

УДК 159.96  
ББК 88.6  
Ч-75

Deepak Chopra M.D. and Rudolph E. Tanzi Ph.D.  
Super Brain: Unleashing the Explosive Power of Your Mind to Maximize  
Health, Happiness, and Spiritual Well-Being

Copyright © 2012 by Deepak Chopra and  
Rudolph E. Tanzi

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House,  
Inc. and with Synopsis Literary Agency.

### **Чопра, Дипак.**

Ч-75 Супермозг. Как использовать безграничную силу мозга для здоровья, счастья и духовного роста / Дипак Чопра, Рудольф Танзи ; [пер. с англ. О. С. Епимахова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 448 с. — (Духовные законы здоровья).

ISBN 978-5-04-099365-9

Эта книга – о том, как раскрыть скрытые способности своего мозга и использовать их для обретения здоровья, счастья и духовного роста. Ее авторы — всемирно известный специалист в области интегративной медицины Дипак Чопра и нейробиолог-новатор Рудольф Танзи — объединили свои знания и опыт, чтобы исследовать целую Вселенную, скрытую внутри человеческого черепа, и ее огромный потенциал.

С помощью новейших научных исследований и многовековой мудрости духовных учений авторы разоблачают устоявшиеся мифы о человеческом мозге, ограничивающие наше развитие. Они предлагают авторские методики тренировки мозга, позволяющие выйти за пределы обычных возможностей, замедляющие старение и помогающие бороться с такими проблемами, как потеря памяти, депрессия, тревожность и избыточный вес.

УДК 159.96  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-099365-9

© Епимахов О.С., перевод на русский язык, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ 1

#### РАСКРЫТИЕ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

---

Глава 1. Золотой век мозга	7
<i>Новые отношения</i>	17
Глава 2. Развееваем пять мифов	31
<i>Решения для супермозга: потеря памяти</i>	65
Глава 3. Герои супермозга	71
<i>Ищем героев</i>	76
<i>Решения для супермозга: депрессия</i>	96
<i>Три стадии депрессии</i>	100
<i>Как устранить гнет прошлого</i>	103

### ЧАСТЬ 2

#### СОЗДАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ

---

Глава 4. Ваш мозг, ваш мир	117
<i>Вы и ваш мозг – не одно и то же</i>	119
<i>Бессознательное, сознательное, самоосознающее</i>	127
<i>Что делает это</i>	132
<i>Решения для супермозга: избыточный вес</i>	140
Глава 5. Мозг развивается	151
<i>Чье это лицо?</i>	155
<i>Мозг, состоящий из четырех частей</i>	162

<i>Инстинктивная часть мозга</i>	164
<i>Решения для супермозга: беспокойство</i>	172
Глава 6. Эмоциональный мозг	192
<i>Перед прыжком</i>	199
<i>Решения для супермозга: кризис личности</i>	204
Глава 7. От интеллекта к интуиции	211
<i>Интеллектуальный мозг</i>	212
<i>Интуитивная функция мозга</i>	221
<i>Собираем все воедино</i>	234
<i>Решения для супермозга: как найти свою силу</i>	240
Глава 8. Где живет счастье?	254
<i>Рай – это личное</i>	258
<i>Выполняем полезную работу</i>	261
<i>Создание связи</i>	270
<i>Решения для супермозга: самоисцеление</i>	275
<i>Как стать собственным плацебо</i>	277

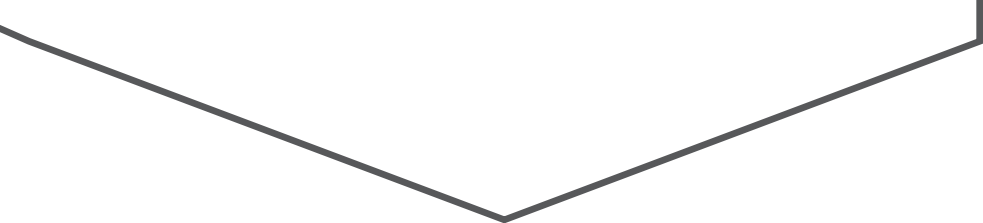
## ЧАСТЬ 3

### ТАЙНА И ОБЕЩАНИЕ

---

Глава 9. Нестареющий мозг	285
<i>Сомнение 1: старение – очень медленный процесс</i>	286
<i>Сомнение 2: старение индивидуально</i>	286
<i>Сомнение 3: старение невидимо</i>	287
<i>Профилактика и риски</i>	290
<i>Осознанный выбор образа жизни</i>	294
<i>Связь с бессмертием</i>	298

