙ
НЕВРОЛОГИИ
И ДРЕВНИХ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ
ПРАКТИК
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
МОЗГА



МОЗГОВОЙ ШТУРМ 

МОЗГОВОЙ ШТУРМ 

ЗАРЯДИТЕ свой Мозг

Дэвид Перлмуттер
Альберто Виллолдо

УНИКАЛЬНОЕ
ОБЪЕДИНЕНИЕ
СОВРЕМЕННОЙ
НЕВРОЛОГИИ
И ДРЕВНИХ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ
ПРАКТИК
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
МОЗГА



ЭКСМО
Москва

УДК 159.9

ББК 88.53

П 26

David Perlmutter M.D., Alberto Villoldo Ph.D.

POWER UP YOUR BRAIN

Перевод с английского *Олега Епимахова*

Научная редакция *Марины Широковой*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Перлмуттер Д.

П 26 Зарядите свой мозг / Дэвид Перлмуттер, Альберто Виллолло ; [пер. с англ. О. С. Епимахова]. — М. : Эксмо, 2013. — 320 с. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-699-60490-6

В книге представлена инновационная программа совершенствования мозга, основанная на уникальном сочетании древних энергетических практик и последних достижений нейробиологии. Следуя советам и рекомендациям авторов, вы за короткое время сможете очистить свой разум от негативных мыслей, справиться с отравляющими сознание эмоциями, сбросить груз прошлых неудач и ошибок, развить креативность и интуицию, улучшить свое здоровье и использовать мозг на 100%.

УДК 159.9

ББК 88.53

Copyright © 2011 by David Perlmutter
and Alberto Villoldo. Originally published
in 2011 by Hay House Inc., USA. Tune into Hay
House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

© Епимахов О.С., перевод, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

ISBN 978-5-699-60490-6

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Знахарь и врач на протяжении тысячелетий совмещались в лице одного и того же человека — вплоть до XIX столетия, когда они были разъединены во имя науки. Теперь через призму науки XXI века Виллолдо и Перлмуттер снова объединяют их, повествуя о связи, которая существует между нашей физической и метафизической энергией. Для каждого, кто чувствует потерю энергии тела или души, книга станет руководством по восстановлению и омоложению самых глубоких энергий организма».

*Марк Хайман,
доктор медицины,
автор бестселлера «Мозг. Обратная связь»¹*

«Доктор Перлмуттер и доктор Виллолдо примиряют долгое время существовавшие отдельно области науки и духовности, помогая нам получить доступ к тем частям мозга, которые определяют нашу человеческую сущность. Эта книга применяет передовые научные подходы к поискам просветления и дает практические инструменты, включая конкретные рекомендации по питанию и образу жизни, призванные улучшить ваше здоровье».

*Доктор Эндрю Вейл,
автор книг «Оптимальное здоровье через 8 недель»
и «Здоровое старение»*

¹ М.: Эксмо, 2010.

«Это книга, которую мы ждали! Представляя передовую информацию в доступной форме, Альберто Виллолдо и Дэвид Перлмуттер мастерски соединили науку XXI века с мудростью прошлого. Они рассказывают о “недостающем звене” современной жизни — роли духовного опыта для здоровья нашего мозга. Предлагают нам практическую мудрость, позволяющую улучшить жизнь прямо сейчас! Эта книга обязательна для всех, кто стремится выйти за рамки обычных представлений о том, что такое просветление и как его достичь».

*Грег Брейден,
автор бестселлеров «Божественная матрица»
и «Рекурсивное время»*

«Эта книга просто сокровище — путеводитель к просветлению, наполненный мудростью и научным опытом авторов. Она связывает практические аспекты науки с духовными и мистическими фактами природы самой жизни, объясняет нам суть нашего человеческого потенциала и показывает нам шаги, которые следует сделать, чтобы реализовать его и использовать исцеляющую энергию, доступную для всех нас».

*Берни С. Сигел,
доктор медицины, автор книг «Любовь, медицина
и чудеса» и «365 рецептов для души»*

«Это одна из самых важных книг, которые я когда-либо читал. Объединяя современные научные знания и шаманские практики, она ясно объясняет нам, как восстановить здоровье мозга на клеточном уровне».

*Дэвид Р. Хамильтон,
доктор философии, автор книги
«Как психика может исцелить ваше тело»*

ВАЖНО!

Информация, которая содержится в этой книге, не предназначена для диагностирования, изучения, предотвращения или лечения болезней, а также не предоставляет врачебных советов. Вопросы касательно пищи, пищевых добавок, методов медитации и вашего здоровья должны быть адресованы компетентному врачу. Читатель и его лечащий врач несут ответственность за оценку рисков любой терапии, рассматриваемой в этой книге. Ответственные лица сделали все возможное, чтобы тщательно исследовать точность приводимой здесь информации, и не несут ответственности за выявленные читателем ошибки, погрешности или упущения.

НАШИМ ЖЕНАМ,
Марселе Лобос
и Лиз Перлмуттер —
всегда поддерживающим,
любящим и понимающим

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ	13
ПРЕДИСЛОВИЕ	16
ВВЕДЕНИЕ	28
Глава 1	
ПРОСВЕТЛЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕЙРОНАУКИ	36
Глава 2	
МОЩЬ ПСИХИКИ	51
Глава 3	
ЭВОЛЮЦИЯ МОЗГА И ПСИХИКИ	70
Глава 4	
МИТОХОНДРИИ И ЖЕНСКАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИЛА	83
Глава 5	
НЕЙРОННЫЕ СЕТИ И НАШИ ПРИВЫЧКИ	98
Глава 6	
КАК СТРЕСС ВРЕДИТ МОЗГУ	114

ЗАРЯДИТЕ СВОЙ МОЗГ

Глава 7

ДАР НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ 131

Глава 8

НЕЙРОГЕНЕЗ: СОЗДАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК МОЗГА 151

Глава 9

ТРИ СОСТОЯНИЯ, КОТОРЫЕ ВАМ НЕ НУЖНЫ 171

Глава 10

ВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ТЕРАПИИ,
УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ ПРОИЗВОДСТВО ЭНЕРГИИ 186

Глава 11

ДАР ШАМАНА 210

Глава 12

ПОДГОТОВКА МОЗГА К ПРОСВЕТЛЕНИЮ 223

Глава 13

ШАМАНСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 238

Глава 14

ПРОГРАММА «ДОБАВЬТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕМУ МОЗГУ» 269

Глава 15

ПОИСКИ ДУШИ 292

ЭПИЛОГ 301

ПРИМЕЧАНИЯ 307

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ 316

ОБ АВТОРАХ 317

Предисловие издателя

Что может быть общего между шаманизмом и нейронаукой?¹ Обе эти области в человеческом социуме играют среди прочего роль обеспечения здоровья и хорошего самочувствия людей, развития интеллекта, духовного осознания, призваны помогать личностному росту и процветанию человека, улучшать его отношения с окружающими, качество жизни и способность вносить вклад в общественное благо.

Однако при этом мы все же редко встречаем слова *шаманизм* и *нейронаука* рядом в одном предложении.

¹ Авторы употребляют в этой книге термин *neuroscience* (т.е. буквально *нейронаука*), который в последние десятилетия стал общепринятым в западной научно-популярной литературе и подразумевает комплекс знаний почти всех наук о мозге. Причем в западной традиции нередко к этому комплексу приплетают и психологию (что не вполне законно, поскольку это наука о психике), а иногда только нейропсихологию (что имеет под собой основание, поскольку эта дисциплина изучает как раз соотношение нейрональных механизмов (в том числе неврологических особенностей) и психических проявлений. В отечественных переводах, и в данном издании тоже, термин *neuroscience* нередко переводят словом «неврология» (хотя, если быть совсем точным, область неврологии гораздо уже), а также выражением «наука о мозге». — *Прим. ред.*

Почему? Потому что мы живем в эпоху редукционизма, где царство духа и область науки отделены друг от друга, расколоты, разделены и разведены в разные стороны.

Но так было не всегда. На протяжении тысячелетий шаманы владели также знаниями по астрономии, колдуны были учеными, духоискатели — исследователями, а исследователи — авантюристами. Мнение этих людей ценили вожди, цари, короли и прочие власти предрежающие. Так продолжалось до тех пор, пока власти — папы римские и монархи сильных устоявшихся держав — не провозгласили провидцев еретиками и постановили, что религия и наука должны следовать разными путями.

К счастью, отношения духа и материи, хотя и ото-двинутые в тень, никогда не стирались из человеческого сознания полностью. Ученые всегда подозревали, что между душой и мозгом существует связь в виде некоей базисной парадигмы. Мысль о связи духа, тела и психики начала вновь укрепляться несколько десятилетий назад. И вот наконец два провидца, шаман и ученый, объединяют свой опыт и знания — духовный мир и мир науки — для того, чтобы исследовать эту область как единое целое.

Эта книга — плод сотрудничества нейрофизиолога и практикующего невролога в лице д-ра Дэвида Перлмуттера с врачом-антропологом и шаманом в лице д-ра Альберта Виллолдо. В отличие от большинства ученых, которые исследуют медитацию и экстраординарные достижения йогов, они оба — практикующие клиницисты, помогают многочисленным пациентам справиться со своими эмоциями, восстановить рабо-

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ

ту мозга и обрести просветление. Таким образом, эта книга повествует о воссоединении неуловимого духа и точной науки. А ее содержание послужит для вас духовным благословением и принесет ощутимую физическую пользу вам и тем людям, с которыми вы поделитесь почерпнутым в ней. Ведь эта книга объединяет глубокие шаманские истины и объективные научные факты.

Решаются ли авторы этой книги использовать слова *шаманизм* и *нейронаука* в одном и том же предложении? Да! Уверенное «да». Потому что в действительности эти две области основаны на единой реальности, сотканы из одной ткани и скреплены общей нитью истории человечества и человеческого развития.

Предисловие

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР: Исследования прошлые и нынешние

Когда в горах мы следовали за шаманом по древней каменной тропе, проложенной инками приблизительно шесть столетий назад, окружающую тишину нарушал лишь звук его флейты. Нашей целью было Оллантайтамбо — местечко, расположенное рядом с Мачу-Пикчу, которое является не только одним из превосходно сохранившихся археологических памятников Перу, но также и местом большого духовного значения.

Это духовное приключение, казалось, заряжало моих компаньонов энергией, меня же больше заботил стук в висках.

Мое тело испытывало шок от того, что очень быстро перешло с уровня моря во Флориде на высоту почти в 10 000 футов¹ в Андах. Мое внимание неизбежно было сосредоточено на моем неважном состоянии — я страдал от одышки и затуманенного зрения. К счастью, мою жену и двух детей это затронуло в меньшей степени.

¹ 10 000 футов = 3000 м.

Один из шаманов, путешествующих с нами, заметил мои мучения и предложил мне пожевать лист коки. Я решил попробовать коку вместо ацетазоламида, который был в моем рюкзаке на случай высотной болезни. Вскоре я почувствовал онемение во рту, и мои симптомы очень быстро вдруг исчезли!

Откуда этот потомок инков знал о том, что листья кокаинового куста могут помочь устранить симптомы высотной болезни? Очевидный ответ состоял в том, что это представление пришло к нему из глубины веков. Но такое объяснение лишь частично удовлетворило меня. Казалось невероятным, что какие-то предки этого человека перепробовали все местные растения, выявляя их лекарственные свойства. Тем временем мой компаньон изучал мое лицо так, как я изучаю облик собственных пациентов. Встретив его пристальный взгляд, я понял, что его знание о листьях кокаинового куста не было приобретено случайно, но уходило корнями в более глубокое знание души и духа — представление об этом не очень-то согласовалось с моим западным медицинским образованием, но я все же почувствовал, что его надо принять.

Мое путешествие в Анды вместе с семьей было вдохновлено моей женой после того, как она прочитала несколько книг д-ра Альберто Виллодо. Мы выбрали эту экспедицию, потому что ее возглавил сам Альберто, и вскоре после моего исцеляющего общения с шаманом у меня появилась возможность поговорить с ним. Наша беседа проходила непринужденно, без сложных введений, и скоро мы коснулись темы устойчивости культур, живущих в отрыве от земли. Позже в тот же день в нашей гостинице я спросил Альберто об уникальной способности шаманов получать доступ к сложной информации посредством интуиции.

«Это было моей миссией в последние тридцать лет, — ответил Альберто, объясняя, что цель его жизни состояла в том, чтобы обнаружить, как столь скромные люди могли накопить такие обширные сведения. — Их знание приходит не от других, — продолжал он. — Оно приходит непосредственно от источника истины — от Великого Духа. Такую мудрость способны обрести лишь избранные, но в определенной степени она доступна не только аборигенам, но и всем нам. В конце концов, в разные века, в разных культурах существовали люди, которых считали просветленными».

Я возвратился к своей медицинской практике, леча пациентов с разными мозговыми нарушениями. Мое лечение всегда было комплексным — медикаментозное вмешательство сочеталось с изменениями в образе жизни и питании пациентов. Эта методология позволила мне получить глубокое понимание проблем здоровья и при том сохранить такой образ мыслей, который был открыт для новых идей.

Однако у меня продолжали возникать сложности в отношении понимания пациентов, которые страдали от болезней, выходявших за рамки компетенции одной только неврологии. Речь идет о больных раком, запущенной формой артрита, диабетом, а также страдающих другими не менее сложными расстройствами.

Я начал уделять особое внимание небольшой группе пациентов, которые действительно сумели восстановить свое здоровье, несмотря на практическую неизлечимость их заболеваний. Что помогло им?

Ответ на этот вопрос пришел ко мне в одну из пятниц во время консультации женщины, страдавшей от хронического прогрессирующего рассеянного склероза¹ — аутоиммунного расстройства нервной системы, фатального и разрушительного.

Несколько лет назад мы прописали Бет наше стандартное количество пищевых добавок, определенных эссенциальных жирных кислот и инъекций питательных веществ. Хотя ухудшение ее состояния несколько замедлилось, она была вынуждена использовать вспомогательные средства для ходьбы и иногда даже инвалидное кресло. Однако в тот день мы с моими коллегами-врачами с изумлением увидели, как она шла по коридору без посторонней помощи. «Мы записываем вас в наш список чудес», — сказал я ей, имея в виду растущую когорту пациентов, улучшение состояния которых медицина была не в силах объяснить.

Я стал выяснять, что изменилось в жизни Бет, и выслушал ее рассказ о причинах чудесным образом улучшившегося самочувствия.

«В течение нескольких лет я изучала шаманизм, — ответила она, внимательно посмотрев на меня и пытаясь понять, знаком ли мне этот термин. — По сути, я получила способность использовать то, что называют исцеляющей энергией, — продолжила Бет. — Я не только продвинулась в своем лечении, но и стала спокойно и оптимистично относиться к своей жизни. Я практически определенные техники медитации на протяжении

¹ Демиелинизирующее (т.е. связанное с разрушением миелиновых оболочек нейронов) заболевание центральной нервной системы. Обычно в первую очередь затрагивает двигательные функции. — *Прим. ред.*

многих лет, — пояснила она, — но они дали результат лишь месяца три назад».

В последующие месяцы я начал замечать, что наш список чудес пополняется. И мне стало ясно, что самых поразительных улучшений добивались в основном пациенты, которые занимались теми или иными формами медитативной или духовной практики. Повторяли ли они аффирмации, медитировали ли или молились — практически все эти пациенты так или иначе соединялись с тем, что вышеупомянутый шаман называл Великим Духом.

В образе жизни наших пациентов из списка чудес было и еще несколько других особенностей, которые начали выявляться в дополнение к применяемым ими духовным практикам. Многие из них время от времени практиковали голодание. Почти все они занимались какими-то физическими упражнениями. И подавляющее большинство принимали определенную форму докозагексаеновой кислоты (ДЗГК). Назначение этой добавки, относящейся к жирам омега-3, — результат моего личного энтузиазма. На самом деле позже я обнаружил, что эта жирная кислота, вероятно, играла гораздо большую роль в изменении образа жизни моих пациентов, чем я предполагал ранее.

На протяжении следующих трех лет мои встречи с Альберто вылились в близкую дружбу. Мы поняли, что должны объединить свои знания и сотрудничать. Мне стало ясно, что доступ к Великому Духу, или Божественной энергии, — той силе, которую называют столь многими именами, — открыт для всех. В некотором смысле любой человек — шаман. И даже самое передовое учение клеточной биологии признает, что

известный на протяжении многих веков путь к просветлению через практику медитации доступен не только для избранных, но для каждого, кто хочет узнать о нем. Наше совместное исследование нацелено не на отдельных людей, а на все человечество.



АЛЬБЕРТО ВИЛЛОЛДО:

Путь от лаборатории к просветлению

Со временем я привык к зловонию формальдегида¹. В вонючих пятигаллонных чанах хранились все виды мозгов — мозги овец, коровы, человека, но это было единственное лабораторное пространство, которое я смог заполучить у факультета биологии Государственного университета Сан-Франциско. И вот так в этих условиях, в окружении сотен разновидностей мозга, я исследовал психосоматические механизмы — как психика создает здоровье или недомогание и каким образом шаманы излечивают болезни.

Через два года моих исследований я вдруг понял, что рассматриваю эту тему не под тем углом. Я пытался объяснить духовную традицию американских аборигенов, оценивая изменения в мозге и химии крови. На следующей неделе я оставил свой пост в Университете и закрыл свою лабораторию. И еще до конца месяца я купил билет до перуанской Амазонки, причем в один конец, чтобы изучать шаманов в их естественной среде. Мой лучший друг, студент-медик, подарил мне очень большой охотничий нож, приложив к нему записку, где значи-

¹ Вещество, более известное под обиходным названием «формалин». — *Прим. ред.*

лось: «Возможно, это пригодится тебе в верховьях Амазонки». Все, кто меня знал, включая мою собственную семью, думали, что я сошел с ума, решив бросить многообещающую научную карьеру ради легкомысленной мечты стать исследователем и авантюристом. У меня же были собственные сомнения и возражения, но я оставлял их при себе. Я был городским парнем, который никогда не был в джунглях. Но я был уверен в одном: я не нашел бы ответы о психике в лаборатории.

Следующие четверть века я путешествовал и изучал самых известных мудрецов обеих Америк. Я стал свидетелем экстраординарных излечений — излечений заболеваний, на которых западная медицина уже давно поставила крест. Это я мог приписать только чуду или спонтанной ремиссии. Со временем я стал учеником шаманов и изучил их целебные практики и методы. Но все же какая-то часть меня всегда чувствовала себя чужой в новом мире.

Один пожилой индеец, с которым я работал много лет, человек, который в конечном счете стал моим наставником, объяснил мне: «Это происходит потому, что ваш Бог — спускающийся Бог. Он спускается с небес в редких случаях, чтобы коснуться нас, живущих здесь на Земле; тогда как наше божество — это восходящее божество, которое поднимается с Земли, как золотое зерно, и проживает среди нас. Наша созидательная сила — Пачамама — Божественная Мать».

Мудрецы, которых я знал, дабы исцелять своих пациентов, работали с Божественной Матерью, энергией или интеллектом. Они полагали, что и мы сами представляем собой божественную энергию, заключенную в материи. Мы подобны лучам света. Так деревья вби-

рают и накапливают свет, а затем выпускают его в виде огня, когда мы подбрасываем дрова в огонь.

Они утверждали, что в состоянии видеть излучение энергии вокруг тела человека в форме матрицы света. Темные пятна в ней указывают на присутствие недуга, говорили они, даже если болезнь еще не проявилась в физическом теле.

Через много лет я также научился воспринимать это поле света и понял, почему шаманы считают, что все в этом мире взаимосвязано через пучки света. Однако сначала мой научный склад ума должен был уловить это понятие, он уяснил его в том плане, что мы едим животных, которые едят траву, которая питается солнечным светом и т.д. Я напомнил себе, что хлорофилл превращает свет в углеводы, например в пшеницу и другие зерновые, а в наших клетках мы снова превращаем углеводы в свет для получения топлива — процесс, известный как цикл Кребса. Со временем мой рациональный рассудок ослабил свою стальную хватку, и я смог напрямую почувствовать переплетение света, исходящего из всего сущего.

Кроме того, я узнал, что травма¹ оставляет почти несмываемый след и целитель может чувствовать его в световой ауре своих клиентов. Целители полагают, что это определяет здоровье или болезнь человека на всю жизнь, как крест, который должен нести каждый из нас. Шаман может помочь человеку облегчить его бремя, возможно, даже поможет понять уроки, которые тот должен были извлечь из своей первоначаль-

¹ Здесь и далее в книге под словом «травма» авторы подразумевают психологическую (эмоциональную) травму. — *Прим. ред.*

ной травмы, но лишь сам человек волен решать, нести ли ему свой крест налегке, отказаться от него вообще или согнуться под его тяжестью. По мнению шаманов, очиститься от этих отметок и от этого бремени, определяющего нашу натуру и наше здоровье, можно, если избавиться от отравляющих эмоций с помощью энергетической медицины.

Я изучал практику энергетической медицины в течение многих лет, которые провел с шаманами, и теперь обучаю ей учеников в Соединенных Штатах и Европе. Наши дипломированные специалисты учатся использовать неподвластные времени методы исцеления, чтобы помочь друзьям, членам семьи и клиентам. Будучи современными шаманами, мы знаем: если человек хочет излечиться от болезни и стать по-настоящему свободным и просветленным, он должен усилить женскую жизненную силу внутри себя. Для этого требуется голодание, молитва и медитирование вкупе с использованием целительных трав и растений.

Во время моей учебы у шаманов я узнал об их вере в Божественную Мать, которую мы все можем обнаружить в природе. Это не бородатый старик, образ которого я привык ассоциировать с Богом. Скорее это сила, пронизывающая все творение, — море энергии и сознания, в котором мы все плывем и частью которого являемся. Я понял, что наши западные понятия о божественном, возможно, представляют собой мужской вариант той жизненной силы, что пронизывает каждую клетку нашего тела, делает живыми всех живых существ и даже подпитывает звезды. Шаманы помогли мне развить изначальные и полноправные отношения с силой Пачамамы.

В 2006 г., в одной из моих ежегодных экспедиций в Анды, я встретил Дэвида Перлмуттера. Он впервые привлек мое внимание, когда мы взбирались по древним каменным ступеням Храма Ветров, построенного инками возле деревни Олланайтамбо. Ему было трудно дышать, но он восстановил дыхание, пожевав листья, которые местные жители считают лекарственными. К нему вернулась бодрость, и позже мы завели с ним непринужденную беседу и общались так, словно всегда знали друг друга.

Тогда я уже был наслышан о Дэвиде и его работе и с радостью узнал, что и он интересовался местными целебными практиками. Во время нашего первого разговора я упомянул о том, как важно восстановить женскую силу жизни, и его лицо тут же просияло: «Да, — заметил он, — это митохондрии».

Услышав это, я чуть не упал со стула. Здесь обнаружилась связь между древними шаманскими практиками и современной биологией. Я вспомнил, что наши митохондрии наследуются только по линии матери и служат источником энергии в каждой клетке всякого живого существа... Источником женской жизненной силы, о которой говорят мудрецы.

Меня крайне заинтересовал его рассказ о том, как эти фабрики энергии разрушаются под воздействием постоянного стресса, обрушивающегося на нас в нашей стремительно меняющейся жизни, и биохимических токсинов, включая ртуть, пестициды, загрязненную воду и воздух. Дэвид намекнул, что древние шаманские практики, вкупе с молитвой, голоданием, медитацией и дополненные употреблением специальных трав, помогают восстанавливать функционирование митохондрий.

Чем больше мы разговаривали, тем очевиднее становилось для нас обоих, что существует множество элементов древнего целительства и духовных практик, которые могут быть описаны в терминах современной науки.

Женскую жизненную силу Пачамама можно ассоциировать с нашими митохондриями; отпечатки психологической травмы в нашем поле световой энергии соответствуют сложившимся нейронным сетям мозга, воспроизводящим отравляющие эмоции и определяющим нашу индивидуальность.

Я был вне себя от радости. Здесь маячил недостающий элемент, который ускользнул от меня на Амазонке, но находился где-то рядом со мной во время моей работы в лаборатории — таился между полок, заставленных заспиртованными мозгами.

Однако хотя мне и удалось преобразовать древние шаманские целительные практики в научно обоснованные методы, хотя мои ученики из Школы исцеления светового тела и мои пациенты и сообщали об удивительных преобразованиях в их жизни, некоторым из них все же было трудно освободиться от своих деструктивных убеждений и эмоций. Мои студенты также не имели возможности повторить то, что проделывал я в течение 25 лет жизни на Амазонке и в Андах; а именно — на протяжении многих дней голодать в дикой местности, питаясь только особыми видами коры и ягод.

Дэвид же знал множество питающих мозг веществ, благодаря которым можно было достичь той же цели —

ПРЕДИСЛОВИЕ

возможно, еще точнее и удобнее, чем с помощью строгих диет, предписываемых шаманами. Он понял, как восстановить митохондрии и женскую жизненную силу. Он знал, как подготовить мозг к просветлению. Я же хорошо знал шаманские и йоговские практики, которые позволяют задействовать высшие функции мозга, дабы помочь человеку исцелиться от душевной травмы и испытывать радость.

И мы задались вопросом: а что, если объединить эти методологии, чтобы помогать нашим ученикам и пациентам исцелить мозг, восстановить здоровье и освободиться от таких разрушительных эмоций, как гнев и страх?

Введение

Просветление. Это неуловимое состояние было целью некоторых из самых великих умов в истории человечества. Тысячи людей посвятили свою жизнь его поиску. Мы видим изображения монахов, сидящих мирно на медитационных подушках... коленопреклоненных монахинь в молитве... шаманов, живущих в джунглях Амазонки. И хотя эти образы просветленных людей, возможно, и точны, они также подразумевают, что это желательное состояние зарезервировано лишь для немногих избранных.

Мы же полагаем, что просветление доступно для всех, кто захочет посвятить время и силы тому, чтобы достичь его. Обнаружение этого состояния не требует образа жизни, который несовместим с выживанием в современном западном мире. И воздаяние за обретение этого состояния не ограничивается достижением духовного знания, которым обладают созерцательные мистики. Оно может выразиться, скажем, в новаторском научном открытии, или в кулинарном

изобретении, или в создании вдохновляющего шедевра пронизательным художником. Мы полагаем, что просветление обещает всем возможность новаторства, экстраординарной креативности и обретения внутреннего покоя.

И мы считаем, что поиск просветления можно ускорить, если сосредоточиться на пробуждении сил высшего мозга. Когда задействуются его высшие функции, у человека появляется способность изменить свою жизнь духовно и биологически.

Однако, чтобы достичь этого желательного состояния сознания, следует не просто освоить древние техники просветления, но и восстановить здоровье мозга на клеточном уровне. Эти две цели связаны неразрывно.

ВАШ ОПТИМАЛЬНЫЙ МОЗГ

Гнев, страх, ревность, жадность и беспокойство, будучи широко распространенными состояниями, подрывают наш внутренний мир и чувство собственного достоинства.

Причем даже в момент уединенной медитации или во время прогулки в лесной тиши наш разум продолжает пережевывать мысли, составлять списки неотложных дел и беспокоиться о еще не законченных делах или возможных будущих проблемах. Как бы мы ни старались сидеть спокойно и освободить свой ум от назойливых мыслей, его продолжает притягивать к каким-то делам и планам.

Эта книга поможет вам понять, почему, вместо того чтобы работать на оптимальном уровне функциониро-

вания, наш мозг полагается на нейронные сети, созданные доисторическими его областями. Речь идет о так называемом лимбическом мозге¹, призванном лишь обеспечить элементарное выживание в экстремальных ситуациях.

Книга научит вас избавляться от отравляющих эмоций, заложенных в мозге ранее — на основе негативных событий прошлого. Исцеляя этот доисторический мозг, вы начинаете задействовать более новые, более развитые его структуры — кору больших полушарий и особенно кору их лобных долей, — которые помогут вам устранить из своей жизни страх, гнев и менталитет бедняка. Это происходит за счет создания новых нейронных сетей в вашем мозге.

До недавнего времени большинство исследователей мозга считали, что, хотя мозг бывает пластичным в первые годы развития ребенка, окно возможностей для его перепрограммирования закрывается примерно в возрасте 7 лет.

Хотя и верно, что мозг маленького ребенка похож на губку, которая жадно впитывает любые знания, убеждения и навыки поведения, необходимые для выживания в новой для него среде, теперь полностью опровергается представление о том, что после определенного возраста (в раннем детстве) мозг нельзя существенно перепрограммировать.

¹ Лимбическая система включает в себя гиппокамп, миндалевидное тело, гипоталамус и прочие подкорковые структуры (они лежат в глубине больших полушарий мозга). Упрощенно говоря, она ведаёт эмоциями (и отрицательными, и положительными, но в первую очередь «склонна» к реакциям опасливого настроения), а также страхами и памятью. — *Прим. ред.*

Передовые исследования в области нейронаук теперь подтверждают, что мы можем вырастить новые клетки мозга и изменить существующие мозговые шаблоны.

Важно обеспечить свои нейроны определенными питательными веществами, недостающими в нашей повседневной диете, и начать стимулировать новую активность, тогда мы сможем установить новые нейронные связи, которые устранят ограничивающие нас убеждения и модели поведения и вернут нам давно утраченные ощущения радости, оптимизма и спокойствия.

Чтобы добиться этого, вам нужно сначала узнать, как функционирует ваш мозг и каким образом были повреждены ваши митохондрии.

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

На языке нейронауки просветление — это состояние оптимального функционирования митохондрий и мозга, которое позволяет нам ощущать хорошее самочувствие, внутренний мир и желание созидать и творить что-то новое. Митохондрии — работающие внутри наших клеток фабрики энергии. Они влияют на наше настроение, нашу живучесть, процесс нашего старения и даже на способ нашей смерти. Они также отвечают за устранение старых клеток и замену их новыми — это происходит автоматически, неосознанно для нас. На митохондрии воздействует еда, которую мы едим, количество потребляемых нами калорий, степень физи-

ческой активности и содержание в рационе питания определенных нутриентов¹.

Эта книга предоставит вам доступ к ключам, закодированным в вашей митохондриальной ДНК, которые до сих пор были защищены паролем — поэтому ранее невозможно было устранить ущерб, наносимый мозгу свободными радикалами. Когда вы разблокируете этот код, вы освободитесь от пути постоянных болезней, по которому с рождения до смерти идут многие жители западного мира. Когда ваши митохондрии восстановятся, ваши клетки смогут запустить гены, которые обеспечивают здоровье и физическую долговечность мозга, и вам уже не придется проходить через свои наследственные болезни и эмоциональные травмы.

ПРОГРАММА

«ДОБАВЬТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕМУ МОЗГУ»

Голубые зоны — это области на планете, где доля людей, доживших до 100 лет, в 10 раз больше, чем в Соединенных Штатах. Дэн Бюттнер — репортер журнала *National Geographic* и исследователь — написал книгу об этом феномене. Он сообщает, что эти люди имеют нечто общее, а именно: пониженное потребление калорий (они едят на 25% меньше, чем требуется, чтобы почувствовать насыщение), избегают мяса и обработанных продуктов и живут жизнью, наполненной смыслом и имеющей цель [1]². Бюттнер цитирует датское науч-

¹ Нутриентами называют различные вещества, содержащиеся в пище: белки, жиры, углеводы, витамины, микро- и макроэлементы, аминокислоты, антиоксиданты и т.п. — *Прим. ред.*

² Такими цифровыми сносками обозначены отсылки к разделу «Примечания» в конце книги. — *Прим. ред.*

ное исследование близнецов, которое демонстрирует, что гены определяют менее 25% здоровья и долголетия человека. Остальные 75% определяются факторами образа жизни: тем, что мы едим, любовью к нам близких и нашей к близким, нашей физической активностью и осмысленностью жизни.

Факторы образа жизни фактически изменяют экспрессию наших генов, отключая те, которые предрасполагают нас к злокачественным образованиям и болезням.

Наши митохондрии регулируют включение и отключение этих генов. Поэтому, чтобы жить долго и хорошо, нам нужны оптимально функционирующие митохондрии.

В наших центрах — в Центре энергетической медицины в Лос Лобос, Чили, и Медицинском центре Перлмуттера в Неаполе, Флорида, — мы помогаем своим клиентам восстановить их митохондрии, дабы они смогли восстановить свой мозг. Мы используем внутривенный глутатион и гипербарический кислород, чтобы оптимизировать функционирование митохондрий, а также продукты питания и пищевые добавки, помогающие устранить вред, нанесенный мозгу годами жизни под влиянием стресса. Мы обнаружили, что митохондрии, психика и мозг на удивление быстро реагируют на это воздействие. А затем, прибегая к шаманским практикам медитации, они исцеляются от отравляющих эмоций и обретают внутренний мир.

Однако вам не обязательно принимать участие в одном из наших семидневных интенсивов, чтобы достичь этого. В этой книге мы представляем программу, которая поможет вам осуществить то же самое — исцелить ваши митохондрии и запрограммировать мозг не на страдание, а на покой и радость.

Мы объединяем две взаимодополняющих стратегии: используем предназначенные для мозга нутриенты во время голодания и техники достижения просветления. Нейронутриенты, рекомендуемые д-ром Перлмуттером, восстанавливают области мозга, затронутые стрессом, психологической травмой или дегенеративным заболеванием. Они помогают создать новые клетки мозга и включить гены, ответственные за долголетие, улучшают иммунитет и функционирование мозга. А методы достижения просветления, впервые открытые д-ром Альберто Виллолдо, помогут вам пробудить области мозга, естественным образом причастные к состояниям спокойствия, сопереживания, новаторства и радости. Все это вместе взятое позволит вам установить новые нейронные сети радости и хорошего самочувствия.

Используя нашу программу, вы можете развить в себе такие дарования, которые в свое время считались уделом избранных.

У вас появится возможность получить и другие выгоды для здоровья: уменьшить риск возникновения разрушительных недугов мозга, рака, сердечных заболеваний и болезни Паркинсона; избавиться от изну-

ВВЕДЕНИЕ

рительных колебаний настроения, а также нездоровых эмоциональных и поведенческих привычек; преодолеть болезненные воспоминания о прошлых травмах; достичь неимоверной ясности мысли и возможности максимального долголетия. И все это без использования стимулирующих веществ.

Когда мы восстанавливаем свой мозг и избавляемся от отравляющих нас эмоций, мы движемся к состоянию личного здоровья и благополучия. И тогда начинают проявляться качества, характерные для просветленных людей: внутренний покой, мудрость, сострадание, радость, мощный творческий потенциал и новое видение будущего.

ГЛАВА 1

Просветление с точки зрения нейронауки

Может ли наука о мозге базироваться на религиозных обещаниях: на свободе от страданий, насилия, нужды и болезней? Способна ли она обеспечить нам жизнь, в которой преобладают здоровье, покой и изобилие?

Обещания, даваемые мировыми религиями, настолько универсальны, что, скорее всего, стремление к радости, внутреннему умиротворению и благополучию встроено в человеческий мозг и является таким же социальным инстинктом, как и стремление продолжать свой род.

Библия, Коран, священные книги буддизма и индуизма учат нас, что мы можем достичь райского состояния, — будь то после смерти, или после многих перевоплощений, или в результате личных усилий по самосовершенствованию.

Это состояние освобождения в христианстве называется обретением благодати или Царствия Небесного, у мусульман именуется раем, а в восточных религиях — пробуждением, или просветлением (при этом ис-

пользуют различные термины: *самадхи*, *мукти*, *бодхи*, *сатори* и *нирвана*).

Но что если биологическая наука сможет определить суть благодати, самадхи и просветления? Может быть, они представляют собой сложные состояния высшего порядка, созданные программируемыми электрическими цепями в мозге?

И такие цепи могут позволить нам достичь радости, покоя, здоровья и благосостояния — сейчас, в этом физическом мире, а не в каком-то отдаленном будущем или в загробной жизни?

МАТРИЦА ЭНЕРГИИ

В 1930-е годы догонские шаманы Западной Африки сообщили двум французским антропологам о существовании спутника Сириуса — звезды под названием Собачья Звезда¹. Этот астрономический объект нельзя было увидеть невооруженным глазом, а у шаманов не было никакого доступа к сложным телескопам. Тем не менее они описали новую звезду как чрезвычайно тяжелое тело,двигающееся вокруг Сириуса по эллиптической орбите и совершавшее один полный оборот за полстолетия. Сорок лет спустя астрономы с мощными телескопами идентифицировали звезду-спутник и назвали ее Сириус Б [1].

Есть еще много примеров получения знаний, кажущегося невозможным.

¹ Здесь любопытен и тот факт, что Сириус (самая яркая звезда всего звездного неба) еще древние греки отнесли к созвездию Большого Пса (при том что, глядя на него, вы вряд ли однозначно увидите в этом сочетании звезд собаку).

Например, мудрецы Амазонки утверждали, что после голодания и молитвы сами растения в видениях научили их готовить кураре — нейротоксин, используемый во время охоты и в современной анестезии.

Кураре содержит смертельные яды из коры *Strychnos toxifera* и из цветов луносемянника, в особенности *Chondrodendron tomentosum*. Самый распространенный метод приготовления — примерно 75 часов варить обрезки коры *Strychnos* и луносемянника. По истечении этого времени получается темная сиропообразная паста.

Если случайно вдохнуть душистые пары этой смеси, то задействованные в дыхании мышцы расслабятся и прекратят сокращаться, что приведет к мгновенной смерти от удушья. Когда мужчины готовят кураре, они наблюдают за варкой смеси с безопасного расстояния, чтобы избежать вдыхания пара. Жертва отравления кураре с ужасом осознает, что не дышит, четко ощущает, как тело бьется в конвульсиях, но при этом не в силах позвать на помощь.

Удивительно, но готовый кураре можно спокойно трогать, скатывать в пасту, которая безопасна, даже если ее проглотить. Однако если кураре входит в прямой контакт с кровотоком, это приводит к смерти. Вот почему охотники обмазывают этим ядом кончики стрел.

Откуда шаманы знают о таком эффекте? Методом проб и ошибок невозможно обнаружить секреты действия и приготовления кураре. Таким образом, остается принять уверения шаманов в том, что они получили это знание непосредственно от самой природы — используя невидимую область мудрости, пронизывающую все формы жизни.

Матрица жизни, именуемая Божественной Матерью, — энергетическая система, порождающая все существа и одушевляющая их. Эта энергетическая матрица, по сути, объединяет все живое¹. Представления подобного рода в последние десятилетия принимаются научным сообществом. Ученые начинают пересматривать понятие о космосе как об огромной пустоте. Современные физики полагают, что космос не пуст, а наполнен энергией, освободившейся в момент Большого взрыва, а также пульсирующими электромагнитными полями и гравитационными силами. Может быть, эта энергия служит также огромным хранилищем информации?

ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО В ИСТОРИИ

Древние народы признавали и почитали власть божественного женского начала во многих его формах, подобных упомянутой Божественной Матери. На протяжении многих тысячелетий люди в разных уголках Земли, от долины Инда до Центральной Европы, поклонялись этой Богине. В Индии в качестве Великой Матери и высшей реальности была Кали. Греческая Гера по сути представляла собой гораздо более древнее материнское божество, возможно, связанное с шумерской богиней Иштар, а почитаемая в элевсинских мистериях Деметра была Великой Матерью растений и богиней плодородия.

В Центральной Европе самыми ранними из олицетворений Великой Матери были каменные и костяные

¹ Если говорить точнее, следуя эзотерическим текстам, она (Божественная Мать, или некая первооснова всего сущего) объединяет воедино не только все живое, но и неживое — всю Вселенную. — *Прим. ред.*

фигурки, условно именуемые статуэтками Венеры. Самая известная из них — Венера Виллендорфская, символ плодородия, с большими грудями и бедрами, названная в честь деревни в Центральной Австрии, рядом с которой была найдена. Виллендорфская Венера была вырезана примерно 25 тысяч лет назад из известняка и окрашена красной охрой, которой нет в тех местах. Возможно, фигурка была привезена изда- лека каким-нибудь паломником. Подобные статуэтки находят в таких больших количествах, что некоторые антропологи убеждены: было время, когда единственным олицетворением Божественного была женская форма.

Мария Гимбутас, археолог, известная своими исследова- ниями неолитических культур Европы, предлагает убедительные доказательства, что в те далекие времена в центр Европы вторглись индоевропейские племена с территорий сегодняшней Украины и Южной России. Будучи жестокими воинами, эти племена¹ на недавно одомашненных лошадях напали на поклонявшиеся Бо- гине местных землепашцев и легко победили их. Этих захватчиков называли представителями культуры Бое- вых топоров (*Battle Ax culture*), потому что они клали в могилы мужчин каменный военный топор, который к тому времени был бесполезен как оружие и имел лишь символическую ценность.

Когда люди Боевого топора прибыли в Европу при- близительно в 3000 г. до н. э. и ассимилировались в ней, они заменили мифологию Великой Матери мифологи-

¹ Исследователи считают, что они и были первыми индоевропейцами в Европе, от которых ведут свое происхождение некоторые европей- ские этносы. — *Прим. ред. (по материалам Википедии)*

ей мужского божества, и Божественное стало олицетворяться фаллосом либо деревом жизни. Главное божество в индоевропейском пантеоне — Дьяус¹ — Бог Неба, к которому обращались как Отец-Небо или Сияющий Отец. От имени Дьяус происходит латинское слово *deus* — «божество». В Греции Дьяус стал Зевсом, а Риме — Юпитером.

УТРАТА ЖЕНСКОГО НАЧАЛА

Приблизительно за 3000–2500 лет до н.э., в начале бронзового века, писцы того периода начали записывать истории военачальников и поэтические тексты. Мы находим их на шумерских клинообразных скрижалях, в индусских рукописях и в египетских свитках. К описанию исторических событий стали подходить как к реальным фактам, они начали заменять легенды, которые были смесью фактов и мифов, передаваемых от одного поколения другому через богатую устную традицию. Боги неба и небес мужского пола, такие как Зевс, Яхве, Тор и Шива, стали доминировать над традициями почитания богинь и культом Матери-земли.

¹ Дьяус (др.-инд. *Dyaus*) — в древнеиндийской мифологии бог неба. Имя Дьяуса-отца *Dyaus pitar* — находит точные соответствия в др.-греч. — *Zeus pater*, лат. — *Jup(p)iter*, *Diespiter*, умбрск. — *Iupater*. В «Ригведе» нет гимнов, посвященных Дьяусу отдельно, но есть шесть гимнов, в которых говорится о Дьяусе и Притхиви (земле) вместе. Чаще всего Дьяус выступает совместно с Притхиви. Они образуют изначальную супружескую пару, где Дьяус — отец и небо, а Притхиви — мать и земля. Некогда они были слиты воедино, но потом разъединены и укреплены (по закону Варуны) порознь. Этот космогонический акт означал создание Вселенной, широкого пространства и был произведен Индрой, Варуной и некоторыми другими богами. — <http://www.symbolarium.ru>

Люди больше не воспринимали природу как проявление божественного. Она оставалась лишь практическим источником средств жизни: леса — для постройки зданий и кораблей, почвы — для сельского хозяйства и т.п. Механистическое представление о природе начало преобладать. Алхимиков сменили химики, а астрологов — астрономы. С появлением ньютоновой физики в конце 1600-х любую силу, которую нельзя было объяснить с научной точки зрения, считали суеверием.

Западная медицина тоже зародилась именно на основе такого мировоззрения. Вместо того чтобы полагаться на естественные средства исцеления болезней тела, врачи обратились к синтетическим веществам (лекарствам) и хирургии. Научное мировоззрение заменило полный божественных тайн мир древних. Изобретение микроскопа позволило ученым исследовать то, что когда-то считали невидимыми духами, вызывающими болезни, — их называли микробами.

Значительно позже был открыт генетический код, и исследователи решили, что мы, простые смертные, сможем теперь управлять своим здоровьем так же, как управляем природой. Генетики и химики нашли способы управлять генами и побеждать некоторые болезни рецептурными лекарствами.

Современные западные врачи, похоже, чрезмерно сосредоточены на рациональном подходе к лечению. Не важно, является ли причиной недуга скрытый возбудитель инфекции или химический дисбаланс, нередко и врач, и пациент расценивают выписываемый рецепт как основное средство лечения болезни, таким образом игнорируя фундаментальную уникальность каждого пациента.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖЕНСКОМУ НАЧАЛУ

И все же маятник качнулся назад — к вере в единство Вселенной и важность божественного женского начала. Современные ученые, включая лауреата Нобелевской премии Эрвина Шредингера, невролога Умберто Матурана и физика Франциско Варела, предположили наличие взаимосвязанности всех частиц во Вселенной.

Мы можем найти доказательства этой взаимосвязанности в физике в таком признаке, как переплетение. Оказалось, что если две частицы создаются вместе, например через радиоактивный распад других частиц, они остаются информационно связанными, или переплетенными, независимо от степени своей удаленности друг от друга. Причем переменные в состоянии каждой частицы остаются неопределенными, пока за ними не начинают наблюдать и не начинают их измерять. Например, если у одной из частиц-близнецов был положительный заряд, у ее пары будет отрицательный заряд. Всякое изменение заряда одной частицы тут же меняет и заряд другой частицы.

Это бросает вызов теории относительности, потому что при этом информация распространяется быстрее скорости света. Тем не менее идея о переплетении совместима с законами квантовой физики, которая признает, что во Вселенной отдаленные взаимодействия не только возможны, но и обычны. Считается, что квантовая механика применима только к субатомным частицам и квантовые эффекты незаметны в большем масштабе. Однако Стюарт Хамерофф, анестезиолог и профессор Университета Аризоны, и физик из уни-

верситета Альберты Джек А. Тузински полагают, что квантовый процесс на самом деле может происходить внутри мозга — на уровне выше субатомного [2].

Полагают, что сознание возникает как результат новой способности обработки информации человеческого мозга — так называемой вычислительной, или компьютерной, способности. Хамерофф изучает микроканалыцы — структурные компоненты клетки, переносящие нутриенты из тела нервной клетки в терминаль аксона. В своем исследовании Хамерофф выявил, что анестезия работает благодаря воздействию на нервные микроканалыцы. Корреляция между сознанием и вычислительной способностью испытуемых заставила Хамероффа прийти к выводу, что эти микроканалыцы на самом деле могут действовать как модули обработки информации, увеличивая текущие показатели вычислительных способностей человека более чем в миллион раз. И если это так, то простая способность к вычислению может обеспечиваться определенным ментальным «диапазоном частот», необходимым для осознанного общения с биосферой.

По сути, речь идет о получении человеком непосредственной информации из нашей взаимосвязанной Вселенной.

Благодаря подобным исследованиям ученые накапливают данные, которые объясняют, на что опираются шаманы и провидцы, утверждая, что умеют вести активный диалог с природой.

НАШ КОМПЬЮТЕРНЫЙ РАЗУМ

Число нейронов в мозге человека равно 10 в 11-й степени — т.е. единица с 11 нулями, или 100 миллиардов! В каждом большом нейроне содержится примерно 10 тысяч синапсов¹, а скорость обмена информацией составляет тысячу операций в секунду. Это означает, что число операций, которые мозг может обработать за секунду, равно 10 в 18-й степени [3]. Это огромная мощь, но она несравнима с той мощью, которая обнаруживается, если в качестве вычислительных подъединиц принять нейронные микроканалы. Учитывая, что в каждом нейроне имеется больше 100 миллионов микроканалцев, вычислительная способность мозга оказывается просто сногшибательной.

Однако не столь важно, равно ли количество выполняемых человеческим мозгом операций 10 в 18-й или 27-й степени, сколько то, насколько хорошо мы свой мозг используем. Если мы попросим вас вспомнить песню «Хей, Джуд», а затем отвлечься от нее, вам, как и большинству людей, будет трудно выкинуть ее из головы.

Независимо от потенциальных возможностей, которыми обладает наш мозг, правда состоит в том, что большинство людей тратят все свои ментальные усилия на решение вполне обычных задач. И после таких затрат у мозга почти не остается сил на новаторство, творческое решение проблем и просветление.

¹ Синапсы — специфические структуры на месте связи окончаний одного нейрона с другим. — *Прим. ред.*

Если Хамерофф прав, что микроканалыцы демонстрируют события квантовой механики в клетках вашего мозга, то представьте себе возможности и потенциал, на который способен человек. Особенно когда он избавится от постоянного беспокойства, страха, жадности или мыслей о сексе.

У него может появиться дар участвовать в нелогических взаимодействиях, он получит доступ к информации со всех концов галактики и сможет извлекать уроки из своего прошлого и... будущего (или даже из коллективного прошлого и будущего человечества) — подобно просветленным созерцателям и шаманам.

Как говорит далай-лама: «Те, кто достиг высокого уровня духовного опыта... развили в себе медитативную концентрацию до такой степени, что стали ясно-видцами и творят чудеса» [4].

МОЗГ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Для чего нам дан столь мощный мозг? На Востоке просветление было традиционно связано с такими качествами, как великодушие, сострадание, миролюбивое принятие и осознание единства со всем сотворенным.

На отчаянно индивидуалистическом Западе наше довольно неопределенное понятие просветления тоже подразумевает принятие мира таким, каков он есть, а также открытие как изменить его к лучшему. Кроме того, просветление для нас связано с общим стремлением к новизне, исследованию и креативности.

Если мы возьмем восточные качества просветления отдельно от их религиозного контекста и поместим их в царство биологической науки, мы обнаружим, что они представляют собой качества, связанные с активацией лобной коры — новейшей части человеческого мозга.

На функциональных сканах МРТ видно, что у регулярно медитирующих людей мозг настроен совершенно иначе, чем у других. Медитирующие способны сохранять спокойствие и не чувствовать стресса, быть умиротворенными и проявлять сострадание. Любопытно, что в том состоянии, которое они описывают как самадхи, или просветление, самая активная область их мозга — лобная кора¹. Его Святейшество далай-лама описывает просветление как «состояние свободы не только от контрпродуктивных эмоций, которые приводят в действие процесс циклического существования, но также и от предрасположенностей, создавшейся в психике из-за этих болезненных эмоций» [5]. Далай-лама подразумевает, что просветление — это состояние свободы не только от разрушительных эмоций, но и от созданных этими эмоциями ограничивающих убеждений и патологически циклических действий.

¹ Авторы используют здесь и далее распространенный на Западе термин «префронтальная кора» (*prefrontal cortex*), который буквально переводится как «окололобная кора» (поскольку лобные доли больших полушарий мозга, вообще говоря, простираются за пределы области собственно лба). Мы же здесь и далее традиционно переводим его термином «лобная кора» или «кора лобных долей мозга» — согласно принятым нормам отечественных анатомических наименований. — *Прим. ред.*

Великодушие и сострадание возникают только тогда, когда лобная кора в состоянии преобладать над доисторическими областями мозга. Однако, для того чтобы лобная кора создала функциональные пути для радости и покоя, все тело и мозг должны быть здоровыми, питаться надлежащими питательными веществами и научиться внутренней дисциплине. Мы должны исцелить свое тело и сознание, дабы усилить лобную кору — новый мозг, который биологически запрограммирован для счастья, экстраординарной долговечности, покоя и постоянного обновления. Слишком долго эта новая область мозга была подавляема нуждой, насилием и эмоциональными травмами — теми же силами, от которых она призвана нас избавить.

Как только кора лобных долей выходит из тени, становится возможна синергия всего мозга. Синергия означает, что целое — нечто большее, чем простая сумма его частей. Инженеры знакомы с тем, как работает синергия. Предел прочности нержавеющей стали, например, почти в 10 раз выше, чем предел прочности железа, даже при том, что нержавеющая сталь — это фактически железо с небольшой добавкой углерода. Сами по себе углерод и железо — вещества ломкие и легко отслаивающиеся. Однако, объединенные вместе, они становятся необычайно прочным материалом.

Синергия мозга подразумевает нейрокомпьютер, чьи цепи хорошо настроены и работают совместно, хотя каждая область выполняет свои функции — так же как сердце следит за циркуляцией крови, а легкие за дыханием, — создавая единую систему, которую нельзя описать на основе анализа ее компонентов.