<i>Решения для супермозга: максимальная продолжительность жизни</i>	301
Глава 10. Просветленный мозг	329
<i>Мозг просыпается</i>	329
<i>Где доказательство?</i>	337
<i>Полнота осознания</i>	343
<i>Решения для супермозга: как сделать Бога реальным</i>	353
Глава 11. Иллюзия реальности	367
<i>Привидения внутри атома</i>	373
<i>Квалиа</i>	379
<i>Погоня за светом</i>	384
<i>Сознание за пределами мозга</i>	391
<i>Решения для супермозга: благополучие</i>	399
<i>Метаболизация опыта</i>	402
<i>Тонкое, но важное</i>	405
Послесловие Руди. Взгляд на болезнь Альцгеймера с надеждой и светом	410
Послесловие Дипака. За пределами границ	421
Благодарности	431
<i>Дипак Чопра</i>	431
<i>Рудольф Е. Танзи</i>	431
Об авторах	433
Алфавитный указатель	435

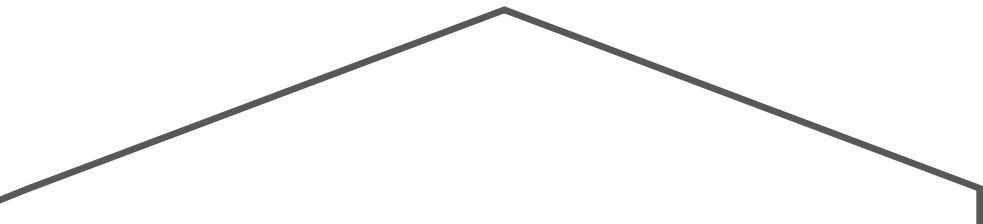


ВЫСШЕЕ СОЗНАНИЕ —  
ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
РЕЛИГИОЗНОЕ  
СОСТОЯНИЕ,

**ЭТО  
РАСШИРЕНИЕ  
ПРЕДЕЛОВ.**

ТОЛЬКО РАСШИРЯЯ  
СВОЕ СОЗНАНИЕ,  
ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЖЕЧЬ  
СВЕТИЛЬНИК У ДВЕРИ  
**И СМОТРЕТЬ НА  
МИР БЕЗ СТРАХА,**

А НА СЕБЯ —  
БЕЗ ЧУВСТВА  
НЕУВЕРЕННОСТИ.



## ЧАСТЬ 1

### РАСКРЫТИЕ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

#### ГЛАВА 1. ЗОЛОТОЙ ВЕК МОЗГА

**Ч**то нам в действительности известно о человеческом мозге? В 1970-е и 1980-е, когда авторы этой книги еще учились, честный ответ на данный вопрос звучал так: «Очень мало». В то время среди исследователей этого вопроса была популярна поговорка: «Изучать мозг — это все равно что изучать правила футбола, прислонив стетоскоп к куполу обсерватории».

Наш мозг содержит примерно 100 миллиардов нервных клеток, которые образуют от триллиона до квадриллиона соединений, называемых синапсами. Эти соединения постоянно обновляются, реагируя на окружающий нас мир. Это маленькое по размерам, но огромное по значимости чудо природы.

Все восторгаются мозгом, который когда-то называли «трехфунтовой вселенной». И это справедливо. Наш мозг не только интерпретирует мир, он создает его. Все, что мы видим, слышим, осязаем, пробуем и улавливаем с помощью обоняния, не имело бы для

нас своих качеств без деятельности этого маленького трудяги. Вкус утреннего кофе, любовь к своей семье, внезапное озарение блестящей идеей — все эти ощущения, чувства и мысли есть продукт деятельности исключительно нашего мозга.

Но тут возникает вопрос: кто стоит за таким величайшим и уникальным созданием, как наш мир, — мы или наш мозг? Если ответ — *мы*, тогда дверь в область самореализации для нас широко открыта.

Если ответ — *наш мозг*, тогда это предполагает некоторые ограничения в том, чего мы можем достичь. Сдерживающим фактором могут послужить гены, или неприятные воспоминания, или низкая самооценка. К примеру, человек с пониженной самооценкой может терпеть неудачи из-за ограниченных ожиданий, однако причину неурядиц видеть в другом.

Нынешние времена можно с уверенностью назвать золотым веком исследований мозга. Сегодня наука о нем накапливает новые сведения с поразительной быстротой: новые данные появляются каждый месяц. Однако, несмотря на массу интересной информации, что можем мы сказать о личности, о человеке, который полагается лишь на свой мозг в любых вопросах? Золотой ли это век для *его* мозга?

Мы обнаружили огромную пропасть между блестящими исследованиями и повседневной жизнью людей. В связи с этим на ум приходит одна расхожая фраза из прошлого: «Каждый человек использует лишь 10% возможностей своего мозга».

Это не совсем верная формулировка. У всякого взрослого человека нейронные сети мозга работают

на полную мощность постоянно. И даже самое тщательное сканирование не выявило отличий между мозгом Шекспира и мозгом посредственного поэта.

Дело в том, что формирование человеческой личности и ее проявления не сводятся только лишь к физиологии мозга.

Чтобы создать золотой век для своего мозга, следует по-новому использовать талант, данный нам природой. Отнюдь не количество нейронов и не какая-то магия внутри вашего серого вещества делают жизнь человека более успешной и полноценной.

Гены играют свою роль, но они, как и мозг, способны меняться и развиваться. Каждый день вы попадаете в невидимый водоворот электрических и химических процессов, происходящих в вашем мозге. И здесь вы являетесь одновременно лидером, творцом, учителем и пользователем своего мозга.

- Как лидер, вы даете своему мозгу указания на каждый день.
- Как творец, вы создаете новые пути и соединения внутри мозга, которых еще вчера не было.
- Как учитель, вы обучаете свой мозг новым навыкам.
- Как пользователь, вы отвечаете за поддержание своего мозга в хорошем состоянии.

В этих четырех ролях и заключается вся разница между обычным мозгом — назовем его исходным — и тем, что мы именуем супермозгом. И эта разница огромна. Конечно, наши взаимоотношения



с мозгом — весьма сложный процесс. Он ни в коем случае не сводится к простым заданиям вроде: «*Какие указания я должен дать ему сегодня?*» или «*Какие новые пути я хочу создать?*». Но все-таки на деле именно мы управляем мозгом. Мир, в котором мы живем, нуждается в творце. И этот творец — не мозг, а сам человек.

Супермозг подразумевает наличие полностью осознающего себя творца, использующего свой мозг по максимуму.

Человеческий мозг постоянно адаптируется, и каждый из нас может выполнять четыре упомянутые роли — лидера, творца, учителя и пользователя — гораздо эффективнее, чем обычно.

**Лидер:** указания, которые вы даете своему мозгу, не похожи на компьютерные команды «удалить» или «прокрутить в конец страницы» (то есть механические команды, записанные в память компьютера). Ваши указания получает живой организм, который меняется всякий раз, когда вы посылаете ему директиву. Если вы подумаете: «*Я хочу бекон и яйца, как и вчера*», ваш мозг вряд ли изменится. Однако если вы поставите вопрос иначе: «*Что я буду есть сегодня на завтрак? Хочется придумать что-то новое, необычное*», вы неожиданно откроете в себе источник творчества. Это вдохновение, желание создавать что-то новое не сможет воспроизвести ни один компьютер. Так почему бы не воспользоваться этим по максимуму? Ведь мозг обладает чудесной способностью давать тем больше, чем больше вы от него требуете.

Давайте посмотрим, как вы относитесь к своему мозгу сейчас и как вы могли бы к нему относиться.