ДОСТИЖЕНИЕ СИНЕРГИИ

Люди на Востоке говорят, что путь к синергии мозга лежит через практику медитации. Шаманы используют термин *ясное восприятие*. В йоге это называется самадхи — высшая стадия медитации, единство со Вселенной. Однако не столь важно, какой термин здесь используется, важно отказаться от *ограниченного чувства Я, созданного деструктивными эмоциями*.

Представьте себе озеро. Когда воды озера спокойны, оно идеально отражает все окружающее. Вы, как в зеркале, видите отражение сосен, растущих на противоположном берегу, или лик поднимающейся луны. Но когда даже малейший бриз покрывает озеро, его поверхность отражает только саму себя. Оно как будто говорит: «Посмотрите на меня». Подобным же образом, когда ваше сознание отвлекается на непрошенные мысли или эмоции или когда его отвлекает телевидение, поток коммерческой рекламы, социальных сплетен либо тривиального подшучивания над кем-то, оно теряет связь со Вселенной.

Оно прерывает ваше глубокое, врожденное желание воспринимать великую тайну творения — и быть ее частью. Шаманы¹ полагают, что, для того чтобы взаимодействовать с обширными информационными областями биосферы, следует войти в состояние ясного восприятия. Ваш разум должен находиться в состоянии

¹ Авторы книги используют понятия «шаман», «шаманизм» и «шаманские практики» в чрезмерно расширенном смысле. Фактически эти эпитеты применяются в книге к любым *традиционным эзотерическим системам знаний*: будь то йога, народная медицина или ведические рукописи. — *Прим. ред.*

ЗАРЯДИТЕ СВОЙ МОЗГ

покоя, дабы чувствовать истинную природу мира, а не пережевывать снова и снова вашу собственную приземленную драму, созданную вашими разрушительными эмоциями.

У североамериканских индейцев есть одна поучительная история. Один молодой человек приходит к своему дедушке и говорит: «Внутри меня есть два волка. Один хочет убивать и разрушать, а другой хочет нести покой и красоту. Какой из них победит, дедушка?» Старик ответил: «Тот, которого ты кормишь».

И у вас тоже есть выбор: кормить волка хаоса и беспорядка — волка, который пожирает ваш позитивный настрой, разрушает вашу самооценку и поглощает все ваше существо. Или кормить волка внутреннего умиротворения, который позволит вашему уму уподобиться красивой, отражающей поверхности спокойного озера и получить доступ к качествам и дарам вашего высшего мозга.

Как только вы исцелите свой эмоциональный мозг и добьетесь состояния мозговой синергии, способности вашей лобной коры проявятся естественным образом.

Вам больше не надо будет искать счастье, прибегая к каким-то искусственным средствам, потому что *счастье возникнет внутри вас* легко и непринужденно. Счастье не является результатом удачи или случайности. Нет, счастье — это сокровище ясного восприятия, которое будет всегда с вами.

ГЛАВА 2

Мощь психики

За годы нашей профессиональной деятельности — работы антрополога, посвятившего много лет исследованию исцеляющих практик мудрецов Амазонки и Анд, и работы невропатолога, десятилетиями лечившего людей, страдающих от дегенеративных заболеваний мозга, — нас не раз удивляла способность человеческой психики совершать невероятные подвиги, как физические, так и душевные. Мы встречались с мудрецами, которые смогли достичь необыкновенной ясности, внутреннего покоя и творческого потенциала, и мы изучали их. Мы слышали о тибетских монахах, способных медитировать ночью на покрытой льдом горе и не замерзать до смерти, а на восходе солнца просто стряхивать со своих голых плеч выпавший на них снег.

Вся мощь психики еще не до конца изучена, но мы постоянно сталкиваемся с ее проявлениями.

ЗДОРОВЬЕ И МЫСЛИ

Несколько лет назад люди считали группы поддержки и методы управления стрессом безопасными дополнениями к лечению пациентов с тяжелыми забо-

леваниями. Однако недавние исследования показали, что пациенты, которые используют такие методы, как сосредоточенная медитация, не только испытывают меньший эмоциональный стресс, но и чувствуют себя лучше физически. Эти исследования фактически показывают, как мысли, убеждения и эмоции влияют на здоровье тела.

В июльском номере журнала Scientific American за 2009 год невролог Мартин Портнер описывает случай Гретхен, участницы исследования 2005 года, где тестировалось способность тестостеронового пластыря лечить нарушение сексуального влечения, при котором либидо человека настолько уменьшается, что он не испытывает никакого сексуального влечения.

Тестостерон — гормон, производимый яичками мужчин и отчасти яичниками женщин, и у тех и у других стимулирует сексуальное возбуждение. Гретхен перестала испытывать сексуальное желание с тех пор, как ей удалили яичники.

Пронесив пластырь с тестостероном 12 недель, Гретхен снова почувствовала прилив страсти. «Должно быть, это благодаря тестостерону», — сообщила она.

Вскоре после этого она снова смогла заняться любовью с мужем и впервые за многие годы испытала оргазм. Но самая удивительная часть этой истории в том, что Гретхен, не зная об этом, входила в контрольную группу плацебо и выданный ей пластырь был пустышкой — в нем не было никакого тестостерона.

Возвращение сексуального аппетита Гретхен было явно связано с изменением в настрое ее мозга, а точнее — с чисто психическим настроем, о чем она совершенно не подозревала. Тем не менее это произошло. Именно психический настрой сказался на всем ее организме.

Нам больше знакомо понятие психосоматических заболеваний, нежели понятие психосоматического здоровья. Мы знаем, что можем собственным беспокойством довести себя до болезни, и слышали, что смех и радость способны вернуть человеку здоровье.

Однако медицина не очень-то полагается на эти способы достижения психосоматического здоровья. В конце концов, человек не может сознательно ввести себе плацебо, так же как не может щекотать себя. Но общества, которые полагаются на традиционных целителей — знахарей и знахарок, — уже давно поняли, что психика наделена силой как исцелять, так и убивать.

Нередко шаманы прибегают к впечатляющим и сложным церемониям, призванным мобилизовать психику излечить тело. Их сложные церемонии на самом деле активизируют лобную кору.

Однако в современном обществе мы обычно объявляем подобные методы суеверием или шарлатанством; а о плацебо-эффекте говорим только пренебрежительно. Но по иронии судьбы наша собственная «церемония» состоит в предоставлении пациенту некой пилюли, та-

блетки. Тестируя новые лекарства, их всегда сравнивают с плацебо — это обычная практика для определения эффективности медицинского препарата. И нередко такое тестирование предоставляет убедительные доказательства того, что психика человека сама в силах справиться с воспалением, успокоить нервы и восстановить органы и ткани тела.

Исследования показали, что сахарная пилюля, например, оказывается столь же эффективной, как морфий, для 56% людей [1].

Тем не менее, хотя по иронии судьбы сладкая пилюля является самым тщательно изученным «медикаментом», производители и исследователи-фармацевты не склонны признавать в ней потенциальное лекарственное средство.

Один наш друг когда-то пошутил, что, если мы хотим разбогатеть, следует создать пилюлю из куриного бульона и продавать ее в аптеках под названием «Плацебо».

Она должна пользоваться бешеным спросом, ведь есть масса научных доказательств того факта, что в плане лечения самых разных недугов — начиная от головной боли и заканчивая эректильной дисфункцией — эффект плацебо почти равен эффекту дорогих лекарств.

Эффект плацебо и психосоматическое здоровье — это результат использования исцеляющего потенциала психики, который широко использовался человечеством в течение многих тысяч лет.

Отрицая пользу плацебо, западная медицина в действительности отказывается признать огромную силу лобной коры.

ДЭВИД:¹ **Рак? Какой рак?**

Будучи квалифицированным неврологом, я удивляюсь тому, как часто меня обвиняют в применении «нетрадиционной» медицины, поскольку в дополнение к рекомендациям по питанию в нашей клинике мы используем медитацию и аффирмации.

Парадокс заключается в том, что эти методы (и подобные им) были частью врачевания в течение многих тысяч лет, то есть являются как раз «традиционными» по определению.

В конце 2007 года ко мне обратился пациент с очень серьезной проблемой. «Марвину» было 74 года, и он только что возвратился из одного из самых лучших онкологических центров, где ему посоветовали «привести дела в порядок», потому что у него нашли агрессивную форму рака поджелудочной железы, который уже распространился на смежные лимфоузлы.

Можно было применить химиотерапию, но вероятность ее успешности, особенно в его возрасте, была практически равна нулю. Онкологи сказали Марвину, что, если реалистично оценивать его состояние, ему остается в лучшем случае примерно шесть месяцев жизни.

Зная, насколько сильно настрой влияет на физическое здоровье, я спросил его, действительно ли он верит в это предсказание, и он ответил: «Абсолютно нет!» Именно такой ответ я и надеялся услышать.

¹ Здесь и далее в заголовках подобных очерков стоит имя соответствующего автора: Дэвид — Дэвид Перлмуттер, Альберто — Альберто Виллоддо. — *Прим. ред.*

Мы с моей командой создали программу приема определенных пищевых добавок, чтобы усилить иммунную систему Марвина. Кроме того, я назначил ему докозагексаеновую кислоту (ДЗГК) в высокой дозе, чтобы усилить воздействие медитации и аффирмаций, к которым Марвин должен был приступить. Цель последних методов — утвердиться в простой мысли: «Я здоров».

За неделю его прежний болезненный вид исчез, а спустя шесть недель полностью нормализовалась химия крови — показатели, связанные с функционированием поджелудочной железы и печени. Три месяца спустя он возвратился в ту известную больницу, где у него нашли рак. Проведенная ему компьютерная аксиальная томограмма не показала вообще никаких признаков рака.

«Что они сказали, когда увидели ваши результаты?» — спросил я его.

«Ну, — ответил он, — на самом деле они не поинтересовались, что я делал, чтобы достичь таких результатов, но сказали, что, что бы это ни было, мне нужно продолжать в том же духе».

К моменту написания этой книги с тех пор прошло почти два года, и у Марвина по-прежнему нет рака. Конечно, можно было бы отнести описанный случай к спонтанной ремиссии, но при таком типе рака она происходит чрезвычайно редко, что подтвердит вам любой онколог. Я утверждаю, что ключевое значение имели отношения, которые он поддерживал с Божественным, — благодаря использованию двухаспектного подхода, состоявшего из приема нейронутриентов и практики шаманских методов медитации, которые позволили ему получать доступ к исцеляющей энергии, пронизывающей все сущее.

В отличие от плацебо ноцебо гораздо коварнее. Ноцебо тоже вполне безвредное вещество, т.е. неактивный медпрепарат, но он, наоборот, может вызвать негативные последствия — из-за негативных ожиданий, убеждений или психологической установки пациента, независимо от его физического состояния.

АЛЬБЕРТО: Проклятие реально

Самый драматический случай эффекта ноцебо, который я когда-либо наблюдал, произошел в перуанской Амазонке. Я встретил совершенно здорового человека, проклятого местным колдуном. В то время я исследовал целительные практики шаманов, живущих возле истоков реки Маранон.

Когда этот человек пришел к знахарю, тот сообщил ему, что его тошнота и головные боли вызваны проклятием и что он не в силах здесь помочь и тот должен подготовить себя и свою семью к собственной смерти. Через сутки этот человек умер.

Когда я спросил целителя, почему он не помог человеку, тот ответил, что человек нарушил строгое местное табу и именно его собственный страх убил его. Я тут же принялся расспрашивать его дальше, желая узнать, было ли проклятие лишь в голове этого человека и так ли уж реально колдовство. «О нет, — сказал он. — Проклятие и колдовство абсолютно реальны».

В том уголке Амазонки я узнал то, что уже давно знали и поняли рекламные агентства на Мадисон-авеню: разум можно запрограммировать на покупку транспортных

средств, которые заставят нас снова почувствовать себя молодыми, или одежды, которая обещает избавить от депрессии.

Психику можно запрограммировать даже таким образом, что человек действует против инстинктивного стремления к выживанию, лежащего в основе миллионов лет эволюции.

Очень трудно отвергнуть иммунную систему тела. Однако вере того человека удалось убить его самого. В тот день мне пришел на ум вопрос: а как насчет длинного списка предупреждений о возможных побочных эффектах, сопровождающих любой медикамент, который мы покупаем?

Могут ли они негативным образом повлиять на нашу подверженную внушению психику? Как нам запрограммировать себя на жизнь, здоровье и радость, вместо того чтобы становиться жертвами всевозможных ноцебо?

Я уже давно понял, что врачи неохотно прописывают плацебо и редко рекомендуют то, что в свое время называлось «мягкими методами лечения», например методы расслабления или медитацию, потому что считают, что подобные методы как бы не относятся к «настоящей медицине». Они будто беспокоятся, что пациент «обманом» исцелит свое тело. При том что успех многих официальных методов лечения и хирургических вмешательств может быть в значительной степени усилен или облегчен благодаря настрою пациента.

Когда я осознал возможности нашей психики, я понял, что все мы можем использовать их сознательно, чтобы создать психосоматическое здоровье. В действительности мы способны сознательно исцелиться от физических и эмо-

циональных недугов, не прибегая к обману. Дабы сделать это, сначала важно понять, как работает мозг, и уяснить, что некая эмоциональная травма может повредить те его области, которые позволяют нам использовать эти способности.

ТРИЕДИНЫЙ МОЗГ

В середине 1950-х американский невролог Пол Д. Маклин предложил модель, объясняющую развитие человеческого мозга. Модель Маклина известна как триединый мозг. Согласно этой концепции, у нас есть три эволюционно разных нейрокомпьютера, каждый со своим собственным интеллектом, субъективным ощущением мира, времени и пространства. Модель Маклина является слишком общей, чтобы иметь ценность для студентов, изучающих эволюционную анатомию, однако она является удачной метафорой, позволяющей понять, насколько по-разному человек реагирует на ситуации, в зависимости от того отдела мозга, который доминирует в этой реакции.

СТАРЫЙ МОЗГ

Первый «мозг» в модели Маклина — это так называемый рептильный мозг, который анатомически очень сходен с мозгом современных пресмыкающихся. Эта мозговая область ведаёт инстинктами и призвана прежде всего обеспечить выживание. Кроме того, этот нижний этаж мозга регулирует большинство автономных функций, таких как дыхание, пульс

и температура тела, а также задействует реакцию «бей или беги». Нет ничего приятного в рептилиях, и эта область мозга, словно хладнокровная змея, не испытывает чувств¹.

Второй мозг — это лимбическая система, которая включает в себя миндалевидное тело, гипоталамус и гиппокамп. Маклин описал ее как мозг инстинктов и эмоций. Лимбическую систему еще именуют «мозгом млекопитающих», поскольку она появилась у примитивных млекопитающих, которые возникли в то время, когда еще процветали динозавры. И ее появление олицетворяет собой шаг вперед на лестнице эволюционного развития.

В лимбической системе сигналы кодируются согласно четырем фундаментальным программам, известным как «четыре F» (по первым буквам английских слов:

¹ Описание «примитивного» мозга рептилий здесь сильно упрощено. Вот цитата из «Занимательной клинической анатомии» (учебник для медвузов]. М., 2010) И. Егорова: «В глубине больших полушарий [у пресмыкающихся] формируются полосатые тела (стриатум), в промежуточном мозге четко дифференцирован зрительный бугор, плащ переднего мозга имеет обширные корковые зоны, в основном представленные палеокортексом и архикортексом. Притом у высоко развитых пресмыкающихся (крокодилы) на латеральной поверхности полушарий наблюдается закладка новой коры. Мозжечок развит прекрасно и координирует сложные моторные функции: вспомните спринтерские забеги черной игуаны, развивающей скорость до 40 км/ч, в сравнении с неуклюжими прыжками уродливой, покрытой бородавками жабы-аги. Мозг рептилий функционально высоко дифференцирован: обонятельные и висцеральные функции выполняют структуры древней и старой коры, зрительные — преимущественно средний мозг, слуховые — задний и частично средний. За интегративные функции у пресмыкающихся отвечает промежуточный мозг и стриарные образования конечного мозга [*т.е. полосатые тела*]. — М.Ш.]. — *Прим. ред.*

fear, feeding, fighting and fornicating) — страх, питание, борьба и половая связь¹. Так, при встрече с незнакомым человеком доминирующий лимбический мозг склонен интерпретировать его либо как опасного, либо как сотрапезника, либо как конкурента, либо как полового партнера.

АНАТОМИЯ ЛИМБИЧЕСКОГО МОЗГА

Дабы уяснить, как функционирует лимбический мозг, давайте посмотрим на составляющие ее структуры. К лимбической системе относится похожий по форме на морского конька гиппокамп (что и означает «морской конек» по-латыни), а также миндалевидное тело, или миндалина.

Обе эти структуры участвуют в обработке поступающей информации, реагируя на нее посредством эмоций. Если враг устраивает нам засаду, мы пугаемся и либо вступаем с ним в схватку, либо убегаем от него. Если змея нападает на нас, мы инстинктивно отскакиваем от нее.

Гиппокамп расположен в толще передней части средней височной доли и простирается в оба полушария мозга. Гиппокамп получил свое название в XVI столетии, когда итальянский анатом Юлий Цезарь Аранци

¹ Вот более точное пояснение из той же книги И. Егорова: «Архипалеокортекс, тесно взаимодействующий с лимбической системой, формирует эмоциональное поведение, принимает участие в проявлении реакции настораживания и внимания и в регуляции таких важнейших врожденных рефлексов, как поисковый, пищевой, половой, оборонительный. На долю палеокортекса приходится 0,6%, а архикортекса — 2,2% площади коры больших полушарий человека». — *Прим. ред.*

отметил его странную похожесть на морского конька и назвал его греческим словом *hippocampus*¹.

Прежде исследователи стремились приписать каждой области мозга специфические функции и полагали, что главная роль гиппокампа — восприятие запахов.

Позже исследования показали, что обработка обонятельных ощущений не единственная функция гиппокампа. Сейчас многое считают его главным представительством памяти в мозге.

Впрочем, ученые продолжают исследовать отношения между первичной обонятельной памятью и функционированием гиппокампа.

Вспомните, насколько явственно знакомый запах способен напоминать нам давно забытое. Например, запах шкворчащего бекона может вызвать в вашей памяти не только завтраки, которые готовила вам ваша мама в далеком детстве, но и детальные картины той поры.

Некоторые современные исследования свидетельствуют о том, что гиппокамп служит скорее не хранилищем памяти, а функционирует как передающая станция, собирая информацию от пяти органов чувств, он затем обрабатывает и переадресует данные либо в миндалевидное тело (в случае выявленной угрозы), либо (в других случаях) в кору больших полушарий².

¹ Более старое название гиппокампа — Аммонов рог (лат. *Cornu ammonis*) — Прим. ред.

² Кроме того, он выполняет функции кратковременной памяти. (Без этого важного дополнения дальнейший текст, на мой взгляд, будет непонятным.) — Прим. ред.

Гиппокамп функционирует подобно цифровой камере, которая может запечатлеть как фотоснимки, так и видео. Отдельные факты, как и фотографии, представляют собой частицы информации, которые можно выразить простыми терминами. Припоминание отдельных фактов иногда называют декларативной (вербальной) памятью.

А вот события, подобные в нашем примере видеоролику, запечатлеть сложнее, поскольку здесь добавляются отношения пространственных и временных параметров. Память на события называют эпизодической памятью.

Когда гиппокамп поврежден, новые события плохо запечатлеваются в памяти, и это характерный признак болезни Альцгеймера.

Передовые методы, например МРТ (магнитно-резонансная томография) и ПЭТ (позитронно-эмиссионная томография), теперь ясно показывают, что потеря ткани гиппокампа, равно как и прекращение его функционирования, представляют собой ранний индикатор этого заболевания.

Гиппокамп начинает разрушаться из-за воздействия свободных радикалов и химических веществ, появляющихся в результате эмоциональной травмы или стресса (мы расскажем об этом далее).

Обычно, как только гиппокамп начинает давать сбой, любое обучение чему-либо становится почти невозможным. Традиционно считается, что в дальнейшем

способность такого человека обрабатывать информацию с помощью высших мозговых центров ослабевает, его эмоциональный репертуар уменьшается и подлинные чувства становятся недоступными.

Наша миссия, однако, состоит в том, чтобы бросить вызов этой парадигме и продемонстрировать вам, что нейродегенерация предотвратима и даже обратима. Радуйтесь! Можно будет учиться снова!

Миндалевидное тело управляет так называемой реакцией «борьбы или бегства» — автоматической и мгновенной реакцией животного на реальные или предполагаемые угрозы. По сути, это центр страха мозга, который позволяет человеку и животным реагировать на опасные ситуации на уровне рефлекса, т.е. подсознательно и мгновенно.

НОВЫЙ МОЗГ

«Третий мозг» в модели Маклина — кора больших полушарий, неокортекс. Она хорошо развита у всех высших млекопитающих, а более всего — у человека, отвечая за речь, письмо и высшие формы мышления. Если нам не нужно бояться, бороться, кого-то обольщать или с кем-то обедать¹, таламус передает из лимбического мозга сенсорную информацию (окрашенную радостью, беспокойством или заботами) в кору больших полушарий для обдумывания и соответствующей коррекции поведения.

¹ Правильнее было бы сказать «добывать пропитание», поскольку речь идет об элементарном пищевом рефлексе, тогда как «совместный обед» с кем-то подразумевает у человека (и даже у животных) не только самые примитивные реакции. — *Прим. ред.*

Неокортекс¹ обрабатывает сигналы в целостную картину, преобразуя образы и звуки окружающей среды в последовательные сообщения. Именно благодаря коре больших полушарий мы способны признавать ценность всякого человека и отклонять стремление использовать людей в своих целях. Мы способны позвонить другу просто для того, чтобы сказать ему «привет» и пожелать добра, а не только тогда, когда нам что-то от него нужно.

Именно благодаря высшим корковым функциям мозга возможны бескорыстная любовь, рассуждение и логика. Этот отдел мозга позволяет нам открывать новое и творить, усваивать абстрактные понятия, а также сложную математику, писать стихи, сочинять музыку и рисовать, мечтать о свободе и представлять себе будущее.

Наши два самых древних нейрокомпьютера, «мозг рептилии» и лимбическая система, оперируют, прежде всего, данными расстояния до добычи, до нашего жилища, до безопасных границ нашего дома в детстве и пекутся о личном пространстве. Они причастны

¹ Неокортекс, т.е. новую кору больших полушарий, подразделяют на следующие области: прецентральную, постцентральную, височную, нижнетеменную, верхнетеменную, височно-теменно-затылочную, затылочную, островковую и лимбическую. В коре больших полушарий выделяют два типа связей: *вертикальные пучки волокон* обеспечивают перенос информации от подкорковых структур к коре и обратно, а *горизонтальные пучки ассоциативных волокон* — обмен информацией между участками самой коры (например, лобной и затылочной). У человека на долю неокортекса приходится 95,6% всей коры. — Прим. ред.

к опознанию и установлению разделяющих границ в отношениях с людьми. Пристрастно делят людей на кровных родственников и некровных, этнических соседей и иноверцев. Благодаря якорям, крепко установленным в памяти, древние отделы мозга склонны идентифицировать «нашу землю» и «их землю», делят людей на «своих», или «наших», и «чужих», или «других».

Посмотрите, как легко вы можете забыть чье-то имя, но уж наверняка помните лицо человека. Эта потому, что наш примитивный мозг полагается на зрительную память и эмоции, чтобы делать различие между «плохими парнями по другую сторону улицы» и «хорошими парнями, которые похожи на нас». Некогда такое восприятие людей было полезно для обеспечения выживания, но те времена давно прошли.

Напротив, неокортекс, связанный с более высокими так называемыми исполнительными функциями, мыслит в терминах не только места, но и времени. Благодаря его наличию человек начал задумываться о своем будущем, например планировать оросительный канал на случай засухи, предвидеть, куда можно отправить скот весной. Неокортекс имеет склонность к математике и музыке. Человек способен планировать будущие действия и признавать их последствия, выбирать между хорошим и плохим, правильным и неправильным, подавлять асоциальное поведение и реакции — все это благодаря коре больших полушарий. Она в силах сдерживать «четыре F» лимбического мозга — страхи, агрессию, пищевую и половую инстинкты. Наконец, именно неокортекс задействован в медитативных практиках и трансцендентном опыте.

Возможно, как раз неокортекс позволяет нам постигать ограниченность нашего пребывания на земле. Лимбический мозг полагает, что смерть происходит так же, как в детстве мы воспринимали смерть котенка или дедушки, он не ведает, что смерть случится и с нами¹. Это объясняет, почему подростки ведут себя так, будто законы силы тяжести и центробежной силы к ним неприменимы, когда вместе с кучей своих друзей они несутся в битком набитой машине по извилистой горной дороге после чрезмерного возлияния².

Если вы не пробудили свои неокортикальные способности в юности, они пробудятся лишь в более поздние годы, и то неохотно. К 40 годам человек обычно становится достаточно взрослым, чтобы признать, что у него не будет второго шанса стать молодым. Возможно, именно поэтому ортодоксальные раввины, к примеру, считают, что изучать мистические тексты лучше после 40 лет, когда человек обретает некую жизненную мудрость. Это житейское просветление наступает в возрасте примерно 40 лет. Даже страховые агенты знают, что почти невозможно застраховать жизнь молодого человека: тот еще не вполне осознает, что его время когда-то закончится и что каждое мгновение жизни бесценно. До определенного возраста многим людям кажется, что смерть касается только других, а сами они не умрут никогда.

¹ Многие наблюдения за животными убедительно подтверждают, что они имеют некое представление не только о смерти себе подобных, но и собственной смертности. — *Прим. ред.*

² Подростковую склонность к риску психологи объясняют не отсутствием понимания собственной смертности, а, наоборот, глубоким переживанием осознания собственной смертности и «безбашенным» стремлением доказать себе и сверстникам свою неуязвимость перед ней. — *Прим. ред.*

Передовое неокортикальное мышление

Синестезия представляет собой склонность смешивать чувства¹, она обеспечивается работой неокортекса. Некоторые художники и музыканты обладают этой особенностью. Она, например, позволяет им, глядя на летящий далеко клин гусей, вообразить звук их машущих крыльев, а затем воплотить все это на холсте или в музыке. Даже в повседневной речи мы иногда используем синестезические или перекрестные сенсорные описатели, чтобы создать смежные идиомы, такие как «резкий ветер», «кричащий цвет» или «холодный оттенок».

Английский ученый Дэниел Таммет является тем человеком, который выражает способность к синестезии буквально до знанной степени. Таммет может, например, назвать математическое постоянное число «Пи» по памяти с точностью до 22514 десятичных знаков или разделить 97 на 13 с точностью до более чем 100 десятичных знаков. В своем бестселлере «Born on a Blue Day: Inside the Extraordinary Mind of an Autistic Savant» («Рожденный в Голубой день: внутри необычного ума ученого-аутиста») Таммет описывает то, как он думает.

Он говорит, что, выполняя математические вычисления, например, возводя 37 в 4-ю степень, он может сделать это быстрее, чем вы нажмете клавишу на калькуляторе. Ответ приходит к нему в богатом калейдоскопическом слиянии цветов, структур, форм, оттенков и чувств.

В свое время у Таммета признали наличие последней стадии аутизма. Экстраординарные способности у него проявились

¹ Синестезия (одновременное ощущение) — необычная способность переживать ощущения разных модальностей (слуховые, визуальные, тактильные и т.п.) там, где обычные люди воспринимают только одну. Например, «видеть» цвет музыки или любых других звуков. Известно, что цветным слухом обладал композитор А.Н. Скрябин. — *Приж. ред.*

после ряда эпилептических припадков в детстве. Они, вероятно, перепрограммировали его мозг, позволив ему использовать ограниченный диапазон его неокортикальных способностей — большой, но узкий кусок. Опыт Дэниела мало чем отличается от опыта мудрецов из высокогорных Анд, которые утверждают, что экстраординарные навыки телепатии и ясновидения появились у них вскоре после того, как их поразила молния или после напряженных поисков и видений во время многодневного голодания и молитв.

Дэниел Таммет одарен не только в области математики. Он также способен за короткое время выучить новый язык. Для специального телевизионного шоу он меньше чем за неделю освоил сложный и трудный исландский язык (где, например, для каждого из количественных числительных «один», «два», «три» и «четыре» есть 12 слов — в зависимости от контекста, и строгое согласование рода между существительными и прилагательными). Это позволило Таммету выступить перед исландской телеаудиторией на ее родном языке — и с этой задачей он справился блестяще.

Некоторые исследователи утверждают, что такие великие дары достаются человеку большой ценой; они говорят, что почти 50% всех ученых являются аутистами. Это заставило психиатра и исследователя из Висконсина Дарольда Трефферта предположить, что «синдром интереса к науке» связан с повреждением левого полушария мозга, особенно лобных областей, и что это приводит к гиперкомпенсации со стороны правого полушария [2].

По словам доктора Трефферта, все это приводит к специфике механизмов памяти: при запоминании доминируют не сложные процессы в лобных долях, а процессы в ниже расположенных структурах процедурной памяти, которая позволяет таким людям, как Дэниел Таммет, с легкостью осваивать числа и языки.

ГЛАВА 3

Эволюция мозга и психики

Тысячи лет назад наши предки совершили эволюционный скачок вперед. Новую мозговую структуру неокортекс природа создала для радости, креативности и новаторства.

Дабы получить доступ к этому потенциалу, людям потребовались определенные питательные вещества для подпитки их нейрокомпьютеров. Когда рацион питания наших пращуров пополнился обогащающими мозг продуктами, это позволило им создавать великие произведения искусства, письменность, основывать цивилизации и закладывать основания для современного человеческого опыта.

С давних пор мудрецы описывали сотворенный мир как сеть жизни, в которой всё и все взаимосвязаны. Например, древнеиндийская мифология описывает пространство Индры как виртуальную сеть с бесконечным числом пересекающихся витков, на пересечении которых находятся драгоценные камни.

Причем каждый из бесчисленных драгоценных камней идеально отражает все остальные. Внутри этой мифологической паутины все существа взаимосвязаны, и

любые наши действия, даже самые малейшие, влияют на всех остальных.

Благодаря подобной вселенской сети пророки разговаривали с Богом и интерпретировали Его волю, мистики искали эликсир бессмертия, а алхимики пытались преобразовать свинец в золото. Эти мыслители были озабочены тем же, чем и мы. Они тоже задавались вопросом: возможно ли жить долгой и здоровой жизнью, без изнурительных болезней (и дегенеративных расстройств мозга)? Можно ли превратить *свинец человеческих страданий* в *золото просветленного сознания*?

Поиски метафизических ответов о происхождении жизни закончились, когда Чарльз Дарвин издал книгу «Происхождение видов». С тех пор многие стали думать, что жизнь — это постоянная борьба за выживание и человечеством управляет суровый закон джунглей, согласно которому побеждают сильнейшие.

К счастью, после многовекового игнорирования наукой древних учений мы снова начали задавать мистические вопросы о значении и потенциале человеческого сознания. Может быть, эволюция благосклонна не только к самым сильным и агрессивным, но и к самым мудрым?

ПУТЬ СТРАХА, ПУТЬ МУДРОСТИ

История человеческого сознания отмечена борьбой между старой бдительностью — *путем страха* и новым осознанием — *путем любви*. Когда начало преобладать новое осознание, мы обрели великодушие и относительную религиозную свободу — познали Бога любви и сострадания. Прежде, когда доминировала

старая бдительность, люди поклонялись суровому и мстительному богу, который насылал на своих врагов беды и эпидемии или призывал свой избранный народ к священным войнам с иноверцами.

Старым структурам мозга ближе проявления жадности и нетерпимости. Примитивное сознание рассматривает все, даже красоту и щедрость природы, как товар — ценный только тем, что он приносит прибыль. Воду — один из главных элементов жизни на Земле — оно воспринимает лишь как жидкость, которую можно разлить в бутылки и продать. Воздух, другую важную стихию природы, воспринимает как пустое пространство, куда можно извергать промышленные отходы. Почву — как собственность, которую надо оградить от всех, или как «ничью территорию», где можно сваливать мусор либо химикаты. Горы видятся не величественными творениями, а местами скопления полезных ископаемых и руд, которые нужно из них выкачать. Леса расценивают не как среду обитания животных и место для духовного уединения, но как кубометры пиломатериалов. Даже небо над головой сулит не возможность галактических исследований, а просторное место свалки планетарного хлама и слежки за соседями по планете.

Люди тоже рассматриваются как средство, когда мышление сковано путами страха. В развивающихся странах, например, детей используют как рабочую силу на предприятиях с потогонной системой, а в развитых готовят им судьбу винтиков на предприятии или будущих не приметных клерков в офисах. Пожилых людей в западных обществах не принято почитать за жизненный опыт и мудрость, их сдают в дома престарелых, и

они доживают там свои дни, пока смерть наконец не уберет их с пути более молодых и здоровых. Людей среднего возраста обучают воевать или программируют на конкурентное отношение к окружающим, умение «продвинуться вперед» за счет остальных. Но, пожалуй, самое ужасное отрицание ценности человека мы имеем в общепринятом выражении политиков «косвенный ущерб» — лицемерном именовании убийств невинных граждан, оказавшихся в зоне боевых действий.

И хотя высшее осознание позволяет нам мыслить масштабно, видеть Землю из космоса и понимать, что наше здоровье и благополучие зависит от здоровья планеты — мы, люди, по-прежнему прибегаем к насилию для решения конфликтов и навязывания своих ценностей другим. Пока ведутся дебаты по поводу глобального потепления. (Существует ли оно вообще? Действительно ли мир находится на грани экологической катастрофы? И если да, то кто тут виноват, какова причина и где выход?)

Многие начинают понимать, что человеческое общество подошло к границе, где требуется невероятный скачок в сознании.

В предыдущей главе мы обсуждали особенности первых трех эволюционных стадий мозга: мозг рептилии, лимбическая система и неокортекс. Теперь, чтобы понять суть невероятного скачка в сознании и лучше использовать имеющуюся возможность, пора уделить внимание четвертому новшеству в развитии мозга — лобной коре.

ЛОБНАЯ КОРА: КЛЮЧ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

У людей лобная кора, расположенная в передней области больших полушарий, имеет критически важное значение. Она есть наша связь с будущим, наш ключ к просветлению, ответ на древние вопросы: как жить долгой и здоровой жизнью и не подвергаться изнурительным болезням и дегенеративным расстройствам

Какой мозг вы используете?

Сводится ли ваша жизнь к борьбе за выживание? Пытаетесь ли вы вечно свести концы с концами в материальном плане? Вы живете от зарплаты до зарплаты? Если так, тогда вашим когнитивным аппаратом, возможно, руководит рептильный мозг¹.

Извлекли ли вы свои уроки из перипетий любовных отношений? Ваш принц после медового месяца превратился в лягушку с алкогольной зависимостью, как и ваш предыдущий принц? У вас всегда жестокие начальники или бизнес-партнеры, которые, похоже, не ценят ваш вклад в общее дело? Если это так, тогда за ваше сознание в большей степени отвечает ваш эмоциональный лимбический мозг.

Вашей страсти и радости постоянно мешает ваш интеллект? Вы непрестанно занимаетесь мысленным анализом всего происходящего? Вы не слышите свои инстин-

¹ Известно, что степень совершенства духовного и интеллектуального мира человека не коррелирует однозначно с материальным положением. Дело не в нем, а в вашем *отношении* к нему. Большинство просветленных людей жили очень скромно, а порой весьма аскетично, но это был их осознанный выбор. Некоторые из них, например Будда, пришли к подобному выбору, отказавшись от прежнего материального богатства. — *Прим. ред.*

мозга? Как превратить свинец человеческих страданий в золото просветленного сознания? Как запрограммировать мозг для жизни, здоровья и радости? *Как мы будем совершенствоваться?*

Лобная кора связана с высшими функциями мозга, такими как рассуждение, изобретение алфавита и музыки, научное и творческое мышление. Многие из

кты и свою интуицию? Вы не доверяете всему, что не доказано наукой? Вы отключены от своих чувств и нечувствительны к чувствам других, даже когда стараетесь не быть таким сухарем? Если это так, тогда вы жестко повязаны логическим (рассудочным) аспектом неокортекса.

А может быть, вы легки и несерьезны, нередко витаете в облаках? Вы заходите в комнату и порой забываете о том, зачем вы туда вошли? Вы более сведущи в квантовой физике, истории Марии Магдалины или в международных отношениях, чем в домашней работе ваших детей или в том, что происходит рядом с вами? Если это так, тогда ваше сознание находится, скорее всего, во власти лобной коры.

Если вы ощущаете доминирование любого из четырех упомянутых типов мозга, это верный признак того, что части вашего единого мозга действуют несогласованно, то есть те его структуры, которые в настоящее время находятся в тени, позволяют какой-то другой доминировать односторонне.

На самом деле, чтобы прийти к синергии мозга, необходимо осознать свою финансовую ситуацию и свои взаимоотношения с людьми; уметь и мыслить логически, и фантазировать; очень важно поддерживать все эти ментальные действия в балансе друг с другом.

функций лобной коры остаются тайной, но известно, что она связана с личной инициативой и способностью создавать сценарии будущего и, вполне возможно, является тем местом, где развивается наша индивидуальность и чувство Я.

Когда наш мозг функционирует синергистически, лобная кора полностью пробуждена, мы способны проявлять высшие формы интеллекта и творческий потенциал, твердо стоять на ногах и быть эффективными в этом мире. Мы осознаем взаимосвязи со своим сообществом и своей историей. Обладая способностью думать оригинально, мы понимаем то, что мешает нам достичь более высокого уровня сознания и что поможет нам достичь его. Мы знаем, как нам выжить и процветать.

ПРОБУЖДЕНИЕ НОВОГО МОЗГА

В XVII веке англиканский архиепископ Армы и всеирландский предстоятель Джеймс Ашер издал трактат, где был назван день создания Богом мира — вечер перед воскресеньем, 23 октября, 4004 г. до н.э. по юлианскому календарю.

Эта хронология была основана на родословной патриархов, упомянутых в книге Бытия, и с научной точки зрения неточна, но архиепископ был не так уж и неправ. Сегодня, хотя мы отклоняем заявления Джеймса Ашера, считая их полетом религиозной фантазии, мы все же признаем, что он назвал приблизительную дату, когда на заре цивилизации и возникновения письменности удивительные возможности лобной коры стали доступными для большей части человечества.

Самосознание возникло не сразу. Сменилось множество поколений, прежде чем лобная кора стала достаточно функциональной, чтобы наладить связь с более древними частями мозга. На самом деле самые ранние изменения в этой части мозга зафиксированы в останках, найденных 2,5 млн лет назад, во время плиоценовой эпохи, когда жили первобытные гоминиды под видовым названием австралопитек африканус. Увеличенный череп австралопитека — представителя семейства гоминид¹ — стал больше напоминать череп человека, чем череп его непосредственных предков.

Это означает, что художники пещеры Альтамира и охотники эпохи плиоцена, жившие 20 тысяч лет назад, имели структуру мозга, близкую к нашей. Однако большинство членов этого биотипа испытывали недостаток в питании и дисциплине разума и тела, которые позволили бы им проявить художественную креативность и способность к научному мышлению. Наверное, поэтому лишь несколько индивидуумов пробудились и начали использовать потенциал лобной коры, и великие произведения искусства создавались немногими одаренными людьми в тайне, во время тайных церемоний, проводившихся в глубине пещер.

В конце последнего ледникового периода, завершившегося приблизительно 10 тысяч лет назад, ког-

¹ Однако австралопитеки еще во многом очень далеки от представителей рода Человек (*Ното*) — и по строению черепа и мозга, и по психическим проявлениям и культуре. Фактически это всего лишь первые прямоходящие обезьяны. И, например, способность создавать символические изображения животных в пещерах им была еще совсем неведома. Многие антропологи полагают, что австралопитеки не были предками человека. Они — одна из тупиковых ветвей в развитии гоминид. — *Прим. ред.*

да стала доступна улучшающая работу мозга пища, лобная кора начала пробуждаться. В эпоху позднего неолита, начавшегося около 7000 лет назад, наши предки начали заниматься земледелием, что устранило потребность в кочевом образе жизни и постоянном добывании пищи. Они одомашнили скот, стали сеять зерновые культуры и молотить зерно в хлеб. У них развился интерес к науке, исследованиям и, возможно, даже появилось чувство любви. И они стали новаторами трансокеанских путешествий. Например, мореплаватели из Микронезии могли построить мореходные каноэ, они выходили в открытый океан и проплывали сотни миль, ориентируясь только по звездам и достигая островов, которые не были видимы из их пункта отправления. Именно в этот период в разных культурах по всему миру возникла письменность и появились города-государства.

В то время, когда в области так называемого Плодородного полумесяца¹ (*Fertile Crescent*) в Западной Азии появилась цивилизация и вдоль реки Сарасвати (нынешний Пакистан) протянулся возникший там город Мохенджо-Даро, основные продукты пита-

¹ Регион был так назван из-за его богатой почвы и формы, напоминающей полумесяц. Плодородный полумесяц включает Междуречье (Месопотамию), историческую Ассирию и Израиль. Занимает современные территории Ливана, Палестины, большей части Израиля, Сирии, Ирака, юго-востока Турции и северо-запада Иордании. В его состав включают также плодородную долину нижнего течения Нила (Египет). «Плодородный полумесяц» считается колыбелью культуры, здесь же в каменном веке зародились земледелие и скотоводство. Это и место древнейших известных городских культур мира (Иерихон, Чатал-Гюк). — Прим. ред. по материалам Википедии.

ния политических и религиозных лидеров того времени привозили с гималайских рек и Средиземного моря. Это были рыба и моллюски, богатые докозагексаеновой жирной кислотой (ДЗГК) — элементом, питающим мозг, которого все чаще не хватает в сегодняшнем рационе питания. Этот важный для мозга нутриент задействовал врожденные способности лобной коры. Возможно, именно поэтому Иисус из Назарета считал простых рыбаков достаточно мудрыми, чтобы сделать их своими апостолами, «ловцами человеков»¹.

Но, хотя структуры лобной коры имелись у всех людей того времени, большинство все еще разрывались между двумя типами мышления — старым и новым.

СТАРОЕ МЫШЛЕНИЕ ПРОТИВ НОВОГО

Чтобы по-настоящему понять конфликт в человеческом разуме, давайте сравним силу лобной коры со способностями старого мозга. Это сравнение сродни дилемме между «путем страха» и «путем мудрости», упомянутой выше в этой главе. Однако там мы рассматривали страх и любовь с точки зрения программного обеспечения, т.е. эмоций, которые исходят из системы наших убеждений. Здесь же мы исследуем страх и любовь с точки зрения аппаратного обеспечения, то есть мозгового субстрата, обрабатывающего эти эмоции.

¹ Следуя этой логике, мудрецов надо искать всегда среди рыбаков — преимущественно северных морей, где рыба особенно богата полиненасыщенными жирными кислотами класса омега-3, в том числе ДЗГК. — *Прим. ред.*

Старый мозг воспринимает мир как опасное место, заполненное конкурентами, борющимися за одни и те же скудные ресурсы. Для этого мозга самое главное — выживание, и он всегда готов либо бороться, либо бежать.

Если принять во внимание, что старый мозг развился у примитивных млекопитающих в то время, когда огромные динозавры все еще бродили по Земле, не удивительно, что суровые механизмы выживания прочно отпечатались в душе этих маленьких пушистых существ, от которых произошли и мы.

Тот же старый мозг человека заложил основу веры в жестоких богов, постоянно требующих жертвоприношений, и будто физический мир находится во власти невидимых сил, которые нужно задабривать.

Многие мифологии повествуют, что земля некогда была населена титанами — обладающими огромной силой гигантами, которых нужно побороть. У древних греков, например, было двенадцать титанов, управлявших землей во время легендарного Золотого века. В Библии Бог говорит Моисею о «земле исполинов [которые] жили там в былые времена». В греческой мифологии титаны были расой старших богов, затем олимпийские боги в ходе битве титанов низвергли их в самые темные глубины подземного мира.

Старый мозг склонен к магическим и религиозным объяснениям естественных явлений, будь то формирование горных цепей или русел рек, буря либо потоп. Легенды инков говорят о четырех первоначальных су-

ществах, которые могли сворачивать горы и прокладывать русла рек голыми руками. Глава божественного Олимпа и хозяин неба Зевс владел молнией, он периодически насылал ее на землю, производя на ней хаос и разрушения.

Эти примеры из мифологии демонстрируют, что старый мозг всегда заявляет: «Мой бог могущественнее твоего бога», и полагает, что только его единоверцы удостоены спасения, а все остальные люди (иноверцы, язычники или сектанты) обречены на адские мучения в загробной жизни.

Новому мозгу дано понять, что нам нет нужды жить, непрерывно беспокоясь об угрозах, противостоять изо всех сил миру, который воспринимается как враждебный и жестокий.

Он понимает, что мы все связаны и надо проявлять сострадание, «подставлять другую щеку» и «любить своих ближних, как самого себя», и что физическая смерть — это на самом деле возможность возвратиться в небесную обитель: такой завет лежит в основе трех авраамических религий — иудаизма, ислама и христианства.

Но понимание этого — вопрос сознания. Поначалу только члены монашеских общин и религиозных братств постигли эти пути мудрости. Между тем старое мышление большинства обывателей продолжало соблазняться путями страха. Они продолжали стремиться к богатству и тем оправдывать свою жадность, в то

ЗАРЯДИТЕ СВОЙ МОЗГ

время как новое и высшее мышление взывало к путям любви. Эти две, по-видимому противоположные, установки раздирают человечество в течение тысячелетий — и продолжают раздирать.

Неравенство будет устранено только тогда, когда мы сможем полностью включить нервные программы, предустановленные в лобной коре.

Ясно, что и наш рассудок, опирающийся лишь на «третий мозг», недостаточен для того, чтобы предотвратить страдания и создать более пригодный для жизни, мирный и жизнеспособный мир. Действительно, если бы разум преобладал над страстью, история человечества не была бы написана кровью.

Человеческому роду открыта еще одна великая возможность, предлагаемая нашим «четвертым мозгом» — лобной корой, которая позволяет нам осознать древнее понятие о сети жизни, где все существа, и даже неодушевленные, взаимосвязаны в едином поле информации и энергии. Чтобы почувствовать это просветление и научиться взаимодействовать с этой космической сетью, мы должны прежде всего исцелить ту часть нашего тела, которая позволяет нам материализовать новый мир, — нашу лобную кору.

ГЛАВА 4

Митохондрии и женская жизненная сила

Полнота работы лобной коры удивительным образом связана с митохондриями — электростанциями наших клеток и источниками материнской жизненной силы, о которой говорят шаманы. Митохондрии — это дирижеры генетического оркестра, они руководят взрослением, делением и умиранием клеток. Они взмахивают дирижерской палочкой, указывая организму, какие гены включать, а какие отключать в каждой его клетке. И именно митохондрии обеспечивают топливо для установления новых нейронных сетей. Вся митохондриальная ДНК в нашем теле наследуется исключительно по материнской линии. Это означает, что источник энергии, поддерживающей жизнь человека, исходит исключительно от женщин его семьи — от генеалогии по женской линии.

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ВНУТРИ ВАШИХ КЛЕТОК

Митохондрии впервые открыл немецкий патолог Ричард Альтман. Это произошло в 1890 г. Если посмотреть на митохондрии через микроскоп, это малень-

кие внутриклеточные частицы, похожие на крошечные нитевидные зерна. Отсюда и термин «митохондрии», происходящий от греческих слов *mitos* — нить, и *chondrin* — зерно.

Однако роль митохондрий в производстве клеточной энергии была полностью объяснена лишь в 1949 году двумя учеными-биохимиками — Юджином Кеннеди из медицинской школы Гарварда и Альбертом Ленингером, работавшим тогда в университете Висконсин-Мадисон.

В качестве топлива митохондрии используют углеводы — преобразовывают их в поддерживающую жизнь энергию, при этом выделяются побочные продукты: вода и углекислый газ. Этот процесс называют окислительным метаболизмом, потому что в ходе него потребляется кислород, подобно тому как он потребляется огнем (именно поэтому мы гасим пламя, затапывая его — лишая кислорода).

Но, в отличие от огня, который выпускает энергию в ходе неконтролируемой реакции, сила жизни, произведенная митохондриями, сохраняется в химической «батарее», уникальной молекуле, называемой аденозинтрифосфат (АТФ). Молекула АТФ может «выпускать» энергию по требованию в присутствии определенных энзимов [1].

В дополнение к производимому ими топливу митохондрии также создают активную форму кислорода (АФК), известную как свободные радикалы [2].

РОЛЬ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ

Эти свободные радикалы выполняют важную, положительную функцию в человеческой физиологии. Они играют ключевую роль в регулировании апоп-

тоза — процесса самоуничтожения клеток. Апоптоз происходит, когда включаются генетические регуляторы, приказывающие клетке умереть. Хотя может показаться странным, что смерть клетки считается позитивным событием, апоптоз на самом деле очень важен, ибо позволяет расти и исцеляться всему организму.

До недавнего времени ученые больше склонялись к представлению о том, что все клеточные функции, включая апоптоз, направляются ядром клетки. Но, как отмечает Ник Лейн в своей увлекательной книге «Сила, секс и самоубийство»: «Наблюдается изменение акцента, которое представляет собой революцию, опрокидывающую прежнюю парадигму.

Она состояла в том, что ядро представляет собой центр управления клеткой. Во многих отношениях это, конечно, верно, но в случае апоптоза это не так. Примечательно, что клетки, у которых нет ядра, тоже могут совершать апоптоз. Радикальное открытие заключается в том, что митохондрии управляют судьбой клетки: они определяют, должна ли клетка жить или умереть» [3]. Митохондрии в таком случае нужно считать чем-то большим, чем просто органеллами, работа которых заключается в превращении топлива в энергию. Они владеют дамочным мечом.

Гиппократ был первым, кто использовал термин «апоптоз», который буквально означает «падение листьев с дерева». Однако апоптоз не получал признания в научном сообществе до тех пор, пока патолог Аластер Р. Кюрри не опубликовал важный труд, описывающий клеточное самоуничтожение как базовое биологическое явление [4]. Отныне исследователи

применяют термин «апоптоз» для описания механизма, посредством которого организм сознательно уничтожает клетки, стараясь добиться более высокой цели.

Этот процесс начинается еще в то время, когда будущий ребенок находится в матке. Например, во время эмбрионального развития ручки зародыша первоначально напоминают перепонки лягушки. Но смерть клеток в перепончатой области преобразовывает эти конечности, позволяя появиться отдельным пальцам и человеческой руке.

А после рождения именно апоптоз позволяет нашему телу непрерывно избавляться от целых 10 миллиардов клеток каждый день и освобождать место для новых, более здоровых клеток. Среди уничтожаемых клеток есть и множество раковых. Обычно, когда появляются такие патогенные клетки, митохондрии сигнализируют о том, что им нужно умереть, а не воспроизводиться. Это очень важная функция митохондрий, потому что безудержные раковые клетки без этой команды от митохондрий продолжили бы воспроизводиться неконтролируемым образом до тех пор, пока не стали бы угрожать своему хозяину, то есть нам.

ПРОБЛЕМА СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ И СМЕРТЬ КЛЕТОК

Хотя описанное выше клеточное самоубийство в целом положительно, оно становится отрицательным фактором, когда ослабляется работа митохондрий и

они посылают сигналы, приказывающие умирать нормальным клеткам. На самом деле это фундаментальный недостаток в митохондриальном механизме, который приводит к разрушению мозговых клеток, по сути, при любом нейродегенеративном состоянии, например при болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона и болезни Лу Герига. Однако негативный апоптоз клеток мозга не ограничивается только названными заболеваниями.

Этот процесс протекает на протяжении всей нашей жизни, он ответствен за общее снижение функционирования мозга, пусть даже это и не называется болезнью.

Катализаторы, или виновники негативного апоптоза, — свободные радикалы. Они вызывают окислительное повреждение тканей, по существу заставляя их ржаветь так же, как ржавеет оставленное на улице железо. Они могут повредить белки, жир и даже ДНК.

На самом деле считается, что повреждение ваших тканей свободными радикалами лежит в основе процесса старения. Эту гипотезу выдвинул впервые геронтолог Денхэм Харман, в то время научный сотрудник лаборатории медицинской физики Доннер университета Калифорнии в Беркли. Его часто цитируемая статья на эту тему, теперь считающаяся основополагающей работой, появилась в 1956 г. [5].

Д-р Харман, заявивший также о том, что свободные радикалы «подавляются» антиоксидантами, заложил основу для понимания позитивного воздействия содержащихся в пище антиоксидантов, о которых мы узнаем далее в этой книге.

МИТОХОНДРИАЛЬНАЯ ДНК

Митохондрии не просто фабрики по производству энергии и источник активных форм кислорода (АФК). На самом деле у митохондрий есть много особенностей, которые отличают их от всех других структурных частей наших клеток. Например, митохондрии обладают своей собственной ДНК (называемой мт-ДНК), которая явно отличается от гораздо более привычной и часто изучаемой ДНК в ядре клетки (н-ДНК).

Если ядро клетки содержит ровно две копии ее ДНК, то митохондрии могут иметь где-то от двух до десяти копий ДНК. Интересно, что мт-ДНК в отличие от н-ДНК имеет форму кольца — конфигурация, похожая на конфигурацию ДНК бактерий. Кроме того, помимо похожей формы ДНК, у митохондрий и бактерий нет окружающего генетический код белка, который помогает защитить его от повреждения свободными радикалами, а ядерная ДНК окружена защитными белками, называемыми гистонами, которые также служат для регулирования ее работы.

Эти общие черты заставили биолога Линн Маргулис предолжить теорию происхождения митохондрий [6]. Она установила, что митохондрии развились сотни миллионов лет назад из *аэробных* (вдыхающих кислород) бактерий, которые постепенно вступили в «эндосимбиотические» отношения с *анаэробными* бактериями, т.е. поселились в телах других организмов. Этот симбиоз позволил простейшим анаэробным организмам выжить в богатой кислородом окружающей среде. Со временем митохондрии приняли на себя первичную функцию производства энергии,

внутриклеточной передачи сигналов, регулирования апоптоза и, возможно, сообщения с биосферой. Человеческая мт-ДНК содержит лишь 37 генов, в то время как в н-ДНК их тысячи, и, вероятно, со временем н-ДНК взяла на себя больше функций митохондрий, позволяя другим органоидам в клетке специализироваться на таких действиях, как образование белка, удаление отходов и воспроизводство.

В конечном счете одна бактерия вместила другую. Как следствие, эти прежде свободные микроорганизмы теперь обитают внутри каждой из наших клеток. Причем клетки мозга, скелетных мышц, сердца, почек и печени человека могут содержать тысячи митохондрий, а в некоторых клетках количество митохондрий может составлять до 40% клеточного материала. По мнению профессора Энцо Низоли из университета Милана, взрослый человек имеет более десяти триллионов митохондрий, что составляет целых 10% от массы его тела.

Итак, если главная функция ядерной ДНК состоит в том, чтобы предоставить нашим клеткам информацию, необходимую для производства различных белков, управляющих метаболизмом, восстановлением и поддержанием целостности нашего физического существа, то функцией митохондриальной ДНК является управление производством и использование нашей жизненной энергии.

ДНК определяет судьбу каждой клетки, ткани и органа в нашем теле и энергетическую судьбу нашего организма в целом.

ДЭВИД: Энергетический кризис

«С чего бы вы хотели начать, Сьюзен?» — спросил я, усаживаясь в свое кресло в кабинете осмотра.

«Поверьте, у меня целый список проблем», — начала она под взглядом матери, которая приехала вместе с ней из их родного штата, что за несколько сот миль отсюда.

«Прекрасно, потому что я как раз “списочный” врач», — ответил я, надеясь улучшить ее настроение.

Проблемы Сьюзен начались приблизительно четырем годами ранее, когда ей только что исполнилось сорок. Она описала свою жизнь до болезни как активную и насыщенную. На самом деле она была уже состоявшейся спортсменкой, которая при этом работала на полную ставку и вместе со своим мужем воспитывала двоих детей.

В конце лета она внезапно заболела тем, что она описала как «плохой грипп», он вывел ее из строя почти на половину недели. Болезнь сопровождалась лихорадкой, с температурой под 40 °С.

Но это было не похоже на нормальный грипп, потому что после того, как лихорадка и другие симптомы, вроде кашля и диареи, прошли, она все еще испытывала усталость даже несколько недель спустя.

«Я больше не могла это терпеть. Я просто не способна функционировать», — продолжала она.

Сьюзен не удавалось больше вести активный образ жизни, поэтому после месяца ожидания она посетила своего гинеколога — единственного врача, с которым у нее были профессиональные отношения.

Анализы крови показали необходимость в мощном пероральном антибиотике, который она неохотно, но искренне стала принимать. Спустя две недели здоровье Сьюзен не улучшилось.

«Вы можете описать точно, как вы чувствовали себя тогда?»

Она продолжила перечислять различные жалобы, варьирующие от «тумана в голове» до усталости. «Я могла спать в течение 10 часов и при этом проснуться уставшей», — жаловалась она. Она стала описывать рассеянную боль в мышцах и в меньшей степени боли в суставах.

Как часто случается, Сьюзен начала посещать одного врача за другим, каждый из которых предписывал ей целую кучу медицинских исследований, ни одно из которых не приносило полезных открытий. Ей посоветовали обратиться к психиатру, потому что в ходе неоднократных медосмотров у нее ничего не выявляли. «Они только постоянно давали ей антибиотики и стероиды, а затем говорили, что у нее депрессия», — сообщила мне ее мать. Она была расстроена не меньше дочери.

Приблизительно за полтора года до того, как я увидел Сьюзен, она посещала врача в соседнем штате, который специализировался на болезни Лайма. С помощью серьезных анализов крови этот специалист подтвердил, что Сьюзен страдает хронической болезнью Лайма, и предписал ей агрессивную антибиотическую программу, которая поможет ей восстановить здоровье.

«Для меня это был первый проблеск надежды», — рассказывала Сьюзен.

Сначала ей назначили два сильных антибиотика в виде таблеток, которые она добросовестно принимала в течение следующих шести недель. Когда улучшений не последовало,

ее перевели на внутривенные антибиотики. Для облечения их введения ей поставили внутривенный катетер. Антибиотики вводили внутривенно через этот катетер семь дней в неделю на протяжении следующих четырех месяцев, но все было напрасно. Затем попробовали ввести еще несколько порций различных таблеточных антибиотиков, но, казалось, ничто не помогает.

К тому времени когда Сьюзен прибыла в наш центр в Неаполе, Флорида, было ясно, что она почти дошла до ручки. Отчаяние в ее голосе было ощутимым. Ее жизнь была опустошена. Ее преследовали усталость, боль в теле и новый симптом, который появился годом ранее, — глубокая чувствительность к различным химическим веществам. Стоило ей пройти мимо человека, надушившегося духами или использовавшего крем после бритья, как у нее тут же появлялась сильная головная боль или даже помрачение сознания.

В этот момент мы рассмотрели остальную часть ее истории болезни; кроме нескольких незначительных заболеваний за эти годы, ничто не давало какого-нибудь логического объяснения столь серьезного состояния. Не вносила ясность и история ее семьи. На самом деле, ее мать подтвердила, что до возникновения этой болезни Сьюзен была здорова и наслаждалась замечательными отношениями со своим мужем и детьми.

Стандартный медосмотр не добавил нужной информации, разве что ее давление было чуть ниже нормы. Неврологический осмотр, который является более всесторонней оценкой различных функций нервной системы, также не показал отклонений. Затем, следуя своей многолетней практике, я оценил ее пульс, но не стандартным способом, с помощью отсчитывания ударов и проверки ритма, а по правилам аюрведы.

Много лет назад я научился аюрведе, которая представляет собой традиционную медицину, появившуюся в древневедические времена в Индии. Слово «аюрведа» происходит от санскритских слов «аюс», означающего «жизнь», и «веда», означающего «наука» или «знание». Хотя я никогда не считал себя настоящим практиком аюрведы, тем не менее пульсовая диагностика по этой системе очень хорошо помогала, часто давая диагностические подсказки, которые нельзя было получить никак иначе.

И пульс Сьюзен действительно рассказал мне ее историю. Пульс, согласно аюрведе, дает информацию о трех дошах, или энергиях — вате, питте и кафе, — и соответствует энергиям ветра, воздуха, огня и земли. Пульс Сьюзен был похож на холодный ветер, обдувающий дерево, у которого нет листьев, чтобы воспринять и удержать энергию. По сути, казалось, будто она была отключена от энергетических сил, которые обдували ее и кружились вокруг нее.

Я покинул комнату осмотра и начал просматривать ее предыдущие медицинские отчеты и лабораторные исследования — и они были обширны. Как ни странно, кроме очень умеренной анемии, ее обследования не показали ничего, что объясняло бы симптомы Сьюзен.

Даже анализы крови на болезнь Лайма, которые брали у нее несколько раз до, во время и в конце ее лечения антибиотиками, были нормальными. Сьюзен и ее мать принесли томограммы, которые мы рассмотрели вместе. И снова все выглядело прекрасно.

Когда я возвратился в смотровой кабинет, я заметил, что Сьюзен разложила на столе все свои многочисленные пищевые добавки. Очевидно, в ходе своего лечения она посетила многих врачей нетрадиционной медицины, каждый из

которых, по-видимому, дал ей свой наилучший совет, который, как он надеялся, будет способствовать ее скорейшему выздоровлению.

«Прежде чем мы посмотрим ваши пищевые добавки, — сказал я, — позвольте мне поделиться с вами своими соображениями».

Сначала я кратко рассказал Сюзен и ее матери о медицинских показателях, сообщив заодно о том, что результаты анализов на наличие болезни Лайма были отрицательными, это очень удивило их обеих. Я обсудил с ними томограммы, а также сделанные разными врачами заключения. Затем я откинулся на стуле и начал объяснять свое видение причин ее недомогания.

«У меня нет названия для вашей болезни, — сказал я, — но это не означает, что я не могу помочь вам».

Я сказал Сюзен, что проблема, в конечном счете поставившая под угрозу ее здоровье, была связана с энергией. Я объяснил ей, как митохондрии обеспечивают тело энергией, и по какой-то причине, возможно из-за серьезной вирусной инфекции, ее митохондрии не функционировали в полную силу.

«Но, — продолжил я, — есть другая энергия, которую мы должны рассмотреть». Я объяснил ей, что энергия окружает каждого человека и что быть живым значит взаимодействовать с энергией, существующей повсюду по Вселенной. Я внимательно наблюдал за ее лицом, зная, что это обсуждение могло вызвать у нее или ее матери недоумение, однако Сюзен понимающе кивала головой. Но самое приятное было в том, что и ее мама также улыбалась, соглашаясь с услышанным.

После этого мы посмотрели ее пищевые добавки, и я выбрал несколько таких, которые помогли бы ей улучшить функционирование митохондрий. Я добавил еще несколько БАД к ее диете, а также кокосовое масло, ДЗГК и другие жирные кислоты омега-3. «Мы будем восстанавливать работу ваших митохондрий», — сказал я.

Затем я стал подробно объяснять идею «использования» окружающей всех нас энергии и продемонстрировал технику краткой медитации, посоветовав Сьюзен выполнять ее дважды в день.

Не было никакой реальной потребности в многочисленных анализах крови: того, что она предоставила, было более чем достаточно. Но мы все же сделали один простой анализ крови на наличие пероксидов липидов, которые можно сделать в большинстве стандартных лабораторий. Этот анализ оценивает функционирование митохондрий. Потребовалось три недели, чтобы получить результаты, но то, что они показали — крайне аномальное состояние, — действительно подтвердило, что мы были на верном пути.

После начальной оценки мы начали вводить глутатион (естественный компонент, который усиливает функционирование митохондрий, а также процесс детоксикации) вместе с пищевыми добавками.

Кроме того, я распорядился провести гипербарическую кислородную терапию (Сьюзен помещали в чистую акриловую камеру, заполненную кислородом под давлением). Это та же самая технология, которая используется для того, чтобы помочь водолазам восстановиться от кессонной болезни, вызванной слишком быстрым всплытием на поверхность с глубин, где атмосферное давление повышено.

Все вместе — пищевые добавки, глутатнон и гипербарический кислород — представляли собой всестороннюю программу восстановления здоровья митохондрий и работы организма Сьюзен. (Мы опишем каждый из компонентов подробнее далее в этой книге.)

Я проверял Сьюзен в течение недели, следя за тем, чтобы она получила свое лечение, а затем встретился с ней в своем кабинете неделю спустя. За одну неделю Сьюзен уже сильно изменилась.

Но реальным доказательством этого была не ее внешность, а лицо ее матери. Я знал, что родители всегда беспокоятся о здоровье ребенка, и не важно, 5 или 50 лет их детищу.

Было ясно, что мать Сьюзен наконец увидела свет в конце длинного туннеля и слезы, которые текли по ее лицу, были слезами облегчения.

«Мы добавим еще пару вещей в вашу программу», — сказал я, порекомендовав ей ежедневно выполнять простые физические упражнения. Сьюзен тут же согласилась. «Не могу поверить, что снова буду заниматься физкультурой», — сказала она, светясь от радости.

В дополнение к медитации мы начали вводить в курс лечения и аффирмации. Несколько раз в день Сьюзен повторяла фразы «Я здорова», «Я — часть всего, что вокруг меня».

Другим новым аспектом ее программы было голодание раз в три недели. Хотя она выглядела озадаченной, когда я впервые предложил это, я привел Сьюзен научные доказательства в пользу голодания и богатую историю свидетельств пользы голодания практически во всех мировых религиях.

Через две недели выполнения программы Сьюзен ежедневно совершала 45-минутные прогулки, у нее было достаточно ясное сознание, чтобы вести журнал ее мыслей и действий, и, самое главное, она больше не была чувствительна к химикатам.

Она возвратилась в свой дом и договорилась о том, что будет получать инъекции глутатиона три раза в неделю, сначала в кабинете врача, а затем на дому. Она продолжила принимать пищевые добавки и постилась каждые три недели, как мы и договорились. Медитации и аффирмации стали регулярной частью ее дня, и она радостно сообщила о том, что «даже мой муж их выполняет».

Мы консультировались с ней по телефону спустя три недели после того, как она покинула нашу клинику, и она сообщила, что смогла отправиться с мужем и двумя детьми на велосипедную прогулку. Она больше не испытывала боли в мышцах, и у нее исчезли головные боли. Я рекомендовал ей уменьшить число инъекций глутатиона до одного раза в неделю в течение следующего месяца.

Во время нашего телефонного разговора месяц спустя Сьюзен сообщила о том, что все было хорошо. Она продолжала выполнять все аспекты своей программы и возвратилась к работе на полставки. Мы прекратили внутривенные инъекции глутатиона и договорились поговорить через несколько месяцев.

Однако общение произошло гораздо раньше — на Рождество мы получили открытку от Сьюзен и ее семьи, в которую была вложена фотография ныне здоровой, молодо выглядящей женщины с мужем и двумя детьми.

ГЛАВА 5

Нейронные сети и наши привычки

Нейронные сети — это уникальные шаблоны (паттерны), созданные миллионами взаимосвязанных нейронов. Нервные волокна отдельных нейронов простираются к другим нейронам, как ветви на дереве.

Связи, которые они создают, могут направить движение энергии вдоль многочисленных маршрутов необычайно сложной сети.

Нервные пути могут соединиться и сформировать сети, через которые возникают определенные паттерны поведения, реакций, а также предпочтительные схемы мышления.

Иначе говоря, нейронные сети и паттерны в нашем мозге состоят из группы нервных клеток, которые научились функционировать сообща и впоследствии соединились, чтобы выполнять конкретные повторяемые действия.

Благодаря нейронным связям мы можем выполнять такие задачи, как щелканье пальцами или запоминание слов популярной песни.

КАК СОЗДАЮТСЯ НАШИ БАЗОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ СЕТИ

Ради выживания ребенку требуется инстинктивное ощущение потенциально опасных ситуаций. Именно поэтому на ранних этапах жизни у нас появляются отворачивания и страхи, ассоциируемые с событиями или опытом, который (справедливо либо ошибочно) мы считаем опасным. Очень многие из таких избеганий развились тогда, когда мы еще находились в утробе нашей матери.

Поток гормонов стресса пересекает плацентарный барьер и сообщает плоду такое же настроение и эмоциональное состояние, в котором находится его мать. Если мать счастлива, он радуется. Если мать чувствует себя спокойной и любимой, это сообщение фиксируется будущим ребенком, который также ощущает спокойствие и любовь. Если мать подумывает о прекращении беременности, нейронные сети в мозге плода кодируются страхом, поскольку он может интуитивно почувствовать, что его жизнь в опасности.

Именно в это созидательное предродовое время в нашем лимбическом мозге образуется множество нервных путей, влияющих на наше восприятие мира и наши индивидуальные особенности. Эти предпочтения позже — после рождения — дополняются перенятыми у наших родителей образцами поведения и эмоциональным репертуаром.

Примерно до семи лет человеческий мозг как губка впитывает информацию — сначала из плаценты матери, затем от внешних влияний после рождения. Некоторые из этих впечатлений, например нежное прикосновение матери и отца или звук семейного смеха, обогащают

мозг младенца положительными ощущениями. Другие события, в том числе первый вдох, вселяют в младенца ощущение перемен или даже опасности мира, находящегося за пределами теплой водной утробы матери.

В течение этих первых лет жизни мозг ребенка похож на постоянно работающее записывающее устройство. Причем на электроэнцефалограмме (ЭЭГ) частота мозговых волн ребенка от рождения до двух лет находится в дельта-диапазоне, т.е. соответствует ритму волн спящего взрослого человека. Частота мозговой активности ребенка в возрасте 2–6 лет расположена в диапазоне тета-волн, который характерен для мечтающих о чем-либо или видящих сны взрослых.

Только в юности мозг подростка начинает функционировать как мозг взрослого — на более высоких частотах альфа или бета.

Иначе говоря, малыш, которому меньше семи лет, находится как бы в гипнотическом трансе или состоянии мечтательности, что позволяет его записывающему устройству в мозге собирать информацию и формировать подходящие для условий его окружения нервные пути — без фильтрования и вмешательства логики и рассуждения, исходящих от коры головного мозга.

Затем в возрасте 7–16 лет происходит нечто обратное: мы выводим себя из режима постоянной записи и начинаем играть с режимом «удалить/стереть». В подростковые годы наш мозг устраняет более 80% связей между нейронами. Этот процесс называют синаптическим сокращением.

Почему? Потому что взрослеющий человек достаточно усвоил, что происходит в окружающем его мире. Он довольно сносно представляет себе, кому можно доверять, а кому нельзя, кто дает пищу и ласку, а кто причиняет боль и наказывает. И поэтому ему больше не требуется собирать данные из всевозможных источников, исследовать варианты поведения и искать альтернативные способы восприятия мира.

Вскоре по прошествии подростковых лет мы становимся связанными традициями, «заякоренными» привычным ходом вещей и укореняемся в убеждении, что все останется по-старому, даже если мир вокруг нас поменяется. Наше мировоззрение отпечатано — пусть и не в камне, а в нейронных сетях мозга. И когда эти нейронные сети общаются химически и электрически, мы переживаем их как эмоции.

ТИРАНИЯ ЭМОЦИЙ

Есть много взглядов на эмоции, но единой общепринятой теории или таксономии эмоций нет. Некоторые биологи полагают, что есть два набора эмоций: инстинктивные — производимые с участием миндалевидного тела (которое участвует в обработке воспоминаний об эмоциональных реакциях) — и сознательные, когнитивные эмоции, производимые с участием лобной коры. Для целей этой книги мы будем использовать вышеуказанную классификацию.

Когнитивные эмоции осознанны, оригинальны и ответственствуют моменту. Для нас вполне естественно чувствовать себя счастливыми, сердитыми или грустными в разное время нашей жизни, и часто без всякой на то

причины. Даже позитивное мышление не гарантирует отсутствия временных неприятных переживаний.

К счастью, эти эмоции длятся недолго. Даже при том что вы можете сохранять чувства к какому-то человеку в течение всей вашей жизни, когнитивные эмоции необременительны и не занимают много места в вашем сознании, и сам акт воспоминания о них предлагает вам краткие и мимолетные ощущения. Вы можете с теплотой вспоминать своего возлюбленного, с нежностью — любовь своего детства и с ужасом — хулигана из вашей школы. Эти эмоции всегда соотносятся с ситуацией, в которой они возникли.

Инстинктивные эмоции пагубны. Когда вы расстраиваетесь во время спора и остаетесь расстроенным и после его окончания, это верный признак того, что вы испытываете инстинктивные эмоции. Когда они вас охватывают, вы ходите повсюду злой, не зная почему; ваша супруга утверждает, что вы нагрубили официанту, — вы не заметили этого. Или, допустим, кто-то останавливает вас, чтобы о чем-то спросить, а вы без всякой причины гневно обрушиваетесь на него. Причем когда в эту ситуацию пытаются вмешаться более высокие функции мозга, они обычно подавляются: вы упорно пытаетесь убедить себя, что были правы, а другой человек был неправ, даже спустя годы после того инцидента. Это приводит к отказу простить «обидчика», и с каждым воспоминанием о той «оскорбительной для вас» ситуации ваша нервная система возбуждается и весь ваш организм вновь и вновь переживает негативную ситуацию, как если бы она повторялась снова, и вы до бесконечности обсуждаете сам с собой, могли ли бы вы тогда отреагировать по-другому. Затем с трудом — иногда с большим трудом — ваша нервная система успокаивается.

Инстинктивные эмоции основаны на древних инстинктах выживания, а также на вяло-текущих воспоминаниях о некой душевной травме.

Отравляющие нас эмоции страха, отчаяния, зависти и гнева, которые подчас бывают неукротимыми, иногда яростными и всегда иссушающими, не довольствуются сиюминутной властью над нами. Их можно считать эмоциональными вспышками, вызванными травмой, которая была впечатана в самую ткань нашего существа. Эти эмоции извлекают на поверхность истории из вашего детства и накладывают их на текущий момент. Они мешают нам переживать подлинные чувства, испытываемые здесь и сейчас. Любой, кто встречается вам на пути, напоминает вам кого-то, кого вы знали прежде, и каждая новая ситуация похожа на дежавю (уже пережитую однажды). Таким образом, инстинктивные эмоции похожи на древние вирусные программы, которые подавляют универсальную ЭВМ мозга и омрачают наше сознание. А еще они являются главным врагом истинного духовного опыта.

Поскольку эти эмоции связаны с «четырьмя F» (страхом, пищевым и половым инстинктами, а также конкурентной борьбой), они примитивны — возникли в доисторическом нейрокомпьютере древних млекопитающих. Если вы подверглись физическому или словесному насилию в своем детстве, то в семье, создаваемой с вашим супругом, у вас появляется риск начать ассоциировать близость (душевную или физическую) с опасностью. Чувство ужаса, некогда возникшее у человека во время ночной прогулки в большом городе, может

заставить его связать большие городские сообщества с опасностью. Затем он вновь и вновь зажигает тлеющие угольки старых воспоминаний и привносит их в настоящий момент, где они разгорятся с новой силой.

Инстинктивные эмоции задерживаются надолго. Если вы рассердились и раздражение проходит через несколько минут, то оно когнитивной природы. Если вы сердиты в течение 20 дней или 20 лет, это явно инстинктивная эмоция. Инстинктивные эмоции становятся похожими на ядовитые программы, которые захватывают весь ваш нейрокомпьютер. Их нейронные сети заставляют нас тратить впустую драгоценные годы в озлобленном браке или быть привязанным к неинтересной и расстраивающей нас работе. В конечном счете, когда мы думаем, что с нас довольно, мы бросаем работу или со скандалом разводимся, не понимая, что изменить нам нужно лишь свои нейронные паттерны, посредством которых мы участвуем в нашей текущей окружающей среде и ситуациях.

УКРЕПЛЕНИЕ «ТОКСИЧНЫХ» НЕРВНЫХ ПУТЕЙ И ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ

Нейронные сети — это гибкое, динамичное объединение, ансамбль нейронов, которые возбуждаются одномоментно, чтобы выполнить определенную задачу. Именно поэтому когда вы думаете о чем-то (хорошем или плохом) или занимаетесь чем-то (полезным или вредным), вы укрепляете нейронные паттерны (ансамбли), которые соотносятся с этими мыслями и навыками. И если некая ситуация напоминает вам какое-то ужасное или опасное событие из вашего прошлого и

ПТСР, эмоциональный стресс и страдание

У человека, пережившего серьезную психологическую травму, может развиться состояние, известное как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Исследования показывают, что большинство людей сталкиваются в своей жизни по крайней мере с одним подобным событием [1]. Исследования также указывают, что, даже если человеку удастся оправиться от ПТСР, у него могут проявляться его умеренные симптомы [2]. Из-за ПТСР многие обычные жизненные события неадекватным образом пропускаются через лимбический мозг, который эмоционально «пережевывает» последствия негативных событий, произошедших, возможно, несколько десятилетий назад.

ПТСР при этом усугубляется, поскольку лимбический мозг не ориентируется во времени и не может провести различие между неприятным событием, случившемся 20 лет назад, и воспоминанием об этом событии, возникшем из-за попадания в аналогичную ситуацию сегодня [3]. Вот пример. Американские солдаты, возвратившиеся с войны в Персидском заливе, а также участвовавшие в иракской либо афганской войнах, испытывали беспокойство и стресс, когда слышали взрыв фейерверков или другие неожиданные громкие звуки, потому что их лимбический мозг не понимал, что эти звуки уже не связаны с театром военных действий. Точно так же члены пары, пережившей тяжелый развод, услышав голос бывшего супруга через много лет после прекращения брака, могут испытать посттравматический шок.

Однако вам не обязательно иметь ПТСР, чтобы даже позитивные внешне эмоциональные события вызвали у вас сильные эмоциональные реакции.

у вас возникают инстинктивные эмоции, соответствующая нейронная сеть укрепляется. Мы усиливаем нежелательные эмоции и нейронные паттерны в своем лимбическом мозге и таким образом начинаем создавать подсознательные убеждения о жизни. Подобные убеждения затем руководят нашими действиями и реакциями во всех ситуациях.

Негативное закрепление происходит без ведома человека, особенно когда он эксплуатирует эмоциональную *травму*, чтобы вызвать чувство сострадания у других или пожалеть самого себя. Он как бы говорит себе: «Мне не обязательно вести себя по-взрослому; в конце концов, у меня было ужасное детство». Создавая и повторяя такое утверждение, человек укрепляет *нейронные сети* и эмоциональные привычки, которые так же индивидуальны, как рубцы от давнего удара хлыстом. Эти сети порождают *эмоции*, затем *убеждения* (заставляющие благоволить прошлой боли), а также *поведение*, постоянно *усугубляющее* травму, и жалость, которую человек научился так успешно эксплуатировать.

Схематично эта модель поведения выглядит так:



И если в свое время эта круговая модель обеспечивала выживание, то сейчас она вредит человеку и порождает ошибочные убеждения о мире, о знакомых, друзьях и даже родственниках. Поскольку убеждения подсознательны, они могут возникать удивительным образом. Например, у вас складываются с кем-то близкие отношения, а затем разваливаются — вы обнаруживаете, что данный человек вовсе не соответствует вашим ожиданиям. Однако эта ситуация на самом деле может быть продуктом вашего собственного подсознательного убеждения в том, что вы никогда не найдете себе партнера. Или же вам может представиться потрясающая карьерная возможность, но она от вас уйдет, потому что в глубине души вы убеждены, что недостойны ее.

Как ни странно, вы можете фактически укрепить пагубные сети, установленные травмами, реагируя со страхом на воспринимаемую вами угрозу. К сожалению, всякий раз, когда ситуация даже слабо напоминает какой-то неприятный эпизод из нашего прошлого, в нашем лимбическом мозге загорается своего рода красная лампочка и мы воспринимаем ее как чреватую неприятностями. Так происходит потому, что травма — это не то, что фактически случилось, а то, что человек сохранил в виде истории в своей психике. И эта история живет в его подсознании.

АЛЬБЕРТО: Возвращение души

Одну из моих пациенток преследовала повторяющаяся картина: она видела себя шестилетней девочкой, едущей на велосипеде, и ее сбивает автомобиль. Хотя Кэрол тогда не пострадала, она хорошо запомнила, как лежала под остано-

вившимся автомобилем, видела нижнюю крышку его двигателя и чувствовала мощный запах бензина и смазки. Воспроизводя тот инцидент, она припоминала и то, что звала на помощь своих родителей, но они не откликались. И единственный, кто ей тогда помог, был водитель той машины.

Годы спустя это чувство заброшенности продолжало преследовать Кэрол. Она чувствовала, что ее родители никогда не помогут ей в критический момент и что она может полагаться только на незнакомцев, которые как раз и причиняют ей боль. Работая с такой установкой, нейронные сети в лимбическом мозге способствовали формированию ошибочных представлений о дружбе и системах поддержки, что привело Кэрол к неадекватным взаимоотношениям и поступкам.

Кэрол полностью доверяла случайным встречным в самолетах и на вечеринках и при этом не доверяла своей семье и друзьям, которые искренне пытались давать ей советы и помочь ей. Она испытывала скрытый гнев по отношению к своим родителям, но прощала незнакомцев за самые отвратительные поступки.

Кэрол только начала выздоравливать, и я помог ей вновь прожить ту ситуацию во время управляемой медитации. Мы вместе договорились вернуть ту часть индивидуальности Кэрол, которая «откололась» или отошла от нее во время несчастного случая. Делая это, нам пришлось заверить Маленькую Кэрол, что Большая Кэрол будет заботиться о ней, защищать ее и приветствовать ее подарками и красотой. Шаманы называют этот процесс возвращением души, и я на самом деле помог Кэрол вернуть потерянные свойства ее души: доверие, любопытство, безопасность, уверенность и спонтанность. Когда Кэрол приняла эти качества, она открыла путь для новых нервных путей, позволяющих ей переживать мир более креативно. Она начала по-новому воспринимать людей и ситуации, видя возможности там, где прежде она усматривала только препятствия.

О ПСИХОТЕРАПИИ

На протяжении многих лет бытовало убеждение, что деструктивные эмоции можно устранить с помощью психотерапии. Эта точка зрения подвергалась сомнению некоторыми практиками, которые ставили под сомнение даже существование самой психологии¹. Психоаналитик Джеймс Хиллман, например, пишет: «Неспособность психотерапии прояснить свою легитимность привела к возникновению области, которая является незаконнорожденным ребенком науки и дегенерировавшей философии. Психотерапия попыталась поддержать свою родословную, приспособлявая логику, непригодную в ее области деятельности.

Эти заимствованные методы терпят неудачу один за другим, и психотерапия становится все более сомнительной сферой знаний — полунаукой, полуфилософией, полурелигией» [4]. Притом авторы этой книги знакомы со многими самоотверженными психотерапевтами, которые работают в школах, тюрьмах и поли-

¹ Авторы не вполне корректно приравнивают психотерапию к психологии. Эти две области пересекаются, но существуют довольно автономно. Психотерапевтические методы и направления составляют лишь малую часть практической (а не научной) психологии. «Теории», лежащие в основе большинства методов психотерапии, действительно, как правило, совершенно умозрительны, однако это не мешает психотерапевтическим методам эффективно работать. Парадокс заключается в том, что все психотехники (практические техники, воздействующие на психику), к которым относится и психотерапия, работают, *только* опираясь на некое полумифологическое объяснение принципов своей работы! Так устроена наша психика. Поэтому погоня за научной эффективностью в *практической* психологии лишена всякого смысла, ведь она работает с живой и субъективной душой, которой для исцеления нужна метафора, символический образ, легенда. — *Прим. ред.*

клиниках. Эти профессионалы вкладывают всю душу в облечение страданий своих пациентов и помогают им лучше вписаться в общество. Тем не менее мы считаем, что популярные психотерапевтические приемы с их «духовностью» мало чем помогли нам, они лишь усугубляли неприятные истории.

И хотя СМИ раздули такие темы, как неадекватность родителей, чувство заброшенности и низкая самооценка, комментаторам не удалось дать удовлетворительные объяснения, которые бы утешили нас. В лучшем случае открытый диалог в СМИ помог людям

Семь смертных грехов

Во времена первых христиан многие люди боялись, что их поглотят семь смертных грехов: гнев, жадность, блуд, лень¹, зависть, чревоугодие и гордыня. Эти инстинктивные эмоции были признаны настолько сильными, что Питер Бинсфилд, немецкий богослов и епископ XVI века, приписал каждый из указанных грехов влиянию конкретного демона: Сатане (гнев), Маммоне (жадность, или алчность), Асмодею (блуд, или прелюбодеяние), Вельфигору (лень), Левиафану (зависть), Веельзевулу (чревоугодие) и Люциферу (гордыню). Он изложил свою теорию в книге «De confessionibus maleficarum et sagarum»

¹ Лень далеко не все религиозные мыслители включают в этот ряд (в частности, из списка смертных христианских смертных грехов ее исключили несколько столетий назад), поскольку лень лишь следствие других основных грехов. (Самым страшным из смертных грехов называют гнев, так как он порождает множество других грехов, вплоть до убийства человека.) Зато в упомянутом перечне не хватает *отчаяния* (не путать с горем), которое всегда считали *смертным грехом*, т.е. состоянием, отлучающим человека от Царства Божия. — Прим. ред.

понять, каким образом болезненные события их детства влияют на их нынешние взаимоотношения. Между тем это понимание не сильно помогло им перепрограммировать нейронные сети в своем мозге, которые закливаются на этих историях, а ведь именно такое перепрограммирование способно действительно помочь человеку освободиться, почувствовать уважение к себе и жить полноценной жизнью.

Вместо этого мы продолжаем объяснять себе и другим, почему мы не способны любить либо доверять или почему мы отказываемся верить в собственную цен-

(«О признаниях колдунов и ведьм»). Если бы епископ Бинсфилд не был настолько склонен к чисто демоническому анализу человеческих ошибок и более сведущ в функционировании мозга, он, возможно, создал бы иное послание вместо того, чтобы обвинять в человеческих грехах столь колоритных персонажей. (Притом что епископ Бинсфилд был относительно умеренный человек, он, в отличие от других инквизиторов, считал, что детей не нужно сжигать на костре.)

Увы, исследование анатомии мозга путем препарирования было тогда невозможным, потому что через несколько часов после смерти мозг, если его не препарировать, превращается в киселеобразную массу. Однако епископ Бинсфилд был недалеко от истины, когда утверждал, что перечисленные «демоны» уводят людей от благодати и обрекают на вечные страдания. И хотя инквизиторская мудрость полагала, что именно демоны обольщают людей посредством похоти, жадности, чревоугодия, гнева, зависти, лени и гордыни, эти человеческие «слабости» на самом деле — результат древних и устаревших программ лимбического мозга.

ность. Мы утверждаем, что это происходит, потому что наша мать не заботилась о нас или наш отец плохо обращался с нами. Иначе говоря, мы продолжаем придерживаться дебильных легенд — многие из которых сочинили сами — о том, кто мы есть и на что мы способны. И мы продолжаем покупать книги по самосовершенствованию, которые постоянно возглавляют списки бестселлеров!

Так почему мы же мы не совершенствуемся? Потому что ищем ответы не там, где надо.

АЛЬБЕРТО:

Обретение самоуважения

Один пациент, назовем его Крис, когда-то сказал мне: «Каждая работа, которая у меня была, сопровождалась стрессом, потому что неизбежно оказывалось, что мой начальник — тиран, не уважающий мой талант или мой вклад в дело». Крис проходил психотерапию уже много лет, пытаясь понять, почему он «не получал уважения». Он подробно проанализировал свою семейную динамику и изо всех сил пытался раскрыть причины, объясняющие повторение этих пагубных моделей поведения в его профессиональной жизни.

Я осторожно указал ему на то, что ответ лежит в нейронных сетях его мозга, которые способствовали тому, чтобы знакомая ему «реальность» продолжала воспроизводиться снова и снова. Психотерапия помогла ему понять травму детства, которая изначально и создала эти сети: тот факт, что он был самым старшим ребенком пожилого отца, что его редко включали в свои команды приятели по двору и ему пришлось стать отличником в школе, а позже он вовсе забросил учебу. Однако понимание происхождения конфликта

НЕЙРОННЫЕ СЕТИ И НАШИ ПРИВЫЧКИ

с начальниками не приводило к улучшению повседневных отношений, подобно тому как понимание того, как вирус воздействует на иммунную систему, не излечивает грипп. Я рекомендовал ему принимать нутриенты, питающие мозг, зная, что они помогут излечиться областям его лимбического мозга, а это позволит (через другие методы, которые я ему дам) образоваться новым, более высоким кортикальным путям.

Я также предписал Крису каждое утро спокойно сидеть по 10 минут и считать свои вдохи и выдохи. Я попросил его спрашивать себя: «Кто я?» — и отвергать любой ответ, который к нему приходит. Однажды утром в момент внезапного озарения Крис понял, что его начальники не «требовали» от него чего-то нереального и не «унижали» его, как ему казалось; скорее они просто ожидали от него большего, потому что видели в нем потенциал, который он сам еще не мог — или не был готов — признать.

Моя работа с Крисом, следовательно, состояла в том, чтобы разработать карту его будущего, которая будет вести его к новым убеждениям, новому поведению и жизненному пути, основанному на глубоких и доверительных отношениях с миром.

ГЛАВА 6

Как стресс вредит мозгу

С технической точки зрения стресс можно определить как степень сопротивления, которое оказывает материал изменению своей формы и деформированию. Когда вы ставите груз на стальную балку, балка сопротивляется, не давая зданию разрушаться. Если груз достаточно большой, балка прогибается и структура повреждается или разрушается. Психологический стресс действует так же. Когда мы больше не можем сопротивляться силам, которые пытаются изменить нас, будь то поведение нашего супруга или упадок нашей национальной экономики, мы ломаемся, становясь беспокойными, подавленными и неспособными справиться с этой ситуацией.

СОЦИАЛЬНЫЙ И ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Источники стресса находятся повсюду. Изменения технологий еще никогда не были такими быстрыми, как сегодня. Нынешние студенты колледжа обучаются профессиям, которых еще не существует. Работающие сегодня американцы могут ожидать, что за их про-

фессиональную карьеру они поменяют профессию по крайней мере трижды. Даже мысли об этом уже вызывают стресс.

И если социальные стрессоры влияют на наше эмоциональное здоровье, то биохимические стрессоры наносят ущерб нашему организму. Например, пестициды убивают насекомых, обычно нарушая функционирование их митохондрий, что вызывает очевидный вопрос: могут ли пестициды способствовать развитию болезни Паркинсона у людей? Ответом оказалось уверенное «да», ибо начиная с 2000 г. исследования показывают существенное увеличение риска развития этой болезни даже при случайном соприкосновении с пестицидами, например с ротеноном.

Доктор наук Джоан Стивенсон сообщила в авторитетном журнале Американской медицинской ассоциации: «Использование или применение инсектицидов также связано со значительным увеличением частоты заболеваемости болезнью Паркинсона. У людей, использовавших инсектициды в саду, риск возникновения этого заболевания был на 50% выше, чем у тех, кто никогда не сталкивался ни с какими домашними пестицидами. А у тех, кто применял химические вещества против насекомых дома, риск возникновения болезни Паркинсона был на 70% выше, чем у тех, кто не использовал такие средства [1]».

И поскольку пестициды непосредственно воздействуют на функционирование митохондрий, появляется причина для гораздо более серьезного беспокойства, ведь функционирование митохондрий ослаблено при любых нейродегенеративных заболе-

ваниях: болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, аутизм и эпилепсия. Кроме того, новые исследования выявляют, что разрушительное воздействие на функционирование митохондрий объясняет и увеличение риска развития диабета у людей, контактирующих с пестицидами.

Причем экологические токсины влияют не только на сегодняшнее поколение людей, но и на будущие поколения. Недавние анализы крови, взятые из пуповин новорожденных в Соединенных Штатах и Европе, показали присутствие в их крови более 200 ядовитых химикатов, включая пластмассы [2]. Младенцы рождаются с огромным ядовитым бременем, которое может очень сильно увеличить вероятность того, что позже у них разовьются тяжелые заболевания и дегенеративные расстройства мозга.

И если эти младенцы не в силах повлиять на то, какие токсины вольно или невольно потребляет их мать, то взрослые люди сами позволяют известным токсинам попадать в их организм. Например, теперь уже общеизвестно, что ртутные пломбы, используемые дантистами, выделяют ядовитые испарения, которые постепенно поглощаются жировой тканью мозга и затем начинают вызывать сбои в работе нервной системы. К сожалению, удалить эти ртутные загрязнения из организма очень трудно.

Токсины (передаются ли они в утробе матери, попадают ли в пищеварительный тракт, вдыхаются, впитываются через кожу или выделяются из наших пломб) воздействуют на наши клетки, которые не созданы для того, чтобы устранять большие количества вредных экологических ядов.

ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Психологи идентифицируют два вида стресса: острый и хронический. Оба влияют на здоровье митохондрий в наших клетках и на наше общее самочувствие.

Острый стресс кратковремен. Это то, с чем человек сталкивается, оказываясь в новой ситуации. И на самом деле, острый стресс полезен в том смысле, что он позволяет запомнить новую ситуацию — позитивная она или негативная. Стресс такого типа вы испытываете, например, когда вам нужно доказать, на что вы способны, или когда ваш ребенок выступает с песней перед аудиторией, или когда взрослому нужно пройти через трудное интеллектуальное или физическое испытание, скажем, пробежать марафон. Я (Альберто) находился в Чили во время разрушительного землетрясения 2010 года силой 8,8 балла. И хотя было ужасно в течение нескольких минут чувствовать, как земля уходит из-под ног, эта катастрофа выявила и самое лучшее в людях — соседи сплотились, чтобы помочь друг другу и тем, кто пострадал, восстановить дома и спасти жизнь.

Хронический стресс продолжителен. Он возникает, когда вы целый месяц беспокоитесь о том, как вам выплатить кредит или если вы каждый день мучаетесь, просыпаясь рядом с человеком, с которым заключили брак несколько лет назад, или когда ваши клетки постоянно вынуждены устранять токсические отходы и тяжелые металлы, поглощенные из загрязненной окружающей среды. Во время большого землетрясения в Чили толчки продолжались на протяжении целого месяца (их было более трехсот, силой свыше пяти бал-

лов). В течение этого месяца люди спали урывками, потому что не знали, когда земля задрожит снова. Через две недели все население страдало от недосыпания и истощения, и первичную реакцию людей на стресс (известную как «бей или беги») зациклило, потому что им было некуда бежать и тем более с кем-то сражаться.

В организме есть система, которая разбирается со стрессом. Это система ГГН включает в себя гипоталамус, гипофиз и надпочечники. Она регулирует реакцию «борьбы или бегства».

Гипофиз и гипоталамус относятся к лимбической системе, а надпочечники находятся над почками. Итак, если миндалевидное тело сигнализирует о неизбежной угрозе, система ГГН, вместо того чтобы передать сигнал коре головного мозга для логической обработки, выпускает в кровь гормоны стресса кортизол и адреналин. Эти стероиды обеспечивают быструю энергию, увеличивают наш пульс¹ и перенаправляют кровь из пищеварительного тракта и других некритичных областей тела к конечностям и мышцам, чтобы мы могли «бить или бежать». Преимущества, предлагаемые быстрой реакцией нашей системы ГГН, очевидны. Так же как раньше первобытный человек мог уклониться от нападения животного во время охоты, мы сегодня можем быстро увернуться от надвигающегося автомобиля или рассерженного коллеги.

¹ И резко повышают артериальное давление, сердцебиение и частоту дыхания. — *Прим. ред.*

В момент опасности этот приток возбуждающих гормонов необходим, поскольку помогает нам бороться или бежать. Однако при хроническом стрессе человек может заикнуться на таком состоянии, и его надпочечники не получают сигнал прекратить производство этих гормонов. В отличие от острого стресса, который служит позитивной цели, хронический крайне разрушителен. В колониальные времена легендарные пираты Карибского моря поняли, что жителей осажденного города изнуряли больше звуки от пушечных выстрелов, чем ущерб, наносимый городу от самих пушечных ядер. Это происходило потому, что звуки пушек держали горожан в состоянии хронического стресса, и они не могли бороться или бежать, а также хорошенько выспаться. Длительный стресс имеет очень серьезные последствия.

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

Связывая эту информацию с тем, что мы уже узнали о развитии мозга, заметим, что гормон стресса кортизол, который при хроническом стрессе производится в чрезмерном количестве, усиливает разрушительное воздействие свободных радикалов на нейроны гиппокампа.

Это вызывает повреждение митохондрий, что, в свою очередь, приводит к производству еще большего количества свободных радикалов. Заключительный акт в этой трагической игре в том, что сами нейроны гиппокампа погибают за счет процесса апоптоза. И тогда для человека обучение и творчество становится почти невозможными. Мозговая синергия, разумеется, тоже

при этом невозможна. Ведь предотвращение боли затмевает естественное любопытство; человек не решает-ся раскачивать лодку; его парализует неспособность обнаруживать новые решения, он в этой ситуации не склонен воспринимать и мыслить нестандартно. Если человек переживает стресс достаточно долго, его надпочечники в конечном счете сдаются, и он становится истощенным и опустошенным.

В недавнем исследовании Эдуардо Диас-Феррейры и его коллег из университета Миньо в Браге, Португалия, было показано, что подверженные хроническому стрессу крысы теряют способность изменить свое поведение и становятся менее изобретательными и хитроумными [3]. По существу, стресс изменяет поведение грызунов, предрасполагая к тому, чтобы постоянно делать одно и то же. Комментируя это исследование, Роберт Саполски — нейробиолог из медицинской школы Стэнфордского университета — отмечает: «Это отличная модель позволяет понять, почему мы оказываемся в колее, а затем углубляемся в нее все глубже и глубже... наш механизм адаптации¹ уже не срабатывает» [4].

Хронический стресс может привести к такому кругу, и программа наших нейронных сетей будет заставлять нас повторять одно и то же дисфункциональное поведение. Когда мы испытываем депрессию, то придерживаемся некой линии поведения, которая проистекает из хронического стресса, и мы становимся менее способными к аналитическому мышлению. Вы-

¹ Первичное научное название стресса — общий адаптационный синдром. — *Прим. ред.*

пущенные в кровоток гормоны стресса держат наш мозг на низком уровне функционирования. Нам становится все труднее учиться на прошлых событиях и менять свои убеждения, которые заставляют воссоздавать эти события снова и снова, становится трудно вырваться из колеи повседневного поведения. Когда мозг охвачен стрессом или эмоциональной травмой, человек не способен придумать или увидеть выход из личного кризиса.

Д-р Саполски в своей книге «Стресс, стареющий мозг и механизмы смерти нейронов» красноречиво описывает, как связаны стресс, уровень кортизола и окончательное разрушение гиппокампа. Его обширное исследование грызунов и приматов красноречиво свидетельствует, что вызванный стрессом нейродегенеративный процесс происходит и у людей. По данным Саполски, высокий уровень кортизола обнаруживается по крайней мере у 50% страдающих болезнью Альцгеймера [5].

К счастью, за последние несколько лет исследователи обнаружили, что мы можем остановить этот каскад разрушительных химических событий. Эксперименты на животных показали, что уровень *нейротрофического фактора головного мозга (BDNF)* — своего рода защитного гормона мозга — повышается при пониженном потреблении калорий, голодании, умственных и физических упражнениях. Кроме того, нейротрофический фактор головного мозга обеспечивает защиту гиппокампа, делая его невосприимчивым к повышению уровня кортизола. Теперь мы понимаем, что и у людей *BDNF* играет аналогичную роль.

АЛЬБЕРТО: Удаление темных пятен

Наташа пришла ко мне, жалуясь на свое недовольство жизнью и свой брак. У них с мужем было три маленьких ребенка, и она чувствовала, что ее жизнь сводилась к роли примерной мамы. До появления детей она была дизайнером популярного журнала, но теперь ее жизнь была бесцельной. Она считала, что у нее мягкая депрессия, и подумывала о том, чтобы начать лечить свои приступы тоски лекарствами.

Один из принципов шаманской энергетической медицины: *ничто не является тем, чем оно кажется*. Я спросил Наташу, принимала ли она лекарства, и она объяснила, что она принимала для лечения своей щитовидной железы. Я вошел в тихое состояние сознания, которое облегчает шаманское «виденье», и начал просматривать поле энергетического света Наташи, ища в нем скопление застойной энергии, которая могла бы указать на патологию. Я также проверил ее чакры — энергетические центры, расположенные вдоль оси позвоночника.

Чакры представляют собой вращающиеся энергетические вихри, имеющие форму воронки. Широкий конец воронки выступает на несколько сантиметров над кожей, а узкий конец соединяется с позвоночником и эндокринными железами, которые производят гормоны и выделяют их в кровоток. Древнеиндийские тексты описывают чакры как вращающиеся вихри энергии, а мудрецы Северной и Южной Америки идентифицируют их как «источники света». Мое собственное исследование показало мне, что чакры совпадают со сплетениями основных нервов.

Я заметил, что горловые чакры Наташи вращались медленно и вяло, что было неудивительно, так как ее щитовидная железа была недостаточно активной. Затем я заметил, что ее ше-

стая чакра, расположенная на лбу, была иссушена и полностью закрыта, как увядающий цветок. Шестая чакра связана с гипофизом — главой вышеописанной системы ГГН.

Продолжая просматривать поле энергетического света Наташи, я заметил, что в нем не было никакой физической патологии, которая обычно появляется в виде сгустков темной, застойной энергии, располагающихся над органом или тканью.

Вместо этого я увидел отметки эмоциональной травмы, которые появляются в виде лент различных теплых цветов, циркулирующих вокруг энергетического поля и пересекающихся с чакрами. Это проявления пагубных нейронных сетей, которые всегда есть признак травмы, полученной в молодости.

Я спросил Наташу, что случилось с нею, когда ей было шесть или семь лет, и она объяснила, что в то время она с родителями жила в Брянской области России, недалеко от Чернобыльской атомной электростанции, где в 1986 году взорвался реактор. Этот взрыв вызывал среди прочего выброс радиоактивного йода на области и пастбища, окружающие Чернобыль, что привело к эвакуации более 200 тысяч человек, включая семью Наташи. Этот принудительный исход стал очень травмирующим и неприятным событием в их жизни, потому что они знали: им уже не суждено будет вернуться в свои дома.

Поскольку йод связывается со щитовидной железой, история Наташи могла бы объяснить состояние этого органа. Наташа больше не подвергалась облучению радиации и жила в Канаде, где врачи внимательно следили за ней, но она все еще страдала от травмы и страха, вызванного той ядерной катастрофой.

Обучаясь у шаманов, я научился отслеживать причину недомогания человека на уровне его энергетической матрицы — этому же мы с успехом обучаем в нашей школе исцеления светового тела. Я смог очистить ленты вредной энергии Наташи, разрушить привычные шаблоны восприятия мира, чтобы в ее мозге появились новые нейронные паттерны.

Кроме того, я «настроил» ее вторую чакру¹, которая связана с надпочечниками, заставив ее возвращаться в гармонии с остальной энергетической системой. И я перезагрузил ее систему реагирования на стрессовые ситуации (механизм «бей или беги»), используя энергетическое вмешательство, осуществляемое шаманами и описанное в моей книге «Шаман, целитель, мудрец».

Это было необходимо, потому что ее система ГГН находилась в состоянии повышенной готовности с шести лет, что истощило ее надпочечники и разбалансировало всю ее гормональную систему.

Но я также знал, что, пока Наташа не восстановит свой гиппокамп, не сможет избавиться от воспоминаний о травме и потере, которые она пережила в детстве.

Я попросил Наташу ежедневно принимать ДЗГК и исключить из рациона все стимуляторы вроде кофе. Помимо прочего, я посоветовал ей практиковать шаманскую медитацию.

Три месяца спустя темные пятна начали исчезать из светового тела Наташи. Она нашла работу на полставки в местном журнале, и ее семейная жизнь существенно улучшилась.

¹ Она находится в области гениталий. — *Прим. ред.*

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЙКИ ГИППОКАМПА

Чтобы защититься от вреда, наносимого хроническим стрессом, нужно изменить настройку гиппокампа. Поскольку исследования продолжают выявлять связь между производством кортизола и повреждением гиппокампа, ученые начали задаваться вопросом, а что же на самом деле управляет количеством кортизола, производимым надпочечниками во время стресса. Уже давно считается, что, например, у людей старшего возраста, как правило, бывает высокий уровень кортизола и с возрастом его производство при стрессе, похоже, увеличивается.

Были предприняты большие усилия, чтобы найти «стимулятор» для надпочечников. Ученые рассудили, что, если в человеческом организме существует такая схема, возможно, есть способ управлять перепроизводством кортизола. Благодаря этому можно было бы уменьшить повреждение гиппокампа, которое происходит во время нормального старения — и гораздо быстрее у пациентов с болезнью Альцгеймера.

К удивлению очень многих, главным виновником надпочечной активности является не кто иной, как сам гиппокамп.

Да, гиппокамп фактически регулирует производство кортизола надпочечниками, по сути, управляя собственной судьбой! При оптимальном функционировании гиппокамп в ответ на стресс способен поддерживать производство кортизола на нормальном уровне.

не. Однако когда гиппокамп поврежден, он теряет эту способность и вызывает чрезмерное производство кортизола.

Чтобы понять, что значит перезагрузить настройки гиппокампа, представьте себе гиппокамп в виде термореле в вашем кондиционере. Во время стресса и травмы настройка гиппокампа меняется, как и тогда, когда вы регулируете температуру на своем кондиционере.

Понижение порога термореле заставляет кондиционер работать дольше: понижение настроек гиппокампа оказывает тот же эффект на надпочечники.

Теперь мы понимаем, что настройки гиппокампа, которые модулируют производство кортизола надпочечниками, программируются на ранних этапах жизни, поэтому травма в раннем возрасте увеличивает чувствительность гиппокампа к кортизолу. И это готовит почву для постоянного ухудшения работы гиппокампа во взрослой жизни, что мешает нам реагировать на ситуации по-новому.

Ученые задались вопросом, может ли внешнее вмешательство понизить уровни кортизола. Если стресс увеличивает уровень кортизола, рассуждали они, то, возможно, жизнь без стресса сможет снизить его.

Новаторские работы в этой области начиная с 1962 г. принадлежат ныне покойному психоэндокринологу Сеймуру Ливайну. Его инновационное исследование продемонстрировало: если с молодыми лабораторными морскими свинками обращаться нежно, выделение ими кортизола снижается, и это снижение сохраняется у взрослой особи.

Ранние эксперименты Ливайна проложили путь бесчисленному количеству других исследователей, которые протестировали множество животных, в том числе приматов, и еще раз подтвердили, что положительные эмоциональные события могут обеспечить защиту хрупкому гиппокампу, уменьшив производство кортизола. Хотя настройки контроля гиппокампом производства кортизола надпочечниками могут быть генетически предопределены, мы теперь понимаем, что любые позитивные и негативные события жизни, в детстве или во взрослом возрасте, могут переустановить показатели этой чувствительности.

И чтобы гарантировать себе жизнь без стресса, человеку не обязательно жить отшельником в лесу, как бы соблазнительно это ни выглядело. Ведь, как известно, мы повсюду берем с собой своих призраков и демонов. Наши драмы похожи на историю путешественника, который встречает на дороге другого путешественника, идущего в противоположном направлении, и они спрашивают друг друга: что за люди живут в том городе, куда каждый из них держит путь. Первый путешественник рассказывает о городе, который он только что покинул. «Там полно воров и обманщиков. В этом городишке нет ни одного приличного человека». На что другой путешественник отвечает: «В том, куда идете вы, будет то же самое».

Постоянная биохимическая атака на наш гиппокамп со стороны гормонов стресса лишает нас возможности исцелиться от эмоциональной травмы. Как и путешественникам, описанным выше, нам повсюду мерещатся обманщики и воры. Но это можно обратить себе на пользу. Когда вы чувствуете себя в плену нега-

тивных эмоций, вы понимаете, что на каком-то глубинном уровне должны исцелиться от своей пожизненной травмы. Вы осознаете, что для того, чтобы вернуть себе здравомыслие и открыть новые линии поведения, вам надо измениться.

Хотя разрушительные эмоции, связанные с прошлыми травмами, реальными или мнимыми, могут иметь тенденцию доминировать над вашим настроением, вы можете развить нейронные сети, помогающие мыслить и чувствовать себя по-другому. Вы способны воспринимать события, не позволяя прошлому окрашивать их негативом. Как только вы начинаете использовать лимбический мозг в целях более высокой мозговой энергии, вы начинаете устанавливать новые нейронные паттерны радости, благополучия и креативности.

ДЭВИД: Величайшая вещь

Весной 2001 г. мне представилась возможность прочитать лекцию под названием «Стресс, старение и нейродегенеративные нарушения» на Международном симпозиуме по функциональной медицине в Ванкувере, Британская Колумбия. Во время моей презентации я пояснил присутствующим свои представления о стрессе, гиппокампе и сбросе его настроек, о чем говорил выше. Тогда я использовал различные технические схемы, слайды и анимацию, чтобы разъяснить отношения между стрессом и фактическим снижением функциональности мозга.

И когда я делал это, мне стало ясно, что большая часть исследования и даже большинство моих слайдов сосредоточились лишь на негативной стороне стресса. Однако мне хотелось поделиться и хорошими новостями о том, что по-

зитивные эмоции могут излечить мозг. Поэтому я закончил свою презентацию слайдом, на котором была изображена моя дочь в возрасте, наверное, месяца четыре, мирно спящая на груди моей жены. Я сопроводил этот снимок аудиоклипком на песню Ната Кинг Коула «Дитя природы», где поется о том, как важно научиться любить и быть любимым.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ СТРЕССА

Мы должны помнить, что стресс не так уж и плох. На самом деле он важен для человеческого прогресса, поскольку нужда в чем-то подталкивает изобретательство. Если человек не может реагировать на непростую ситуацию творчески, значит, настройки его мозга не дают это сделать. Вспомните, когда вы идете в спортзал на тренировку, после занятия вы покидаете спортзал в хорошем тонусе и с чувством удовлетворенности.

Так, биологический стресс, влияющий на биологический вид (например, скудность пищи из-за продолжительной засухи), преодолевается через творческое приспособление.

Без стресса, вызванного изменениями в экосистеме, наши обезьяноподобные предки никогда не покинули бы африканскую саванну и не оказались бы в более плодородных областях Азии и Европы; они никогда бы не поднялись с четверенек, освоив прямохождение.

Природа использует стресс, чтобы призвать к выживанию самых мудрых и способных к адаптации.

ЗАРЯДИТЕ СВОЙ МОЗГ

В нынешний период истории человечества, при изменяющейся экосистеме и увеличивающемся количестве ядов в нашей пище и воде, наш вид снова сталкивается с проблемой своего выживания. И достижение просветления может стать для человечества не менее трудной задачей, чем необходимость научиться ходить на двух ногах.

ГЛАВА 7

Дар нейропластичности

Наша реакция «бей или беги» и наши инстинктивные эмоции, управляемые миндалевидным телом, изначально были призваны обеспечить выживание, но если позволить миндалине¹ контролировать мозг, это может привести, как мы видели, к обратному результату — поставить наше выживание под угрозу.

К счастью, у человеческого мозга есть способность перестроить себя, создать новые связи между нейронами так, чтобы не проигрывать вновь и вновь примитивные программы агрессии и страха. Ученые только недавно обнаружили потенциал человеческого мозга и по-настоящему оценили возможности нейропластичности — способности мозга создавать новые нейронные сети — как для здоровья отдельного человека, так и для общества в целом.

Теперь мы сумеем использовать нейропластичность нашего мозга, дабы усилить определенные нервные пути. По сути, мы вольны изменить функционирование своего

¹ Обиходное название миндалевидного тела. — *Прим. ред.*

мозга так, чтобы в полной мере получить доступ к тем его областям, которые прокладывают путь к свободе от душевных травм и разрушительных эмоций. Нейропластичность также позволяет нам запускать гены здоровья, долговечности и даже достичь просветления.

За последние 25 лет неврология проделала длинный путь. Она заменила некогда принятую парадигму мозга как жестко запрограммированного, зафиксированного, не изменяющегося органа понятием о его пластичности — его динамической способностью учиться, приспособляться и невероятно изменяться.

ДЭВИД: **Изменение в моем понимании**

В молодости у меня не было возможности проводить много времени с моим отцом, потому что он очень много работал, у него была своя частная нейрохирургическая практика в Южной Флориде. Он тоже признавал этот изъян в наших отношениях и однажды придумал решение проблемы: он пригласил меня в операционную понаблюдать за тем, как он удаляет опухоль из основания мозга пациента. Хорошенький способ провести субботний день, особенно принимая во внимание, что в то время я был юным подростком! Вскоре я сделал эти посещения операционной обычной частью моих уик-эндов. Оглядываясь назад, я полагаю, что мой папа даже специально намечал операции на субботы, чтобы я мог присоединиться к нему. И, конечно, он научил меня приемам обеспечения стерильности в момент операции. На поддержание стерильности уходили многие часы, поэтому, чтобы как-то скоротать это время, отец объяснял мне функционирование той части мозга, которую «мы» оперировали. «Этот участок, — говорил он бывало, — называют областью

Брокá, по имени Пьера Поля Брока, француза, который в 1861 году определил, что эта зона управляет речью». Со временем он подробно описал мне весь мозг, всегда внося некоторый исторический колорит в свои рассказы.

Те события в очень впечатлительном возрасте предоставили мне богатое и широкое понимание неврологии. Позже идея о том, что определенные участки мозга отвечали за определенные функции, была подкреплена исследованием мозга, которое я проводил в колледже, и это была также одна из ключевых тем в моих ранних публикациях в «Журнале нейрохирургии». Медицинская школа также подтвердила такую связь между специфическими функциями и определенными структурами мозга.

Это мнение преобладало в медицинском сообществе, и я еще больше укрепился в нем во время моей учебы на невролога. Тогда даже шутили, что неврологи изучают функциональную мозговую анатомию «инсульт за инсультом». То есть всякий раз, когда госпитализировали пациента с инсультом в какой-то области мозга, неврологи обращали внимание на связанную с этой областью недееспособность и таким образом выявляли ту функцию, которую обслуживала поврежденная область мозга.

Эта простая механическая связь «структура — функция» начала изменяться, по крайней мере для меня, в конце 1980-х. Я стал отмечать, что некоторые пациенты восстанавливают значительную часть функций той области тела, которая пострадала после инсульта, даже при том что картирование их мозга не показывало никаких перемен. И хотя МРТ пациента продолжала показывать повреждение, например в той части мозга, которая управляет левой рукой, весьма часто бывало так, что мозг «исцелялся» и функциональные возможности левой руки восстанавливались. Все больше неврологов, те-

рапевтов и пациентов становились свидетелями этого необычного явления; неврологи начали предлагать объяснения, которые противоречили преобладающему представлению о способностях мозга¹.

И по сей день я живо вспоминаю то, что позже стало поворотным моментом для меня в моем понимании мозга. Майкл, 58-летний графический дизайнер из Северной Каролины, приехал ко мне на прием в 1988 г. Он сообщил, что за 14 месяцев до своего визита ко мне он внезапно потерял способность разговаривать. «Я знал то, что я хотел сказать, но я просто не мог произнести ни слова», — рассказывал он

¹ Приводимые автором данные об открытии нейропластичности всего 25 лет назад относятся исключительно к западным исследователям. России здесь есть чем гордиться, хотя ее первенство в этой области почему-то мало известно на Западе. В отечественной нейрофизиологии идеи функциональной изменчивости мозга и его пластичности начали укрепляться еще с 1920–1930-х годов. Так, знаменитый отечественный психолог (и основатель нейропсихологии) Александр Романович Лурия (1902–1977) доказал пластические возможности *«высших психических функций»* еще в 40-х годах XX века. Во время Великой Отечественной войны он с группой коллег занимался реабилитацией раненых с серьезными повреждениями мозга (контузии и черепно-мозговые травмы). Тогда наши психологи добивались поразительных результатов: парализованные и совершенно безнадежные люди начинали нормально двигаться, ходить и говорить. Однако Лурия с сотрудниками действовал отнюдь не вслепую. Полученные им практические результаты были вполне ожидаемыми! Они соответствовали некоторым фундаментальным теоретическим разработкам наших ученых, свидетельствующим о пластичности мозговых и психологических функций (работы физиологов Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, гениального отечественного психолога А.С. Выготского, фундаментальные труды по психологии С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева и др.) и после войны лишь подтвердили отечественные психологические концепции на практике. Увы, западная научно-популярная литература, вроде этой книги, никогда не ссылается на интереснейшие, глубокие и строго научные исследования советских психологов, нейропсихологов и нейрофизиологов. — *Прим. ред.*

мне очень бегло. Я сразу же подумал, что он испытал преходящую ишемическую атаку (ПИА), характеризующуюся краткой остановкой кровоснабжения какой-то одной области мозга — в данном случае области, связанной с языковым выражением. Но дальше он рассказал мне о том, что его речь не восстанавливалась по крайней мере в течение шести месяцев после атаки. В ней не было ничего «преходящего». И хотя Майкл полностью восстановился, было ясно, что он хотел сделать все возможное, чтобы предотвратить подобные мозговые атаки в дальнейшем.

Мы рассмотрели его томограмму, сделанную за два месяца до его посещения нашей клиники, и она показывала серьезные повреждения и потерю ткани не только в области, связанной с речью, но также и в смежных областях, связанных с мимикой лица и контролем правой руки. Тем не менее его осмотр не показал вообще никаких внешних симптомов. Что же произошло? Было ясно, что его мозг не «исцелился» — по крайней мере физически, потому что область, где изначально случился инсульт, была все еще повреждена, это видно на томограмме. Тем не менее его мозг *приспособился*; т.е. он начал использовать *альтернативные нейронные пути*, чтобы возратить функциональные возможности пораженной части тела¹.

Конечно, в принятую тогда научную парадигму это никак не укладывалось. Теперь же мы знаем, что у мозга действительно есть способность изменяться и реорганизовать себя в отношении функций, которые он выполняет. Это свойство называют нейропластичностью, и оно — настоящий дар, наряду с нейрогенезом (способностью мозга производить новые клетки на протяжении всей нашей жизни).

¹ А.Р. Лурия называл способность поврежденного мозга создавать альтернативные нейронные пути сверхкомпенсацией. — *Прим. ред.*

ИЗМЕНЕНИЕ НАШИХ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ

Благодаря нейропластичности мозг способен перепрограммировать нейронные пути и даже установить новые нейронные супермагистралы. Если человек переносит инсульт и у него, к примеру, отнимается правая рука, мозг может создать новые пути, позволяющие левой руке выполнять некоторые из операций, ранее выполнявшихся только правой.

Нейронные сети создаются сосредоточенной, направленной стимуляцией — требуется нечто большее, чем простое повторение. Профессиональные спортсмены знают, что практика не обязательно приводит к совершенству, потому что плохая практика лишь укрепляет неидеальные пути в мозге. Подобным же образом многократное повторение молитвы без положительного сосредоточенного намерения делает просветление маловероятным. Если вы хотите поэкспериментировать, попытайтесь чистить зубы или держать вилку вашей недоминирующей рукой, и вы увидите, сколько внимания потребуется для выполнения этой простой задачи.

Аналогичным образом, проявление радости, доброты и прощения требует поначалу сосредоточенности для того, чтобы развить их, но чем больше вы практикуетесь в этом, тем легче и естественнее вам это дается.

Майкл Мерцених, почетный профессор университета Калифорнии, Сан-Франциско, в середине 1990-х провел ряд экспериментов, которые демонстрируют необходимость в сосредоточенном внимании при освоении новых навыков и поведения. В ходе одного

эксперимента он применял в отношении двух групп обезьян стимул в виде постукивания пальцами. Когда ритм постукивания иногда менялся, обезьяны в одной группе получали в награду сок за то, что реагировали на это изменение. Другая группа обезьян такой награды не получала. Через шесть недель Мерцених исследовал мозг всех обезьян. У животных, которые внимательно следили за изменениями стимула и ожидали изменения ритма, чтобы получить свою награду, наблюдались глубокие изменения в областях мозга, ассоциирующихся с обработкой осознательных стимулов. В мозгах обезьян, которых не вознаграждали за то, чтобы они обращали внимание на стимул, даже при том что стимул (постукивание их пальцев) был одинаковым для обеих групп, никаких изменений не наблюдалось [1].

Это еще одна причина того, почему все эти ободряющие похлопывания по плечу, золотые звезды, почетные ленты и красочные знаки отличия, которые мы зарабатывали в детстве, настолько важны для мозга! Даже если эти некогда дорогие сердцу призы теперь собирают пыль на полке или хранятся в какой-то коробке в чулане, мозг все еще помнит и ценит позитивное подкрепление, полученное нами в те восприимчивые годы.

Как указывает Мерцених, выбор, который вы фактически делаете, влияет на физические структуры и нейронные сети вашего мозга. Он заметил: «Опыт вкупе с вниманием приводит к физическим изменениям в структуре и будущем функционировании нервной системы. Мы видим ясный физиологический факт... мгновение за мгновением мы выбираем и ваяем форму

работы нашего постоянно меняющегося мозга, мы выбираем, кем мы будем в следующий момент во вполне реальном смысле, и этот выбор отражается в физической форме на нашем материальном «я» [2].

Необходимость сосредоточенного внимания подтверждает и Джо Диспенца в своей книге «Развивайте свой мозг»: «Ключевой компонент в создании этих нервных связей... это сосредоточенное внимание. Когда мы проявляем к чему-то внимание, мозг наносит на свою карту информацию, на которой мы сосредоточены. А если человек не уделяет все внимание тому, что делает в настоящий момент, его мозг активизирует целый ряд других синаптических сетей, которые могут отвлечь его от первоначального намерения. Без сосредоточенной концентрации мозговые связи не устанавливаются и память не работает» [3].

Поэтому сосредоточенность внимания играет важную роль, будь то во время медитации или на важных спортивных состязаниях.

Как написала в 2007 г. в «Wall Street Journal» знаменитый популяризатор науки Шэрон Бигли, «открытие того, что нейропластичность не может возникнуть без сосредоточения внимания, имеет важные последствия. Если какой-то навык становится привычным, вы можете практиковать его на автопилоте, дальнейшая его практика больше не будет изменять мозг. А если вы будете выполнять умственные упражнения, чтобы сохранить молодость своего мозга, то без концентрации внимания они тоже не дадут эффекта».

УСТРАНЕНИЕ ОТРАВЛЯЮЩИХ НАС ЭМОЦИЙ

Ощущение угрозы и инстинктивная реакция на нее посредством эмоций — одна из функций лимбического мозга, который призван защищать нас от беды. Наши предки знали, что лес полон опасностей и что уходить далеко от своего клана небезопасно, да и нас тоже учат «остановиться, осмотреться, прислушаться», прежде чем пересекать улицу, благодаря чему мы четко осознаем опасность, исходящую от проезжающих мимо транспортных средств. Доминирование инстинктивной реакции происходит потому, что мы отдаем бразды правления нашим поведением миндалевидному телу вместо того, чтобы подключить логику лобной коры.

Получив новое понимание нейропластичности, мы теперь знаем, что наш мозг может приспособиться не только к повреждениям, но, что еще более важно, он реагирует на любые события, которые с нами происходят. Это освобождает нас от простой рефлекторной реакции на уровне генетического программирования.

Ученый-невролог медицинской школы Гарварда Алваро Паскуаль-Леоне недавно заявил, что нейропластичность «является неотъемлемой частью человеческого мозга и представляет собой изобретение эволюции, позволяющее нервной системе избежать ограничений ее собственного генома и таким образом приспособиться к экологическому давлению, физиологическим изменениям и разного рода событиям».

Исследователи обнаружили, что мы не только можем создавать новые нейронные сети, но и создавать их настолько мощными, что они в силах преодолеть наши инстинктивные эмоциональные реакции. В ходе одного эксперимента людей попросили выполнить две задачи: одна — на восприятие, вторая — интеллектуальная. Первая задача состояла в том, чтобы распознать эмоции гнева или страха, которые были очевидны на изображениях лиц, спроецированных на экран. Затем людей попросили посмотреть на выражения лица и связать их со словом «гнев» или «страх» — это задание таким образом задействовало слова. Когда участники эксперимента смотрели на сердитые или испуганные лица, у них выявляли увеличение притока крови к миндалевидному телу — первичному центру страха в мозге. Напротив, когда участники обозначали изображения словами, приток крови в миндалине уменьшался, а увеличивался в коре правой лобной доли. Поскольку лобная кора связана с блокировкой наших примитивных эмоциональных реакций, исследователи пришли к выводу: человек может развить новые нейронные сети в более высоких областях мозга и уменьшить эти реакции.

Нейронные сети, сформированные в утробе матери и в период детства, являются основанием для наших более поздних убеждений. Это убеждения мы привносим во взрослую жизнь и, опираясь на них, понимаем и интерпретируем происходящее с нами. И хотя первые уроки нашего младенчества обычно служат нам хорошую службу, они порой могут окрасить в негативный свет те события, которые иначе воспринимались бы как благоприятные или даже позитивные.

Нейропластичность подразумевает, что мы вольны перепрограммировать сети мозга и создать новые, более уверенные ассоциации в рамках своей повседневной жизни.

Шаманы поняли, что инстинктивные эмоции выживания, вроде страха, похоти и гнева, которые окрашивают реакции человека на события его жизни, на самом деле являются причинами болезни. Сейчас нам уже не требуется уступать тирании эмоционального лимбического мозга с его самосозданными кошмарами, которые мешают испытывать радость.

Современным людям нет нужды испытывать реакцию страха при столкновении с новыми ситуациями. Вместо этого мы можем посмотреть на них свежим взглядом и открыться для возможностей, которые они представляют.

Вы можете поменять своего внутреннего «оценщика», который оценивает ваше нынешнее состояние, и позволить себе увидеть мир буквально в новом свете. Вы можете отложить в сторону старые травмы и драмы, поняв, что ослепляло вас прежде, и пробудиться — увидеть мир новым, увлекательным, богатым, здоровым и радостным.

Дабы освободиться от мгновенных эмоциональных реакций лимбического мозга, следует выполнить две задачи. Во-первых, вы должны усилить физиологию своего мозга, что достигается благодаря изменению диеты и образа жизни. Во-вторых, как только ваш мозг будет оптимизирован, вы сможете в полной мере воспользоваться его прекрасной способностью создавать новые пути. Они позволят вам воспринимать людей и события иначе — в позитивном ключе.

АЛЬБЕРТО: Бородатые мужчины

Я вырос на Кубе во время коммунистической революции и был свидетелем последствий чудовищного насилия: я видел, как одна старуха смывала из шланга кровь на дороге, ведущей к ее дому, как милиционеры выламывали дверь в наш дом и, требуя выдать местоположение моего отца, угрожали причинить боль моей матери. В течение многих лет я не мог доверять людям, особенно тем, кто носил бороду, потому что все милиционеры, после многолетней борьбы в горах, носили бороды.

Вскоре, после того как мы прибыли в Соединенные Штаты, началась эра хиппи, и в Вудстоке прошел тот знаменитый фестиваль хиппи «Лето любви». Все мои друзья мужского пола отрастили волосы и отпустили бороды! Сразу же после того как у них на лицах появилась щетина, я заметил, что стал их сторониться, даже при том, что я тоже стал отращивать волосы. Однако я очень чисто выбрился, и все мои друзья то и дело спрашивали меня, почему я это делаю.

Я отлично понимал, почему я так реагирую, но я не мог изменить свою реакцию. Нейронные сети в моем лимбическом мозге продолжали проецировать изображения насилия из моего детства на противников войны и «детей цветов»!

МЕХАНИКА НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ

Помните, немного выше мы рассказывали о пациенте по имени Майкл, который смог удивительным образом восстановить речь, потому что его мозг создал новые нервные пути. Но как отдельные нейроны соеди-

няются на самом деле? Что запускает эту связь и что заставляет поддерживать ее?

И хотя рабочей единицей мозга является нейрон, для выполнения даже простых действий нужны огромные массы связанных нейронов, функционирующих как единое целое или сеть.

Джо Диспенза в своей книге «Развивайте свой мозг» красноречиво описал нейронную сеть как «буквально миллионы нейронов, действующих сообща в разнообразных отсеках, модулях, секциях и подобластях мозга. Они объединяются, чтобы сформировать сообщества (паттерны) нервных клеток, и действуют в унисон как ансамбль, собранный вместе по отношению к какому-то понятию, идее, воспоминанию, навыку или привычке. Эти паттерны нейронов во всем мозге становятся связанными через процесс обучения, чтобы создать уникальный уровень сознания».

Первые исследования нейропластичности провел канадский психолог Дональд Хебб, который выдвинул теорию о том, что он назвал «собранием клеток». Эта теория объясняла, как нейроны развивают отношения друг с другом. В своей знаковой книге, «Организация поведения», изданной в 1949 г., д-р Хебб выдвинул гипотезу о том, что «нейроны, которые действуют вместе, соединяются», — эту гипотезу обычно называют законом Хебба.

Хотя точные биохимические изменения, происходящие для облегчения этого процесса роста, в ходе которого нейроны объединяются в нейронные сети, весьма сложны, исследователи обычно соглашались с тем, что нейротрофический фактор мозга (*BDNF*) создает бла-

гоприятную почву для возникновения такого союза, который помогает преобразовать простое соединение двух нейронов в вечный танец.

Следствие из гипотезы доктора Хебба следующее: для того чтобы функционировали нейронные пути, связанные с определенными мыслями и действиями, нужно поддерживать эти мысли и действия. Иначе говоря, нейроны, которые не работают вместе, не связываются друг с другом.

Так что же с пресловутым стаканом — он наполовину полон или наполовину пуст? И то и другое. Хорошо ли это или плохо? К счастью, хорошо.

Хорошо, что, сосредоточив на чем-то внимание, вы можете изменить свои мысли, действия и поведение и позитивным образом улучшить свою жизнь, о чем мы уже говорили. Благо и то, что, если вы перестанете подкреплять нейронные паттерны отрицательных мыслей, действий и поведения, ваш мозг прекратит использовать эти сети и они канут в Лету.

Поэтому ваша главная работа — прекратить подпитывать старую схему, которая закрепляет ваши страхи и гнев, а вместо этого направить свое внимание к новым, положительным нервным связям. К счастью, вы способны сделать это.

Итак, как мы указали ранее (и это важно еще раз повторить и закрепить — в конце концов, именно так мы строим новые нейронные пути, не так ли?), ваше полное вовлечение в какое-то действие является необходимым условием для освоения этого действия и закрепления соответствующих нейронных путей.

Это научное обоснование. А позже мы увидим, что сосредоточение внимания, кроме того, позволяет со-

единиться с областью божественной энергии, которая пронизывает наше существование.

Но подождите! Стакан становится все более полным, а история еще более захватывающей. Сегодняшние исследования показывают, что даже если вы просто воображаете выполнение какой-то деятельности, у вас формируются нервные связи, подобные тем, что возникают при ее практическом освоении. Иначе говоря, изучать некий навык, при этом не выполняя его, — тоже полезно.

В 1995 г. доктор Паскуаль-Леоне провел интересные эксперименты. Он сравнивал изменения в мозге у двух групп испытуемых: одни реально играли на фортепиано, а другие лишь воображали, как их пальцы перемещаются по клавишам. Изменения в мозге у обеих групп были практически идентичны. Моторные области мозга, связанные с игрой на фортепиано, расширились у воображавших музицирование испытуемых в такой же степени, как у тех, кто действительно играл на инструменте. Таким образом, простое представление о действии вызвало видимые изменения в мозге.

Это означает, что вместо использования старых и затасканных нейронных сетей недоверия, борьбы или поведения жертвы вам следует лишь направить сосредоточенное внимание на создание благорасположения, счастья, принятия, доверия, сострадания и всех других положительных чувств. Правда, для этого требуется состояние покоя, которого можно достичь благодаря медитации и методам просветления, представленным в этой книге.

Хватит руководствоваться принципами, представленными в темных уголках вашего лимбического мозга, с его ущербным восприятием мира как враждебного и зловещего места. Пора создать новую нейронную схему, которая позволит вам освободиться от прежнего представления о своей судьбе, созданного вашей семьей, травмой молодости или даже состоянием здоровья.

Открытие нейропластичности стало центром всеобщего интереса и породило дискуссии среди философов, ученых и богословов. Джеффри Шварц и Шэрон Бигли в своей книге «Психика и мозг» пишут об этом так: «Для науки пришло время увидеть серьезные последствия того факта, что направленная сознательная умственная деятельность может ясно и систематически изменить функционирование мозга; что применение намеренных усилий способно изменить работу мозга и даже его физическую структуру. Результатом этого является направленная нейропластичность».

ЗАПОЛНЕНИЕ СТАКАНА

В этой главе мы исследуем эффект сознательного внимания, *не* связанного с какой-то физической деятельностью, т.е. внимание, направленное на себя. Таким способом мы облегчаем обретение благодати, или просветления.

Эндрю Ньюберг, доктор медицины и директор Центра духовности и разума в Университете Пенсильвании, использует сложные методы картирования и томографии мозга, позволяющие исследовать, как медитация изменяет структуру и функционирование мозга.

В своей книге «Как Бог изменяет ваш мозг» Ньюберг утверждает, что медитация не только изменяет определенные области мозга, но и помогает медитирующему выражать свои эмоции более позитивным образом и вести себя иначе.

Работа Ньюберга показывает, что медитация увеличивает кровоснабжение (и функционирование) передней части поясной извилины¹. Этот участок относится к новым областям мозга и связан с сопереживанием, осознанием себя в обществе, интуицией, эмпатией и регуляцией эмоций. Он находится в передней части мозга и обрамляет переднюю часть мозолистого тела (плотная сеть нейронов, соединяющая два полушария). В дополнение к этим функциям передняя часть поясной извилины действует как канал связи между миндалевидным телом и лобной корой.

Таким образом, передняя часть поясной извилины находится на пересечении путей. Ее функциональные возможности (или их отсутствие) определяют, насколько осознанно наше повседневное поведение, управляется оно страхом или нашей уникальной человеческой способностью видеть широкое множество вариантов, значений и последствий. Ньюберг вполне наглядно показал, что медитация и другие духовные практики усиливают переднюю часть поясной извилины и успокаивают примитивную миндалину.

Как можно было бы ожидать, гнев производит эффект, обратный эффекту, производимому медитацией. Гнев закрывает связь с лобной корой. При этом эмоции

¹ Эта извилина находится в области лобных долей, на стыке полушарий. — *Прим. ред.*

и страх определяют все поведение. Ньюберг говорит об этом так: «Гнев прерывает функционирование ваших лобных долей. Вы теряете не только способность быть разумными, но и понимание того, что вы действуете иррационально.

Когда ваши лобные доли закрываются, вы не способны слушать другого человека, уже не говоря о сочувствии или сострадании ему.

Если вы глубоко и последовательно сосредоточиваетесь на своих духовных ценностях и целях, вы увеличиваете приток крови к лобным долям и передней части поясной извилины, что приводит к снижению активности в эмоциональных центрах мозга.

Передняя часть поясной извилины, соединяя миндалевидное тело (область наших первичных эмоциональных реакций) с высокоразвитой, созерцательной лобной корой, является посредником в том, как мы ощущаем себя и в наших взаимодействиях с другими людьми и миром в целом. Основываясь на факте, что медитация увеличивает функциональные возможности и способности по этой схеме, д-р Ньюберг устанавливает очень важную связь между мозгом и духовностью. Он говорит: «Мы полагаем, что существует коэволюция¹ духовности и сознания, которая задействует нейронные цепи, позволяющие нам представить себе благоприятные, взаимосвязанные отношения между Вселенной, Богом и нами».

¹ Совместная эволюция. — *Прим. ред.*

Нейропластичность прокладывает мост к созерцательным практикам¹ и просветлению. Когда вы уводите свое внимание от повседневного мира и переводите его на мир внутренний, вы обучаете свой мозг открывать дверь мудрости. В прошлом считалось, что мудрость доступна только избранным просветленным людям (такая система убеждений поддерживалась религиозными иерархиями, у которых имеется мирской интерес к защите своего привилегированного статуса).

По правде говоря, мозг каждого человека обладает техническими средствами, необходимыми для того, чтобы сделать гигантский прыжок в сознании. Наш мозг был способен предоставить нам эти средства уже давно. И если мы обратимся к прошлому, то увидим экстраординарные подвиги креативности и новаторства, которых достигло человечество, полагаясь на программное обеспечение, загруженное в лобную кору.

АЛЬБЕРТО: *Madre de Dios*

Madre de Dios, т.е. «Мать Бога» — это река. Питаемая талыми водами Анд, она лениво течет к Атлантике, находящейся от нее в 4000 милях к востоку. Старик и я бредем по илистому берегу реки, переливающемуся в лучах розово-оранжевого заката, нашу беседу сопровождают крики попугаев. Страсть к исследованию мозга скрепила нашу дружбу, и восхищение человеческой психикой привело нас к истокам этого притока великой Амазонки для того, чтобы встретиться с шаманами из джунглей.

¹ Речь идет о духовных практиках буддизма, индуизма и даосизма. — Прим. ред.

«Меня поражает, как природа шла на компромисс в погоне за сознанием, — говорю я. — Вспомните, что у саламандр вместо потерянной ноги может отрасти новая. Похоже, что природа не дала нам эту способность — зато дала мозг, который может осознавать сам себя». Закончив эту фразу, я смотрю на шамана, сидящего рядом со мной, и вижу, как на его лице появляется улыбка. «А что заставляет вас думать, будто именно мозг создает сознание?»¹ — спрашивает старик. — Если что-нибудь и создает мозг, то как раз сознание, или то, что мы называем *espiritu*²».

¹ Вопрос старика-шамана поставлен очень верно! Фундаментальные отечественные психологические исследования однозначно показывают, что осознает (а также думает, предпринимает действия, отвечает за свои поступки, любит, гневается и т.п.) вовсе не мозг, а человек. Мозг — лишь служебный орган, материальная основа психики. Последняя представляет собой более высокую (нематериальную) надстройку над ним. Духовность же, или дух, — самая высшая инстанция, возвышающаяся над психикой. И конечно, сознание и тем более «духовность» отнюдь не вырабатываются мозгом, подобно тому как желчь вырабатывается печенью. Напротив, именно психика и дух формируют и изменяют мозг (т.е. поведение и поступки человека, его мысли, убеждения, знания, умения, навыки, чувства, душевный настрой и т.п.), а не мозг управляет психикой. — *Прим. ред.*

² Дух. — *Прим. ред.*

ГЛАВА 8

Нейрогенез: создание новых клеток мозга

Кроме важного открытия способности нашей нервной системы создавать новые нервные пути во взрослой жизни, в нейронауке произошла еще одна революция. Относительно недавно был открыт процесс нейрогенеза — способность мозга фактически выращивать новые нейроны.

Терапия с использованием стволовых клеток — горячая тема политических дебатов и передовых исследований — обещает предложить нам мощный инструмент лечения нейродегенеративных состояний.

Теперь мы понимаем, что человеческий мозг постоянно подвергается своей собственной «терапии стволовыми клетками» — посредством нейрогенеза.

Каждое мгновение нашей жизни несколько критически важных областей мозга пополняются стволовыми клетками, которые призваны стать полноценно функционирующими нейронами, и мы можем сделать многое, дабы способствовать этому процессу.

НЕЙРОГЕНЕЗ У ЖИВОТНЫХ И ЧЕЛОВЕКА

Поскольку нейрогенез был замечен у многих животных, в 1990-х годах ученые изо всех сил пытались узнать, сохранил ли эту способность организм человека.

В 1998 г. журнал «Nature Medicine» опубликовал отчет шведского невролога Питера Эриксона, озаглавленный «Нейрогенез в гиппокампе взрослого человека». Доктору Эриксону наконец удалось начать то, что должно было стать революционным изменением парадигмы.

Как заметила Шэрон Бигли в книге «Обучайте свой разум, меняйте свой мозг», «открытие [нейрогенеза в мозге взрослого человека] опрокинуло общепринятые в неврологии многолетние представления. Человеческий мозг не ограничен количеством нейронов, с которыми он рождается, или теми, что имеются после его взрывного развития мозга в раннем детстве. Новые нейроны создаются даже на восьмом десятке жизни! Они мигрируют к структурам, где вплетаются в существующую мозговую схему и могут формировать основание новой схемы» [1].

Д-р Эрикссон обнаружил, что внутри нашего мозга существует скопление стволовых нервных клеток, которые непрерывно пополняются и могут преобразоваться в нейроны. Говоря проще, каждое мгновение нашей жизни мы все проходим через *терапию стволовыми клетками* мозга — и это противоречит прежним научным представлениям.

Его Святейшество далай-лама как-то сказал: «Фундаментальный буддийский принцип состоит в том, что

у человеческой психики есть огромный потенциал для преобразования. Наука же до недавнего времени придерживалась убеждения, что только мозг является местоположением и источником психического и что мозг и его структуры окончательно формируются в эпоху младенчества и лишь незначительно изменяются в дальнейшем» [2].

Открытие нейрогенеза у людей и его активности на протяжении всей нашей жизни дало неврологам всего мира новую и интересную точку отсчета, которая охватывает практически весь спектр расстройств мозга. Болезнь Альцгеймера, характеризующаяся прогрессирующей потерей нейронов мозга, долго ускользала от исследователей, стремящихся найти способы замедлить неуклонное снижение когнитивных функций пациентов. Отныне у ученых, изучающих это и другие нейродегенеративные расстройства, появилась новая надежда и энтузиазм.

Итак, теперь, когда подтвержден нейрогенез у человека, возникают вопросы: что влияет на этот процесс; как его можно усилить? И самое важное: что надо делать, чтобы вырастить новые нейроны?

ДЭВИД: Путешествие в нейрогенез

В годы моей учебы в колледже у меня была возможность исследовать мозг, используя технологию, которая тогда находилась на начальной стадии развития. В начале 1970-х швейцарцы начали разрабатывать микроскопы, с помощью которых нейрохирурги смогли выполнять ювелирные операции на мозге. Эта технология только развивалась, и

нетерпеливые хирурги в Соединенных Штатах стремились скорее применить новый подход к хирургии головного мозга, но вскоре возникла одна очевидная проблема. Хотя научиться использовать операционный микроскоп было относительно легким делом, нейрохирурги вскоре обнаружили некоторую растерянность, столкнувшись с микроанатомией мозга.

Когда мне было девятнадцать и я только начинал свой первый год обучения в колледже, мне позвонил Альберт Ротон — декан факультета нейрохирургии клиники Шандс в Гейнсвилле, Флорида. Доктор Ротон был в первых рядах новаторов, применявших операционный микроскоп в Соединенных Штатах, и он хотел создать первый учебник по микроанатомии мозга (видимой через этот микроскоп), чтобы помочь осваивавшим эту технологию хирургам.

В свое время я подал заявку на позицию студента-исследователя (лаборанта) и с удивлением и благодарностью узнал, что Ротон приглашает меня в течение следующего лета изучать и томографировать мозг. Именно на основе этого исследования мы в конечном счете опубликовали ряд научных статей и несколько глав книги, которая дала нейрохирургам необходимую карту, позволяющую воздействовать на мозг с большей осторожностью. Помимо анатомии, у нас также была возможность исследовать и продвинуть другие аспекты микронейрохирургии, включая развитие инновационных инструментов и процедур.

Проведя много времени за микроскопом, я научился весьма искусно управляться с очень мелкими кровеносными сосудами, которые до использования микроскопа невольно разрушали во время операций на мозге — зачастую со страшными последствиями.

Наша лаборатория получила международное признание за свои достижения в этой новой и захватывающей области и привлекала профессоров со всего мира. Вскоре после визита к нам делегации испанских нейрохирургов я принял приглашение продолжить мое исследование в престижной больнице в Мадриде «Рамон и Кахал Сентер». Программа микронейрохирургии в этой клинике еще только начиналась, но у них была увлеченная команда исследователей, и я чувствовал себя польщенным тем, что помогаю им, особенно в работе, касающейся понимания кровоснабжения мозга.

Эта испанская больница носила имя Нобелевского лауреата Сантьяго Рамона и Кахала (1852–1934), великого пионера неврологии. Его портреты были развешаны по всей больнице: мои испанские коллеги явно гордились тем, что такой влиятельный ученый — их соотечественник.

Во время моего посещения Мадрида я почувствовал необходимость узнать о докторе Рамоне и Кахале больше и проникся глубоким уважением к его исследованиям анатомии и функционирования человеческого мозга. Один из его главных принципов состоял в том, что нейроны мозга уникальны по сравнению с другими клетками тела не только из-за их функций, но также и потому, что они не обладают способностью к регенерации. Так, печень, к примеру, постоянно восстанавливается, выращивая новые клетки, и подобная же регенерация происходит в клетках практически всех других тканей, включая кожу, кровь, кости, кишечник и так далее. Но с нейронами мозга все обстоит по-другому — по крайней мере, так тогда считал доктор Рамон и Кахал.

Признаюсь, что в то время меня подкупила его теория, но я спрашивал себя: а почему мозг не сохраняет способность восстанавливаться, выращивать новые нейроны? В кон-

це концов, ведь за десятилетие до этого исследователи из Массачусетского технологического института показали, что нейрогенез у крыс происходит на протяжении всей жизни.

Вскоре после Испании я отправился в медицинскую школу университета Майами. И, изучая гистологию (клеточное строение тканей), я понял, насколько глубоко укоренилось в науке представление о том, что нейрогенез, обнаруживаемый у некоторых животных, не происходит у человека.

Это представление всегда было мне непонятным, особенно когда я вспоминаю свои студенческие годы. Тогда была популярна идея о том, что «каждая бутылка пива, которую вы выпиваете, разрушает 20 тысяч клеток мозга».

НЕЙРОТРОФИЧЕСКИЙ ФАКТОР МОЗГА (*BDNF*)

Нейрогенез — великий дар, который нужно ценить. Главный компонент этого процесса — белок, называемый нейротрофическим фактором мозга (*BDNF*), который играет ключевую роль в создании новых нейронов. Кроме того, *BDNF* защищает существующие нейроны, обеспечивая их жизнеспособность, поощряя формирование синапсов, т.е. связей одного нейрона с другим, что жизненно важно для обучения и совершенствования мозга. Исследования продемонстрировали, что у пациентов с болезнью Альцгеймера содержание *BDNF* снижено. Это неудивительно, учитывая роль *BDNF*.

Но мы еще больше начинаем ценить пользу *BDNF* для здоровья, когда рассматриваем его роль в связи с

другими неврологическими состояниями, включая эпилепсию, анорексию, депрессию, шизофрению и синдром навязчивых состояний.

АКТИВАЦИЯ *BDNF*

У нас теперь имеется очень устойчивое понимание факторов, которые влияют на нашу ДНК, позволяя произвести *BDNF*. К счастью, эти факторы находятся, вообще говоря, под нашим прямым контролем. Дабы увеличить производство *BDNF*, а следовательно, стимулировать нейрогенез, к тому же защищая существующие нейроны мозга, нет нужды становиться участником передовых научных исследований. Ген, запускающий *BDNF*, активируется множеством факторов, в том числе добровольной физической активностью (у животных, которых заставляли двигаться, не наблюдалось таких перемен), сокращением калорий, интеллектуальным возбуждением, употреблением куркумина и жирных кислот омега-3, к которым относится и докозагексаеновая кислота.

Это вдохновляет, потому что все перечисленные факторы нам подвластны. Здесь нам даже предоставлены варианты на выбор. Итак, давайте исследуем их по отдельности.

Физическая активность (упражнения): подвижные лабораторные крысы производят гораздо больше *BDNF*, чем неподвижные. Но, что интересно, животные, которых заставляют двигаться, производят значительно меньше *BDNF*, чем добровольно бегающие в «беличьем» колесе. Исследователи показали, что есть

прямая связь между повышением содержания *BDNF* у добровольно двигающихся животных и их способностью к обучению.

Понимая соотношение *BDNF* и движения, ученые исследовали эффект физических упражнений у людей как явно здоровых, так и подверженных риску заболеть или уже заболевших болезнью Альцгеймера. Результаты были довольно примечательными. В своей недавно опубликованной научной статье Никола Лаутеншлагер из Университета Западной Австралии показывает, что у пожилых людей, которые регулярно занимались физкультурой в течение 24-недельного периода, наблюдалось поразительное, 1800%-ное, улучшение работы памяти, речевых способностей, внимания и других важных когнитивных функций, по сравнению с группой людей аналогичного возраста, не занимавшихся физкультурой. Группа «физкультурников» тренировалась примерно 142 минуты в неделю — приблизительно по 20 минут в день [3].

В подобном исследовании, проведенном учеными Гарварда, они выявили значимую связь между физической активностью и когнитивной функцией у пожилых женщин и пришли к следующему выводу: «В ходе масштабного проспективного исследования пожилых женщин более высокие уровни долгосрочной регулярной физической активности убедительно ассоциировались с повышением познавательной функции или меньшим ее возрастным снижением. В частности, увеличение физической активности, благотворно влияющее на когнитивные показатели, было подобно омоложению на три года и было связано с снижением на 20% риска блокировки когнитивных функций» [4].

Эти и другие исследования ясно указывают, что физическая активность усиливает работу мозга и напрямую ведет к увеличению производства *BDNF*. Выполняя регулярные физические упражнения, даже относительно умеренные, вы можете активно контролировать судьбу своего мозга.

Сокращение калорий. Другим фактором, запускающим ген производства *BDNF*, является сокращение калорий (снижение калорийности рациона). Обширные исследования демонстрируют: если рацион животных содержит меньшее число калорий, как правило на 30%, количество производимого мозгом *BDNF* резко увеличивается, равно как улучшается память и другие когнитивные функции.

Но одно дело — читать данные научных опытов, проведенных в экспериментальных лабораториях на крысах, и другое — давать людям рекомендации, основанные на исследовании животных. К счастью, данные об эффекте, оказываемом на человеческий мозг понижением калорийности пищи, теперь появляются и в некоторых из наиболее авторитетных медицинских журналов.

В 2009 г. немецкие исследователи попросили группу пожилых людей уменьшить на 30% сумму потребляемых калорий и позже сравнили функционирование их памяти с аналогичными показателями группы людей того же возраста, которые ели что хотели. В конце трехмесячного исследования у тех, кто ел без ограничений, наблюдалось небольшое, но явное ухудшение памяти, в то время как в группе, придерживавшейся низкокалорийной диеты, память резко улучшилась. С учетом очевидной ограниченности сегодняшних

фармацевтических подходов к здоровью мозга авторы сделали такой вывод: «Нынешние результаты могут помочь в развитии новых стратегий профилактики и лечения состояния когнитивные функции в пожилом возрасте» [5].

Какая концепция! Профилактическая медицина для мозга. Хотя принципы профилактической медицины, по-видимому, утвердились во многих других областях здравоохранения, от сердечных заболеваний до рака молочной железы, по каким-то причинам мозг не входил в их число. Однако благодаря результатам этих новых исследований ситуация стала меняться.

Марк П. Маттсон из научного центра Национального института геронтологии тоже получил доказательства пользы для мозга снижения потребления калорий. Он заявил: «Эпидемиологические данные предполагают, что у людей с низким потреблением калорий может быть уменьшенный риск возникновения инсульта и нейродегенеративных расстройств. Имеется сильная корреляция между среднедушевым потреблением пищи и риском заболеть болезнью Альцгеймера и получить инсульт. Данные исследований показывают, что у людей с самым низким ежедневным потреблением калорий был самый низкий риск заболеть болезнью Альцгеймера и Паркинсона. В ходе многолетнего проспективного исследования нигерийских семей, некоторые члены которых переехали в Соединенные Штаты, было выявлено, что уровень заболеваемости болезнью Альцгеймера среди тех, кто жил в Соединенных Штатах, был выше по сравнению с их родственниками, которые остались в Нигерии» [6].

Нигерийцы, переехавшие в Соединенные Штаты, генетически, очевидно, ничем не отличались от своих родственников, оставшихся на родине. Изменилась только их окружающая среда. И это исследование ясно показало пагубные последствия увеличения потребления калорий для здоровья мозга.

Хотя перспектива сокращения потребления калорий на 30% может казаться пугающей, задумайтесь над тем, что американцы теперь потребляют в среднем на 523 калории¹ в день больше, чем в 1970 г. Текущие оценки Организации Объединенных Наций показывают, что средний взрослый американец ежедневно потребляет 3770 ккал. Притом медики считают, что нормальный уровень потребления калорий (количество калорий, необходимое для поддержания нормальной массы тела) равен приблизительно 2000 калорий в день для женщин и 2550 для мужчин — небольшое повышение или понижение этих нормативов зависит от уровня физической активности человека. Так что 30% сокращение калорий от среднего числа 3770 ккал в день дает 2640 ккал, что по-прежнему больше нормативов.

Большая часть избыточно потребляемых американцами калорий приходится на потребление сахара. Средний американец в настоящее время употребляет ежегодно невероятные 160 фунтов² очищенного сахара. За последние три десятилетия этот показатель увеличился на 25%. Это вызывает особое беспокойство в свете исследований на животных, проведенных в Калифорнийском университете. Оно показывает

¹ Здесь и далее автор имеет в виду килокалории (ккал). — *Прим. ред.*

² 72,5 кг.

значимую связь между «типичной диетой наиболее индустриализированных западных обществ, богатой насыщенными жирами и рафинированным сахаром», и снижением уровня *BDNF* вместе с ухудшением памяти.

Одно только снижение потребления сахара могло бы существенно сократить потребление калорий; одним из побочных эффектов этого, вероятно, будет снижение веса. Действительно, тучность сама по себе связана с низким уровнем *BDNF*, равно как и повышение сахара в крови есть обычное следствие тучности. Кроме того, увеличение *BDNF* полезно еще и тем, что снижает аппетит.

Мы надеемся, что эти данные и желание помочь своему мозгу наладить производство *BDNF* сподвигнет вас придерживаться низкокалорийной диеты. Но, если вы хотите сделать больше, вы можете попробовать программу краткосрочного голодания, которую мы опишем в главе 14.

Интеллектуальная стимуляция. *BDNF* называют нейротрофическим фактором, это означает, что данное вещество влияет на функциональные возможности целевой ткани — нейронов мозга. Поэтому вполне естественно ожидать, что *BDNF* будет увеличиваться, если мозг стимулируют. Подобно тому как мускулы становятся сильнее и работоспособнее, если их тренируют, мозг отзывается на стимулирующие ум обстоятельства, становясь более быстрым и эффективным, а также сохраняя больше информации.

Все эти положительные результаты обеспечиваются благодаря увеличению *BDNF* за счет стимули-

рующих занятий. И наоборот, уровень *BDNF* будет низким у людей, которые по несколько часов в день тратят на просмотр телевизора, механические компьютерные игры или иные бессмысленные пассивные занятия.

Проворный ум — еще одно качество, помогающее избежать болезней, связанных со старостью.

Марк Маттсон полагает, что обучение живости ума и лингвистика являются двумя способами сохранить активный, функциональный разум. Он заявляет: «Имеющиеся данные предполагают, что поведение, которое усиливает дендритную сложность и синаптическую пластичность, также способствует беспроblemному старению и уменьшает риск возникновения нейродегенеративных расстройств. Например, существует обратная связь между образовательным уровнем и риском развития болезни Альцгеймера; у более образованных людей вероятность появления этого недуга меньше. Защита от болезни Альцгеймера, а возможно, и других возрастных нейродегенеративных расстройств, вероятно, начинается в первые несколько десятилетий жизни. Об этом говорят исследования, показывающие, что у людей с хорошими лингвистическими способностями в молодости риск возникновения болезни Альцгеймера меньше. По данным исследований на животных, усиление активности нервных цепей, вызванное интеллектуальной деятельностью, стимулирует запуск защищающих ее генов. Уровни нескольких разных нейротрофических факторов, включая *BDNF*, в мозге животных, находившихся в сложной окружающей среде, увеличиваются по сравнению с животными, содержавшимися в обычных условиях» [7].

Вовлечение в стимулирующую умственную деятельность — например, решение задач, исследование новой обстановки и, пожалуй, самое важное, регулярная медитация — увеличивает производство *BDNF*. И мозг становится не только более устойчивым к истощению, но и позволяет человеку выходить за рамки повседневных функциональных возможностей. В этом контексте можно расценивать медитацию не как пассивную деятельность, но как активное, стимулирующее мозг упражнение. Даже среди пациентов с болезнью Альцгеймера степень прогрессирования заболевания существенно замедляется, если они участвуют в духовных практиках, что, еще раз подчеркнем, вероятно, является следствием увеличения *BDNF* [8].

Медитация помогает человеку войти в сложную среду своего внутреннего мира, а также соединиться с полем вселенской энергии. И не удивительно, что она может также быть самым сильным стимулятором производства *BDNF*. Вызванное медитацией производство *BDNF* — плодородная почва, в которую падают и прорастают семена просветления.

Куркумин. Куркумин — главный активный компонент пряности под названием куркума. Это вещество в настоящее время является предметом интенсивных научных исследований, особенно в плане его отношений с мозгом. Но куркумин уже не впервые изучается медициной. На самом деле практики традиционных китайской и индийской (аюрведической) медицины использовали это вещество в течение многих тысячелетий. Куркумин, как известно, обладает множеством биохимических свойств, в том числе антиоксидантны-

ми, противовоспалительными, антигрибковыми и антибактериальными.

Но интерес неврологов всего мира привлекла именно способность куркумина увеличивать уровень *BDNF*. Интересно, что во время эпидемиологических исследований жителей индийских деревень, где по традиции часто используют приправу карри, богатую куркумином, было выявлено, что болезнь Альцгеймера встречается у них в четыре раза реже, чем в Соединенных Штатах¹.

Куркумин активизирует путь Nrf2. Это недавно обнаруженный «генетический переключатель», который включает гены, создающие множество антиоксидантов, защищающих митохондрии. Мы обсудим это подробнее в следующей главе. Он в конечном счете защищает источник божественной женской энергии, которая пронизывает нашу физиологию и способствует благополучию (здоровью). И благодарить за это знание мы должны древних, которые в ведических текстах описывают ключевую роль куркумы в культе божества женского рода.

Западная цивилизация только теперь признает, что женская сила жизни, в форме поддерживающих жизнь митохондрий, является каналом, по которому приходит исцеление, забота и энергия любви биосферы.

¹ Приведенные данные не отвечают требованиям объективности научного эксперимента: на жителей индийской деревни, помимо потребления карри, влияет еще огромное множество других факторов, кардинально отличных от факторов жизни в США. — *Прим. ред.*

Интересно, что только недавно мы начали подозревать, что эти кажущиеся простыми внутриклеточные частицы можно фактически представить в виде клеточных проявлений качеств, которые когда-то приписывались греческой богине Афродите, индийской богине Шакти, буддийской богине Гуань Инь и христианской Деве Марии. Зная об этом, мы становимся глубоко связанными с нашей историей и восстанавливаем свое уважение к чуду женской энергии.

Докозагексаеновая кислота (ДЗГК). Пожалуй, ни один полезный для мозга элемент не получает сейчас столько внимания, сколько ДЗГК. В течение последних нескольких десятилетий ученые настойчиво изучают эту незаменимую жирную кислоту, по крайней мере по трем причинам.

Во-первых, более двух третей сухого веса человеческого мозга — это жир и одна четверть из этого жира — ДЗГК. Со структурной точки зрения ДЗГК — необходимый элемент для мембран клеток мозга. В том числе и для синапсов, где один нейрон соединяется с другим. Это означает, что ДЗГК вовлечена в передачу информации от одного нейрона другому и, таким образом, жизненно важна для эффективного функционирования мозга.

Во-вторых, ДЗГК — это один из главных природных регуляторов воспаления. Воспаление является причиной большого количества болезней мозга, в том числе болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона, синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и рассеянного склероза. ДЗГК естественным образом уменьшает активность энзима циклооксигеназы-2, которая запускает

производство разрушительных химических посредников воспаления. Докозагексаеновая кислота блокирует этот энзим и помогает потушить огонь в мозге.

Третья и, возможно, самая убедительная причина изучать ДЗГК – это ее роль в модуляции генного выражения производства *BDNF*. Итак, ДЗГК помогает организовать производство *BDNF*, синаптическую связь, обеспечивает жизнеспособность клеток мозга и увеличивает их функциональные возможности.

В недавно завершившемся двойном слепом исследовании под названием «Усовершенствование памяти с помощью ДЗГК» одним членам группы, состоявшей из 485 здоровых испытуемых с умеренным снижением памяти в возрасте около 70 лет, давали пищевую добавку из морских водорослей, содержащую ДЗГК, а другим — плацебо. Через шесть месяцев в группе принимавших ДЗГК не только удвоился уровень докозагексаеновой кислоты в крови, но и существенно усилилось ее влияние на функционирование мозга.

Ведущий исследователь этого проекта Карин Юрко-Мауро так прокомментировала его результаты: «По нашим данным, у здоровых людей с жалобами на память, которые в течение шести месяцев принимали водорослевые капсулы с ДЗГК, было почти вдвое меньше ошибок в тесте, оценивающем способность к обучению и работу памяти (по сравнению с теми, кто принимал плацебо)... Они показали способности и память людей, на три года моложе себя» [9].

Организм человека в состоянии синтезировать ДЗГК из обычного диетического омега-3 жира — альфа-линоленовой кислоты. Но этим химическим путем

производится так мало ДЗГК, что многие диетологи теперь причисляют ДЗГК к *незаменимым* жирным кислотам, подразумевая, что для поддержания здоровья требуется *пищевой* источник этого ключевого питательного вещества. Данные также показывают, что большинство американцев обычно потребляют в среднем лишь 60–80 мг ДЗГК ежедневно, то есть менее чем 25% того, что ученые считают адекватной нормой, равной 200–300 мг в день.

***BDNF* И ЗАЩИТА МОЗГА**

BDNF участвует не только в нейрогенезе и нейропластичности, но также и в защите тонких нейронов от повреждения множеством самых разных повреждающих факторов, в том числе травм, временных нарушений кровоснабжения и, пожалуй, самое важное, — от экологических токсинов. На самом деле в лабораторных исследованиях крысы и даже приматы с более высоким *BDNF* намного более устойчивы к воздействию разрушающих мозг токсинов, чем животные с низким или нормальным уровнем *BDNF*.

Один известный нейротоксин, часто используемый в лабораторных экспериментах на животных, призван оценить защитную эффективность *BDNF*, обозначается английской аббревиатурой *MPTP* (которая обозначает его химический состав). У этого нейротоксина есть уникальная способность повреждать ту часть мозга людей и некоторых животных, которая ассоциируется с болезнью Паркинсона. Поэтому *MPTP* часто используют для оценки эффективности фармацевтических препаратов, защищающих мозг от нейротоксинов.

Однако еще более интригующим был один «уличный эксперимент» с *МРТР*.

Однажды, это было в начале 1980-х, семь человек приняли уличный наркотик, который они считали героином. Однако, как оказалось, вещество, которое они приняли, было загрязнено *МРТР*. Вскоре после этого у них обнаружили болезнь Паркинсона.

Хотя эта была ужасающая новость для тех семерых, она открыла исследователям возможность разработать надежную экспериментальную модель болезни Паркинсона.

Об этом написал невролог Дж. Уильям Лэнгстон в своей книге «Случай с отмороженными наркоманами: прикосновение к тайнам человеческого мозга» (1997), которая позже стала темой двух радиопередач государственной радиовещательной службы.

Лэнгстон обнаружил, что заражение беличьих обезьян *МРТР* почти сразу же вызывало развитие болезни Паркинсона, и мозг животных разрушался почти в той же самой области, что и у людей. Последующие эксперименты с другими животными принесли аналогичные результаты. Лэнгстон и другие ученые в конечном счете пришли к выводу о том, что *МРТР* уничтожал нейроны, разрушая источник производства их энергии — митохондрии. Таким образом, *МРТР* оказался митохондриальным токсином, воздействующим на область мозга, связанную с болезнью Паркинсона.

Как только было обнаружено, что *МРТР* выборочно разрушал митохондриальную функцию и вызывал болезнь Паркинсона, исследователи сосредоточили

ЗАРЯДИТЕ СВОЙ МОЗГ

свои усилия на том, чтобы научиться блокировать разрушительные эффекты этого нейротоксина и, соответственно, уменьшить разрушительное воздействие пестицидов вообще. Были созданы различные лекарства, в том числе *Derpenyl*, который, по крайней мере у животных, обещал защитить функционирование митохондрий от токсинов вроде *MPTP*. Однако его испытания на людях показали лишь незначительный эффект.

Зато самую серьезную защиту нейронов от *MPTP* нашли не в каких-то произведенных в лабораториях препаратах, а в *BDNF* — веществе нашего организма, закодированном в ДНК. Это подарок нам от самой природы.

Многочисленные исследования с тех пор подтвердили, что *BDNF* обеспечивает почти полную защиту клеток мозга не только от *MPTP*, но и от множества других митохондриальных нейротоксинов. И по многим данным, методы стимуляции *BDNF* тоже имеют вполне естественную природу: увеличение физической активности и сокращение потребления калорий.

Таким образом, запуск производства нейротрофического фактора мозга (*BDNF*) благодаря естественным средствам и изменению образа жизни предоставляет нашему мозгу надежную защиту от нападения вездесущих митохондриальных токсинов, таких как широко используемые пестициды, воздействию которых мы подвергаемся ежедневно. Очевидно, что употребление в пищу экологически чистых продуктов помогает, но мы не в силах полностью исключить взаимодействие с этими опасными и повреждающими мозг химикатами.

ГЛАВА 9

Три состояния, которые вам не нужны

Окисление, воспаление и токсичность — это неприятно звучащие слова. Даже если вы не знаете точно об их влиянии на человеческую физиологию, вы представляете, что они имеют какое-то отношение к созданию далеко не оптимального состояния здоровья. Что ж, это правда. И эти состояния не нужны вашему организму, по крайней мере в той степени, когда они становятся неконтролируемыми и приносят вред.

Окисление — это, по сути, химическая комбинация какого-то вещества с кислородом в ходе процесса, который обычно вызывает довольно существенные изменения в окисленном веществе. Например, коррозия оставленного на улице железа представляет собой окисление в действии. А что происходит, когда металл ржавеет? По существу, он становится поврежденным до такой степени, что теряет свою целостность и ускоренно разрушается.

Воспаление — это одна из первых реакций иммунной системы на инфекции или раздражения. Вы наверняка испытывали это состояние, например после вы-

виха лодыжки. При этом вы видите отек и красноту и чувствуете жар и боль. Воспаление — это способ, с помощью которого ваше тело исцеляется, потому что физиологически оно вызвано увеличением притока крови, содержащей лейкоциты и другие полезные химические вещества, к воспаленной области.

Воспаление может также быть связано с хроническим артритом, астмой и нейродегенеративными заболеваниями, такими как болезнь Альцгеймера, Паркинсона и рассеянный склероз. С медицинской точки зрения воспаление можно лечить местной мазью и уменьшить благодаря приему *нестероидных противовоспалительных препаратов* (НПВП).

Токсичность — это состояние отравления. Яды, или токсины, есть в природе, в продуктах питания, бытовой химии (например, растворители, чистящие средства и полироли). Мы даже подвергаемся влиянию токсинов, производимых внутри нашего собственного тела. С этими эндотоксинами разбирается множество систем детоксикации, сконцентрированных в печени, но имеющих и других местах тела.

Токсины, как можно было ожидать, при попадании в ткань организма могут вызвать болезнь, однако интересно, что организмы, включая человеческие, сами производят токсины.

На самом деле выживание некоторых существ даже зависит от токсинов. Ядовитые змеи, например, используют свой яд, чтобы убить или обездвижить добы-

чу, а некоторые растения производят цианиды, чтобы их не ели животные. Поскольку организмы производят токсины как побочные продукты метаболизма, они должны уметь избавляться от них прежде, чем токсины накопятся до опасного уровня.

Окисление, воспаление и токсичность — метафорически выражаясь — возникают и внутри. Наш ум и память могут «заржаветь», и мы теряем способность к творческому мышлению. Озлобленный, раздраженный, огорченный старый мозг эмоционально воспаляется; он гноится, раздувается и производит гнев.

К счастью, есть средство от этой метафорической ситуации: антиоксиданты — уменьшители воспаления и детоксификаторы — помогают нам излечиться и облегчают продвижение нашей психики от состояния первоначальной реактивности к эволюционному и просветленному мышлению.

АНТИОКСИДАНТЫ

Если вы включите телевизор, откроете какой-нибудь журнал или послушаете радио, вы, без сомнения, столкнетесь с рекламой, расхваливающей достоинства какого-нибудь недавно обнаруженного экзотического фруктового сока, который имеет самое высокое содержание антиоксидантов на Земле. Вы можете задаться вопросом: к чему вся эта шумиха; что такого полезного в этих антиоксидантах?

Антиоксиданты — это вещества, блокирующие окисление. К ним относятся, например, бета-каротин, витамин С и витамин Е. Антиоксиданты защищают клетки, нейтрализуя разрушения, вызванные активными фор-

мами кислорода (АФК) — свободными радикалами. Как упоминалось ранее, свободные радикалы — это побочный продукт нормального процесса производства энергии митохондриями. В норме антиоксиданты поддерживают баланс между производством и удалением свободных радикалов.

Свободные радикалы вызывают окислительное повреждение тканей, белков, жира и даже ядерной ДНК. Полагают, что повреждение ткани свободными радикалами лежит в основе процесса старения. В главе 4 мы упоминали о Денхэме Хармане, который заложил основу производящей антиоксиданты индустрии, поскольку в 1956 г. продемонстрировал, что они «подавляют» свободные радикалы. А в 1972 г. Харман признал, что митохондрии, которые по иронии судьбы являются фактическим источником свободных радикалов, больше всего подвергаются риску повреждения с их стороны. Поскольку мозг производит потрясающее количество свободных радикалов, он и становится их главной целью; однако у самого мозга нет такой защиты от антиоксидантов, которая имеется у других клеток тела.

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

Из-за крайне разрушительного воздействия свободных радикалов, особенно их действия на мозг, ученые ищут более сильные антиоксиданты, дающие клеткам мозга такую защиту, которая предотвратит разрушение митохондрий и, возможно, улучшит функционирование мозга. Сейчас появляются исследования, ясно указывающие на то, что основную роль в старении мозга играют именно свободные радикалы.

Если у человека возникает слишком много «проводов в памяти», клиницисты называют это научным термином *умеренные когнитивные нарушения* (УКН). Это явление вызывает значительный интерес, потому что оно, как правило, предвещает более зловещую патологию — болезнь Альцгеймера.

Отношения между УКН и свободными радикалами были подробно описаны в 2007 г., в отчете Уильяма Марксбери, невролога из Университета Кентукки. Он продемонстрировал, что когнитивная функция начинает ослабевать задолго до наступления болезни Альцгеймера и что чем сильнее оксидантное повреждение жиров, белков и даже ядерной ДНК, тем больше снижается умственная деятельность. Марксбери предлагает терапевтически воздействовать на свободные радикалы, дабы предотвратить болезнь Альцгеймера. Это, по его словам, «цель терапии, которая замедляет развитие или возможное начало болезни» [1].

Отличное предложение! Какой новаторский подход! Вместо того чтобы просто описывать какую-то новую лекарственную терапию развившегося заболевания, здесь предоставляется модель профилактического воздействия, применимая к здоровью мозга.

Марксбери продолжает: «Для нейтрализации оксидантного компонента патогенеза болезни Альцгеймера требуются лучшие антиоксиданты и вещества, используемые в комбинации для активирования механизмов, защищающих от окисления. Чтобы оптимизировать эти нейрозащитные вещества, скорее всего, их нужно использовать в предсимптоматической фазе заболевания» [2].

Эта последняя фраза означает стадию умеренно когнитивных нарушений или даже перед появлением

симптомов. Иначе говоря, вам никогда не поздно приступить к сохранению вашего ума для более здоровой, продолжительной «старости». И поскольку мы признаем, что риск получить болезнь Альцгеймера в возрасте 85 лет или старше составляет поразительно 50%¹, многие люди могут считать, что они уже сейчас находятся в «предсимптоматической» фазе.

АНТИОКСИДАНТЫ ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

Итак, если на нашу мозговую ткань нападают свободные радикалы, имеет ли смысл загрузиться антиоксидантами? Чтобы ответить на этот вопрос, вернемся опять к митохондриям. В нормальном процессе производства энергии каждая митохондрия производит ежедневно сотни, если не тысячи, молекул свободных радикалов.

Помножьте это на десять миллионов миллиардов митохондрий в вашем мозге, и вы получите непостижимую для ума цифру — 10 в 18-й степени. Однако вы можете спросить: насколько эффективно капсула витамина Е или таблетка витамина С противостоит этой атаке свободных радикалов? Справятся ли с ней одна или две небольших пилюли?

Сталкиваясь со свободным радикалом, антиоксидант жертвует собой, окисляясь в однозначной реакции. Таким образом, одна молекула витамина С окисляется одним свободным радикалом. Да, она нейтрализует свободный радикал, но при этом уничтожа-

¹ У жителей России и многих других стран, по данным научных исследований, вероятность развития болезни Альцгеймера гораздо ниже. Это заболевание — признанный бич населения США. — *Прим. ред.*

ется и сама молекула витамина С. Можете ли вы себе представить, какое количество витамина С или другого орального («таблеточного») антиоксиданта вам нужно принять, чтобы нейтрализовать астрономическое число молекул АФК, ежедневно производимых вашим организмом?

Как можно было ожидать, человеческий организм развил собственную биохимию, чтобы противостоять атаке свободных радикалов.

Наши клетки не всецело зависят от антиоксидантов, содержащихся в продуктах питания. Они обладают врожденной способностью производить антиоксидантные ферменты по требованию, когда сигналы, идущие к клетке от окружающей среды, приказывают ядерной ДНК сделать это. К счастью, эта врожденная внутренняя антиоксидантная система гораздо сильнее любой пищевой добавки. Золотой ключ к антиоксидантной защите лежит в нашей ядерной ДНК. А теперь давайте узнаем, как проверить этот ключ.

БЕЛОК NRF2

Белок Nrf2 и антиоксиданты

Когда организм испытывает высокий окислительный стресс и производит избыточное количество свободных радикалов, он активизирует белок ядра, называемый Nrf2. Это очень важный протеин, потому что он открывает путь для производства множества анти-

оксидантов нашего организма, а также ферментов детоксикации. Но что именно активизирует Nrf2? И здесь как раз история и становится действительно захватывающей, потому что ответ на этот вопрос такой: множество изменяемых факторов.

Доктор Линг Гао из университета Вандербильт обнаружил, что окисление жирных кислот семейства омега-3, в частности эйкозапентаеновой кислоты (ЭЗПК) и докозагексаеновой кислоты (ДЗГК), существенным образом активизирует путь Nrf2. В течение многих лет исследователи отмечали снижение уровня повреждений, наносимых свободными радикалами, у людей, которые употребляли рыбий жир (источник ЭЗПК и ДЗГК), однако это новое исследование разъясняет отношения между рыбьим жиром и антиоксидантной защитой.

Доктор Гао пишет: «Наши данные поддерживают гипотезу о том, что формирование... соединений, произведенных в результате окисления ЭЗПК и ДЗГК в естественных условиях, может достигнуть таких концентраций, которых достаточно для того, чтобы произвести антиоксидант на основе Nrf2 и... системы защитной детоксикации» [3].

По данным множества лабораторных исследований, уменьшение потребления калорий тоже вызывает активацию Nrf2. Когда снижают калорийность рациона лабораторных животных, они не только начинают жить дольше (вероятно, в результате усиления антиоксидантной защиты), но и становятся удивительно стойкими ко многим формам рака. Это свойство Nrf2 поддерживает аргументы в пользу программы голодания, о

которой вы узнаете в главе 14 («Программа «Добавьте энергию своему мозгу»).

За последние несколько лет химический состав Nrf2 стал центром внимания медицинских исследований по всему миру. Это привело к открытию множества естественных соединений, активизирующих и усиливающих гены, ответственные за производство широкого комплекса антиоксидантов, защитных и поддерживающих жизнь ферментов, средств детоксикации.

Среди них среди прочего значатся: куркумин, который входит в состав куркумы; экстракт зеленого чая; ресвератрол; полученный из брокколи сульфорафан; полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-3 (и особенно ДЗГК). При формировании пути Nrf2 эти естественные вещества увеличивают производство организмом глутатиона, который, возможно, является самым важным мозговым антиоксидантом в человеческой физиологии.

Антиоксидантная защита глутатиона, производимого Nrf2, является настолько мощной, что способна предотвратить амиотрофический боковой склероз¹ у лабораторных животных [4].

¹ Склероз боковой амиотрофический (*sclerosis amyotrophica lateralis*; син. Шарко болезнь) — хроническая прогрессирующая болезнь нервной системы неясной этиологии, характеризующаяся поражением двигательных нейронов головного и спинного мозга, дегенерацией корково-спинномозговых и корково-ядерных волокон; проявляется сочетанием центральных и периферических параличей (парезов) мышц конечностей и туловища, а также расстройствами двигательных функций тройничного, языкоглоточного, блуждающего и подъязычного нервов (*Энциклопедический словарь медицинских терминов*).

Белок Nrf2 и воспаление

В дополнение к антиоксидантным функциональным возможностям активация пути Nrf2 запускает гены, которые производят множество защитных веществ при двух других критических процессах: для уменьшения воспаления и детоксикации.

На первый взгляд, тема воспаления может показаться неуместной при обсуждении улучшения здоровья мозга и его функциональных возможностей. Но, хотя мы все знакомы с воспалением при таких болезненных состояниях, как артрит и астма, за последнее десятилетие появилось множество научных данных, связывающих воспаление с целым рядом нейродегенеративных состояний.

Действительно, исследования ясно показывают существенное улучшение у страдающих болезнью Паркинсона или болезнью Альцгеймера пациентов, которые в течение многих лет принимали противовоспалительные препараты [5].

Некоторые исследования также выявляют значительное увеличение количества цитокинов — клеточных переносчиков воспаления — в мозге людей с этими и другими дегенеративными мозговыми расстройствами.

Новые технологии — магнитно-резонансная (МРТ) и позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) — теперь позволяют обнаруживать клетки, которые активно генерируют цитокины воспаления в мозге пациентов с болезнью Альцгеймера [6].

Зная это, мы теперь вынуждены воспринимать воспаление в совершенно новом свете. Оно является не только причиной боли в колене или растяжения лодыжки, оно еще и усиливает процесс разрушения мозга.

В конечном счете ключевое негативное последствие воспаления мозга состоит в том, что именно оно отвечает за разрушение, которое предотвращает активацию химических путей Nrf2, и последующее увеличение производства свободных радикалов.

А позитивный момент в том, что включение пути Nrf2 не только уменьшает количество свободных радикалов, но и в дополнение к этому снижает воспаление, что, в свою очередь, защищает мозг от дополнительных свободных радикалов, появляющихся в результате воспаления. Вы видите здесь позитивный цикл?

Естественные вещества вроде куркумы, уменьшающие воспаление, известны врачам и знахарям уже более 2000 лет. Но только в последнее десятилетие мы начали понимать запутанную биохимию, которая объясняет то, что традиционная медицина знала и использовала на протяжении тысячелетий. На самом деле пищевые предпочтения людей управляли выражением (экспрессией) их ДНК с момента появления человеческого рода на Земле.

Белок Nrf2 и детоксикация

Третья и не менее важная польза Nrf2 — он активизирует определенные гены, производящие ферменты (ферменты) и другие химикаты, которые расщепляют и устраняют токсины. Возможно, вам будет интересно узнать, почему наша ДНК содержит коды для производства химических веществ детоксикации. В конце

концов, разве первое столкновение с токсинами произошло у человека в индустриальную эру? Конечно, нет.

Некоторые из самых опасных токсинов, таких как свинец, мышьяк и алюминий, *естественным образом* присутствуют в окружающей среде. Кроме того, отдельные растения и животные выделяют сильные токсины как форму защиты. В нашем организме тоже производятся токсины в процессе метаболизма (даже углекислый газ, который мы выдыхаем, является ядом для нашего организма, но, к счастью, растения преобразуют его посредством фотосинтеза снова в кислород, которым мы можем дышать).

По этим причинам наша система детоксикации всегда была нам нужна. И только сегодня мы начинаем понимать, что и естественные вещества, вроде куркумы, служили агентами детоксикации благодаря способности усиливать проявление генов (благодаря активизации генов детоксикации куркума, например, полностью устраняет разрушительные последствия радиационной химиотерапии у лабораторных животных) [7].

Человеческое тело производит невероятное множество энзимов (ферментов), обезвреживающих яды, воздействию которых мы подвергаемся и снаружи, и изнутри.

Наша ДНК стала производить эти ферменты детоксикации, которые эволюционировали на протяжении сотен тысяч лет в ответ на наши врожденные требования и в качестве защиты наших предков, мигрировавших

в новую среду. В течение тысячелетий эти внутренние защитные механизмы развивались по большей части медленно. Однако за последнее столетие человеческий организм столкнулся с непостижимым множеством новых химических токсинов, к чему система нашей генетической детоксикации оказалась неподготовленной.

Мы как бы функционируем с устаревшим механизмом внутри, надеясь, что каким-то образом наш организм сможет справиться с беспрецедентным нападением токсинов. И мы требуем от него слишком многого. Правда, надо сказать, мы обладаем системой детоксикации с сильным потенциалом. Это важное замечание, потому что многие из токсинов, влиянию которых мы подвергаемся каждый день, отравляют сам мозг.

ГЛУТАТИОН И ДЕТОКСИКАЦИЯ

Важную роль в процессе детоксикации играет глутатион. Он прилепляется к разным токсинам и обезвреживает их. Самая важная форма глутатиона — это субстрат глутатиона энзима S-трансфераза. Он помогает преобразовать множество токсинов в растворимые в воде вещества, а следовательно, они легко выводятся из организма.

Неправильное функционирование этого энзима связано с медицинскими проблемами, к которым относятся, помимо прочего: меланома, диабет, астма, рак молочной железы, болезнь Альцгеймера, глаукома, рак легких, болезнь Лу Герига, болезнь Паркинсона и мигрень. Такое неправильное функционирование наследуется в виде тонких вариаций ДНК, называемых одонуклеотидным полиморфизмом (ОНП). Различные

лаборатории теперь предлагают простой анализ крови, чтобы определить индивидуальный статус ОНП в отношении глутатион S-трансферазы и других генных изменений, которые могут указать на увеличенный риск заболевания.

Тридцать лет назад Томас А. Перри опубликовал посмертный анализ мозга пациентов, страдавших болезнью Паркинсона, в котором продемонстрировал, что у них наблюдалось существенное снижение уровня глутатиона [8]. Другие многочисленные исследования, проведенные с тех пор, подтвердили гипотезу о неправильном функционировании, что еще раз укрепило представление о том, что дегенеративное состояние мозга — следствие ослабления функционирования антиоксидантов. Недавние исследования показывают значимую связь между болезнью Паркинсона и воздействием пестицидов — ситуация распространена среди людей, которые генетически неблагоприятны из-за уменьшения активности глутатиона мозга.

Понимая роль глутатиона в детоксикации и его функцию сильного антиоксиданта (об этом мы узнаем в следующей главе), имеет смысл сделать все возможное, чтобы поддержать и увеличить его уровень.

ДЭВИД: Устаревший механизм

Когда мне было 16 лет, я настолько озабочился несоответствием между нашей унаследованной генетикой и токсичной средой, которая так характерна для современного мира, что написал следующее письмо, которое 40 лет назад опубликовали в местной газете штата Майами.

«Проведя три дня и две ночи на автомобильных гонках *Sebring*, я задался вопросом: можем ли мы адаптироваться к среде, которая будет окружать нас в будущем? Возможно, наши тела более подходят для пышной лесной постели или мягких песчаных берегов, на которых предыдущие поколения людей жили продолжительной жизнью. Я не думаю, что двух недель в горах или субботы на берегу будет достаточно, чтобы удовлетворить наш организм, который эволюционировал в менее стрессовых условиях. Возможно, в следующих столетиях человек стремительно изменится и приспособится к канистрам пива, бетону и оглушительному шуму. А легкие каждого последующего поколения станут все более стойкими к загрязнениям окружающей среды. Но как быть с теми людьми, чей организм не смог адаптироваться к новым условиям (чей внутренний механизм устарел)?»

Когда я смотрю на то, что написал, я вижу, что мне по-прежнему интересно помогать людям избавляться от «устаревших механизмов». Возьмите, например, следующий короткий отрывок из *Письма Таунсенда для врачей и пациентов* под названием «Болезнь Паркинсона — новые перспективы», в котором я выражал свое беспокойство по поводу пациентов с этим заболеванием, организм которых был не в состоянии обработать и вывести токсины окружающей среды: «...у людей с определенными генетическими дефектами, вызывающими сбой в выработке энзима детоксикации печени, в результате воздействия на них определенных внешних чужеродных веществ, оказавшихся нейротоксичными, может развиться болезнь Паркинсона» [9]. К счастью, сейчас у нас есть инструменты, позволяющие преодолеть наши генетические дефекты и существенным образом повысить нашу способность справляться с многочисленными токсинами, воздействию которых мы подвергаемся.

ГЛАВА 10

Временные виды терапии, увеличивающие производство энергии

Неудачная активация процесса апоптоза, или самоубийства клеток, из-за неправильного функционирования митохондрий в конечном счете приводит к потере нейронов мозга при таких общих заболеваниях, как болезнь Альцгеймера и Паркинсона.

Эти и любые другие «нейродегенеративные заболевания» являются на самом деле лишь вариациями данной темы. Все подобные состояния — это проявления сбоя в работе митохондрий, приводящего к увеличению производства свободных радикалов, которое, в свою очередь, активизирует процесс апоптоза.

Именно поэтому так много передовых неврологических клиник ищут способ защитить и оптимизировать функционирование митохондрий. В главных медицинских журналах сейчас регулярно появляется информация об исследованиях, оценивающих клиническую эффективность воздействия различных средств вроде куркумы и ДЗГК, на усиление функционирования митохондрий.

Поскольку митохондрии вовлечены в производство жизненной энергии, их способность повышать ее производство называли биоэнергетической терапией. Это, конечно, приятный парадокс — после столь многих лет, по-видимому, бесконечная пропасть между господствующей и так называемой нетрадиционной медициной хоть немного уменьшилась благодаря объединяющей концепции, которая признает фундаментальную роль энергии в уравнении, где переменными являются здоровье и долголетие.

ГИПЕРБАРИЧЕСКИЙ КИСЛОРОД: КЛЮЧ К ФУНКЦИОНИРОВАНИЮ МИТОХОНДРИЙ

В главе 4 мы описали процесс, посредством которого митохондрии извлекают энергию из источников пищи и сохраняют ее в аденозинтрифосфате (АТФ). Кислород — ключевой компонент в этой функции, он усиливает каждую клетку, каждую ткань, каждый орган и каждую систему нашего организма.

Поскольку кислород поддерживает жизнь клеток и жизнь вообще, в конце XVIII века ученые начали исследовать его использование в качестве терапевтического инструмента.

В 1798 г. английский врач Томас Беддос основал Институт дыхания, где вдыхаемый кислород применяли для лечения множества заболеваний. Но только 150 лет спустя исследователи поняли, что настоящая польза от кислородной терапии возникает, когда он заключен в закрытой среде, где можно увеличить давление.

Вводимый таким способом кислород называют гипербарическим кислородом, и в клинической медицине его впервые применили в 1956 г., когда гипербарическую кислородную терапию (ГКТ) стали весьма эффективно использовать после операций на сердце.

Вскоре после этого западное медицинское сообщество начало исследовать применение ГКТ в целом ряде клинических областей. Они расхваливали достоинства этой новой терапии, заявляя, что она работает, главным образом усиливая функционирование митохондрий.

Возникли организации, которые стали помогать клиницистам изучать новую технологию и делиться опытом. Особенную пользу ГКТ приносила водолазам, поскольку она уменьшает травмы, вызванные скоплением в крови азота после слишком быстрого всплытия с глубины.

Вскоре клиницисты основали Общество подводной и гипербарической медицины, которое в 1967 г. разработало протоколы ГКТ для лечения многочисленных заболеваний, начиная от лучевой болезни и кончая заражением костей и кожной язвой при диабете.

Но лишь в последнее десятилетие потенциал ГКТ в стимуляции функционирования мозга начал становиться очевидным. Поняв, что состояние мозга настолько сильно зависит от оптимального функционирования митохондрий, за идею внедрять ГКТ в практику лечения ухватились многие предусмотрительные неврологи. Поставка поддерживающего жизнь и производящего энергию кислорода под давлением была описана как

«потенциально самая надежная технология XXI века, усиливающая мозг» [1]. Я вспоминаю покойного Ричарда Нейбауэра, который первым стал использовать гипербарическую медицину при расстройствах мозга, заявляя во многих случаях, что будущее неврологии — это гипербарическая медицина, а будущее гипербарической медицины — это неврология.

Доктор Нейбауэр явно обладал даром предвидения. Исследования, проводимые в разных уголках мира, демонстрируют, что мозг действительно благоприятно реагирует на ГКТ: польза от его применения теперь подтверждена документально у пациентов с болезнью Паркинсона, инсультом, церебральным параличом, рассеянным склерозом, при отравлении угарным газом, травмах головного мозга и многих других расстройствах мозга.

ГКТ находится на переднем крае медицинских технологий XXI века. И при этом она прекрасно дополняет древние духовные практики, развиваемые шаманами несколько столетий назад. Еще раз подчеркиваем, что гипербарическая кислородная терапия задействует митохондрии для зарядки мозга. Это похоже на то, как будто в мозге включается свет. Именно поэтому мы используем ГКТ вместе с определенными нейронутриентами и голоданием в качестве неотъемлемой части наших интенсивных программ профилактики и восстановления. И делаем это очень успешно.

Когда усиливается функционирование митохондрий, мозг сразу же становится более восприимчивым, открывая для человека возможность извлечь пользу из более глубокого опыта при его погружении в духовные практики.

АЛЬБЕРТО: На глубине 20 футов¹

В молодости я был заядлым пловцом-подводником. Я родился и вырос на Карибском острове (Куба) и часто плавал в океане, чувствуя себя в невесомой подводной среде так же комфортно, как на суше. Поэтому, когда Дэвид впервые пригласил меня испытать камеру ГКТ, я был уверен, что в герметичной барокамере буду чувствовать себя непринужденно. Я знал, что при давлении 1,5 атм (такое давление наблюдается на глубине 5 м) клетки получают в 20 раз больше кислорода, чем обычно. Это происходит потому, что гемоглобин, переносящий кислород по крови, легко насыщается. Но при давлении 1,5 атм кислород перемещается через плазму крови.

Приглашение Дэвида пришло вовремя, потому что я испытывал огромный стресс. За предыдущие семь недель я читал лекции в Австралии, Германии и нескольких американских городах. Мое тело не было уверено, хотело оно больше есть или спать, и мне в буквальном смысле не помешал бы «глоток свежего воздуха».

Камера с ГКТ — это акриловая труба с узкой кроватью-каталкой внутри. Когда медсестра помогла мне лечь на каталку и задвинула меня в камеру, мне подумалось, что я оказался в круглом аквариуме. Вскоре кислород со свистом заполнил всю камеру, и вместе с ним пришло знакомое ощущение погружения на глубину. Но в отличие от подводного плавания, во время которого вы вдыхаете сжатый воздух, в течение следующего часа мне нужно было вдыхать 100%-ный кислород. Я сосредоточился на том, чтобы дышать глубоко и ритмично, хотя моему организму требовалось совсем немно-

¹ Примерно 6 м. — *Прим. ред.*

го кислорода, потому что я находился в состоянии покоя. Однако я стремился обязательно заполнить каждую клетку своего мозга как можно большим количеством кислорода!

Дэвид прославился своей работой с пациентами, страдающими дегенеративными расстройствами мозга, а меня больше интересовало исследование оптимального функционирования мозга. Я знал, что Дэвид был очень заинтересован в профилактике заболеваний и что многие его пациенты, родственники которых болели болезнью Альцгеймера или Паркинсона, пару раз в год приходили на ГКТ ради профилактики.

Через несколько минут я начал умственную гимнастику. Я никогда не был силен в математике и пытался выполнить сложные арифметические действия, но без особого успеха. Было ясно, что «математические центры» в моем мозге не получали пользы от обогащенной кислородом атмосферы. Но еще через несколько минут я заметил, что способен вспомнить давнишние телефонные номера моей семьи — актуальные в пору, когда мне было шесть лет, равно как и адрес нашей улицы, даже при том что я не вспоминал об этом многие годы. Долгосрочная память, казалось, работала отлично. Я мог вообразить, как нейроны, которые бездействовали на протяжении многих десятилетий, начинают активизироваться, обогащаясь кислородом. Однако долгосрочная память не ухудшается в результате старения. Нарушается чаще всего краткосрочная память.

Я, например, очень плохо запоминаю имена, но всегда помню лица или истории, которые мне рассказывают люди. Тем не менее после всех недавних путешествий мне было тяжело разобраться, кого я встретил, в каком из городов, которые посетил за последние несколько недель. Поэтому я начал восстанавливать мой маршрут, город за городом,

встреча за встречей, разговор за разговором, и обнаружил, что вспоминаю без усилий, представляя себе все в мельчайших подробностях, которые включали даже запах дождя в Лондоне. Это становилось интересным.

Мне пришлось сознательно сосредоточиться на том, чтобы делать глубокие, регулярные вдохи и выдохи, потому что мое насыщаемое кислородом тело едва ли нуждалось в этом для поддержания своей жизнедеятельности. Затем я решил проверить эпизодическую память. Эпизодическая память подразумевает запечатление времени, места и испытанных чувств; она в некотором смысле путешествие назад во времени с повторным проживанием событий. Я знал, что это будет легко сделать в отношении эмоционально заряженных воспоминаний. Например, многие мои пациенты хорошо помнят обо всех случаях, связанных с сожалением, — надо было поступить иначе, да и я сам испытывал такие моменты. Эмоционально заряженные воспоминания вполне доступны, и я решил сосредоточиться на моем детстве. Я мог с легкостью еще раз прожить события своего прошлого и вспомнить те чувства, которые я тогда испытывал, например, когда мою собаку сбил автомобиль или когда во время купания в океане (мне тогда было лет пять) мой кузен закричал «Акула!» и я, запыхавшись, выскочил из воды.

Однако в моем детстве был период между 8 и 10 годами, о котором я мало что помню. Поскольку остальные периоды своей жизни я помню прекрасно, я подозревал, что, должно быть, когда мне было 8–10 лет, я перенес какую-то психологическую травму, которая блокировала воспоминания об этих годах. Я чувствовал, как учащается мой пульс, когда я пытаюсь открыть эти ворота памяти, заблокированные в моем подсознании.

Я вспомнил свою бабушку и вообразил себя рядом с нею.

Моя бабушка всегда была влиятельной фигурой в нашем доме, даже во время беспокойных времен кубинской революции, когда на улицах велись бои и брат воевал против брата. Вскоре, к моему удивлению, я почувствовал, как по моим щекам катятся слезы. Я вспомнил страх, который я испытал в детстве, когда знал, что в любой момент к нам могут прийти милиционеры и забрать моих родителей. Но я видел все это глазами взрослого, наблюдая за тем, как испуганный ребенок сидит на коленях своей бабушки. Мы оба были там, и я мягко сказал тому мальчику, что все будет хорошо, что ничего не случится ни с ним, ни с его любимыми людьми.

В конце моего сеанса ГКТ я сказал Дэвиду о том, насколько важным было для меня бодрствовать и глубоко дышать в той насыщенной кислородом атмосфере, а не смотреть кино или спать, как делали столь многие мои пациенты, — эти занятия уменьшали поступление кислорода в организм. И я решил, что во время следующего сеанса под влиянием чистого кислорода я попробую выполнить еще более сложные задачи.

ГЛУТАТИОН: МАННА ДЛЯ МИТОХОНДРИЙ

Здесь мы снова вознесем хвалу глутатиону. Мало того что он играет ключевую роль в процессе детоксикации, так он еще и основной антиоксидант в человеческом организме. Он настолько важен, что ученые часто судят о здоровье клеток по содержанию в них глутатиона. И нигде его сила не проявляется так, как при защите мозга. Хотя мозг занимает только 2% массы тела человека, в состоянии покоя он требует до 20% всей потребляемой организмом энергии. Этот непропорци-

онально высокий уровень метаболизма и производство побочных продуктов со свободными радикалами подвергает мозг большому риску.

Никакая ткань — ни белки, ни ДНК, ни жиры — не защищены от риска повреждения свободными радикалами.

Особенно уязвимы в этом смысле жиры, поскольку эту ткань сложнее всего защитить от воздействия свободных радикалов. А ведь жир составляет 70% сухого веса человеческого мозга. Жир — очень деликатная ткань, и когда она повреждена свободными радикалами, по сути, жир становится прогорклым. В мозге это приводит к нарушению функционирования, что ограничивает способность нейронов общаться друг с другом.

Как упоминалось ранее, повреждение свободными радикалами лежит в основе всех дегенеративных состояний мозга, включая болезни Альцгеймера, Паркинсона, амиотрофический боковой склероз (АБС, или болезнь Лу Герига), рассеянный склероз и даже возрастное старение мозга.

Кроме того, опасность, исходящая от свободных радикалов, двояка. Во-первых, как упоминалось раньше, эти активные химикаты напрямую изменяют различные ткани, на которые они нападают, нарушая их функционирование. Во-вторых, воздействие свободных радикалов запускает апоптоз — с закодированных в ДНК инструкций снимается блокировка самоубийства клетки. Поэтому антиоксидантная защита глутатиона заслуживает особого внимания.

Глутатион не только сам по себе является мощным антиоксидантом, он еще восстанавливает другой важный для мозга антиоксидант: витамин С, который подзаряжает распределение растворимого в жире альфа-токоферола — члена семейства витамина Е.

Благодаря его связи со множеством других химических веществ и витаминов, восстанавливающих здоровье, глутатион изучают ученые по всему миру.

ДЭВИД: Мое знакомство с глутатионом

«Фибромиалгия, — утверждал лектор, — по существу, представляет собой сбой в функционировании митохондрий. Этим объясняется, почему такие пациенты истощены и почему их сознание затуманено.

Поскольку митохондрии не функционируют в полную силу, в мягких тканях происходит накопление токсичных побочных продуктов метаболизма, что приводит к появлению боли».

Еще в 1997 году я посетил эту лекцию, предлагающую подход нетрадиционной медицины к тому, что становилось довольно широко распространенным состоянием.

К сожалению для очень многих страдающих от этой болезни пациентов, медицина в те годы открыто отрицала ее существование. Если стандартные лабораторные анализы были в норме, врачи первичной помощи обычно заявляли, что проблема пациента существует лишь в его голове.

Как часто случается с «современной медициной», фибромиалгию признали истинным медицинским состоянием только

тогда, когда фармацевты разработали лекарство для ее лечения. В наши дни врачи просто выписывают рецепт, и лекарства считают с аптечных полок.

Но идея о том, что в этом заболевании играют роль проблемы с функционированием митохондрий, за последние годы получила признание по крайней мере в среде более просвещенных врачей, стремящихся понять причину болезни, а не просто снимать ее симптомы.

Вскоре после той лекции я возвратился в свой офис в Неаполе и начал переоценку собственного подхода к фибромиалгии. Так совпало, что тогда я исследовал методы активизации функционирования митохондрий и обратил внимание на производимый организмом глутатион, поскольку он защищает митохондрии и поддерживает их функционирование. Мое исследование показало, что глутатион можно вводить внутривенно и что он используется для оперативного вмешательства при передозировке ацетоминифена. Вскоре я нашел поставщика и начал лечить инъекциями глутатиона постоянно растущее число страдающих фибромиалгией, часто добиваясь мгновенного и существенного результата» [2].

Одним сентябрьским днем у меня появилась возможность наблюдать пациента, у которого, к несчастью, была не только запущенная стадия фибромиалгии, но еще и болезнь Паркинсона. Последняя лишила его возможности ходить, и он был прикован к инвалидному креслу. Мы применили наш новый препарат для лечения фибромиалгии — ввели ему внутривенно глутатион.

То, что случилось потом, навсегда изменило мою медицинскую практику. Спустя приблизительно 20 минут после инъекции этот пациент встал с инвалидного кресла и начал ходить по офису. Я вместе со всем персоналом офиса

смотрел на это в изумлении, пока мы не заметили слезы, ручьем текущие по лицу его жены, — тогда мы тоже не удержались и начали плакать.

Мои мысли неслись впереди меня. Что случилось? И тут до меня дошло: было уже известно, что болезнь Паркинсона — это в основном сбой в функционировании митохондрий, поэтому ее лечение глутатионом фактически устраняло первопричину заболевания. Впоследствии во многих своих лекциях я стал произносить одну и ту же фразу: «Мы потушили огонь, а не просто разогнали дым».

Луи Пастер однажды заметил: «Удача благоприятствует лишь подготовленному разуму». И я был и остаюсь благодарным за тот случай с пациентом, поскольку мой разум, глубоко вовлеченный в науку митохондриальной биохимии, был подготовлен соединить эти две внешне несоединимые части пазла.

Вскоре я обнаружил исследование, где было показано, что болезнь Паркинсона не только митохондриальное расстройство: в мозге умерших людей, страдавших от этого заболевания, не хватало глутатиона! Кроме того, итальянские исследователи всего годом ранее продемонстрировали существенные и длительные улучшения у пациентов с болезнью Паркинсона, которые получили глутатион внутривенно. Эти исследователи сообщили о том, что «состояние всех пациентов после глутатионовой терапии существенно улучшилось... и терапевтический эффект продлился 2–4 месяца... Глутатион имеет симптоматическую эффективность и, возможно, задерживает прогрессирование заболевания». Тем не менее, вероятно потому, что это не был патентоспособный препарат, никто не сообщил о нем десяткам тысяч неврологов, которые ежедневно лечат пациентов с болезнью Паркинсона [3].

После этого оригинального крещения я начал настойчиво лечить своих пациентов, страдающих болезнью Паркинсона, с помощью этого нового подхода — с постоянным успехом. Я показывал потрясающую видеосъемку пациентов до и после терапии глутатионом на различных лекциях, которые я читал своим коллегам по всей стране — прежде всего группам единомышленников, которые реагировали на них просто замечательно и доброжелательно.

Интересно, что несколько раз за эти годы консервативные неврологи обвиняли меня в том, что я нанимал актеров, которые изображали пациентов в этих видеофильмах. Эти нападки всегда вызывали в моей памяти мудрые слова бельгийского нобелевского лауреата по литературе Мориса Метерлинка: «На каждом перекрестке дороги, ведущей в будущее, каждому прогрессивному духу противостоят тысячи людей, призванных охранять прошлое».

В последующие годы интерес науки к глутатиону многократно усилился, и мы начали применять это надежное природное вещество все шире: начиная от лечения простуды и рассеянного склероза и кончая профилактикой повреждения нервов у раковых больных, получающих химиотерапию. И на момент написания этой книги я обучил несколько тысяч врачей в Соединенных Штатах нашим простым методам введения глутатиона.

ГЛУТАТИОН: БОЛЬШЕ, ЧЕМ АНТИОКСИДАНТ

Глутатион, в дополнение к его значимой антиоксидантной функции, выполняет широкое разнообразие других поддерживающих жизнь функций. Кристофер Шоу, нейробиолог из университета Британской Колум-

бии, в своей антологии «Глутатион в нервной системе» утверждает: «Многие из этих реакций крайне важны для выживания клеток. ...Одна гипотеза [выдвинутая рентгенологом доктором Джоном А. Холтом] даже предполагает, что глутатион ответствен за происхождение жизни.

Хотя последнее представление, скорее всего, отражает научную гиперболу, все же трудно переоценить огромную важность этой молекулы в биохимии живых клеток» [4]. Его функции включают: синтез, защиту и восстановление ДНК; синтез белков; транспортировку аминокислот; метаболизм токсинов и канцерогенных веществ; усиление иммунитета; активацию энзимов (ферментов); устранение вредных тяжелых металлов.

Значение глутатиона для здоровья и функционирования мозга столь велико, что неудивительно, что жизнедеятельность митохондрий, которые являются источником как клеточной энергии, так и свободных радикалов, сильно зависит от глутатиона. На самом деле ученые считают уровень глутатиона внутри митохондрий показателем их живучести.

Но хотя митохондрии зависят от глутатиона, они неспособны произвести эту поддерживающую жизнь молекулу и поэтому должны импортировать его из клетки, в которой находятся. Производить глутатион способны многие типы клеток человеческого организма, но большая часть производится в печени и распространяется по всему телу, даже в мозг — через гемэнцефалический барьер.

Гемэнцефалический барьер — это контрольно-пропускной пункт системы безопасности мозга. Он позволяет питательным веществам и другим позитивным факторам проходить в область мозга, но закрывает

туда вход потенциально разрушительным химикатам и переносчикам инфекции.

Наверное, когда произведенный в печени глутатион приближается к гемоэнцефалическому барьеру, он получает теплый прием. Новое исследование выявило, что определенное скопление клеток мозга, называемых астроцитами (из-за их похожести на звезды), на самом деле производит глутатион внутри самого мозга.

УВЕЛИЧЕНИЕ УРОВНЯ ГЛУТАТИОНА

В отличие от белков, которые построены из сотен или даже тысяч стандартных блоков — аминокислот, глутатион — проявление изящной простоты. Он состоит всего из трех веществ: цистеина, глутаминовой кислоты и глицина — т.е. это трипептид.

Надеясь усилить способность организма производить больше глутатиона, ученые исследуют новые способы приема внутрь этих аминокислот (глутатионовых предшественников). К сожалению, большинство из них не преуспело, потому что всасывание глутатиона кишечником очень ограничено — большая часть глутатиона расщепляется в желудке еще до того, как у него появится возможность усвоиться.

Однако одна форма цистеина, N-ацетилцистеин (НАС), равно как и антиоксидантная альфа-липоевая кислота, все же могли бы преуспеть в этом. Обе эти пищевые добавки есть в продаже.

Столкнувшись с тем, что пероральные препараты аминокислот и даже прием внутрь самого глутатиона не способны увеличить его уровень, ученые исследовали другие варианты выполнения этой задачи.

В 2002 г. исследователи из медицинской школы Джона Хопкинса Блумерга под руководством Шиама Бисваля обнаружили Nrf2, назвав его «основным регулятором» генов, участвующим в детоксикации. Они выяснили, что включение этого генетического фактора сильно увеличивает производство организмом антиоксидантов, а также противовоспалительных и детоксифицирующих химических веществ. Глутатион был среди веществ, уровень которых после стимулирования пути Nrf2 возрастал больше всего. В своей работе доктор Бисвал обнаружил совершенно иной способ увеличения уровня глутатиона. Он нашел золотой ключ, который включает способность гена производить глутатион.

Изучая дальше эту клеточную функцию, исследователи также узнали о том, что регулирует путь Nrf2, выявили определенные природные вещества, которые активизируют это. Они идентифицировали растительные нутриенты, называемые фитонутриентами, которые активизируют путь Nrf2, а тот, в свою очередь, генерирует производство глутатиона на клеточном уровне.

К этим фитонутриентам относятся уже упоминавшаяся куркума (куркумин), экстракт зеленого чая, птеростильбен и сульфорафан — химическое вещество, содержащееся в брокколи и являющееся одним из самых сильных активаторов. Это открытие объясняет так называемый эффект брокколи — возбуждение пути Nrf2 при употреблении брокколи, что помогает защитить организм от канцерогенных (вызывающих рак) веществ. Сульфорафан является одним из наиболее широко изученных активаторов пути Nrf2. Его можно

принимать перорально в виде пищевой добавки. Птеростильбен содержится в ягодах черники. Отсюда ясно, почему ягоды черники почитают за их прекрасные антиоксидантные свойства как важное дополнение к рациону питания.

Птеростильбен химически связан с более знакомой и популярной пищевой добавкой под названием «ресвератрол»¹. Но по многим ключевым аспектам птеростильбен гораздо сильнее ресвератрола. Птеростильбен, как сульфорафан и куркума, увеличивает производство ключевых антиоксидантов, которые защищают клетки от разрушительного воздействия свободных радикалов. Наиболее значим в этом смысле глутатион. Кроме того, в разных экспериментах на животных птеростильбен продемонстрировал отличные антираковые свойства.

Активация пути Nrf2 фитонутриентами происходит очень интенсивно. Исследования показывают, что выключатели, контролирующие различные поддерживающие здоровье гены, на которые нацелено воздействие этого пути, могут оставаться включенными спустя целые сутки после стимуляции их соответствующим фитонутриентом [5].

Это означает, что определенные фитонутриенты, которые нацелены на путь Nrf2, — прекрасное средство, благодаря которому вы лично можете управлять выражением (экспрессией) генов, поддерживающих жизнь вашего организма. И поскольку эти гены программируют увеличение глутатиона, их активация помогает сохранить и защитить ваш мозг и даже улучшить его функционирование.

¹ Содержится в темном винограде и красном вине. — *Прим. ред.*

АЛЬБЕРТО:**Повторное погружение на глубину**

Во время своего второго сеанса ГКТ я решил снова испытать свой мозг в насыщенной кислородом атмосфере. Мне ввели внутривенно 2 г глутатиона. Когда я почувствовал нарастание давления в камере, я напомнил себе о том, что нужно глубоко дышать. Я знал, что дыхание регулируется автоматически концентрацией углекислого газа в крови и что в насыщенной кислородом среде камеры мой организм не будет чувствовать потребности в глубоком дыхании, но хотел, чтобы он получил как можно больше кислорода.

Я поставил перед собой задачу придумать план новой книги «Смелые мечты», над которой я работал. Я согласился написать эту книгу за бокалом вина с президентом издательского дома *Nau House*, и он послал мне контракт, причем ни он, ни я понятия не имели, о чем я буду писать. Единственная идея, за которую мы зацепились, касалась представления о том, что шаманы благодаря храбрости способны материализовать воображаемый ими мир наяву. Прежде чем приступить к написанию книги, важно иметь ее план, иначе вы будете постоянно редактировать и переписывать то, что пытаетесь донести до читателя. План книги сродни архитектурному плану, который нужно иметь перед началом строительства.

Хотя я чувствовал, что именно я хочу сказать, я совершенно не представлял, как буду это делать. Несколько лет назад я уже пытался методом проб и ошибок написать книгу под названием «Будущий разум», которую один мой друг окрестил «Никакой разум», потому что это проект, казалось, никогда не закончится и никогда не будет опубликован.

Приблизительно через 25 минут после начала сеанса ГКТ я начал ощущать ясность и вызвал в воображении предстоящую мне задачу. Через мгновение я начал буквально видеть

главы книги, которые стали возникать перед моими закрытыми глазами. Я мог прочитать название каждой главы и просмотреть ее содержание. Затем я вспомнил единственное в своей жизни подобный случай визуального опыта. Это было в средней школе, когда я вместе со своими друзьями курил марихуану, — я увидел перед собой ноты той музыки, которую мы слушали. Однако на этот раз я полностью контролировал ситуацию и передо мною одновременно возникали заголовки всех глав моей книги.

Я в свое время читал о Моцарте: он так мог увидеть сразу целую сонату для фортепиано и жаловался, что не успевает записывать ноты достаточно быстро. На самом деле за каждый год своей взрослой жизни Моцарт писал больше музыки, чем «Битлз» за всю свою карьеру. Я прекрасно знал, что я не Моцарт, тем не менее все эти мысли пробегали через мое сознание, когда я фактически листал страницы законченной книги и улыбался оттого, что этот материал мне хорошо знаком.

Очевидно, я много думал, о чем буду писать, и мой ум получил доступ к информации, которую я уже организовал в своем подсознании. Но часть надеялась, что, может быть, я способен «выйти за рамки обычного времени», как делают многие шаманы, — нашел завершенную книгу и возвращаю ее из будущего. Могу ли я достичь определенного релятивистского пространства и времени, где моя судьба будет доступна для меня? И если да, то могу ли я сделать это в поисках будущего исцеленного состояния — собственного или моих клиентов, — состояния продолжительной жизни без болезней?

Меня подмывало даже постучать по пластиковой трубе и попросить, чтобы медсестра принесла мне ручку и бумагу, дабы я не забыл ни одну из деталей плана этой книги.

Однако в этом не было необходимости, потому что я мог в любое время вызвать в сознании всю книгу. И это был не просто письменный текст. Это был текст, пропитанный чувством, структурой, цветом и ароматом, поскольку, когда я видел этот текст, были задействованы все мои чувства. Помните, мы упоминали в главе 2 о синестезии, или наложении чувств? Глубокая очистка от накопленных из-за воздействия свободных радикалов «шлаков», которую обеспечил мне глутатион вместе с насыщенным кислородом, должно быть, позволила моему мозгу достичь такого уровня синестезии.

Как только я вышел из камеры ГКТ, я записал план всей книги, на всякий случай. Четыре месяца спустя я вручил законченную книгу своему издателю в немного улучшенной версии по сравнению с той, которую я «видел» в тот день в палате ГКТ.

Сегодня я регулярно принимаю внутривенный (IV) глутатион, поскольку у меня есть одонуклеотидные полиморфизмы, что указывает на сбой в производстве энзима (супероксид-дисмутаза), защищающего митохондрии, ДНК и белки от воздействия свободных радикалов. Вводимый внутривенно глутатион позволил мне не только «увидеть» содержание книги, но, что еще более важно, освободил меня от огромного стресса. Мой разум больше не «застревал» на неприятностях, не усиливал их. Если обслуживавший меня в ресторане официант был не очень вежлив со мной, это теперь не портило мне весь обед; если передо мной ехал водитель-лихач, я отныне не позволял его поведению расстраивать меня. Я обнаружил, что реагирую менее импульсивно на ситуации, которые прежде притупляли мое сознание и вызывали во мне эмоциональные реакции.

ДЭВИД:
Огромная роль глутатиона
в поддержании здоровья

Глутатион функционирует как антиоксидант, нейтрализатор токсичных веществ и хелатор тяжелых металлов. Кроме того, он обладает способностью восстанавливать такие важные витамины, как С и Е, что оправдывает его внутривенное применение в Центре здоровья Перлмуттер на протяжении вот уже более десятка лет. Глутатион для митохондрий словно манна небесная, он улучшает их функции и защищает от разрушительных побочных продуктов при производстве энергии. И поскольку очень много заболеваний характеризуется сбоем в функционировании митохондрий, трудно понять, где провести линию, ограничивающую использование этого естественного вещества. Как упоминалось выше, я научил тысячи людей вводить глутатион внутривенно. Многие из этих людей являются членами американской коллегии по достижению прогресса в медицине (ACAM). Список врачей этой организации представлен на сайте www.acam.org.

Внутривенное введение глутатиона приводит к мгновенному улучшению функционирования митохондрий, и симптоматические преимущества от стимуляции митохондрий бывают подчас просто удивительными не только у больных, но и у здоровых людей (они используют эту терапию вместе с техниками медитирования).

Сочетание увеличивающих производство глутатиона пищевых добавок, самого глутатиона, вводимого внутривенно, и гипербарического кислорода дает беспрецедентный потенциал производства митохондриями жизненной энергии. Участники первого интенсивного семинара «Добавьте энергии своему мозгу» (мы провели его в 2008 г.) прошли недель-

ную программу интенсивной практики методов шаманской энергетической медитации. В дополнение к этим методам каждый из участников ежедневно получал гипербарическую кислородную терапию наряду с инъекциями глутатиона. Результаты были неожиданными.

ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИВНОЙ СПИРАЛИ

Байрон, успешный предприниматель и владелец сети продовольственных магазинов, пришел на наш интенсив «Добавьте энергию своему мозгу», потому что чувствовал себя опустошенным. И неудивительно: он добивал себя на протяжении каждого дня, выпивая дюжину чашек кофе, употребляя амфетамины, а ночью сражал себя наповал валиумом и иногда небольшими дозами оксикодона, который получают из опиума. Иначе говоря, у Байрона постоянно одна нога была на тормозе, а вторая на газе. Его ежедневный коктейль из возбуждающих и успокаивающих средств временно держал его в тонусе при его изнурительном графике, но в конечном счете послал его нервную систему в депрессивную спираль.

Как многие люди, с которыми мы работали, Байрон занимался самолечением и принимал уличные наркотики, чтобы попытаться исправить дисбаланс в своем мозге и устранить сбой в функционировании митохондрий, которые не производили важную жизненную энергию.

Первое, что нам предстояло сделать, — помочь Байрону детоксифицировать его мозг и нервную систему. Наркотики, которые он принимал, расщеплялись печенью, а глутатион не только в значительной степени

производится в печени, но еще и является главным ее детоксикантом. Мы знали, что надо заставить его печень восстановиться, чтобы она смогла помочь остальному организму удалить токсины.

Альберто и его сотрудники начали лечить Байрона энергетическими средствами, очищая энергетические центры его тела и восстанавливая связи в энергетической системе. Он получал до четырех сеансов ежедневно, включая массаж, иглоукалывание и шаманское исцеление.

Первым делом сотрудники Альберто стремились с помощью шаманских техник энергетической медицины успокоить систему ГГН Байрона. Это было нужно для того, чтобы он не находился в постоянном режиме «бей или беги». Система ГГН Байрона была настолько повреждена, что он жил в состоянии паралича — обычная реакция, если человек не способен ни бить, ни бежать.

После третьего дня участия в программе Байрон сообщил, что чувствует себя слабее, чем когда-либо до этого: он едва мог встать с кровати и пропустил два своих утренних сеанса.

Мы оба, Альберто и Дэвид, признали, что он очищал свой организм от токсинов слишком быстро и поэтому перегрузил его. Поскольку собственные пути и системы детоксикации организма были перегружены, снижение токсичной нагрузки на мозг и нервную систему нужно было делать с поддержкой. Мы назначили Байрону лимфатический массаж, помогающий очистить организм, рекомендовали ему свежий растительный сок и попросили отдыхать оставшуюся часть дня.

На следующее утро он влетел в наш офис и сообщил, что впервые за многие годы смог выспаться без медикаментов. Байрон выглядел веселым и отдохнув-

шим, и черные тучи, нависавшие над ним с момента нашей первой встречи, похоже, улетучились.

Теперь, когда Байрон обрел немного сил и его организм естественным образом стал очищаться от токсинов, Альберто и его сотрудники могли задействовать более глубокие методы энергетической медицины. Мы собирались устранить из его энергетического поля эмоциональную травму, которая заставила его злоупотреблять наркотиками.

Мы работали с Байроном сразу же после сеансов ГКТ, когда его энергия была сильной и экспансивной. После одного из сеансов он рассказал нам историю о своем алкоголике и буяне отце и о том, что тот ежедневно тиранил его, когда Байрону было 10–12 лет. Когда мы устранили этот отпечаток из его поля (не будем вдаваться в подробности, что именно мы делали, потому что в шаманском исцелении это неважно), он начал ощущать внутреннее спокойствие.

В последний день интенсива он сказал Альберто, что обнаружил свое жизненное призвание: он пришел на эту Землю не просто чтобы владеть сетью продовольственных магазинов, но призван кормить людей реальной, живой пищей. С этой мыслью он покинул нашу программу «Добавьте энергию своему мозгу», обретя новое направление и предназначение своей жизни.

Три года спустя Байрон не принимает никаких препаратов. Он сообщает, что его ум ясен, туман рассеялся и он способен спать без помощи лекарств. Кроме того, он использует методы созерцания, описанные в главе 13, «Шаманские упражнения», чтобы сохранить и поддержать свою новую, просветленную жизнь. Он открыл ресторан, который предлагает посетителям здоровую пищу и пользуется большой популярностью.

ГЛАВА 11

Дар шамана

Шаманы полагают, что мир кажется реальным только потому, что мы воспринимаем его таковым, а все, что мы воспринимаем, является отражением внутренней карты, которую мы сами и наша культура создали в отношении природы реальности. Эти карты сохраняются в том, что шаманы называют Световым Телом¹, а ученые считают нейронными сетями в нашем мозге. Шаманы знают: если нужно изменить внешний мир, следует сначала изменить внутренние карты человека, устраняя из Светового Тела отпечатки заболеваний и травм. Они полагают, что Световое Тело — это программа, которая создает здоровье или болезнь. Но насколько верна эта метафора с программой?

Биологи теперь признают, что только 5% п-ДНК кодируют белки, строящие человеческое тело. Другие 95% считаются «ненужной ДНК», потому что она ничего не

¹ Авторы используют словосочетание *Light Body*, что можно перевести не только как «световое», но и как «легкое (эфирное) тело». В эзотерической традиции эту реальность нередко именуют еще «тонким телом» человека, в смысле эфирным, невидимым. — *Прим. ред.*

кодирует. Но что, если эти другие 95% представляют собой «библиотеку» генетических возможностей, которые мы в настоящее время не используем? Можем ли мы излечить болезни и сохранить здоровье, изменяя проявление наших генов? А что, если мы могли бы сделать это, исцеляя наше Световое Тело?

Когда мы излечиваем свое Световое Тело, то можем получить доступ к знанию, которое доступно для всех людей. Получая такой доступ, мы соединяемся с биосферой способами, о которых не могли и догадываться, и обновляем качество доступной для нас естественной информации.

ВЕЛИКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Бон — это древняя национальная духовная традиция Тибета. Ее родоначальником считают Тонпу Шенраба, заложившего ее основы почти 18 тысяч лет назад, за много тысячелетий до появления буддизма. Тонпа Шенраб родился в королевской семье и, согласно легенде, оставил комфорт дворца и отправился на гору Каилаш, где, медитируя, достиг просветления. Даже сегодня последователи религии Бон отправляются на природу, чтобы через голодание и молитвы исцелить свое Световое Тело и достичь большего понимания работы разума и сознания.

Учение Бон, называемое Дзогчен (или Великое Совершенство), предполагает, что, исцелив свое Световое Тело с помощью определенных практик, вы даже сможете избежать физической смерти.

После появления на Тибете буддизма, в VII веке нашей эры, традиции Бон, шаманистские по своей сути, потеряли доверие королевских семей. Однако в 1987 г. далай-лама, который является мастером Дзогчена, признал Бон как одну из пяти школ тибетского буддизма и запретил дискриминацию практиков этого духовного учения.

Практика Дзогчен культивирует свободное от отпечатков травм и болезней Световое Тело. Это состояние известно как естественное, первобытное состояние безусловного разума. В таком состоянии медитирование происходит легко и пронизывает все повседневные действия. Человеку уже не требуется удаляться в пещеры или монастыри, чтобы достичь внутреннего покоя и радости.

Когда ваше Световое Тело исцелится, а ваш естественный разум укрепитсЯ, вы начнете достигать внутреннего мира и уравновешенности, которые будут исходить от вас во все стороны. Когда вы будете становиться все более просветленным, ваше тело станет более сияющим. Люди заметят, что над вами больше нет символического темного облака и вы уже не подвержены мрачному настроению. Вместо этого все ваше существо заискрится новым светом.

САМЫЕ РАННИЕ ШАМАНСКИЕ ТРАДИЦИИ

Тибет укрыт в огромной гималайской горной цепи, и, в значительной степени, он был защищен от мародерствующих армий, которые осаждали большую часть Азии в течение многих столетий. Однако самые ранние свидетельства шаманского просветления нашли за пре-

делами Тибета — в местах ритуальных захоронений в пещерах Шанидар, в Иракском Курдистане. Археолог Ральф Солецки и его команда из Колумбийского университета раскопали неандертальское захоронение, которое они датировали приблизительно 80 тысячами лет до н.э. Обнаруженные останки, похоже, говорят о том, что, вопреки общему представлению о неандертальцах как о примитивных, brutальных существах, они на самом деле строили искусные места погребения, а значит, верили в загробную жизнь. Кроме того, исследователи полагают, что в местах этих захоронений шаманы заботились о больных и травмированных соплеменниках, исцеляя их лекарственными растениями. Образцы пыльцы говорят о том, что шаманы использовали тысячелистник, крестовник, гадючий лук и алтей.

Многие навыки, которые мы считаем само собой разумеющимся сегодня, когда-то считались мистическими и держали простое население в страхе.

Если вы умели считать больше двадцати без помощи пальцев рук и ног или делили или умножали, вас считали одаренным. Самым ранним доказательством, подтверждающим умение неандертальцев считать, является кость волчьей ноги, чей возраст равен приблизительно 30 тысячам лет. В 1937 г. в Чехословакии ее нашел антрополог Карел Абсолон [1]. На этой кости было 55 зазубрин, причем 25-я и 26-я зазубрины — более глубокие, что, возможно, обозначало время между менструальным циклом женщин деревни.

Шаманы были не только целителями и ритуалистами, которые обслуживали рождения и похороны, но также и самыми первыми астрономами и математиками. Одно из ранних упоминаний о применении людьми числа «Пи» (3,1416) пришло к нам из Великой Пирамиды в Гизе, построенной приблизительно в 2500 г. до н.э. Периметр этой пирамиды равен 1760 локтей, а высота — 280 локтей, что дает нам соотношение 1760×280 , в точности равное числу «Пи», умноженному на два. Это совпадает с другими историческими маркерами пробуждения лобной коры, включая открытие алфавита. Первые письменные тексты, упоминающие число «Пи», появились еще за 600 лет до завершения постройки Великой Пирамиды в Гизе.

Лобная кора позволяла некоторым людям понимать природу времени и предсказывать затмения и равноденствия, что также было внушительной демонстрацией пяти навыков предвидения для менее просвещенных. Первые астрономы, например шаманы Догона, были членами религиозных обществ, которые ассоциировали небесные тела с богами или даже идентифицировали их как богов. А старинные рукописи майя, написанные иероглифическим письмом, содержали подробные таблицы расчетов фаз Луны и равноденствий. Астрономы древних майя сумели предсказать, что эллиптическая траектория Солнца через Млечный путь совпадет с галактическим экватором в день зимнего солнцестояния 21 декабря 2012 г. — событие, которое, как говорят современные астрономы, происходит лишь один раз в 26 тысяч лет. (Майя полагали, что это космическое событие будет означать преобразование, но не разрушение мира.) Тем не менее если западная наука обратила

свой взор почти исключительно в сторону внешнего мира, изучая движения планет, происхождение Вселенной и эволюцию видов, то мудрецы стали смотреть внутрь себя и изучать природу психического и сознание как таковое.

БЕЗВРЕМЕННОЕ ЗНАНИЕ

Шаманы обнаружили: когда Световое Тело человека освобождается от травмы, его осознание утончается настолько, что он способен идентифицировать благоприятные и опасные события в будущем. Тот, кто разбудил в себе эти спящие навыки, мог вести охотников туда, где на следующий день будут пастись бизоны, предупредить своих односельчан о приближающемся цунами и приводить рыбаков к их улову — что давало такому человеку статус мудреца. Скептики стараются изо всех сил разоблачить подобные пророческие способности, но существуют веские доказательства их реальности.

Один из самых известных примеров предвидения шаманами выгодных возможностей для своего народа произошел в XIX веке, когда правительство Соединенных Штатов переселило племя осейдж с их традиционных охотничьих угодий в Миссури. Мудрецы племени привели свой народ на земли штата Оклахома, которые по большей части состояли из скалистых лугов и бесплодных холмов — среды обитания, нежелательной для европейских поселенцев.

Однако мудрецы уверили соплеменников в том, что эта земля будет заботиться о них на протяжении многих поколений, если они обоснуются здесь.

Одна из особенностей, делавшая эту землю особенно непривлекательной, — повсюду какое-то черное липкое вещество медленно сочилось из-под скал и отравляло ручьи. Только позже обнаружилось, что племя осейдж обосновалось на одном из самых богатых нефтяных и газовых месторождений в Северной Америке.

В своей книге «Нефтяной человек: история Франка Филипса и рождение “Филипс Петролеум”» Майкл Уоллис рассказывает такую легенду: «Один провидец сказал, что видел ясно, как летнее небо, смерть старых путей. Он видел, что сюда прибудет много белых людей, и смог даже изобразить их странные машины, фыркающие и ревущие, как будто это были железные бизоны».

Видения мудрецов сделали племя осейдж из графства Осейдж, Оклахома, одним из самых богатых сообществ в Америке. Как доказывает опыт этого племени, некоторые из наших самых прекрасных открытий появляются тогда, когда мы доверяем своим догадкам и правильно читаем знаки природы. Шаманские методы (наряду с оптимальным функционированием мозга) способствуют развитию интуиции, которая в случае с племенем Осейдж трансформируется в большое благосостояние.

СВЕТОВОЕ ТЕЛО

Есть много способов обмениваться информацией с окружающей средой. Некоторые из этих способов требуют лишь съесть какое-то растение или напиться воды из чистого ручья, вдохнуть свежего воздуха или

погреться в лучах солнца. Сейчас мы понимаем, что употребление свежих, созревших в эту пору фруктов дает топливо тканям и клеткам, а также предоставляет им информацию об окружающей среде и что вода из чистого источника утоляет жажду и рассказывает нашему организму об экосистеме.

Это общение с биосферой происходит и тогда, когда вы усваиваете съеденную вами пищу. На Западе мы, например, можем считать хлеб просто источником калорий, но на самом деле эта пища приносит телу определенную информацию.

У того пшеничного зерна, из которого испекли хлеб, который вы едите, есть биологическая память, в ней запечатлено, сколько дождя получило это зерно, насколько хорошо его выращивали, и даже какие руки его собирали.

Растительные и животные продукты — это не только калории или топливо, это и источник информации для ваших генов.

Новая область науки под названием «нутригеномика» исследует, как продукты передают информацию об окружающей среде нашим клеткам. Первые основы этой новой науки появились из понимания того, что, хотя за последние 100 тысяч лет наши гены изменились мало, рацион нашего питания поменялся кардинальным образом. Таким образом, различия в рационе приводят к неодинаковым вариантам выражения генов, что ведет к производству иных белков и изменениям в энергетическом метаболизме.

Например, в Америке до европейского завоевания единственным ферментируемым напитком была брага вроде светлого пива, а крепкий алкоголь был абсолютно неизвестен. Этим объясняется, почему у многих туземных народов не хватает фермента альдегида дегидрогеназы, который отвечает за усваивание алкоголя, и почему в среде коренных жителей Северной Америки такая низкая толерантность¹ к алкоголю. Точно так же у значительной доли европейцев, живших в районах с развитым молочным животноводством, есть ген, позволяющий им переваривать лактозу, тогда как многие жители других частей мира ее не переваривают.

На протяжении тысячелетий сигналы из биосферы — воздуха, воды, солнечного света и пищи — позволяли биологическим видам приспосабливаться к медленным изменениям в окружающей среде. Глядя на плавающих в воде уток, мы понимаем, почему у них перепончатые лапы. Наблюдая за жирафами, поедающими листья с высоких деревьев, мы осознаем, почему у этого вида животных длинная шея. Но почему у человека такой большой мозг?

Почему природа выбрала интеллект и сознание, если многие виды прекрасно обходятся и без них, довольствуясь грубой силой, большими мускулами, скоростью и острыми зубами? Динозавры исчезли не из-за своего маленького мозга. Они прекрасно себе жили и не собирались уступать своего доминирующего места на земле и в воздухе каким-то другим типам живых существ.

¹ Толерантность — устойчивость. Здесь речь идет о высокой восприимчивости (чувствительности) к алкоголю у людей с так называемым «азиатским геном». — *Прим. ред.*

Повсеместно считается, что динозавры исчезли из-за столкновения крупного метеорита с Землей, произошедшей в конце мелового периода, 65 млн лет назад, и уничтожившей всех крупных существ, населявших Землю. Млекопитающие, которые выжили, сделали это благодаря своему крошечному размеру, а не своему интеллекту или соотношению мозга и веса тела. На самом деле свыше 100 млн лет, в течение которых господствовали динозавры, крошечные млекопитающие размером с мышь жили бок о бок с огромными рептилиями. Млекопитающие не были высшей формой жизни, которая пришла на смену гигантам. Они были просто удачливыми преемниками разрушительного внеземного события. С исчезновением динозавров маленькие млекопитающие завладели землей и стали формой для выражения интеллекта, которую предпочла природа.

Предлагая почти мистическую интерпретацию дарвинистского естественного отбора, мы полагаем, что природа выбрала людей, основываясь на принципе «выживания самого мудрого», а не самого жестокого и быстрого. Зачем еще природа наделила человека мозгом, настолько большим, что новорожденный едва проходит через родовые пути матери? Почему человеческие младенцы появляются на свет совершенно беспомощными и неспособными позаботиться о себе, в то время как новорожденный жеребенок в состоянии бежать за своей матерью спустя час после рождения?

Обрабатываемая нами информация, приходящая из окружающей среды, касается прежде всего еды, питания и самосохранения. Но для этого достаточно скромных способностей мозга. Возможно, наша лобная кора

позволит нам расшифровывать и полностью загрузить новый набор получаемых от природы инструкций. Мудрецы древности полагали, что так оно и есть. Они считали, что их практики позволяют им улучшить качество своего Светового Тела и загружать в него новые биологические инструкции, излечить самих себя и жить долгой жизнью.

Эти инструкции также имели отношение к предвидению будущего биологического развития, через освобождение от обычного линейного времени, умение перемещаться в безвремяе или бесконечности. Именно эти методы позволили амазонским мудрецам открыть формулу кураре, минуя метод проб и ошибок, а провидцам племени осейдж — привести свой народ в благодатную землю, которая всем остальным казалась бесплодной и безжизненной.

АЛЬБЕРТО:

Световое Тело Клэр

Клэр была фотографом и писателем. Когда она пошла к своему врачу на ежегодный медосмотр, врач обнаружил в ее груди какую-то шишку, находящуюся под мышечной тканью, и попросил Клэр прийти на следующей неделе для биопсии. Закончив в Школе исцеления Светового Тела нашу программу по энергетической медицине, Клэр тут же позвонила в мой офис, чтобы записаться на прием. Хотя мой рабочий график был забит на несколько недель вперед, я все же выделил для нее время в одну из суббот, потому что понимал, насколько важно было вмешаться, прежде чем ей поставят диагноз и, возможно, приклеят ярлык больной раком.

В нашем организме в течение года неоднократно появляется множество раковых клеток, и почти всегда наша иммунная система естественным путем выводит их из организма. Если во время одного из таких моментов нам ставят диагноз, мы можем легко стать пациентами онколога. Обращаю ваше внимание на то, что я не предлагаю игнорировать медосмотры, но хочу, чтобы вы помнили о том, что у вашего организма есть гигантские ресурсы для того, чтобы исцелиться естественным образом.

Когда я увидел Клэр и несколько минут послушал ее историю, я вошел в то глубокое состояние медитации, в котором могу видеть Световое Тело другого человека. Я заметил темный, неясный энергетический сгусток над левой грудью Клэр. Этот сгусток энергии начал пускать «корни» в ее ткани. Такие темные скопления всегда указывают на некоторую форму патологии, и состояние Клэр меня, естественно, беспокоило.

Мы предприняли «освещение»¹ — основной процесс исцеления в шаманской энергетической медицине. Через несколько минут энергетическая масса, которую мы называем «отпечаток» или «подпись» (их оставляют полученные в жизни душевные травмы), начала рассеиваться, ибо я извлек ее из ауры Клэр. Когда я работал со Световым Телом Клэр, я заметил, что Клэр в это время тихо плакала и по ее щекам текли слезы.

В конце сеанса я спросил Клэр, что она ощущала. Она сказала, что вспоминала некогда пережитые неприятности: она была еще ребенком, а ее сводный старший брат не раз проскальзывал к ней в постель, прижимал и ласкал ее, а она в это время лежала без движения и не могла позвать на помощь. Весьма часто во время «освещения» возникают чув-

¹ Автор здесь использует слово «illumination». — Прим. ред.

ЗАРЯДИТЕ СВОЙ МОЗГ

ства и образы полученной ранее психологической травмы. Травмы оставляют в Световом Теле отпечатки, которые позже преобразуются в соматические заболевания.

В следующий вторник, когда Клэр пришла на биопсию, врач исследовал ее новейшим ультразвуком и обнаружил, что шишка в ее груди исчезла. Он был ошеломлен и позже объяснил, что такие вещи не исчезают сами собой. Клэр просто улыбнулась на это и сказала: «Нет, исчезают». Врач попросил Клэр прийти на осмотр на следующий день. За последние несколько лет Клэр проходила медосмотр каждые шесть месяцев, и все обследования не показывали никакого новообразования в ее груди.

В Школе исцеления Светового Тела я говорю своим ученикам о том, что существует разница между исцелением и лечением. Исцеление — это дело шамана. Лечение — это дело медицины, и оно заключается в излечивании болезни. Исцеление обращается к *причине заболевания*, которая, как правило, представляет собой психологическую травму или нежелательные эмоции, отделяющие человека от его радости и здоровья. Эти отпечатки сохраняются в Световом Теле, которое, на мой взгляд, является люминесцентным (световым) «зеркалом» нейронных сетей в нашем мозге. И если многие исследователи полагают, что Световое Тело — это просто аура, произведенная электрической активностью нервной системы, то шаманы, наоборот, утверждают, что именно Световое Тело создает наше физическое тело, мозг и всю нервную систему. Световое Тело одушевляет и организует тело таким же образом, как энергетические поля магнита направляют железные стружки на куске стекла.

Исцеление происходит тогда, когда мы удаляем следы, оставленные травмой на люминесцентной матрице, которая окутывает и одушевляет все живое.

ГЛАВА 12

Подготовка мозга к просветлению

Если в отношении сердечных заболеваний признается важная роль диеты и физических упражнений, то в отношении здоровья мозга роль вышеупомянутых компонентов по каким-то причинам практически игнорируют. И все же имеется масса научных доказательств значимости рациона и упражнений для сохранения здоровья и функционирования мозга.

А поддерживать и улучшать здоровье мозга, без сомнения, очень важно. Так что рацион питания и активный образ жизни — ключевые элементы, с помощью которых вы можете напрямую влиять на экспрессию своих генов. Они позволяют вам перенаправлять курс вашей генетической судьбы, готовя ваш мозг к получению пользы от медитации.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ

Сокращение калорий — возможно, самый важный фактор оптимизации мозга в плане питания. Оно способствует усилению нейрогенеза и обеспечивает пло-

дородную почву для нейропластичности — построения новых нейронных сетей. Биологическая польза от голодания и общего снижения калорийности рациона объясняется следующим.

- Сокращается производство свободных радикалов.
- Повышается способность митохондрий производить энергию в виде аденозинтрифосфата (АТФ).
- Прибавляется количество митохондрий благодаря митохондриальной биогенетике.
- Увеличивается производство нейротрофического фактора мозга (BDNF).
- Сокращается апоптоз, т.е. число самоубийств клеток мозга.
- Активируется путь Nrf2, что приводит к уменьшению воспаления мозга, усилению детоксикации и антиоксидантной защиты.

Совершенно очевидно, что голодание и сокращение калорий имеют первостепенное значение для здоровья мозга. Просто посмотрите на список преимуществ, насколько он обширен. Современное фармацевтическое вмешательство не может даже приблизиться к решению подобных проблем. Притом эффективность ограничения питания в плане улучшения функций мозга и обеспечения ясности мышления признается уже на протяжении многих тысяч лет.

Мы еще только начинаем постигать огромный потенциал мозга. Все мы слышали о том, что люди используют лишь 10–20% своего мозга. И каким бы ни был этот процент, действительно между нашими ушами

находится огромный неиспользованный ресурс, к которому мы только сейчас учимся подходить одновременно с духовной и научной точек зрения.

Давайте посмотрим, как можно получить доступ к самому полному потенциалу нашего мозга.

ЭВОЛЮЦИОННОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО НАШЕГО МОЗГА

Одной из самых важных особенностей, отличающих людей от всех других млекопитающих, является соотношение размера нашего мозга и остальной части нашего тела. Нередко у крупных животных бывает большой мозг. У слона, например, мозг весит 7500 г, что намного больше нашего 1400-граммового мозга. Поэтому судить о «силе мозга» или интеллекта, основываясь только на размере мозга, бессмысленно. Еще раз подчеркнем, именно соотношение объема тела и мозга вызывает у ученых интерес при рассмотрении функциональных способностей последнего. Мозг слона представляет $1/550$ массы его тела, а человеческий мозг составляет $1/40$ общей массы тела. Таким образом, наш мозг занимает приблизительно 2,5% общей массы тела, а у слона — 0,18%.

Но такое количество мозгового вещества у человека еще не самый главный дар. Еще важнее тот интригующий факт, что в пересчете на граммы человеческий мозг потребляет непропорционально огромное количество энергии. Занимая лишь 2,5% общей массы тела, человеческий мозг потребляет невероятные 22% энергии, расходуемой нашим организмом в состоянии покоя. То есть с учетом массы тела мы потребляем приблизительно

но на 350% больше энергии, чем другие человекообразные приматы: гориллы, орангутанги и шимпанзе. Вот почему для работы мозга нам требуется много калорий.

К счастью, сам факт наличия развитого мозга предоставляет нам интеллектуальный ресурс, чтобы сохранить адекватное питание во времена дефицита, позаботившись о запасах продовольствия. Действительно, способность предвидеть и планировать будущее очень сильно зависит от развития не только размера, но и от других уникальных аспектов человеческого мозга.

Весьма красочная картинка: представьте первобытного *Человека разумного*, мигрирующего через засушливую равнину и конкурирующего за выживание с животными, имеющими меньший мозг, хотя и наделенных большими когтями. У наших самых ранних предков было еще одно прекрасное преимущество даже по сравнению с нашими самыми близкими родственниками — приматами.

В человеческом мозге имеется уникальный биохимический механизм, который оказывается чрезвычайно полезным во времена нехватки пищи.

В отличие от других млекопитающих наш мозг в состоянии использовать альтернативный источник калорий в голодные времена. Обычно мы снабжаем свой мозг глюкозой, ежедневно употребляя пищу. Кроме того, наш организм продолжает подкармливать его устойчивым потоком глюкозы (сахар в крови) между приемами пищи — за счет расщепления гликогена

(форма хранения глюкозы), находящегося прежде всего в печени и мышцах.

Однако запасы гликогена обеспечивают доступность глюкозы лишь краткосрочно. Когда запасы гликогена исчерпаны, наш метаболизм изменяется, и в организме создаются новые молекулы глюкозы. Этот процесс метко назван глюконеогенезом. Новые молекулы глюкозы синтезируются из аминокислот, собранных после расщепления белка, преимущественно содержащегося в мышцах. Хотя глюконеогенез поставляет необходимую глюкозу организму, это делается за счет разрушения мышц — что не очень-то благоприятно для голодающего охотника-собирателя.

Правда, человеческая физиология предлагает еще один путь обеспечения жизненного топлива требовательному мозгу в голодные времена. Если пища недоступна приблизительно три дня, печень начинает использовать жир тела, создавая химические вещества, называемые кетонами. Один кетон, в частности бета-гидроксибутират (бета-ГБ), фактически служит очень эффективным источником топлива для мозга, позволяя человеку сохранить когнитивные функции на протяжении долгого времени при нехватке пищи.

Наша уникальная способность заряжать свои мозги, используя этот альтернативный источник топлива, помогает уменьшить зависимость от глюконеогенеза и поэтому сохраняет аминокислоты в мышцах. Снижение разрушения мышц дает очевидные преимущества голодному *Homo Sapiens* в поисках пищи. Именно эта уникальная способность использовать бета-ГБ как топливо для мозга отличает нас от наших самых близких животных-родственников и позволяет людям со-

хранять когнитивные функции, переживая голод, то и дело возникающий на протяжении всей нашей истории.

Этот метаболический путь, уникальный для Человека разумного (*Homo sapiens*), может фактически служить объяснением одного из наиболее горячо обсуждаемых вопросов в антропологии: что стало причиной исчезновения неандертальцев?

Почему, обладая мозгом на 20% больше нашего, неандертальцы внезапно исчезли 30–40 тысяч лет назад? Ученые полагают, что гибель неандертальцев была следствием их тупости или умственной летаргии.

Нейробиолог Уильям Калвин в своей книге «Мозг на все времена года» описал неандертальцев так: «Из-за их образа жизни у них часто случались переломы; они редко доживали до сорока лет; и хотя и изготавливали орудия, похожие на те, что изготавливали их сородичи других видов, у них было мало изобретательности, которая характеризует поведение Человека разумного» [1].

Хотя считается удобным и почти догматическим мнение, что неандертальцы были истреблены более смекалистым *Homo Sapiens*, многие ученые полагают, что в их исчезновении более заметную роль сыграл дефицит пищи.

Возможно, у неандертальцев не было биохимического пути использования бета-ГБ в качестве источника топлива для мозга, и они испытывали недостаток необходимой для выживания «умственной выносливости». Ведь опора на глюконеогенез как на механизм

зарядки мозга приводит к быстрому истощению мышечной ткани, что в конечном счете ставит под угрозу способность преследовать добычу или мигрировать в районы, где источники растительной пищи более доступны.

Так что исчезновение неандертальцев, возможно, произошло не в прямом противостоянии с Человеком разумным, а скорее стало следствием простой биохимической неполноценности.

Наша способность использовать бета-ГБ как мозговое топливо — это не просто защитное наследство наших предков охотников-собирателей.

Джордж Кахилл из медицинской школы Гарварда заявляет: «Недавние исследования показали, что бета-гидробутират — основной “кетон” — служит не просто топливом, а “супертопливом”, которое производит энергию АТФ эффективнее, чем глюкоза...

Он также защищает нейронные клетки в культуре ткани от воздействия токсинов, ассоциирующихся с болезнями Альцгеймера и Паркинсона» [2].

Таким образом, бета-ГБ вдобавок очень позитивно воздействует на здоровье и функционирование мозга.

По существу, считается, что бета-ГБ содействует многим позитивным для мозга последствиям, возникающим благодаря сокращению калорий и голоданию. Он усиливает антиоксидантную защиту, увеличивает производство энергии митохондриями, а также численность митохондрий, выживаемость нейронов и уровень *BDNF*, что приводит к расширенному росту новых клеток мозга (нейрогенезу).

ГОЛОДАНИЕ

Ранее мы говорили о роли снижения потребления калорий для увеличения *BDNF* — средство стимулировать рост новых клеток мозга и улучшить функционирование существующих нейронов. И все же идея существенного сокращения ежедневного потребления калорий не будет привлекательной для многих людей, несмотря на то что это надежный способ улучшить функционирование мозга и укрепить здоровье в целом.

Многие люди предпочитают сокращению питания регулярное краткосрочное голодание. То есть полное воздержание от пищи на определенный период через равные промежутки времени (голодание в рамках нашей программы разрешает употребление воды). Исследования показывают, что обеспечивающие здоровье и усиливающие мозг генетические пути, активизируемые сокращением калорий, задействуются и при голодании — даже в течение относительно коротких промежутков времени. Голодание фактически обращается к нашей ДНК, стимулируя наши гены производить поразительное множество факторов, улучшающих функционирование мозга.

Голодание не только включает генетические механизмы производства *BDNF*, но также подзаряжает путь *Nrf2*, приводя к увеличению детоксикации, уменьшению воспаления и росту производства защищающих мозг антиоксидантов. Голодание заставляет мозг переходить от использования в качестве топлива глюкозы к метаболизму, который потребляет кетоны. Когда мозг усваивает как топливо кетоны, замедляется даже процесс апоптоза, а митохондриальные гены направляют свое внимание на воспроизведение митохондрий.

Таким образом, голодание изменяет основной метаболизм мозга и воздействует на ДНК митохондрий, усиливая производство энергии и создавая условия для лучшего функционирования мозга и ясности мышления, а также более глубокой связи с божественной женской энергией.

Учитывая, что бета-ГБ улучшает функционирование мозга, исследователи болезни Альцгеймера сейчас оценивают способы увеличить поставку мозгу ценного кетонного жира без голодания. В недавнем отчете, опубликованном в журнале «Нейробиология старения», исследователи заявили, что введение (в составе масел) простых жиров, называемых *триглицеридами средней цепи* (*MCTs*), существенно повышает уровень бета-ГБ спустя всего 90 минут после употребления. А еще важнее то, что у получавших *MCTs* пациентов, по сравнению с группой плацебо, наблюдалось заметное улучшение когнитивных функций [3].

MCTs выделяются среди прочих жиров пищи тем, что не требуют солей желчных кислот для переваривания и усвоения и легко всасываются желудочно-кишечным трактом, не подвергаясь модификации, как это происходит с длинноцепочечными жирами. *MCTs* можно получить из кокосового масла, которое является самым богатым природным источником этого важного предшественника бета-ГБ. Кокосовое масло содержит приблизительно 66% *MCTs*. В магазинах диетических продуктов продают высококачественное кокосовое масло первого отжима. Обозначение «первый отжим»

здесь очень важно, поскольку оно означает, что масло не нагревали в процессе экстракции — это предотвращает его разрушение и снижение полезных свойств.

Богатое *MCTs* кокосовое масло изменяет экспрессию генов и функционирование мозга, улучшая функционирование митохондрий и увеличивая производство *BDNF*. Эти механизмы обеспечивают плодородную почву для семян просветления. Интересно, что в традиционном индуистском культе кокос служит символом божественного сознания.

Духовная сторона голодания

Габриэль Казенс — врач, основавший Центр омоложения «Дерево жизни» в Патагонии (Аризона), свидетельствует: «Я часто замечаю у участников голодовки улучшение концентрации, повышение креативности мышления, исчезновение депрессии, прекращение бессонницы, снижение беспокойства, успокоение и появление естественной радости. Я полагаю, что, когда клетки мозга очищаются от токсинов, функционирование связки «психика—мозг» автоматически и значительно улучшается и духовные способности расширяются» [4].

Расширение духовных способностей, о которых говорит Казенс, может быть результатом увеличения числа митохондрий и их функционирования благодаря изменению мозгового метаболизма. Это обеспечивает энергию, которая питает активность лобной коры. Как красноречиво выразился известный мастер йоги Парамаханса Йогананда: «Через голодание позвольте своему разуму зависеть от его собственной энергии. Когда эта энергия проявится, жизненные силы организма будут постепенно возрастать благодаря вечной энергии, непрерывно текущей в мозг и позвоночник из космоса» [5].

Голодание — прекрасное терапевтическое средство, оно гораздо сильнее любых современных медикаментов. Действительно, понятие о том, что выбор пищи исцеляет, воплощен в известной цитате отца западной медицины, древнегреческого врача Гиппократ: «Пусть ваша еда будет вашим лекарством, а ваше лекарство — вашей едой».

Программа «Добавьте энергию своему мозгу» включает полное ограничение потребления пищи на протяжении одних суток (24 часа) каждые 4 недели.

Действительно, голодание в процессе духовных поисков является неотъемлемой частью человеческой религиозной истории. Все главные религии считают воздержание от пищи чем-то большим, чем просто традиционным церемониальным актом, и рассматривают его как фундаментальную часть духовной практики. У мусульман есть Рамадан, у иудеев — Йом-Киппур. Йоги тоже практикуют ограничения в еде, а шаманы голодают в поисках видения.

Томас Райан, римско-католический священник, который руководит службой экуменических и межрелигиозных отношений в Северной Америке, суммировал священный аспект голодания: «Голодание как религиозный акт увеличивает нашу восприимчивость к той тайне, которая всегда и всюду доступна для нас.

Это — приглашение к осознанию, призыв проявить сострадание к нуждающимся, крик о невзгодах и песня радости. Это — дисциплина сдержанности, ритуал очищения и святилище для искупительных приношений. Это — родник для духовно жаждущих, компас для духовно заблудших и внутренняя пища для духовно голодных» [6].

Во время голодания нужно пить адекватное количество воды, чтобы избежать обезвоживания. Голодайте только после консультации со своим врачом, получив его одобрение. (Спросите его также о возможности принимать во время голодания рекомендуемые препараты.)

Однако помните, что цель вашего голодания — уменьшить общую калорийность рациона. Поэтому во время голодания избегайте порошковых заменителей еды, протеиновых добавок и любых содержащих сахар продуктов. Как описано в приводимой ниже программе, мы советуем в день голодания принимать ДЗГК и продолжать употреблять куркуму.

Хотя для голодания подходит любой день месяца, программа «Добавьте энергию своему мозгу» рекомендует вам голодать на 11-й день после полнолуния¹. В аюрведических текстах этот день считается благоприятным для голодания. Мы полагаем, что легче голодать в тот день, когда голодают множество других участников программы «Добавьте энергию своему мозгу». Если вы воздерживаетесь от еды вместе с другими, не важно, находятся ли они рядом с вами или на другом конце земного шара, вы вступаете в сознательный резонанс с этими людьми. Это облегчит вам достижение синергии мозга. Пожалуйста, посетите наш веб-сайт, www.powerupyourbrain.com, чтобы узнать о рекомендуемых аюрведой и шаманскими календарями днях голодания.

¹ Следует обратить внимание, что эта нумерация не будет совпадать с общепринятой нумерацией лунных дней, поскольку она всегда начинается с новолуния, т.е. на деле речь идет о 24–25-м дне лунного календаря. — *Прим. ред.*

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ПОТЕНЦИАЛА ВАШЕГО МОЗГА

Подобно снижению калорийности рациона и голоданию, физическая активность запускает генетический механизм производства *BDNF*.

Научные исследования, изучающие влияние двигательной активности на увеличение производства *BDNF*, начали проводить лишь в конце 1990-х, когда ученые обнаружили связь между физической нагрузкой и улучшением функционирования мозга у лабораторных животных. Позже исследования на людях подтвердили, что аэробные упражнения¹ оказывают мощное воздействие на функционирование мозга.

В недавнем исследовании, проведенном в Австралии и опубликованном в журнале Американской медицинской ассоциации (АМО), сообщается, что подверженные риску заболеть болезнью Альцгеймера пациенты, которые на протяжении полугода практиковали умеренные физические нагрузки — 150 минут тренировок в неделю, — показали гораздо большие функциональные возможности мозга, чем контрольная группа. А 18 месяцев такой физической активности дали улучшение функционирования памяти — отсроченного припоминания списка слов (у группы, не выполнявшей упражнения, эти показатели снизились). Кроме того, активная группа продемонстрировала существенные преимущества в

¹ Упражнения, заставляющие учащенно биться сердце и повышающие частоту дыхания. К аэробным нагрузкам относятся: ходьба, бег, лыжные и велосипедные прогулки, танцы, плавание и любые ритмичные движения вроде аэробики. — *Прим. ред.*

плане беглости речи и умственной деятельности. Авторы исследования сообщили, что одни только физические упражнения уменьшили вероятность слабоумия на 260% по сравнению с препаратом, обычно назначаемым американцам, страдающим болезнью Альцгеймера [7].

В другом отчете, опубликованном в журнале Американской медицинской ассоциации, исследователи вновь выявили более высокие показатели когнитивных функций у пожилых женщин, которые занимались физкультурой, по сравнению с их пассивными сверстницами.

Ученые пришли к выводу: «Это большое проспективное исследование пожилых женщин подтвердило, что долгосрочная регулярная физическая активность прочно связана с более высокими показателями когнитивных функций и их меньшим снижением впоследствии» [8].

В том же выпуске упомянутого журнала была статья под названием «Ходьба пешком и слабоумие у физически дееспособных пожилых мужчин», авторы которой пришли к заключению, что физическая активность улучшает защиту мозга и у мужчин [9].

ВЫБОР ОБРАЗА ЖИЗНИ

Голодание и снижение калорий наряду с регулярными аэробными нагрузками являются надежными эпигенетическими факторами, которые изменяют экспрессию вашей ДНК.

Решение о включении этих элементов в свой план по улучшению собственного здоровья означает, что вы на-

ПОДГОТОВКА МОЗГА К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

прямую начинаете влиять на активность генов, которые отвечают за антиоксидантную защиту, детоксикацию, снижение воспаления и производство нейротрофического фактора мозга.

Решение о выборе такого образа жизни прокладывает путь к просветлению вот уже на протяжении многих тысяч лет.

ГЛАВА 13

Шаманские упражнения

В дополнение к сокращению калорий и повышению физической активности программа «Добавьте энергию своему мозгу» предлагает восемь упражнений, которые помогут вам пересмотреть свою жизнь и продвинут вас на пути к просветлению. Эти упражнения — часть учебного плана Школы исцеления Светового Тела. Они — своего рода смесь шаманского и научного знания: первое лежит в их основе, а второе обеспечивает ему поддержку. Вот эти восемь упражнений программы «Добавьте энергию своему мозгу».

1. *Создание сакрального пространства — это молитва, обращенная к четырем сторонам света, к Матери-Земле и Отцу-Небу. Мы рекомендуем произносить ее перед выполнением всех остальных упражнений, а также после них.*
2. *Успокаивание системы ГГН поможет вам расслабить те части вашего тела и мозга, которые производят разрушительные гормоны стресса.*

3. **Выбор своей генетической судьбы** — это медитация, посредством которой вы можете поменять курс своей жизни — начиная с генов, которые вы унаследовали от своих родителей.
4. **Созерцание неба** — это древнее упражнение, которое успокоит суетливый ум и включит более высокие корковые функции.
5. **Радикальное Прощение** позволяет вам простить себя и других людей, которые, на ваш взгляд, как-то вас обидели.
6. **Управление жизнью на основе своих снов** содержит два упражнения: одно поможет вам лучше вспомнить свои сны, а второе научит вас вносить осознанность в сновидения и руководить ими.
7. **Собственная история** — это упражнение, в котором вы пишете историю своей жизни, а затем изменяете ее так, чтобы она давала вам более позитивный взгляд на жизнь.
8. **Ванна Шамана** — упражнение, призванное очистить ваше поле световой энергии. Один раз в неделю перед отходом ко сну вы будете отмокать в горячей ванне с исцеляющими и заряжающими энергией веществами.

Далее эти шаманские упражнения объяснены подробно, а в следующей главе вы найдете описание всей программы «Добавьте энергию своему мозгу», которая организует эти упражнения в структурированную практику, включающую прием нейронутриентов, голодание и физические упражнения.

СОЗДАНИЕ САКРАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Люди на Западе привыкли считать, что священные места — это какие-то особые освященные места: церкви и храмы или какой-то особый уголок природы. Шаманы же полагают, что священным, сакральным можно сделать любое пространство и в любое время — для этого надо лишь сконцентрировать свое внимание и призвать на помощь силу четырех сторон света, Матери-Земли и Отца-Солнца.

При этом мудрец в состоянии войти во взаимоотношения с четырьмя шаманскими принципами организации мира: югом — местом змеи, западом — местом ягуара, севером — местом колибри и востоком — местом орла.

Мудрецы полагают, что эти архетипы животных являются чем-то большим, чем просто символами; они олицетворяют первобытные энергии с определенными качествами и силой.

Каждое из этих животных представляет одну из четырех фундаментальных сил природы. Физики называют среди них силу притяжения, электромагнитные силы, сильную и слабую ядерные силы. Биологи тоже признают, что все разнообразие жизни зашифровано в своеобразном алфавите, состоящем всего из четырех букв — четырех пар оснований ДНК.

Единственное различие между представлениями шаманов, физиков и биологов: шаманские мудрецы полагали, что могут вызывать эти силы природы и взаимодействовать с ними, эффективно общаться с биосферой. Поэтому они всегда начинают свои меди-

тации и церемонии с создания сакрального пространства. Даже если вы не используете слова приводимой ниже молитвы, обращаясь к каждой из четырех сторон света, *почувствуйте* свою связь с ней. Помогите своему образованному, рассудочному мозгу понять, что они представляют собой древние персонификации сил природы. Дав себе разрешение соединиться с четырьмя главными направлениями, небесами и землей, мысленно вообразите сеть света, которая соединяет вас с природой и всей жизнью.

Сакральное пространство является святым и безопасным. Вы можете представить его себе в виде мерцающего купола над комнатой, в которой находитесь. Это осязаемое место, где вы можете отпустить круговую оборону своего старого мозга, подняться над его хищническим сознанием.

Возможно, вы заметите, что другие тоже чувствуют спокойствие и красоту этого места, поскольку оно разряжает конфликт и делает беседу легкой и значимой.

Создание сакрального пространства зависит от силы намерения и позволяет вам вызвать исцеляющие способности природы и войти в правильные отношения со всеми силами мироздания.

Упражнение: **молитва о создании** **сакрального пространства**

Создание сакрального пространства начинается с молитвы — обращения к четырем сторонам света — к югу, западу, северу и востоку, а также к Земле-Матушке и Небу-Отцу. Подобные молитвы издревле практи-

ковали по всему миру, когда человеку надо соединиться с живыми энергиями биосферы. Используйте приводимую нами молитву до тех пор, пока вам не откроется ваша собственная молитва.

Вот вступительная молитва, которой мы обучаем в Школе исцеления Светового Тела.

Вступление в священное пространство

Обратитесь лицом на юг и скажите мягко:

*К южным ветрам и Великому Змею,
Научи нас отбрасывать прошлое,
как ты сбрасываешь свою кожу,
И мягко идти по Земле.*

Обратитесь лицом на запад и скажите мягко:

*К западным ветрам и Матери Ягуару,
Научи нас пути мира, жить безупречно.
Покажи нам путь за пределами смерти.*

Обратитесь лицом на север и скажите мягко:

*К северным ветрам Колибри и Древним,
Мы чтим вас, которые были до нас,
И вас, которые будут после нас,
детей наших детей.*

Обратитесь лицом на восток и скажите мягко:

*К восточным ветрам и Великому Орлу,
Покажи нам горы, о которых мы
сеем только мечтать.
Научи нас летать крылом к крылу
с Великим Духом.*

Коснитесь земли, на которой вы стоите, и скажите мягко:

Мать-Земля,

Мы собрались для исцеления всех твоих детей.

Камней, растений, животных —

Четырехногих, двуногих, ползающих по земле,

Летающих и плавающих в воде —

Всех наших сожителей и братьев.

Поднимите руки к небесам и скажите мягко:

Отец-Солнце, Праматерь-Луна, Звездные нации.

Великий Дух, чье имя нельзя упоминать.

Спасибо Тебе за то, что разрешил нам

спеть эту Песнь Жизни.

Закончив вступительную молитву, обязательно закройте сакральное пространство, как предложено ниже.

Заккрытие сакрального пространства

Повторите молитву для создания сакрального пространства в том же самом порядке — кратко обратившись к югу, западу, северу, востоку, Небу-Отцу и Матери-Земле.

Поблагодарите Змею, Ягуара, Колибри и Орла — за то, что они были с вами, — и отпустите их энергии на четыре стороны света.

УСПОКАИВАНИЕ СИСТЕМЫ ГГН

У нашего организма есть две системы защиты: одна призвана обнаруживать угрозы внешней среды и реагировать на них, а другая следит за внутрен-

ними угрозами. Первая запускает механизм борьбы или бегства. Вторая обеспечивает восстановление и иммунитет¹.

Как мы обсуждали ранее, механизм борьбы или бегства работает через систему ГН (гипофиз—гипоталамус—надпочечники). Когда нет никаких воспринимаемых внешних угроз, эта система находится в покое и ресурсы всего организма направлены на обновление его систем и рост новых клеток. Когда тело чувствует внешнюю угрозу, например внезапный рев льва или автомобильного сигнала, система ГН включается и способствует выбросу кортизола и адреналина, которые сжимают кровеносные сосуды в пищеварительном тракте и переадресовывают кровоток от внутренних органов к конечностям, готовя нас к борьбе или бегству. Эти гормоны, кроме того, сжимают кровеносные сосуды в лобной коре, где располагаются высшие центры мышления, и переадресовывают кровь к старому мозгу — повелителю простых инстинктивных реакций. В результате наше мышление становится запутанным и мы действуем как загнанное в угол животное.

Это древний механизм выживания, который продолжает нам верно служить. Проблема состоит в том, что старый мозг не делает различий между мнимой опасностью и настоящей. В нашем современном мире мы нечасто сталкиваемся с ревущими львами, но попадаем в дорожные заторы и подвергаемся эмоциональ-

¹ Эти две нервные системы еще называют симпатической и парасимпатической. Первая связана с активизацией, возбуждением, мобилизацией и расходом ресурсов организма. Вторая — с успокоением, расслаблением, восстановлением тканей, повреждений и энергии организма. — *Прим. ред.*

ным нападкам на работе или дома. С телевизионных экранов на нас льется поток насилия, и мы пребываем в состоянии постоянной настороженности — наше миндалевидное тело держит нас на чеку.

Повседневная жизнь в XXI веке бомбардирует нас потоком гормонов стресса, самым разрушительным из которых, по крайней мере в плане воздействия на мозг, является кортизол.

У испытывающих хронический стресс людей, а также у страдающих депрессией гиппокамп и лобная кора истощены и сморщены — их мозг разрушается быстрее, чем другие части организма, не подверженные стрессу.

Практика успокаивания системы ГГН — вид медитации. В одном недавнем исследовании выявили способность медитации замедлять клеточное старение. У двух групп матерей оценивали длину теломер, которые являются защитными заглушками хромосом, и репрезентативный показатель клеточного старения. Одна группа матерей испытывала постоянный стресс из-за общения с хронически больным ребенком, а другие женщины имели здоровых детей и подвергались низким уровням стресса [1].

Авторы исследования обнаружили, что у матерей, заботившихся о своих хронически больных детях, были более короткие теломеры, т.е. клетки этих женщин старели быстрее и ДНК подвергалась большему риску повреждения. Таким образом, и сами испытывавшие

сильный стресс матери старели гораздо быстрее, чем матери, жизнь которых была более спокойной.

У первых, кроме того, были низкий уровень теломераз — энзимов, восстанавливающих длину поврежденных теломер. Это свидетельствует об ослаблении защиты ДНК и ассоциируется со всеми обусловленными стрессом болезнями — сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, раком и тучностью. Авторы исследования пришли к такому заключению: «Мы предполагаем, что некоторые формы медитации могут благотворно влиять на длину теломер, уменьшая когнитивный стресс, возбуждение при стрессе и усиливая позитивный настрой». Это была научная часть истории.

Нам известно, что, с точки зрения шаманов, чакры, или энергетические центры, являются частью нашей световой анатомии. Подобно органам физического тела, чакры — своего рода органы Светового Тела, которое окружает наше физическое тело. Они, возможно, созданы электрической активностью расположенных вдоль позвоночника нервных сплетений, где множество спинных нервов объединяются в большие группы.

Местоположение чакр примерно соответствуют местоположению эндокринных желез организма, которые производят гормоны.

Вдоль позвоночника расположено пять главных сплетений. Шаманы и мистики всего мира, которые были в состоянии ощутить активность этих сплетений, идентифицировали их как пять нижних чакр. Шестая — легендарный «третий глаз» — находится на лбу и связана с гипофизом. Седьмая чакра — «коронная» — на макушке

и связана с шишковидной железой¹. Обе эти структуры (и эндокринные центры) находятся глубоко в мозге.

Следующее упражнение поможет вам глубоко расслабиться и перезагрузить вашу реактивную реакцию «бей или беги», вызванную стрессом или эмоциональной травмой. Вы достигнете этого, «настраивая» свою систему чакр.

Упражнение : успокаивание системы ГГН

Выполняйте это упражнение в ванне, принимая ванну шамана, или в постели перед засыпанием.

Удобно откиньтесь назад и закройте глаза, вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Вдыхайте, медленно считая до четырех. Выдыхайте тоже медленно, считая до четырех, притом на выдохе вы производите едва слышный звук.

После нескольких минут такого ритмичного дыхания положите левую руку на центр груди, на уровне сердца. Попробуйте почувствовать его биение и сосредоточьте внимание на этом главном барабанщике, который устанавливает ритм всего вашего организма.

Отметьте, как сердцебиение замедляется, когда вы ощущаете свой выдох умиротворяющим и продолжительным.

Через несколько минут положите правую руку на свою вторую чакру, находящуюся под пупком. Попробуйте почувствовать свой пульс и здесь. Осознайте, что вторая чакра связана с надпочечниками, которые производят адреналин, запуская систему «бей или беги». Представьте, что ваше спокойное сердцебиение

¹ Старое название — эпифиз. — *Прим. ред.*

устанавливает темп для ваших надпочечников, помогая им замедлиться и расслабиться. Мягко побарабаньте пальцами правой руки по нижней части живота, чтобы осознать эту область вашего тела.

Выполняйте все упражнение в течение 10 минут.

ВЫБИРАЕМ СВОЮ ГЕНЕТИЧЕСКУЮ СУДЬБУ

Современная физика объясняет нам, что взаимодействия сквозь время и пространство возможны. Шаманы научились претворять это в жизнь и используют образы, чтобы запрограммировать свой генетический биокомпьютер, выбирая из имеющегося генофонда гены здоровья и долговечности.

Вообразите, что можете возвратиться во времени к моменту своего зачатия и выбрать биологические черты, которые хотели бы унаследовать от своих матери и отца. Возможно, вы выбрали бы сердце своего отца, потому что ни у кого из родственников по линии отца не было сердечных заболеваний, и мозг своей матери, поскольку родственники с ее стороны не страдали болезнью Альцгеймера. Вы, вероятно, захотите получить от них способность к долгожительству.

В середине 1880-х годов австрийский монах и ботаник Грегор Мендель обнаружил, что растения наследуют определенную биологическую информацию от каждого из своих родителей. Его наблюдения заставили его провести различие между генотипом — суммой всего генетического набора живого существа и фенотипом — фактическим проявлением имеющихся генов. Хотя теории Менделя были встречены с недоверием и он умер в забвении, его открытия актуальны и по сей день.

Итак, вы получили определенный генетический набор в момент своего зачатия — по половине от каждого родителя. Однако в вас проявляются в виде фенотипа лишь некоторые из генов. Но это только часть истории. Хотя вы можете унаследовать предрасположенность к сердечному здоровью или сердечным заболеваниям, ваши убеждения, питание и выбор образа жизни будут влиять на унаследованные факторы риска. Правда, изменений образа жизни иногда бывает недостаточно, и даже внешне здоровые мужчины и женщины могут перенести, и действительно переносят, сердечные приступы в относительно молодом возрасте.

Так что еще следует сделать? Вы можете посмотреть за пределы своей физической (генетической) стороны — на вашу духовную сторону. Древние мудрецы разработали техники, которые, как они говорят, позволяют им путешествовать назад во времени и влиять на унаследованные от родителей черты. Эффективность этой практики объясняется, по крайней мере отчасти, возможностью человека влиять на экспрессию собственной ДНК. Иначе говоря, они использовали методы визуализации, чтобы изменить экспрессию генов! Когда опытные практики возвращаются к моменту своего зачатия, чтобы сознательно выбрать черты, которые они хотят выразить, они смотрят на другие факторы — за пределами генотипов и фенотипов, — которые, возможно, повлияли на их генетический состав. Например, их отец злоупотреблял алкоголем, или мать боялась забеременеть, или атмосфера дома не была пропитана любовью, миром и спокойствием. Гормоны стресса легко пересекают плацентарный барьер и передают ребенку любое настроение матери.

Однако теперь, обладая полученными знаниями, вы можете возвратиться в прошлое и посетить момент своего зачатия. Вы можете привнести медитативное и сакральное чувство в тайну смешивания ваших генов. Для этого следует простить своим родителям любые прегрешения, которые они, по-вашему, совершили против вас, и любой вред, который они, на ваш взгляд, вам причинили.

Это необходимо для вашего путешествия к просветлению, потому что удерживание любого остаточного гнева или обид по отношению к родителям лишь подкрепляет в вас роль жертвы их генетических подписей.

Упражнение: момент вашего зачатия

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких расслабляющих вдохов и выдохов. Считайте свои вдохи и выдохи сначала от 1 до 10, а затем с 10 до 1 — до тех пор пока не почувствуете, что входите в состояние глубокого расслабления.

Вы заметите, что поначалу ваш ум будет блуждать. Вы можете досчитать до 11 и дальше, или предаться мыслям о том, что забыли сделать вчера, или о том, что сегодня вам нужно кому-то позвонить. Позвольте всем этим мыслям проходить сквозь вас, как облакам, которые появляются, а затем исчезают на небе¹.

¹ Обычно говорят, что, стремясь «выключить» во время медитации наш бесконечный внутренний монолог, не следует ему сильно сопротивляться: если некое чувство или мысль приходят, их надо просто спокойно наблюдать (как бы со стороны), не увлекаясь ими, но и не борясь с ними. Со временем внутренний монолог умолкает, оставляя «чистое поле сознания». — *Прим. ред.*

Теперь вообразите перед собой свою шкалу времени — хронологический ряд событий своей жизни. Возможно, вы представите себе золотую нить или нить с бусинками, мгновениями времени. А может быть, вы просто увидите дорогу, один конец которой ведет в прошлое, а другой в будущее.

Начните путешествовать по своей шкале времени, кратко посетив события последних нескольких дней. Затем углубитесь дальше в прошлое, в свое детство, в свои самые ранние детские воспоминания. Это похоже на видеофильм, который вы можете перемотать вперед или назад.

Когда вы больше не сможете вспомнить эпизоды из более раннего детства, используйте свое воображение. Вообразите себя младенцем на руках своей матери. Представьте себя в ее утробе. Дойдите до момента своего зачатия, когда яйцеклетку вашей матери окружили многочисленные сперматозоиды вашего отца, пытаясь ее оплодотворить.

Почувствуйте себя сидящим внутри этой светящейся яйцеклетки — этаким спокойном пузыре. Привнесите мысленно тишину и умиротворение в это грациозное пространство. Почувствуйте, что вы заполняете его своим покоем и светом.

Теперь ощутите, как яйцеклетка выбирает самый лучший сперматозоид и приглашает его осеменить ее. И после вхождения сперматозоида в яйцеклетку вы начинаете наблюдать за самой экстраординарной алхимией — зачатием самого себя. Вы видите поперечную связь белков друг с другом, которая начинает делать стенку яйцеклетки твердой и непроницаемой для других сперматозоидов.

Теперь ядра сперматозоида и яйцеклетки распадаются, и ДНК отца и матери соединяются. Яйцеклетка делится и формирует две крошечных идентичных клетки. Они начинают удваиваться, учетверяться и множиться дальше с невероятной скоростью.

Наблюдая за этим удивительным процессом, вы твердо намереваетесь сформировать себя в желаемое вами существо. Вы купаете эти возникающие клетки в океане своего спокойствия, безмятежности и света. Вы благословляете этот святой союз — становление себя самого.

И там по мере своего формирования вы прощаете своих родителей. Вы видите их святыми, великолепными, невинными существами, каковыми они и являются. Вы окутываете их своей любовью, зная, что все хорошо.

Вот вы вздыхаете. И улыбаетесь.

Затем вы возвращаетесь по своей шкале времени в настоящее, принося с собой — в нынешнее мгновение — свои чувства мира и света, радости и ликования, которые испытали в момент своего зачатия.

СОЗЕРЦАНИЕ НЕБА

Практика пристального разглядывания неба лежит в основе духовной практики тибетского Дзогчена и других древних шаманских традиций. Выполняя это упражнение, вы оставляете позади свои мирские, кажущиеся вам неотложными дела и входите в тихий внутренний мир, где происходит все исцеление, где естественные ритмы вашего организма — дыхание, волны мозговой активности и системы энергии — синхронизированы друг с другом.

Упражнение: созерцание неба

Сядьте на удобный стул, положите руки на колени, откройте глаза и смотрите на горизонт, на небо. Расслабьте свою челюсть и пусть ваши глаза мягко вглядываются в небесную даль.

Дышите глубоко и мягко. Расслабьте живот и не напрягайте его.

Следя за своим дыханием, отмечайте свои чувства, мысли и настроение. Воспринимайте все, что появляется в поле вашего сознания, как облака, которые легко приходят и уходят. Делая вдох, почувствуйте себя наблюдателем. Делая выдох, отметьте, как легко можно потеряться в суетных мыслях. (Со временем вы начнете понимать, что эти мысли и чувства не есть ваша суть, вы — Наблюдатель, который снисходительно созерцает все происходящее.) Отметьте, где блуждает ваш беспокойный рассудок, а затем мягко возвратите его обратно, для этого сосредоточьтесь на своем дыхании.

Почувствуйте покой вместе с этим осознанием и созерцайте огромные пространства, которые открываются перед вами. Наблюдайте за тем, как приходят и уходят облака, мысли, и эмоции, как плывет мимо ваш озабоченный рассудок, ваше тело и даже само небо.

Если вы благодаря сосредоточенному вниманию и осознанию научитесь ощущать себя Наблюдателем (или Видящим), все тревоги вашего рассудка и мысли о делах исчезнут, и вы будете смотреть на каждый объект, чувство и суетную мысль с улыбкой на лице.

Дабы преуспеть в этом, следует практиковать созерцание неба ежедневно в течение 15 минут, лучше с утра.

*Успокойте свой ум,
И все облака рассеются.
Созерцайте единственную истину,
И увидите ясное небо.*
— Патанджали [2]

РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ

Каждая религия учит важности прощения, будь то в форме подставления одной щеки в христианстве или в форме буддийского посылаения любви и доброты всем существам. Однако не так просто бывает простить кого-то, кто обидел вас, заставить уйти гнев или ощущение предательства. Не легче бывает простить самого себя, заставить чувство стыда или разочарования раствориться и больше не тревожить вас.

Иногда мы так твердо держимся за наши обиды, что несем их с собой до самой смерти. Когда мы прощаем себя и других, мы перепрограммируем отравляющие нас нейронные сети своего лимбического мозга. Чтобы действительно простить себя и других, следует обновить программное обеспечение своего мозга, которое служит источником ограниченных убеждений. Однако когда вы делаете это, то обнаруживаете, что существует такая уловка: очень трудно создать новые нейронные сети до тех пор, пока вы не научились прощать.

Следующее упражнение особенно помогло индейским шаманам в XV–XVI столетиях — после испан-

ского завоевания Америки. Они смогли простить конкистадоров, которые наносили ущерб их традициям, убивали, мучили и порабощали индейцев.

В некоторых частях Анд эта практика известна как «Захоронение Меча войны». Суть ее сводится к следующему. Вы мысленно накладываете образ любимого близкого человека на образ того, кто вас обидел. Это непростая задача, потому что ум будет сопротивляться удержанию любимого образа рядом с образом врага.

Упражнение: радикальное прощение

Эта практика работает лучше всего, когда вы расслаблены.

Сядьте удобно и сделайте несколько глубоких, расслабляющих вдохов и выдохов. Вызовите в своем сознании образ какого-нибудь любимого человека и ощутите чувство заботы и привязанности. Удерживайте это образ в течение трех вдохов и выдохов. Затем вызовите в сознании образ своего обидчика (возможно, это бывший возлюбленный(-ая), друг или деловой партнер либо кого-то другой, оскорбивший вас). На протяжении одного длинного цикла дыхания почувствуйте, как гнев или негодование, которое вы чувствуете к этому человеку, раздувается внутри вас. Теперь в течение пяти продолжительных вдохов-выдохов наложите образ своего любимого на образ этого человека и вообразите, что они смешиваются и сливаются в единое целое. В результате остается один только образ любимого человека вместе с чувством любви и заботы к нему.

Это упражнение нужно повторять часто, чтобы очиститься от ядовитых негативных эмоций и изменить нейронные сети в лимбическом мозге. Вы заметите, что интенсивность ваших враждебных чувств будет постепенно уменьшаться до тех пор, пока в один прекрасный день вы не обнаружите, что они полностью исчезли. И тогда вы сможете извлечь урок, который вам еще предстоит извлечь из этих отношений, и не тратить понапрасну время и энергию на злые чувства. Как только вы усвоите уроки, которые всегда преподают нам наши враги, вам уже не потребуется эта практика.

НАПРАВЛЯЕМ СВОЮ ЖИЗНЬ С ПОМОЩЬЮ СНОВИДЕНИЙ

Шаманы полагают, что просветленный человек — это тот, кто не только признает истину, но и способен ясно увидеть истину в любой ситуации, с которой он сталкивается. Просветленный человек не только говорит истину, но и признает и понимает истинную природу действительности и в бодрствовании, и во сне.

Шаманы полагают, что реальность нашего состояния бодрствования очень похожа на мир, в который мы погружаемся во время наших сновидений. Это не означает, что мир нереален: что поющие у вас под окном птицы, играющие у ваших ног дети или спорящие рядом соседи — ваша фантазия. Мир реален, но наше восприятие этого мира неполноценно. Наш ум лишь скользит по поверхности реальности, которую он наблюдает, и таким образом воспринимает только свое собственное искаженное отражение. Это затеняет великую Реальность.

Амазонские индейцы говорят об обучении сну с открытыми глазами. Им кажется досадным, что люди западной цивилизации видят сновидения только во время сна, когда затуманенное сознание блокирует воспоминания и смешивает образы и озарения, которые сновидения призваны приоткрыть человеку.

Даже когда мы вспоминаем свои сны, бодрствующий рассудок не способен полностью уловить те образы, которые сохранились после долгих часов приключений во сне. Мудрецы говорят, что просветленный человек сохраняет осознание даже во время сна, а непросветленный спит даже во время бодрствования. Они полагают, что если сохранить ясность сознания в процессе сновидений, то можно изменять их тональность и направление. Научившись изменять сновидения во сне, можно начать управлять ими. Затем человек начинает воспринимать видения, образы и события окружающего мира с невероятной новизной и ясностью — независимо от того, происходят они наяву или во сне. Он способен направлять свои видения в необычные области. Например, может учиться у великих учителей, посещать отдаленные земли, общаться (без электронных устройств) с друзьями по всему миру и встречаться с умершими предками.

Сновидения — это часть нашей жизни, приходящая к нам ночью, не важно, помним мы их или нет. Они также приходят к нам в форме мечтаний — времяпрепровождения, за которое многих из нас критиковали, считая, что мы тратим время понапрасну. Но шаманы уважают свои видения — как ночные, так и дневные, — потому что они содержат послания от духа и биосферы.

Научиться черпать жизнь из своих сновидений, вам помогут два упражнения: Йога сновидений и Осознанное сновидение.

Благодаря упражнению «Йога сновидений» вы научитесь лучше припоминать свои сновидения и подготовитесь к следующему упражнению — «Осознанное сновидение».

Упражнение: Йога сновидений

Заведите свой будильник на 5–10 минут раньше, чем обычно. И пусть лучше вас разбудит мягкая музыка, а не ведущий радиошоу или сигнал тревоги.

Если вам трудно запоминать свои сны, попробуйте следующую технику. Выпейте половину стакана воды до отхода ко сну и скажите себе: «Когда я проснусь, я выпью вторую половину стакана и вспомню свои сновидения».

Держите рядом с постелью блокнот и, когда проснетесь утром, запишите ключевые слова, которые напомнят вам о ваших снах.

Проснувшись, выходите из своего сна медленно, наслаждаясь послевкусием сновидений — смакуя ароматы, запахи и другие образы, которые сохранились у вас после приключений во сне. Лежа с закрытыми глазами, припомните свои сновидения и отметьте, с какой безотлагательностью бодрствующий рассудок стремится приступить к своей обычной дневной работе — будь то проверка электронной корреспонденции, прослушивание утренних новостей или сборы на работу. Когда вы все же откроете глаза, делайте это мягко.

Записывайте то, что запомнили в своем журнале сновидений, всегда используя при этом настоящее время, словно вы все еще видите сон, даже если поначалу сновидение будет видаться неясным или путаным. Выполняя это упражнение, вы можете удивиться тому, как много сможете вспомнить, записывая сон.

Прежде чем встать, выпейте оставшуюся часть воды в стакане и еще полежите в постели с закрытыми глазами, позволяя образам из снов войти в ваше сознание.

Если вы обычно просыпаетесь ночью, чтобы сходить в туалет, держите рядом с кроватью диктофон, чтобы иметь возможность продиктовать главные детали прерванного сновидения.

Видения с ясным умом важны, потому что помогают привнести сознание и понимание в наши сны. Как только вы научитесь видеть сны осознанно, они больше не будут приходить к вам «случайно». Понимая, что вы спите, вы сможете направлять и своими сновидения.

Ясность сновидений представляет собой первый из трех шагов в эзотерических практиках. Второй шаг — это привнесение осознанности в сон без сновидений. Третий шаг — это перенос новых навыков сновиденья (т.е. не самих сновидений, а искусства видеть сны) в свое бодрствующее состояние, чтобы понять, что мир таков, каким мы его видим в своих видениях.

Посредством осознанного сновидения шаманы могут договориться собраться определенной ночью в каком-то энергетически мощном месте на природе. Иногда они используют кристалл или другой красивый камень, чтобы облегчить свою встречу во сне. Если участникам сновидного собрания удастся встретиться потом наяву, то они

признают, что действительно находились в одном и том же экстрасенсорном месте и даже в состоянии вспомнить, что говорили или делали другие.

Упражнение: осознанное сновидение

Выберите камень, возможно какой-нибудь красивый кристалл без острых краев, чтобы он помещался у вас на ладони и вы, держа его, могли потирать руки друг о друга.

Когда вы ложитесь спать, нацельтесь на то, чтобы видеть сны осознанно. Например, вы можете утвердить намерение перенестись в Гималаи или в дом своего детства, либо навестить родственников, которых больше нет, или посетить некий «университет», чтобы получить какие-то необходимые сведения или советы.

Концентрируясь на этом, легко подуйте на камень и попросите свое подсознание принести образ камня в ваши сновидения. Засыпая, держите камень в руке. В течение ночи он, скорее всего, выпадет из вашей руки и окажется где-нибудь на постели. Если вы перевернетесь и ляжете на него, то, вероятно, моментально начнете выходить из глубин своего сна. Возьмите камень в руки. Представьте, что вы берете его с собой в свои сновидения, и подтвердите свое намерение видеть сны осознанно.

После нескольких попыток вы обнаружите, что камень начнет появляться в ваших сновидениях. И во сне вы будете осознавать, что видите сны, тогда со временем вы научитесь направлять их в нужном вам направлении. Дабы преуспеть в этом, следует выполнять это упражнение каждый день.

СОБСТВЕННАЯ ИСТОРИЯ

Шаманские практики распространены среди этносов, где письменное слово еще не вытеснило устную традицию и где голые «факты» еще не свергли выражения души людей в виде мифов и легенд.

Как представитель определенного этноса и как личность человек является продуктом тек историй, которые он рассказывает себе (или рассказывают ему) о своем происхождении, о детстве, о своей жизни и близких встречах со смертью. Например, на протяжении долгого времени христиане полагали, что история Творения, как она изложена в Библии, — единственное приемлемое объяснение появления на Земле людей. Но затем появилась другая история — дарвиновская эволюция начала влиять на мировоззрение нашей культуры. Человек, который не строит оригинальную историю собственной жизни, склонен принимать на веру общепринятые версии действительности или рассматривать историю своей личности сквозь призму популярного на данный момент течения психологии.

Придерживаясь такой личной легенды, человек может хранить старые обиды или ощущение своей отверженности, например потому, что его первая любовь не ответила ему взаимностью, а учитель рисования в начальной школе сказал ему, что его рисунок неинтересен, и скомкал его. Почти каждый из нас испытывал потерю близкого человека и ощущение, что остался в одиночку защищать себя в этом мире. Однако когда в таких трагических рассказах мы воспринимаем себя жертвами, наши обиды или потери легко превращаются в предлог, служащий оправданием наших дальнейших «неудач» или позволяющий нам не вкладывать всего себя в свою семью.

Если же человек, пережив потерю, поражение, отверженность, отказ или неудачу, извлекает важные уроки из этих столкновений с жизнью, тогда его личная легенда становится героическим эпосом.

Всем нравится думать, что их история не похожа на истории других. Мы склонны вкладываться в драму своей истории, абсолютно убежденные не только в том, что она верна и что мы сами являемся продуктом имеющихся обстоятельств. Однако дело обстоит совсем не так.

АЛЬБЕРТО:

Я – такой

Истории моих пациентов истинны. Я говорю это, потому что они сказали мне об этом. Они наделили собственные повести звуком и яростью в попытке лучше понять свое прошлое. И каждый раз они переделывают события своего прошлого в более удобном свете, делая правильные выводы задним числом.

К примеру, давнишняя история о надругательстве в детстве хорошо объясняет робость и замкнутость взрослого человека. Постоянно воспроизводимая история борьбы с какой-то вредной привычкой оправдывает нераскрытие собственного потенциала. Эти истории часто служат извинением человека за то, кем он стал.

И я усвоил этот урок снова как антрополог, работая с индейцами Амазонки. Шаманы считают, что все, что человек припоминает о своем прошлом, является проекцией внутренней карты, находящейся в его душе.

Аманда была убеждена в том, что ее мать и отец бросили ее эмоционально, когда она была ребенком. После многих лет терапии, борясь со своей отверженностью, она пошла к

гипнотерапевту, который провел сеанс гипнотического регресса, во время которого она ясно увидела, как ее родители оставили ее, когда ей было полтора года.

После этого сеанса Аманда встретила свою мать и поговорила с ней — ее отец уже к тому времени умер. Мать объяснила, что именно в то время, которое Аманда увидела во время регресса, у Аманды были колики, но они с отцом устроили себе недельный отпуск, оставив Аманду с ее бабушкой, которая позаботилась о ней. Ребенок, конечно, не признал потребность родителей в небольшом отдыхе, но понял, что Мама и Папа ушли и, возможно, уже не возвратятся.

Случай Аманды напомнил мне о представлениях мудрецов Амазонки: травма — это не то, что фактически случается, а то, что человек запомнил, — она продолжает жить в душе как личный миф. Я понял урок шаманов (и один из главных уроков этой книги): когда вы изменяете свою легенду, изменяется и мир.

Однако свою историю нельзя изменить поверхностно, просто велением разума или мысленно изменяя события своего детства. Например, уже после того, как европейские мореплаватели совершили кругосветное путешествие, доказав, что мир круглый, многие люди не верили, что такое возможно, и продолжали жить так, будто мир плоский.

С таким же скептицизмом даже самые яркие умы своего времени, восприняли открытие Галлилеем того факта, что Земля вращается вокруг Солнца.

Вы можете спросить, так что же случилось с Амандой после того, как она выслушала объяснение своей матери. Изменило ли оно ложное убеждение Аманды, которое она создала и поддерживала на протяжении столь многих лет?

Шаманы помогают подопечным изменить свои истории в очень глубоких слоях души. Но сделать это можно только после близкой встречи с болезнью или смертью или после периода голодания, молитвы и подготовки. И тогда человек может создать другую легенду, в которой он предстает героем, а не жертвой. Помимо этого, он осознает, что является активным рассказчиком, а не самой легендой, что он — мифотворец, а не миф. Осознание этого задействует лобную кору — единственную часть мозга, которая способна достигнуть такого уровня просветленного понимания. Она же позволяет нам нарисовать совершенно новый пейзаж нашей жизни. Да, именно так и сделала Аманда. Но это потребовало многих усилий с ее стороны. Аманда переходила от одной стадии к другой: от озлобленности на свою мать за то, что та оставила ее, до злости на себя. Затем она простила себя и приняла полученные ей великие уроки, касающихся способности всегда полагаться на себя.

А теперь я хочу рассказать вам, как я изменил свою историю.

В свое время я был в Каньон де Шелли, на американском юго-западе, где познакомился с пожилой знахаркой из племени навахо. Эта женщина, назовем ее Шарлоттой, спросила меня, кто я такой и какая у меня семья. Я ответил, что родился на Кубе; что мое детство проходило в пору революции и я видел много страданий; что по политическим причинам мой отец часто должен был оставлять нас, когда я был маленьким мальчиком; у меня в жизни не было мужчины, который был бы для меня образцом для подражания.

Старуха улыбалась мне, и я почувствовал, что настала моя очередь расспросить ее о том, кто она такая и чем занимается. Ее ответ озадачил меня. Она сказала: «Я — стены красного каньона, я — ветер пустыни, я — тот ребенок из резервации, который не ел сегодня».

И я подумал про себя, какая интересная повесть, гораздо интереснее моей, которая, как я позже понял, был сформирована не столько моим опытом, сколько популярной психологией моего времени. В тот самый день я решил изменить мою историю.

Я больше не был ребенком, который нигде не был своим, раненный революцией и слишком маленький, чтобы бороться или сбежать от нее, и которому требовался образец для подражания, чтобы стать мужчиной. Но я обнаружил, что не могу изменить свое жизнеописание, лишь захотев этого — только рационально решив стать кем-то другим. Нет, мне было нужно перейти от старого мозга к мудрости лобной коры, то есть мне нужно было отбросить (или даже уничтожить) мою старую мифологию и создать новые карты для оставшейся части моего путешествия.

И вы тоже можете обменять свои истории о нужде, тяжелой утрате, потере и страданиях на великие и благородные эпосы. Вы можете уподобиться Сиддхартхе — молодому принцу, который оставил легкую, но не приносящую удовлетворения жизнь во дворце, чтобы найти просветление и стать Буддой.

Но, чтобы изменить свою историю и перепрограммировать свой мозг, вы должны успокоить свою систему ГН — выйти из паралича «борьбы или бегства», прекратить реагировать на людей и ситуации гневом и насилием и перестать убегать или скрываться.

Для того чтобы человек исцелился от травмы, ему нужно обрести новую личную мифологию, в которой он перестает быть жертвой ужасного детства, неудавшегося брака, болезни или самой истории. Человек должен нарисовать новый холст и изобразить на нем себя в качестве героического путешественника и исследователя.

Когда человек понимает, что повесть о его жизни и формирует его нейронные сети, он волен изменить свою историю, чтобы изменить свой мозг. Как только вы измените свой мозг, в вашей жизни произойдут новые и необычные события, и вы сможете создать из них иную собственную историю. Не только происходящие события формируют наш мозг, но и он формирует и одушевляет наши истории. В нашей жизни есть две основных истории. Одна записана в нашем генетическом коде, который, по мнению многих, постоянен и неизменен.

Другая повесть психологическая, и ее мы рассказываем осознанно — самим себе (и делаем это постоянно). Эти две повести связаны, потому что зачастую главы и стихи нашей легенды представляют собой плохо отредактированные версии жизни и борьбы наших родителей.

Приводимое ранее упражнение «Выбор генетической судьбы» поможет вам переписать свою генетическую легенду. А ниже следующее упражнение покажет вам, как отредактировать историю, которая определяет ваше путешествие по жизни.

Упражнение: собственная история

Возьмите ручку и бумагу и напишите сказку на одну страницу, которая начинается со слов «Давным-давно...». Пусть там будет принцесса или принц, воин и дракон. И позвольте сказке разворачиваться и усложняться по мере того, как вы вводите в нее новых персонажей и новые приключения. Если вы думаете, что это ребячество, что ж, позвольте себе хоть несколько минут побыть ребенком.

Теперь отложите эту книгу и попробуйте выполнить данное упражнение, прежде чем читать дальше о последствиях этой практики.

Позже, сегодня или завтра, выберите кого-то, кто поможет вам понять смысл этой сказки. Прочитайте свою историю вслух другу или супругу и вместе оцените сюжет. Какой жанр у вашей истории: приключение, роман, рассказ об отчаянии, поиски любви или благополучия? Кто главный персонаж: принцесса, дракон, воин или другой герой?

Теперь измените время с прошлого на настоящее, перенесите все действия главного героя на себя. Например, можете изменить «и затем король оставил принцессу, когда ее замок штурмовали» на «и затем король оставил меня, когда мой замок штурмовали».

Заметьте, как меняются тон и смысл сказки. Это обнаружит некоторые из убеждений, которые написаны в примитивных нейронных сетях вашего мозга.

Затем перепишите историю, сделав героем или героиней того, кто отправляется в путешествие в поисках смысла жизни. Например, превратитесь из «принцессы, которая брошена семьей, когда ее замок находится под осадой», в «храбрую деву, которая следует призыву своего сердца исследовать мир и ищет смысл своего существования, несмотря на все трудности, с которыми ей приходится сталкиваться».

Переписывая свою личную историю, вы можете обнаружить, например, что развод ваших родителей — это не повесть об отверженности, но возможность научиться на ранних стадиях жизни гибкости и храбрости; что безбрачие не является вашей неудачей в любви, но представляет собой возможность развить вашу заботу и великодушие по отношению к другим; что унижение обстоятельствами жизни дает шанс отказаться от гордыни и обрести смирение.

ЗАРЯДИТЕ СВОЙ МОЗГ

Затем прочитайте свою переписанную историю как притчу. Отождествляйте себя с уроками и дарами, которые вы признаете в своих жизнеописаниях — и в своей жизни.

И когда вы читаете, помните, что ваша лобная кора прокладывает пути для новых нейронных сетей радости, покоя и просветления.

ВАННА ШАМАНА

Это — очистительная и исцеляющая процедура. Повторяйте ее настолько часто, как вам хочется, особенно в день голодания. Шалфей используется шаманами по всей Америке для того, чтобы «окурить», или очистить, энергию человека или места.

Рецепт:

Ванна шамана

- 1/2 чашки пищевой соды
- 1/2 чашки морской соли
- 10 капель эфирного масла шалфея¹

Наполните ванну теплой водой, растворите в ней указанные ингредиенты и полежите в этой ванне 20 минут.

Затем примите душ и идите прямо в постель.

¹ Для того чтобы эфирное масло равномерно распределилось в воде, а не плавало по поверхности ванны (это может вызвать химический ожог кожи), его надо накапать в морскую соль и перемешать, а потом можно бросать эту соль в ванну. (Это касается любых эфирных масел; кроме соли, их разводят в спирте, молоке, меде, жирных маслах и в других естественных продуктах.) — *Прим. ред.*

ГЛАВА 14

Программа «Добавьте энергию своему мозгу»

В нашей книге мы говорили о возможности союза науки и духовности, факта и традиции, истории и предыстории. В этой главе вы получите инструкции относительно диеты, голодания, пищевых добавок, физических упражнений, шаманских упражнений, медитации и методов визуализации. Программа «Добавьте энергию своему мозгу» подразумевает пять недель интенсивной практики, за которыми следует более умеренная регулярная практика для поддержания достигнутых результатов.

Вы отправляетесь в путешествие к просветлению и почувствуете преимущества создания новых нервных путей, которые помогут вам оправиться от душевных травм, обрести умиротворение и просветление.

По возможности приступайте к выполнению Программы в полнолуние.

Важное напоминание. Эта программа включает в себя голодание, поэтому проконсультируйтесь, пожалуйста, со своим врачом. Особенно если вы диабетик, если у вас пониженное содержание сахара в крови, если вы принимаете фармацевтические препараты или имеете какое-то хроническое заболевание.

НЕДЕЛЯ 1

В течение этой недели вы начнете путешествие, которое приведет к существенным изменениям в вашем теле и глубокому восприятию опыта. В зависимости от вашего образа жизни вы можете не знать об этих изменениях и можете даже ощутить определенный дискомфорт, когда ваше тело начнет устранять токсины.

Диета

Органические продукты питания. Выбирайте как можно больше органических¹ продуктов питания. Если вас поджимают финансы, покупайте в специальных магазинах хотя бы следующие овощи и фрукты (потому что в обычных магазинах они, скорее всего, будут загрязнены): яблоки, персики, нектарины, груши, землянику, вишню, виноград, сельдерей, сладкие болгарские перцы, шпинат, салат и картофель.

Аллергены. На протяжении этой первой недели измените свою диету и уменьшите потребление продуктов, которые могут содержать аллергены. Наиболее распространенными из них являются продукты, которые содержат клейковину (пшеница, ячмень и рожь), а также молочные продукты.

¹ Органическими продуктами на Западе называют экологически чистые овощи, фрукты и злаки, выращенные без удобрений, пестицидов и не обработанные поверхностными консервантами для транспортировки и хранения; мясо животных, питавшихся естественными кормами без гормонов; рыбу, выловленную в море или реке, а не выращенную на комбикорме в бассейне и т.п. Такие продукты обычно продают в специальных магазинах, и стоят они дороже. — *Прим. ред.*

Полностью устранить клейковину из вашего рациона питания может быть трудно, поэтому попросите своего врача сделать простой анализ крови, чтобы определить заранее, чувствительны ли вы к клейковине. Если тест отрицательный, т.е. если у вас нет аллергии на клейковину, то избегать перечисленных продуктов нет необходимости [1]. Еще лучше будет, если вы проведете всесторонний анализ крови на выявление аллергии к продуктам питания. Этот простой анализ крови определит вашу индивидуальную восприимчивость к 88 распространенным продуктам питания [2]. Этот тест оценивает продукты по степени вашей чувствительности к ним. Как правило, мы рекомендуем пациентам надолго исключить из рациона все продукты, оцениваемые как 2+ или 3+, и конечно, удалили их на время выполнения программы «Добавьте энергию своему мозгу».

Постарайтесь исключить из рациона сахар, рафинированную муку и другие простые углеводы. Это означает «нет» макаронным изделиям и хлебу, сделанным из рафинированной муки высшего сорта. Вместо этого предпочтительны продукты, сделанные из цельнозерновой муки, их можно купить в диетических магазинах.

Жиры. Самое время уделить внимание жирам в своем рационе. Хотя это может звучать неожиданно, но определенные жиры полезны для мозга. Помните, что приблизительно 70% мозга состоит из жира и что источник этого жира — ваш рацион питания. Поэтому важно не столько количество жиров в вашем рационе, сколько их тип. Употребление продуктов, содержащих насыщенные животные жиры, а также

гидрогенизированные растительные, не только создает менее функциональный мозг и подвергает человека риску возникновения болезней Альцгеймера и Паркинсона, но и ставит под угрозу повседневное функционирование мозга, увеличивая риск появления очень многих системных заболеваний вроде диабета, депрессии, гипертонии и ишемической болезни сердца.

Очень важно обогатить ваш рацион источниками ДЗГК и других полезных жиров¹. Например, оливковое масло первого отжима помогает защитить мозг от болезни Альцгеймера.

Новые исследования показывают, что олеокантал — компонент, содержащийся в оливковом масле первого отжима, изменяет определенные белки под названием *ADDL*, которые мешают нормальному функционированию нервов и могут вызвать потерю памяти. Эти модификации делают *ADDL* менее разрушительными для мозга.

Алкоголь. Хотя исследования показали, что употребление одной порции² алкоголя в день для женщин и 1–2 порций для мужчин уменьшало риск снижения когнитивных функций и даже болезни Альцгеймера, мы рекомендуем воздержаться от алкоголя в течение первых четырех недель программы «Добавьте энергию своему мозгу» [3].

Кофеин. Не употребляйте пока кофеин. Вы сможете снова ввести его в свой рацион позже.

¹ Речь идет о полиненасыщенных (ПНЖК) и мононенасыщенных жирных кислотах (МНЖК). — *Прим. ред.*

² Одна порция алкоголя примерно равна одному бокалу сухого вина (150 г), или рюмке водки, или кружке пива. — *Прим. ред.*

Абстинентный синдром. Если вы употребляли прежде много сахара, кофеина или алкоголя, то, отказавшись от них, можете страдать от абстинентного синдрома (ломка). Диапазон его проявлений весьма широк: от головных болей, депрессии, усталости и перепадов настроения до тошноты, рвоты, бессонницы и лихорадки — в зависимости от того, от какого вещества вы воздерживаетесь.

Чтобы справиться с этими симптомами, пейте 2–3 дополнительных стакана воды ежедневно — предпочтительно ключевой или очищенной с помощью обратного осмоса, и обязательно медитируйте, как описано ниже.

Смиритесь с тем, что вы, вероятно, сначала почувствуете себя немного хуже, прежде чем начнете чувствовать себя лучше.

Голодание

Не голодайте на протяжении первой недели.

Пищевые добавки

Используйте следующие натуральные пищевые добавки к вашей диете.

- **Вегетарианская ДЗГК:** 1000 мг ежедневно. Вегетарианская¹ ДЗГК обычно выпускается в капсулах по 200 мг, поэтому принимайте ежедневно по 5 капсул — все сразу или по частям на протяжении дня, с едой или без еды. Храните в холодильнике.

¹ Обычно эту жирную кислоту выделяют из рыбьего жира. Видимо, автор имеет в виду такие БАД, где источником ДЗГК послужили растения. — *Прим. ред.*

- **Оливковое масло первого отжима¹:** 1 столовая ложка ежедневно. Можно добавлять в качестве приправы к салатам, сбрызгивать отваренные на пару овощи, комбинировать со свежими экологически чистыми овощами или есть с хлебом из цельного зерна. Такое масло следует употреблять сырым (рафинированное оливковое масло, используемое для готовки, для этого не подходит).
- **Альфа-липоевая кислота, контролируемый выпуск:** 600 мг ежедневно, за 30 минут до приема пищи или на пустой желудок. Есть БАД под фирменным названием *ALAmx CR*.
- **Кокосовое масло первого отжима:** 1 столовая ложка каждое утро. Не стесняйтесь добавлять его к фруктовому коктейлю или намазывать на хлеб из цельного зерна. Кокосовое масло также продают в капсулах.
- **Птеростильбен²:** 50 мг каждое утро и вечер, с приемом пищи или отдельно.

¹ Речь идет о нерафинированном оливковом масле класса «Экстра вирджин» (*Extra virgin*, что можно перевести как «супердевственное»). Оно, помимо полезных жиров МНЖК, содержит сок оливок и немного горчит (чем больше горчит, тем полезнее, т.к. терпкий вкус маслу придает именно богатый антиоксидантами сок). Это масло не следует путать с рафинированным, на котором написано «100%-ное оливковое масло» (т.е. оно не содержит сока), на таком оливковом масле хорошо жарить, поскольку при этом не образуются канцерогенные вещества (как это происходит в процессе жарки на других растительных маслах). — *Прим. ред.*

² Птеростильбен — соединение растительного происхождения, производное трансстильбена. Птеростильбен в основном находится в ягодах черники, а также в винограде. Подобно ресвератролу винограда, он является сильным антиоксидантом, понижает холестерин и липиды крови и обладает определенными противораковыми свойствами. Как и ресвератрол, птеростильбен содержится в темных сортах винограда. Однако в вине он отсутствует, поскольку неустойчив к свету и разлагается в присутствии кислорода. — *Прим. ред. по материалам Википедии (<http://ru.wikipedia.org>)*.

- **Сульфорафан:** 30 мг каждое утро и вечер, с приемом пищи или отдельно.
- **Куркумин из экстракта куркумы:** 200 мг каждое утро и вечер, с приемом пищи или отдельно.
- **Экстракт зеленого чая:** 200 мг каждое утро и вечер, с приемом пищи или отдельно.

Физические упражнения

Попросите своего врача подтвердить приемлемость этих упражнений для вас.

Аэробные нагрузки: тренируйтесь (гуляйте, езьте на велосипеде или бегайте трусцой) в аэробном ритме не менее 20 минут каждый день, лучше больше (если вы находитесь в хорошем физическом состоянии).

Ваш пульс во время тренировки не должен подниматься выше частоты 180 ударов в минуту минус ваш возраст (если врач не посоветует вам иначе). В эти 20 минут не входят разминка или охлаждение (чистое время тренировки).

Если хотите, купите пульсометр в виде наручных часов, который будет отражать частоту вашего пульса. Такие приборы есть в спортивных магазинах и в интернет-магазинах.

Йога/Растяжка

По крайней мере два раза в неделю по 30 минут занимайтесь йогой или выполняйте другие подобные упражнения на растяжку, равновесие и гибкость.

Шаманские упражнения

Ванна шамана. Наслаждайтесь ею один раз в неделю вечером любого дня, перед тем как ложиться спать.

Успокаивание системы ГН. Выполняйте это упражнение два раза в неделю, вечером, перед тем как ложиться спать.

Медитация

Участвуйте в ежедневной Планетарной медитации программы «Добавьте энергию своему мозгу». Загрузите эту спокойную медитацию — вместе с изображением, которое можно использовать как заставку рабочего стола вашего компьютера — на сайте www.powerupyourbrain.com. Выполняя эту медитацию, постарайтесь настроиться на других медитирующих вместе с вами по всей планете.

Взаимоотношения

Поразмышляйте над своими отношениями с самим собой и другими, особенно с людьми, которые важны для вас. Подумайте о том, кто эти люди и как вы обращаетесь с ними сегодня. Насколько вы считаетесь с теми, кого любите? Уважаете ли вы себя?

Старайтесь чувствовать свою тесную взаимосвязь со всеми людьми и со всеми существами Земли. Готовясь к трапезе, произнесите короткую молитву благословения и подумайте о тех растениях, животных и людях, которые внесли свой вклад в вашу трапезу. (Включите в свою молитву не только фермеров, пекарей и других производителей продуктов питания, но также и укладчиков, водителей грузовиков и бакалейщиков.)

НЕДЕЛИ 2–4

На протяжении этих недель вы можете испытать усиленное осознание себя, большую благодарность к себе, а также снижение беспокойства и гнева в своей жизни. Улыбнувшись человеку, который в магазине прошел перед вами без очереди, вы становитесь на шаг ближе к просветленной жизни.

Диета

Продолжайте есть как можно больше натуральных органических продуктов. По-прежнему избегайте аллергенов, гидрогенизированных и насыщенных жиров, алкоголя и кофеина.

Фрукты и овощи: ежедневно съедайте по крайней мере 5–6 порций¹ свежих фруктов и овощей. Если свежих нет, ешьте замороженные, но не консервированные.

Углеводы: уменьшите свое потребление углеводов до одной порции в день — два кусочка цельнозернового хлеба или одна порция макарон из цельного зерна или крупы (если только вы не подвергаетесь усиленным физическим нагрузкам — в этом случае вашему организму нужно больше сложных углеводов, вроде цельнозерновых круп, макарон или хлеба).

Голодание

В этой части программы «Добавьте энергию своему мозгу» вы будете голодать дважды: один раз на 2-й и один раз на 3-й неделе.

¹ Одна условная американская порция примерно соответствует одному плоду среднего размера (яблоко, апельсин, груша, морковь, помидор) или стакану (ягоды, брокколи и прочие более мелкие плоды).

Выберите день для голодания. Если вы начнете программу в день полнолуния, то четвертый день 2-й недели будет 11-м после полнолуния и будет соответствовать идеальному дню для голодания и медитации согласно аюрведе. Это синхронизирует ваше голодание и углубит медитацию — вы соединяетесь через поле энергии с другими людьми, которые тоже участвуют в этой программе. Если вы не можете поголодать в 4-й день 2-й недели, то выберите день, когда у вас нет никаких неотложных дел или обязательств.

Поголодайте снова в течение 3-й недели (в идеале спустя одну неделю после вашей первой голодовки). Не голодайте на 4-й неделе.

В дни голодания пейте достаточное количество воды.

Если вам трудно голодать¹, ешьте в день воздержания свежие фрукты, например апельсины в дольках.

Еще раз призываем вас перед голоданием проконсультироваться с вашим врачом, особенно если у вас диабет, пониженный сахар в крови, если вы принимаете фармацевтические лекарства или имеете любые другие физические проблемы.

¹ Голодать на протяжении 24 часов, вообще говоря, совсем не трудно (особенно если вы оградите себя от аппетитных запахов еды). Всего-навсего надо отказаться от завтрака и обеда или от обеда и ужина — как больше нравится. В первом случае это будет голодание от ужина до ужина, во втором — от завтрака до завтрака. Однако очень важно, что вы едите, выходя из голодания (пищеварительная система остается очень чувствительной столько же времени, сколько продолжалось голодание). Первая трапеза должна быть максимально деликатной — щадящей для желудка. Оптимально — овсяная каша (лучше на воде) или орехи и какие-нибудь не кислые фрукты либо овощи (вареные или сырые). — *Прим. ред.*

Пищевые добавки

Следуйте рекомендациям 1-й недели.

В день голодания продолжайте принимать все ваши пищевые добавки, но после полудня примите дополнительную столовую ложку кокосового масла и столовую ложку оливкового масла¹. Только в этот день примите двойную дозу птеростильбена, сульфорафана, куркумина (из экстракта куркумы) и экстракта зеленого чая; либо просто примите две капсулы Активатора *Nrf2* утром и вечером.

Физические упражнения

По крайней мере дважды в неделю по 30 минут выполняйте йогогические или другие подобные упражнения на растяжку/гибкость.

По возможности увеличьте свою ежедневную аэробную разминку до 30 минут. Воздерживайтесь от аэробных упражнений в день голодания.

Шаманские упражнения

Начинайте и завершайте ваши шаманские упражнения молитвой «Создание сакрального пространства» или подобной молитвой по вашему собственному выбору.

Созерцание неба: выполняйте это упражнение каждое утро, лучше на восходе солнца.

Йога сновидений и Осознанное сновидение: выполняйте эти упражнения каждый вечер.

¹ С учетом этой рекомендации «голодать» будет еще легче (если вообще это можно назвать голоданием: ложка любого растительного масла содержит очень много калорий и обеспечивает долгое чувство сытости). — *Прим. ред.*

Успокаивание системы ГГН: выполняйте это упражнение 2 раза в неделю, вечером, перед тем как ложиться спать.

Выбор генетической судьбы: выполняйте эту медитацию один раз в неделю.

Собственная история: выполняйте 1 раз в неделю и создавайте новую историю жизни, вашу личную легенду, в которой вы являетесь героем.

Ванна шамана: наслаждайтесь ею 1 раз в неделю, вечером, перед тем как ложиться спать.

Медитация

Участвуйте в ежедневной Планетарной медитации программы «Добавьте энергию своему мозгу». Загрузите эту спокойную медитацию на сайте www.powerupyourbrain.com. Выполняя медитацию, постарайтесь настроиться на других медитирующих вместе с вами по всей планете.

На протяжении каждого дня время от времени сосредоточивайте внимание на своем дыхании, чтобы обрести спокойствие. Дышите глубоко и почувствуйте, как воздух входит и выходит из вашего тела. Обращайте внимание на ощущения в своем теле в процессе дыхания. Когда ваше дыхание станет более размеренным, вы почувствуете глубокий внутренний покой.

Взаимоотношения

Устраните негативные эмоции из ваших отношений с людьми. Составьте список людей, которых вы должны простить, и выполните упражнение «Радикальное прощение», описанное в главе 13.

НЕДЕЛЯ 5

На 5-й неделе продолжите свое героическое путешествие с большим пониманием и благодарностью к себе — всему своему существу. Вы находитесь на пути к просветлению.

Когда вы устранили токсины из своего тела и мозга, вы заметите, что ваши чувства обострились: цвета стали более отчетливыми, чувства — более глубокими и ясными; улучшатся даже осязание, слух и обоняние. Вы обнаружите, что с ситуациями, которые когда-то вызывали у вас стресс или напряжение, вы теперь можете справляться гораздо спокойнее и изящнее. Когда мозг становится ясным, легче медитировать, поскольку уровень шума¹ в вашей голове значительно снижается.

Диета

Старайтесь все больше питаться органическими продуктами.

Продолжайте избегать аллергенов, гидрогенизированных и насыщенных жиров, кофеина.

Ешьте много фруктов и овощей.

Можно употреблять только одну порцию углеводов в день.

¹ Речь идет о нашем постоянном внутреннем монологе: бесконечном «обдумывании» (а точнее, «пережевывании») каких-то дел, ситуаций, поступков, эмоций, чьих-то реакций на наши слова, навязчивом построении планов на будущее (игнорируя жизнь, которая всегда происходит в настоящий момент). Весь этот внутренний трép (по-научному это называется «внутренняя речь») нередко именуют шумом в голове. — *Прим. ред.*

Алкоголь: по желанию вы можете употреблять алкоголь — предпочтительно органическое красное вино. Можно выпить не более одного бокала за ужином, трижды за неделю — всего три бокала на протяжении этой недели. Не употребляйте алкоголь в день голодания!

Потребление калорий: снижайте потребление калорий. Если вы уже потребляете калории на рекомендуемом сниженном уровне, дальше снижать не надо.

Женщины: уменьшите ежедневное потребление калорий до 2000 ккал или как предписал вам врач.

Мужчины: уменьшите ежедневное потребление калорий до 2550 ккал или как предписал вам врач.

Помните о том, что это только общие рекомендации калорийности рациона. Проконсультируйтесь со своим врачом или диетологом для получения конкретных рекомендаций, основанных на вашем росте, уровне физической активности, мускулатуре, метаболизме, медицинских показаниях, лекарствах и других факторах.

Голодание

На этой неделе вы будете голодать один день. По возможности выбирайте 11-й день после полнолуния.

Пищевые добавки

Следуйте тем же рекомендациям, что и на 1-й неделе.

В день голодания продолжайте принимать все ваши пищевые добавки, но после полудня примите

дополнительную столовую ложку кокосового масла и столовую ложку оливкового масла. Только в этот день примите двойную дозу птеростильбена, сульфорафана, куркумина и экстракта зеленого чая. Или просто примите две капсулы Активатора *Nrf2* утром и вечером.

Физические упражнения

По крайней мере дважды в неделю по 30 минут выполняйте йогические или другие подобные упражнения на растяжку/гибкость.

Уменьшите количество аэробных тренировок до пяти в неделю, но по возможности увеличьте продолжительность каждой тренировки до 40–45 минут. День без тренировки посвятите голоданию.

Шаманские упражнения

Начинайте и завершайте ваши шаманские упражнения молитвой «Создание сакрального пространства» или подобной молитвой вашего собственного сочинения или выбора.

Выполняйте упражнение «Созерцание неба» каждое утро на восходе солнца.

Выполняйте упражнения «Йога сновидений» и «Осознанное сновидение» каждый вечер.

Выполняйте упражнение «Успокаивание системы ГГН» два раза в неделю, вечером, перед тем как ложиться спать.

Наслаждайтесь Ванной шамана 1 раз в неделю, вечером перед сном.

Медитация

Участвуйте в ежедневной Планетарной медитации программы «Добавьте энергию своему мозгу». Настройтесь на Глобальную человеческую матрицу других жителей планеты, медитирующих одновременно с вами.

В течение каждого дня время от времени концентрируйтесь на своем дыхании, чтобы обрести покой.

Взаимоотношения

Попросите прощения у людей, которых вы, возможно, обидели. Отправьте этим людям письмо по почте или позвоните по телефону и напрямую скажите им, что просите прощения. «Прощу у тебя прощения» — это одно из самых сильных и высших высказываний.

Затем, используя упражнение «Радикальное прощение», описанное в главе 13, продолжайте прощать тех, кто, на ваш взгляд, обидел вас.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Теперь, после пяти недель программы «Добавьте энергию своему мозгу», вы уже далеко продвинулись на своем пути к обретению здорового мозга — мозга, который свободен от разрушительных последствий стресса и психологических травм и готов к просветлению.

Диета

Продолжайте есть как можно больше органических продуктов.

Продолжайте избегать аллергенов, гидрогенизированных и насыщенных жиров.

Продолжайте есть много фруктов и овощей.

Продолжайте употреблять только одну порцию углеводов в день и не более трех бокалов вина в неделю, но не в день голодания.

Продолжайте придерживаться своего плана по снижению калорийности пищи. Помните, что мы дали только общие рекомендации. Проконсультируйтесь с врачом или диетологом для получения конкретных рекомендаций.

Кофеин: если хотите, повторно введите кофеин в рацион в виде кофе или чая. Употребляйте не более 60 мг кофеина в день, предпочтительно утром.

Читайте этикетки. В обычной кружке (240 мл) сваренного кофе содержится от 60 до 120 мг кофеина — в зависимости от типа кофе и помола. Зеленый чай содержит предсказуемые 20 мг кофеина в такой же кружке, черный чай — 45 мг (на 240 мл).

Внимательно отслеживайте свою реакцию на кофеин. Уменьшите потребление кофе, если появятся такие признаки перевозбуждения, как бессонница.

Голодайте раз в месяц, предпочтительно в 11-й день после новолуния.

Пищевые добавки

Продолжайте принимать свои пищевые добавки. В дни голодания увеличьте ежедневную дозу, как описано выше.

Физические упражнения

Не менее двух раз в неделю по 30 минут занимайтесь йогой или другими упражнениями на растяжку, равновесие и гибкость.

Продолжайте выполнять аэробные тренировки не менее 40–45 минут 5 дней в неделю. Можно воздерживаться от аэробных упражнений в день голодания.

Шаманские упражнения

Продолжайте выполнять шаманские упражнения: Создание сакрального пространства, Созерцание неба, Йога сновидений, Осознанное сновидение, Успокаивание системы ГГН и Ванна шамана.

Медитация

Участвуйте в ежедневной Планетарной медитации (см сайт www.powerupyourbrain.com).

На протяжении каждого дня время от времени сосредоточивайте внимание на своем дыхании, чтобы обрести спокойствие.

Дышите глубоко и почувствуйте, как воздух входит и выходит из вашего тела.

Обращайте внимание на ощущения в своем теле в процессе дыхания. Когда ваше дыхание станет более размеренным, вы почувствуете глубокий внутренний покой.

Взаимоотношения

Поддерживайте отношения с людьми, которые возвышают и вдохновляют вас. Выбирайте своих друзей тщательно и заботьтесь о них, как садовник о своих цветах. Вкладывайте время и энергию в дружбу, которую хотите сохранить.

НЕДЕЛЯ 1

Диета

- | | |
|---|--|
| • <i>Органические продукты:</i> на выбор | • <i>Кофеин:</i> избегайте |
| • <i>Аллергены:</i> уменьшить потребление | • <i>Фрукты и овощи:</i> как обычно |
| • <i>Жиры:</i> избегайте гидрогенизированных и насыщенных жиров | • <i>Углеводы:</i> как обычно |
| • <i>Алкоголь:</i> избегайте | • <i>Потребление калорий:</i> как обычно |
| | • <i>Голодание:</i> на этой неделе без голодания |

Пищевые добавки

- | | |
|---|---|
| • <i>Докозагексоеновая кислота:</i> 1000 мг ежедневно | • <i>Птеростильбен*:</i> 50 мг утром и вечером |
| • <i>Оливковое масло:</i> 1 ст. ложка ежедневно | • <i>Сульфорафан*:</i> 30 мг утром и вечером |
| • <i>Альфа-липоевая кислота:</i> 600 мг ежедневно, за 30 минут до приема пищи | • <i>Куркумин*:</i> 200 мг утром и вечером |
| • <i>Кокосовое масло:</i> 1 ст. ложка утром | • <i>Экстракт зеленого чая*:</i> 200 мг утром и вечером |

Физические упражнения

- | | |
|--|---|
| • <i>Аэробные тренировки:</i> 20 минут ежедневно | • <i>Йога/Растяжка:</i> по крайней мере 2 раза в неделю |
|--|---|

Шаманские упражнения

- | | |
|---|--|
| • <i>Успокаивание вашей системы ГГН:</i> 2 раза в неделю до отхода ко сну | • <i>Ванна шамана:</i> 1 раз в неделю, в конце дня |
|---|--|

Медитация

- | |
|---|
| • <i>Планетарная медитация:</i> ежедневно |
|---|

Взаимоотношения

- | | |
|----------------------------------|--|
| • Радуйтесь своим близким и себе | • Чувствуйте взаимосвязь всех существ на Земле |
|----------------------------------|--|

* *Примечание.* Все это содержится в 1 капсуле активатора *Nrf2*, доступного у *Хутоген*.

НЕДЕЛИ 2 – 4

Диета

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Органические продукты:</i> на выбор • <i>Аллергены:</i> уменьшить потребление • <i>Жиры:</i> избегайте гидрогенизированных и насыщенных жиров • <i>Алкоголь:</i> избегайте • <i>Кофеин:</i> избегайте | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Фрукты и овощи:</i> увеличить потребление • <i>Углеводы:</i> уменьшить до 1 порции в день • <i>Потребление калорий:</i> как обычно • <i>Голодание:</i> 1 раз в неделю на 2-й и 3-й неделе; не голодать на 4-й неделе |
|--|--|

Пищевые добавки

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Докозагексоеновая кислота:</i> 1000 мг ежедневно • <i>Оливковое масло:</i> 1 ст. ложка ежедневно; плюс 1 дополнительная ст. ложка в день голодания • <i>Альфа-липовая кислота:</i> 600 мг ежедневно, за 30 минут до приема пищи • <i>Кокосовое масло:</i> 1 ст. ложка утром; плюс 1 дополнительная ст. ложка в день голодания | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Птеростильбен:</i> 50 мг утром и вечером; удвоить в день голодания • <i>Сульфорафан:</i> 30 мг утром и вечером; удвоить в день голодания • <i>Куркумин:</i> 200 мг утром и вечером; удвоить в день голодания • <i>Экстракт зеленого чая:</i> 200 мг утром и вечером; удвоить в день голодания |
|---|---|

Физические упражнения

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Аэробные тренировки:</i> по 30 минут 5 дней в неделю, кроме дня голодания | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Йога/Растяжка:</i> по крайней мере 2 раза в неделю, кроме дня голодания |
|--|--|

Шаманские упражнения

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Создание сакрального пространства:</i> ежедневно, до выполнения других шаманских упражнений • <i>Успокаивание вашей системы ГГН:</i> 2 раза в неделю до отхода ко сну • <i>Выбор генетической судьбы:</i> 1 раз в неделю | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ванна шамана:</i> 1 раз в неделю, в конце дня • <i>Созерцание неба:</i> ежедневно на восходе солнца • <i>Йога сновидений:</i> ежедневно • <i>Осознанное сновидение:</i> ежедневно • <i>Собственная история:</i> 1 раз в неделю |
|---|---|

Медитация

- *Планетарная медитация:* ежедневно
- *Осознание дыхания:* несколько раз в день

Взаимоотношения

- Устраните негатив в отношениях
- Практикуйте радикальное прощение

НЕДЕЛЯ 5

Диета

- *Органические продукты:* на выбор
- *Аллергены:* уменьшить потребление
- *Жиры:* отдавайте предпочтение пище с низким содержанием углеводов и насыщенных жиров
- *Алкоголь:* красное вино, 1 бокал 3 раза в неделю по желанию (не в день голодания)
- *Кофеин:* избегайте
- *Фрукты и овощи:* увеличить потребление
- *Углеводы:* 1 порция в день
- *Потребление калорий:* женщинам уменьшить до 2000 ккал ежедневно; мужчинам уменьшить до 2550 ккал ежедневно
- *Голодание:* 1 раз в неделю

Пищевые добавки

- *Докозагексоеновая кислота:* 1000 мг ежедневно
- *Оливковое масло:* 1 ст. ложка ежедневно; плюс 1 дополнительная ст. ложка в день голодания
- *Альфа-липоевая кислота:* 600 мг ежедневно, за 30 минут до приема пищи
- *Кокосовое масло:* 1 ст. ложка утром; плюс 1 дополнительная ст. ложка в день голодания
- *Птеростильбен:* 50 мг утром и вечером; удвоить в день голодания
- *Сульфорафан:* 30 мг утром и вечером; удвоить в день голодания
- *Куркумин:* 200 мг утром и вечером; удвоить в день голодания
- *Экстракт зеленого чая:* 200 мг утром и вечером; удвоить в день голодания

Физические упражнения

- *Аэробные тренировки:* по 30 минут 5 дней в неделю, кроме дня голодания
- *Йога/Растяжка:* по крайней мере 2 раза в неделю, кроме дня голодания

Шаманские упражнения

- *Создание сакрального пространства:* ежедневно, до выполнения других шаманских упражнений
- *Успокаивание системы ГН:* 2 раза в неделю до отхода ко сну
- *Выбор генетической судьбы:* 1 раз в неделю
- *Ванна шамана:* 1 раз в неделю, в конце дня
- *Созерцание неба:* ежедневно на восходе солнца
- *Йога сновидений:* ежедневно
- *Осознанное сновидение:* ежедневно

Медитация

- *Планетарная медитация:* ежедневно
- *Осознание дыхания:* несколько раз в день

Взаимоотношения

- Просите у людей прощения
- Практикуйте радикальное прощение

ЧТО ДАЛЬШЕ

Диета

- *Органические продукты:* на выбор
- *Аллергены:* уменьшить потребление
- *Жиры:* отдавайте предпочтение пище с низким содержанием углеводов и насыщенным жирам
- *Алкоголь:* красное вино, 1 бокал 3 раза в неделю, по желанию (не в день голодания)
- *Кофеин:* (по желанию) максимум 60 мг ежедневно в виде кофе или чая
- *Фрукты и овощи:* увеличить потребление
- *Углеводы:* 1 порция в день
- *Потребление калорий:* ежедневно уменьшить женщинам до 2000 ккал; мужчинам — до 2550 ккал ежедневно
- *Голодание:* 1 раз в неделю

Пищевые добавки

- Докозагексоеновая кислота: 1000 мг ежедневно
- Оливковое масло: 1 ст. ложка ежедневно; плюс 1 дополнительная ст. ложка в день голодания
- Альфа-липовая кислота: 600 мг ежедневно, за 30 минут до приема пищи
- Кокосовое масло: 1 ст. ложка утром; плюс 1 дополнительная ст. ложка в день голодания
- Птеростильбен: 50 мг утром и вечером; удвоить в день голодания
- Сульфорафан: 30 мг утром и вечером; удвоить в день голодания
- Куркумин: 200 мг утром и вечером; удвоить в день голодания
- Экстракт зеленого чая: 200 мг утром и вечером; удвоить в день голодания

Физические упражнения

- Аэробные тренировки: по 45 минут 5 дней в неделю, кроме дня голодания
- Йога/Растяжка: по крайней мере 2 раза в неделю, кроме дня голодания

Шаманские упражнения

- Создание Сакрального пространства: ежедневно, до выполнения других шаманских упражнений
- Успокаивание системы ГГН: 2 раза в неделю до отхода ко сну
- Ванна шамана: 1 раз в неделю, в конце дня
- Созерцание неба: ежедневно на восходе солнца
- Йога сновидений: ежедневно
- Осознанное сновидение: ежедневно

Медитация

- Планетарная медитация: ежедневно
- Осознание дыхания: несколько раз в день

Взаимоотношения

- Поддерживайте отношения с людьми, которые возвышают и вдохновляют вас

ГЛАВА 15

Поиски души

Поиск души занимал людей на протяжении многих столетий. Сначала люди думали, что душа находится в сердце; позднее кандидатами на местоположение души были другие органы, включая печень и селезенку. В конечном счете, когда не смогли найти душу ни в одном из этих мест, решили, что она, должно быть, находится в голове — в мозге. Однако древние египтяне не находили применения мозгу: так, после смерти человека они тщательно мумифицировали все его органы, за исключением мозга, который они высасывали через соломинки, вставленные в черепные отверстия носовых каналов. Отсасываемую таким образом массу они выбрасывали.

Сегодня многие исследователи полагают, что то, что мы называем сознанием, является эпифеноменом работы мозга — иначе говоря, создается нервными схемами¹. Так, Фрэнсис Крик, один из исследователей

¹ Это крайне примитивный вульгарно-материалистический взгляд на природу человеческой психики и сознания. Как ни странно, он господствует с давних пор на Западе, особенно в США, в противовес отечественной психологической школе с ее фундаментальной философской и физиологической научной основой. В комментариях выше уже упоминалось, что мозг сам по себе не «производит» ни мыслей, ни действий, ни (тем более!) сознания. — *Прим. ред.*

ДНК, заявляет в своей книге «Удивительная гипотеза: научный поиск души», что о душе можно все узнать, изучая работу человеческого мозга. Шаманы же, напротив, утверждают, что мозг — эпифеномен сознания и что само сознание использует сложные эволюционные механизмы, чтобы создать нервную схему, которая позволяет нам осознавать себя и Вселенную.

Возможно, когда-нибудь мы обнаружим, что и современные ученые, и древние шаманы, и мистики были правы. Возможно, исследователи обнаружат, что мы на самом деле представляем собой нечто большее, чем мешок нейронов; возможно, и мистики обнаружат, что мозг и тело являются важными элементами сознания. Но что, если мы не будем ждать, пока ведущие ученые и духовные лидеры вынесут свой вердикт по этому вопросу? Что, если мы сами проведем этот эксперимент?

ВНАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО

Наука дает ответы на великие вопросы, на которые в свое время могла ответить только религия. Когда появляются новые научные теории, их нередко считают ересью. Люди когда-то верили в то, что мир был создан 6000 лет назад, что Земля плоская и что наша сине-зеленая планета — центр Вселенной. Когда Галилей попытался дать научные объяснения открытию Коперника, согласно которому Земля вращалась вокруг Солнца, он был приговорен инквизицией за ересь (к счастью, дело свелось к домашнему аресту).

Многие религии учат, что у нас есть душа, которая вечна и бессмертна, несмотря на то что наши физические тела в конечном счете превращаются в прах.

Ученые, будучи материалистами, утверждают, что, конечно, энергия и материя не могут быть исчезнуть без следа и каждая частица нашего тела будет переработана в реки, орлов или космическую пыль.

Однако шаманы полагают, что каждый из нас может ощутить вечный аспект самого себя.

АЛЬБЕРТО:

Думайте сердцем, чувствуйте головой

Я помню, как в первый раз держал в руках человеческий мозг. Мой друг Брайан, студент медицинской школы, пригласил меня присоединиться к нему тем вечером, когда он вынимал мозг из трупа. Он должен был анатомировать вместе с другой студенткой, но та сказала, что обучается на акушера и эта часть человеческой анатомии ее мало интересует. И Брайан должен был вынимать мозг самостоятельно.

В анатомической лаборатории Калифорнийского университета была тяжелая серая дверь. Отзвук ее засова рикошетил от холодного линолеума. Помещение размером с небольшой склад освещалось сине-серым ярким светом флуоресцентных ламп. Здесь стояло четыре ряда столов с бакелитовым покрытием, на которых покоились неопределенные формы, покрытые черными клеенками. В нос ударил зловонный запах формальдегида. Брайан поставил пилу из нержавеющей стали возле ведра KFC и пустой бутылки пива, а затем снял со стола высокий табурет.

Труп, с которым собирался работать Брайан, принадлежал молодой женщине. Клеенка была отогнута и обнажала верхнюю часть ее груди, шею и голову. Ее кожа походила на кожу теленка, а лицо было серым с оливковым оттенком.

— Это Дженнифер, — сказал Брайан. — Мы были вместе весь семестр.

Он поднял хирургическую пилу.

— Она преподавала мне так много уроков о человеческом теле, что я даже не знал, что можно столько узнать о нем. Я никогда не забуду ее. Сегодня вечером ей придется ради меня потерять свою голову, и я хотел, чтобы ты был здесь.

— Спасибо.

Он равнодушно посмотрел на меня.

— В наши дни не нужно брать студенческий кредит на сто штук и учиться год в медицинской школе, чтобы увидеть обезглавливание. Я думал, что тебе будет интересно.

— Почему?

— Ты психолог.

— Да, — сказал я. — Когда люди теряют свою голову, они приходят ко мне.

Он уставился на меня в течение секунды, пытаясь оценить тон моей фразы.

— Можешь не участвовать в этом, если не хочешь, — сказал он. — Я просто думал... то есть, если тебе некомфортно...

— Все нормально, — сказал я.

— Если ты...

Я посмотрел на тарелку с цыпленком и сказал:

— Я стараюсь держаться подальше от жареной пищи.

Я не был готов признать, что у меня мутило от лежавшего на столе тела, но одновременно оно неодолимо влекло меня к себе.

Брайан протянул мне пиво.

— Или поедим позже? — спросил он.

— Если можно!

— Невероятно, да? В конце коридора находится лаборатория, в которой проводятся передовые исследования по рекомбинантной ДНК. Этажом ниже неврологи вместе с биохимиками и компьютерными гуру моделируют простые функции мозга. А мы здесь разделяем мертвецов точно так же, как это делал Леонардо да Винчи 500 лет назад. — Он окинул взглядом комнату с покрытыми черными простынями фигурами.

— Начнем со спины, — сказал он, — потому что требуется некоторое время, чтобы привыкнуть к тому, что делаешь, и будет легче, если не смотреть на лицо — словно мертвецы могут посмотреть на тебя и заставить почувствовать себя виноватым за то, что ты потревожил их своими действиями.

Он протянул руку к труп и ухватился ладонью за его подбородок. Голова умершей слегка откинулась. После этого он уверенно поместил зазубренное лезвие на выступ хряща между выступающими позвонками шеи. Я не мог оторвать глаз от происходящего. Когда голова была отделена от тела, он взял ее обеими руками. Когда мы разговаривали, он взял из ящика то, что было похоже на большую бормашину, включил ее в розетку и выбрал круглое, дискообразное лезвие диаметром два дюйма¹.

— Лучшее оставляем на потом, — сказал он, и инструмент загудел. — Подержи ее, пожалуйста.

Я обхватил голову руками, а мой приятель нацелил вращающееся лезвие на ее лоб.

¹ 5 см.

Отпилив свод черепа, он выключил пилу. Ее гул все еще звенел у меня в ушах. В воздухе стоял странный запах, а на лице и ресницах трупа лежал тонкий слой костяной пыли. Мой приятель наклонился и мягко сдул его.

— Представляешь, — сказал он, — ни один человек никогда не видел мозга Дженнифер. Мы с тобой первые. Барабанный бой, маэстро. — И он отделил свод черепа от головы.

Я видел человеческий мозг, видел много человеческих мозгов, плавающих в заполненных формалином лабораторных сосудах, но тот момент я запомнил навсегда.

Аристотель считал, что мозг лишь охлаждает кровь, что мышление — функция сердца. Рене Декарт описывал мозг как насос для нервов. Мозг сравнивали с часами, телефонным коммутатором, компьютером; тем не менее механика мозга является гораздо более сложной, чем у любого из этих приборов. Теоретик Лайалл Уотсон остроумно написал, что, если бы мозг был настолько прост, что мы могли бы понять его, мы тоже были бы настолько просты, что не смогли бы этого сделать.

И вот, источником всех этих теорий и предположений была мясистая, серая, похожая на большой грецкий орех масса ткани, лежавшая передо мной.

Брайан посмотрел на меня и кивнул головой на голову. Я снова обхватил ее руками, и Брайан вытащил мозг. Какое-то мгновение он мысленно прикидывал его вес в своей руке, а затем вручил его мне. Мозг был тяжелым.

Брайан прервал тишину.

— Тоже не могу в это поверить, — сказал он [1].

Тем вечером я взял с собой крошечную часть мозга Дженнифер, который мы нарезали в форме кубиков и поместили на предметное стекло вроде тех, что используют в микроскопе. Я сказал себе, что хочу более внимательно «заглянуть в ее голову» позднее. На предметном стекле находилась небольшая часть лобной коры Дженнифер.

Несколько недель спустя я уже был в Куско — столице империи инков и самом древнем городе обеих Америк. Предки инков построили оригинальные сооружения из глины и соломы, а инки построили на их вершине большие каменные дворцы. Я навещал Дона Антонио Моралеса — моего переводчика и осведомителя, помогавшего мне исследовать целителей и мудрецов Анд. Позже я узнал, что Моралес — один из самых великих шаманов в районе. Той ночью, когда я вошел в простую хижину Дона Антонио, первыми словами, которые он мне сказал, были: «Ты привел с собой еще кого-то». Я тут же ответил, что пришел один, но он пристально посмотрел мимо меня на другой конец комнаты и сказал, что гость, которого я привел, явился без приглашения. А затем он вдруг начал описывать мне Дженнифер: как она жила, кого она любила и как она умерла.

У меня по телу пошли мурашки. Я не привык к сопровождающим меня незванным гостям, но вспомнил, что после той ночи с Брайаном в анатомической лаборатории я стал плохо спать. И теперь этот старый мудрец говорил мне, что душа Дженнифер прилепилась ко мне.

«Это потому что ты добрый и сострадательный, — сказал старик. — Хотя она умерла, ее душа мечется между миром живых и миром духов. Она была поймана в ловушку кошмара, от которого не смогла пробудиться. И, возможно, она знала, что ты приведешь ее ко мне и мы избавим ее от этих страданий».

Старик уверял, что душа Дженнифер прилепилась к принадлежащему ей предмету, который я удалил без разрешения. Я тут же начал рыться в своем рюкзаке и вытащил пластинку для микроскопа.

— Что это? — спросил Дон Антонио.

— Это ее мозг, кусочек его, — сказал я.

Он посмотрел на меня и нахмурился.

— Ты поступил очень скверно, — сказал он. — Но, возможно, это и к лучшему. Теперь мы исцелим ее и поможем ей возвратиться домой — в мир духов.

Так началось мое обучение у шаманов. С тех пор я не раз пережил прямой и ощутимый опыт присутствия моей собственной души и душ окружающих меня людей. Я обнаружил, что душа есть самый прекрасный аспект человеческой природы. Она находит красоту повсюду независимо от того, сколько уродства нас окружает. Она не столько ищет истину, сколько привносит ее в каждое наше взаимодействие с миром. Она не ищет счастья, но наполняет радостью каждое мгновение. Она излучает доброту и живет в простоте.

Шаманы полагают, что душа — это все красивое и благородное в человеке. У души есть возможность стать вечной, потому что красота и благородство вечны. Но чтобы было так, мы сначала должны залечить психологические раны, устранить боль из своего прошлого и стать просветленными.

Великий эксперимент, который по плечу каждому из нас, — вернуть сущностный аспект самого себя, который мы утратили из-за боли, душевных травм и стресса.

ЗАРЯДИТЕ СВОЙ МОЗГ

Выражаясь метафорически, душа — это часть нас, которая никогда не покидала Эдемский сад, которая видит красоту мира, связана с реками и деревьями и говорит с Богом легко и непринужденно. Думаю, что ключ к этому лежит над нашими бровями — в нашей лобной коре. Как только она пробудится, мы сможем ощутить мозговую синергию и понять, кто мы и чего мы хотим от жизни.

Эпилог

АЛЬБЕРТО ВИЛЛОЛДО: Награда созерцателю

Третий день голодания. Я нахожусь на южном склоне, ниже руин Мачу-Пикчу — в храмовой пещере, которую еще не реставрировали. Оставленные террасы, которые когда-то кормили всю цитадель, теперь лежат в руинах выше и ниже того места, где я стою. Позади пещеры видна очищенная каменная кладка инков, так что после вырубки высокой травы я могу организовать себе удобное место, защищенное от солнца и дождя. Этим утром я обнаружил змею, которая, очевидно, всю ночь грелась возле моего теплого тела, свернувшись кольцом рядом со спальным мешком. Я не уверен, кто из нас удивился встрече больше, однако змея пребывала еще в сонном состоянии, поскольку эта ночь была холодной, и я смог выдворить ее из пещеры палкой. Я уверен, что это ее пещера, что это я вторгся в ее владения, но тут уж не до споров: в течение еще двух дней пещера будет моей.

Вчерашний день был настоящей пыткой. Стон моего пустого желудка был таким же ужасным, как и мои душевные муки. Я попытался медитировать, но не мог сдержать слюноотделения каждый раз, когда мои мысли переходили к плитке шоколада, которую я спрятал на дне своего рюкзака, к вкусу

этого теплого лакомства. Каждая клетка в моем теле жаждала укрепляющего сахара и какао.

Наконец, к закату, я достал объект своей пытки, открыл обертку из фольги и... бросил батончик в реку Урубамба.

Какое облегчение. Теперь со мной оставалось только урчание в моем животе...

(Дневник Альберто)

Кто-то однажды сказал мне, что различие между религией и наукой состоит в том, что наука сначала выдвигает гипотезу, а потом проверяет ее на практике. Если факты не поддерживают предположение, его отбрасывают и выдвигают другое. Если гипотеза подразумевает, что камни падают вверх, а факты доказывают, что это не так, следует придумать лучшую гипотезу. В религии же, если факты не поддерживают ваши представления, вы отклоняете их до тех пор, пока не найдутся более приемлемые доказательства их истинности, потому что религия — это царство веры, а не фактов. Именно вера побуждает людей на геройские поступки и вдохновляет на создание великих произведений искусства. Рациональные факты редко так трогают душу и воображение.

В случае с религией чем старше она, тем лучше. В науке, наоборот, значимо все новое. Концепции физики и медицины устаревают через 20 лет, а религиозные воззрения остаются яркими и живыми, существуя веками. Для шаманов старое и новое, прошлое и настоящее слиты в вечном мгновении. Не принадлежа ни к науке, ни к религии, эзотерические системы базируются не на доказательствах и не на вере. Они основаны на опыте.

Шаманы, йоги и прочие мистики в разных уголках планеты придумали ряд экспериментов с сознанием, которые может воспроизвести любой, кто потратит на это время и усилия. Главный метод изящно прост: *успокойте свой ум и откройте внутри себя Наблюдателя (или Видящего)*. Как только вы становитесь Наблюдателем, вы обретаете способность остановить промежуток между мгновениями, когда часы прекращают тикать, ощущать бесконечность и быть хозяином собственной судьбы.

Такие Видящие, мужчины и женщины, известны давно. Когда они предсказывали, что будет означать для будущего императора трещина в панцире черепахи или где будут пастись завтра бизоны, люди считали это внешним проявлением более глубокого дара.

Наградой, которую обнаруживает Наблюдатель, обратив свой взор внутрь себя, служит понимание сути Творения и своей роли в разворачивании небесного проекта.

Шаманы Анд называют это «мудростью, которую можно постичь, но невозможно высказать словами». Я тоже не смогу выразить ту свободу и радость, которая появляется у человека, когда он обнаруживает в себе Видящего. Это чувство придет ко всякому, кто утвердился в намерении открыть его в себе. И оно столь же старо, как само человечество. Но для этого нужно приручить великого зверя отравляющих нас эмоций — существа столь же ужасного, как та плитка шоколада, сводившая меня с ума на Амазонке. Он словно многоголовая Гидра, с которой боролся Геракл (у нее после отсечения одной головы тут же вырастали две новые).

Шаманские упражнения, представленные в этой книге, — одни из самых эффективных и надежных среди тех, что мне известны. Вкупе с рекомендуемыми нутриентами для мозга, диетическими рекомендациями, голоданием, снижением калорийности рациона и физическими упражнениями они помогут вам исцелиться от эмоциональных травм и вернуться в первозданное лоно внутреннего покоя и творчества. Они позволят вам пережить самый древний опыт человеческого сознания.

Мы приглашаем вас пробовать эту Программу и испытать возможности своего мозга. Но сначала вы должны избавиться от навязчивых образов шоколада в своей голове, выбросить в реку внутренний монолог беспокойных эмоций и мыслей, отбросить мешающих вам сонных змей от своих ног. Задействуйте Программу «Добавьте энергию своему мозгу» и, испытав ее на себе, сообщите нам, насколько хорошо она работает!

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР: Самое сильное лекарство

Мы стоим на пороге следующего квантового прыжка в человеческом развитии. Впервые в истории живых существ на планете один биологический вид сегодня играет активную и сознательную роль в управлении своей генетической судьбой. Эволюция до настоящего момента было пошаговой и согласовалась с учением Дарвина. В каком-то смысле даже самонаправленное совершенствование, как мы его описали, является дарвинистским, поскольку решение о нем представляет собой процесс «естественного отбора».

Стимулирование нейрогенеза и нейропластичности, соблюдение диеты и изменение образа жизни в конечном счете призвано создать плодородную почву для описанного здесь медитативного изменения. Моя задача состояла в том, чтобы сосредоточиться на первом, а Альберто, с его богатым опытом общения с шаманами из Анд, идеально подходил для последнего.

Однако по мере развития проекта мы с Альберто заметили, что смещаемся к более общей сфере соприкосновения, поскольку я начал включать рекомендации по медитированию в практику неврологии, а он начал использовать технологию и подходы к питанию, которые прежде были основными в моей медицинской практике.

Думая о том, чтобы полностью объединить наши внешне несовместимые подходы, мы предложили недельную интенсивную программу терапии в Неаполе, Флорида, в рамках которой пациенты обучались глубоким практикам сосредоточения, и при этом их лечили с помощью активных высокотехнологичных методов, улучшающих функционирование и восприимчивость мозга. Речь идет о гипербарической кислородной терапии и внутривенных введениях глутатиона.

Результаты изменили жизнь не только участников программы, но и мою, и жизнь Альберто. Люди с пожизненными проблемами наконец смогли обрести необходимое озарение, чтобы понять и изменить многие свои глубинные и не вполне адекватные реакции.

Было ясно, что вся программа явила нечто гораздо большее, чем простая сумма ее частей. И эти достижения послужили развитию наших проектов в наших собственных учреждениях: в Чилийском центре энергетической медицины и в Центре здоровья Перлмуттера во флоридском Неаполе.

ЗАРЯДИТЕ СВОЙ МОЗГ

Усиление антиоксидантной защиты, детоксикация организма, рост митохондрий и снижение воспаления с помощью методов, описанных в программе «Добавьте энергию своему мозгу», не только улучшают функционирование мозга и обогащают практику медитации, но и укрепляют здоровье в целом. Воспаление, атаки свободных радикалов и токсичность представляют собой патологическую биохимию, которая лежит в основе множества проблем со здоровьем, включая заболевания сердечно-сосудистой системы, рак, артрит, диабет, астму, воспалительные заболевания кишечника и аутизм. И помимо лечения, само внимание к этим факторам болезней приносит пользу, начиная от возникновения ощущения здоровья и кончая улучшением физической формы и сопротивляемости недугам.

Хотя вот уже 25 лет я занимаюсь медициной (я исследовал пищевую биохимию и применение инновационных подходов в повседневной заботе о пациентах со сложными заболеваниями), долгое время фундаментальная и очень мощная роль духовности как части излечения ускользала от меня.

Теперь ясно, что древние верования вместе с современными благотворными физическими и ментальными практиками могут быть самым сильным лекарством, помогающим искать просветления и обрести его.

Примечания

Введение

1. Dan Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest* (Washington, DC: National Geographic, 2008).

Глава 1. Просветление с точки зрения нейронауки

1. Marcel Griaule (1898–1956), *The Pale Fox* (1965), пер. с фр. Stephen C. Infantino (Chino Valley, AZ: Continuum Foundation, 1986).
2. Jack A. Tuszynski, *The Emerging Physics of Consciousness* (New York: Springer, 2006).
3. His Holiness the Dalai Lama, *Becoming Enlightened* (New York: Atria Books, 2009), 88.
4. Там же. С. 217.

Глава 2. Мощь психики

1. W. Edward Craighead and Charles B. Nemeroff, *The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral*

Science, vol. 3 (New York: John Wiley & Sons, 2001), 1212.

2. Darold A. Treffert, *Extraordinary People*, Backinprint.com, 2006.

Глава 4. Митохондрии и женская жизненная сила

1. Нужно различать: клетки тоже могут использовать другие химические пути, чтобы произвести АФК, когда нет кислорода. Однако этот процесс, известный как анаэробный метаболизм, обладает лишь 1/18 эффективности окислительного метаболизма.
2. В строго научном смысле термин «свободные радикалы» относится не только к активным формам кислорода (АФК), но и к семейству таких же радикальных активных форм азота (АФА), однако в целях упрощения мы используем термин свободные радикалы для обозначения активных форм кислорода, что стало нормой в ненаучных публикациях.
3. Nick Lane, *Power, Sex, Suicide: Mitochondria and the Meaning of Life* (New York: Oxford University Press, 2005), p. 189.
4. J.F.R. Kerr, A.H.Wyllie, and A.R.Currie, «Apoptosis: A Basic Biological Phenomenon with Wide-Ranging Implications in Tissue Kinetics», *British Journal of Cancer* 26, no. 4 (August 1972): 239–57.
5. D. Harman, «Aging: A Theory Based on Free Radical and Radiation Chemistry», *Journal of Gerontology* 11, no. 3 (1956): 298–300.

6. See Lynn Margulis, *Symbiosis in Cell Evolution*, 2nd ed. (New York: W.H. Freeman, 1992).

Глава 5. Нейронные сети и наши привычки

1. R.C.Kessler et al., «Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Study», *Archives of General Psychiatry* 52, no. 12 (December 1995): 1048–60.
2. Там же.
3. Julio F. Peres et al., «Cerebral Blood Flow Changes during Retrieval of Traumatic Memories before and after Psychotherapy: A SPECT Study», *Psychological Medicine* 37(October 2007): 1481–1491.
4. James Hillman, in the Preface to *The Logos of the Soul*, by Evangelos Christou (New York: Spring Publications, 2007): 8.

Глава 6. Как стресс вредит мозгу

1. Joan Stephenson, «Exposure to Home Pesticides Linked to Parkinson Disease», *Journal of the American Medical Association* 283, no. 23 (June 21, 2000): 3055–56.
2. «First BPA Detection in U.S. Infant Cord Blood», *Environmental Working Group Press Release*, December 2, 2009.
3. E. Dias-Ferreira et al., «Chronic Stress Causes Frontostriatal Reorganization and Affects Decision-Making», *Science* 325, no. 5940 (July 31, 2009): 621–25.
4. Robert M. Sapolsky quoted in Natalie Angier, «Brain is a Co-Conspirator in a Vicious Stress Loop», *New York Times*,

August 17, 2009, <http://www.nytimes.com/2009/08/18/science/18angier.html>.

5. Robert M. Sapolsky, *Stress, the Aging Brain, and the Mechanisms of Neuron Death* (Cambridge: MIT Press, 1992), 327.

Глава 7. Дар нейропластичности

1. See Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain*, 158.
2. Там же. С. 159.
3. Там же. С. 124.

Глава 8. Нейрогенез: создание новых клеток мозга

1. Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain*, 65.
2. His Holiness the Dalai Lama, «Foreword», *ibid.*, vii-viii.
3. Nicola Lautenschlager et al., «Effect of Physical Activity on Cognitive Function in Older Adults at Risk for Alzheimer's Disease», *Journal of the American Medical Association* 300, no. 9 (September 3, 2008). 1027–37.
4. Jennifer Weuve et al., «Physical Activity, Including Walking, and Cognitive Function in Older Women», *Journal of the American Medical Association* 292, no. 12 (September 22, 2004): 1454–61.
5. A. V. Witte et al., «Caloric Restriction Improves Memory in Elderly Humans», *Proceedings of the National Academy of Science* 106, no. 4 (January 27, 2009): 1255–60.

6. Mark P. Mattson et al., «Prophylactic Activation of Neuroprotective Stress Response Pathways by Dietary and Behavioral Manipulations», *NeuroRx* 1, no. 1 (January 2004): 112.
7. Там же. С. 113.
8. Yakir Kaufman et al., «Cognitive Decline in Alzheimer Disease: Impact of Spirituality, Religiosity, and QOL», *Neurology* 68 (May 2007): 1509–14.
9. Karin Yurko-Mauro et al., «Results of the MIDAS Trial: Effects of Docosahexaenoic Acid on Physiological and Safety Parameters in Age-Related Cognitive Decline», *Alzheimer's & Dementia* 5, issue 4 (July 2009): 84.

Глава 9. Три состояния, которые вам не нужны

1. William R. Markesbery and Mark A. Lovell, «Damage to Lipids, Proteins, DNA, and RNA in Mild Cognitive Impairment», *Archives of Neurology* 64, no. 7 (July 2007): 954–56.
2. Там же. С. 955.
3. Ling Gao et al., «Novel n-3 Fatty Acid Oxidation Products Activate Nrf2 by Destabilizing the Association between Keap1 and Cullin3», *Journal of Biological Chemistry* 282 (January 26, 2007): 2536.
4. M.R. Vargas et al., «Increased Glutathione Biosynthesis by Nrf2 Activation in Astrocytes Prevents p75NTR-dependent Motor Neuron Apoptosis», *Journal of Neurochemistry* 97, no. 3 (May 2006): 687–96.

5. Walter F. Stewart et al., «Risk of Alzheimer's Disease and Duration of NSAID Use» *Neurology* 48 (March 1997): 626-32; Honglei Chen et al., «Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs and the Risk of Parkinson's Disease», *Archives of Neurology* 60, no. 8 (August 2003): 1059-64.
6. A. Cagnin et al., «In-Vivo Measurement of Activated Microglia in Dementia», *Lancet* 358 (August 11, 2001): 461-67.
7. Narayanan Venkatesan et al., «Curcumin Prevents Adriamycin Nephrotoxicity in Rats» *British Journal of Pharmacology* 129, no. 2 (January 2000): 231-34.
8. T. L. Perry et al., «Parkinson's Disease: A Disorder Due to Nigral Glutathione Deficiency?» *Neuroscience Letters* 33, no. 3 (December 1982): 305-10.
9. D. Perlmutter and D. Townsend, «Parkinson's Disease: New Perspectives» *Townsend Letter for Doctors and Patients* (January 1997): 48-50.

Глава 10. Современные виды терапии, увеличивающие производство энергии

1. Personal communication, Dr. Richard Neubauer, December 20, 2006.
2. Glutathione available from Wellness Pharmacy, 3401 Independence Drive, Suite 231, Birmingham, AL 35209; (800) 227-2627.
3. G. Secchi et al., «Reduced Intravenous Glutathione in the Treatment of Early Parkinson's Disease», *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 20, no. 7 (October 1996): 1159-70.

4. Christopher A. Shaw (ed.), *Glutathione in the Nervous System* (Boca Raton, FL: CRC Press, 1998), 4.
5. L. Ye et al., «Quantitative Determination of Dithiocarbamates in Human Plasma, Serum, Erythrocytes and Urine: Pharmacokinetics of Broccoli Sprout Isothiocyanates in Humans» *International Journal of Clinical Chemistry* 316, nos. 1–2 (February 2002): 43–53.

Глава 11. Дар шамана

1. Calvin C. Clawson, *Mathematical Sorcery: Revealing the Secrets of Numbers* (New York: Basic Books, 2001), 10.

Глава 12. Подготовка мозга к просветлению

1. William H. Calvin, *A Brain for All Seasons: Human Evolution and Abrupt Climate Change* (Chicago: University of Chicago Press, 2002), 307.
2. G.F.Cabill, Jr., and R.L.Veech, «Ketoacids? Good Medicine?» *Transactions of the American Clinical and Climatological Association* 114 (2003): 149.
3. M. A. Reger et al., «Effects of Beta-hydroxybutyrate on Cognition in Memory-impaired Adults» *Neurobiology of Aging* 25, no. 3 (March 2004): 311–14.
4. См.: <http://www.treeoflife.ru/media-library/articles-videos-more/why-fast/>
5. Paramahansa Yogananda, *Man's Eternal Quest: Collected Talks and Essays*, vol. 1 (Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1982), 107.

6. Thomas Ryan, CSP, *The Sacred Art of Fasting: Preparing to Practice* (Woodstock, VT: SkyLight Paths Publishing, 2005), 163.
7. N.T. Lautenschlager et al., «Effect of Physical Activity on Cognitive Function in Older Adults at Risk for Alzheimer Disease», *Journal of the American Medical Association* 300, no. 9 (September 3, 2008): 1027–37.
8. J. Weuve et al., «Physical Activity, Including Walking, and Cognitive Function in Older Women», *Journal of the American Medical Association* 292, no. 12 (September 2004): 1454–61.
9. R.D. Abbott et al., «Walking and Dementia in Physically Capable Elderly Men», *Journal of the American Medical Association* 292, no. 12 (September 2004): 1447–53.

Глава 13. Шаманские упражнения

1. E. Epel et al. «Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1172 (August 2009): 34–53.
2. Poetic rendering of the Yoga Sutras of Patanjali, 1.32, by Alberto Villoldo, in: *Yoga, Power, and Spirit: Patanjali the Shaman* (New York: Hay House, 2007), 27.

Глава 14. Программа «Добавьте энергию своему мозгу»

1. Celiac Disease Awareness Campaign of the National Institutes of Health, «Provider Points: Testing for Celiac Disease», http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/celiactest/ Celiac_Testing_CDAC_PP.pdf

ПРИМЕЧАНИЯ

2. Ваш врач может провести этот тест, обратившись к Genova Diagnostics по тел. (800) 522-47-62 или зайдя на сайт www.genovadiagnostics.com.
3. «*Moderate Drinking Can Reduce Risks Of Alzheimer's Dementia And Cognitive Decline, Analysis Suggests*», *Science Daily*, December 31, 2008, <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/12/081229200750.htm>.

Глава 15. Поиски души

1. *Alberto Villoldo and Erik Jendresen, Dance of the Four Winds: Secrets of the Inca Medicine Wheel (Rochester, VT: Destiny Books, 1994)*, 10.

Выражение благодарности

Мы глубоко признательны Роберту Вайеру и Нэнси Песке за то, что им удалось успешно объединить два внешне несоизмеримых голоса в единое целое. Мы выражаем искреннюю благодарность команде сотрудников издательства *Hay House*, в том числе Пэтти Гифт, чье видение и интуиция поддерживали этот проект с самого его зарождения, и Лауре Кох за ее точные комментарии и выдающиеся редакторские навыки. Кроме того, благодарим Рид Трейси, Ришель Зизиан, Джоанн Махаффи, Салли Мэйсон и Кристи Салинас.

Об авторах

Дэвид Перлмуттер — доктор медицины, дипломированный невролог и член Американской коллегии специалистов в области питания. Доктор Перлмуттер является признанным во всем мире лидером в области исследований влияния пищи на неврологические расстройства. В 2002 г. ему вручили премию имени Лайнуса Полинга за инновационный подход к исследованию неврологических расстройств, и в том же году он получил награду имени Дэнхама Хармана за работу, улучшающую понимание роли свободных радикалов в неврологических заболеваниях. Кроме того, в 2006 г. Общенациональная ассоциация диетического питания присвоила ему звание «Врач года», а в 2010 г. Американская коллегия специалистов в области питания — звание «Гуманист года».

Дэвид Перлмуттер является также автором четырех книг: *BrainRecovery.com*, *The Better Brain Book*, *LifeGuide: Your Guide to a Longer and Healthier Life*, and *Raise a Smarter Child by Kindergarten* («Восста-

новлениемозга.com», «Лучшая книга о мозге», «Гид по жизни: руководство по увеличению и оздоровлению жизни» и «Воспитайте смекалистого ребенка благодаря детскому саду»).

Альберто Виллодо — доктор философии, дипломированный психолог и врач-антрополог. Более 25 лет он изучал практики целительства амазонских и андских шаманов. Будучи адъюнкт-профессором Государственного университета Сан-Франциско, он основал Биологическую лабораторию саморегуляции, где исследовал, каким образом мозг создает болезнь или здоровье. Убежденный в том, что здоровье определяется психосоматическими механизмами, он оставил свою лабораторию и уехал на Амазонку работать со знахарями тропических лесов — изучать их целебные методы и мифологию.

Доктор Виллодо руководит «Обществом четырех ветров», в рамках которого он обучает людей в США и Европе практике шаманской энергетической медицины. Он является автором книг *Illumination, Courageous Dreaming, The Four Insights and Mending the Past and Healing the Future with Soul Retrieving* («Освещение», «Смелые мечты», «Четыре озарения», «Исправление прошлого и исцеление будущего с помощью возвращения души»).

www.DrPerlmutter.com

www.thefourwinds.com

www.PowerUpYourBrain.com

ДОКТОР МЕДИЦИНЫ ДЭВИД ПЕРЛУТТЕР, член американской коллегии специалистов в области питания, невролог, обладатель многочисленных наград. Автор четырех книг и многочисленных журнальных статей.

ДОКТОР НАУК АЛЬБЕРТО ВИЛЛОЛДО более 25 лет изучал практики целительства амазонских и андских шаманов. Руководит Центром энергетической медицины в Чили, где исследует и практикует неврологию просветления.

ИННОВАЦИОННАЯ ПРОГРАММА, ОСНОВАННАЯ НА ПОСЛЕДНИХ ДОСТИЖЕНИЯХ НАУКИ И ДРЕВНИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПРАКТИКАХ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ПРОБУДИТЬ СКРЫТЫЕ РАНЕЕ РЕЗЕРВЫ МОЗГА

Эта книга поможет вам:

- очистить свой разум от негативных мыслей
- справиться с отвращающими эмоциями
- развить креативность и интуицию
- использовать мозг на 100%
- улучшить свое здоровье

«Для каждого, кто чувствует потерю энергии тела или души, эта книга станет руководством по восстановлению и омоложению самых глубоких энергий».

**Марк Хайман, автор бестселлера
«Мозг – обратная связь»**

«Эта книга применяет передовые научные подходы к поискам просветления и дает нам практические инструменты, включая конкретные рекомендации по питанию и образу жизни».

**Доктор Эндрю Вейл, автор книги
«Оптимальное здоровье через 8 недель»**