Взгляните на приведенный ниже список. С кем вы себя отождествляете?

.....

### ИСХОДНЫЙ МОЗГ

- Сегодня я не стремлюсь поступать как-то иначе по сравнению с тем, как я поступал вчера.
- Я человек привычки.
- Я нечасто стимулирую свой мозг чем-то новым. Мне нравится все знакомое. Это самый комфортный способ существования.
- Если говорить начистоту, то все происходящее у меня дома, на работе и в моих отношениях монотонно и однообразно.

.....

### СУПЕРМОЗГ

- Я смотрю на каждый день как на открывающийся новый мир.
  - Я стараюсь не заводить плохих привычек, и, если у меня появляется одна из таковых, я довольно легко избавляюсь от нее.
  - Я люблю импровизировать.
  - Я не люблю рутину, повторяемость, однообразие.
  - Я стремлюсь к новизне во многих областях своей жизни.
- .....

**Творец:** ваш мозг постоянно развивается. Ему присуща невероятная индивидуальная пластичность (и в этом кроется одна из его величайших

тайн). Сердце и печень, с которыми мы родились, останутся практически такими же и в день нашей смерти. Мозг же способен развиваться и совершенствоваться на протяжении всей нашей жизни. Придумывайте для него новые занятия, осваивайте новые навыки. Существует одна интересная теория под названием «десять тысяч часов». Смысл ее в том, что если вы будете практиковаться в течение 10 000 часов, то сможете освоить все, что угодно. Вы научитесь даже живописи и игре на музыкальных инструментах, хотя это всегда считалось уделом лишь талантливых людей. Если вы когда-нибудь видели выступления «Cirque du Soleil», то, наверное, подумали, что эти удивительные акробаты — выходцы из цирковых семей. На самом деле всем этим трюкам обучают обыкновенных людей в специальной школе Монреаля.

В каком-то смысле наша жизнь — это набор навыков, начиная с ходьбы, речи и чтения. И мы совершаем ошибку, когда перестаем расширять свой круг навыков и умений, либо не развиваем уже имеющиеся. К примеру, чувство равновесия (развитие которого помогло нам в свое время научиться сначала ковылять, потом ходить, бегать и ездить на велосипеде) благодаря практике в 10 000 часов (или меньше) может позволить вам пройти по канату, натянутому между двумя небоскребами. Когда вы перестаете осваивать что-то новое каждый день, вы снижаете планку требований к своему мозгу.

С кем вы себя отождествляете?

.....

### ИСХОДНЫЙ МОЗГ

- Я не могу сказать, что я расту так же, как рос в молодости.
  - Если я освою какой-нибудь новый навык, то остановлюсь на достигнутом.
  - Я сопротивляюсь переменам и иногда боюсь их.
  - Я не стремлюсь выйти за рамки того, что я уже хорошо умею.
  - Я трачу много времени на пассивные дела вроде просмотра телевизора.
- .....

### СУПЕРМОЗГ

- Я буду развиваться всю свою жизнь.
  - Если я обучаюсь чему-нибудь новому, я стремлюсь бесконечно совершенствоваться в этом.
  - Я быстро приспосабливаюсь к переменам. Если поначалу у меня что-то не получается, это не страшно. Я люблю вызовы.
  - Я предпочитаю активную жизнь и отдыхаю лишь иногда.
- .....

**Учитель:** знание коренится не в заучивании фактов, а в способности удивляться миру и стремлении его познать. Один вдохновенный учитель может навсегда изменить жизнь ученика, привив ему любознательность. Вы находитесь в аналогичной роли по отношению к своему мозгу, но с одной только разницей:

вы одновременно и ученик, и учитель. Мозг не вдохновляется сам по себе. Но когда человеку что-либо интересно, то он испытывает вдохновение и запускает каскад реакций, которые пробуждают мозг. У лишенного любознательности человека мозг в основном спит и, возможно, разрушается. Известно, что человек может затормозить процесс старения мозга, оставаясь социально и интеллектуально активным в течение всей жизни. Как талантливый учитель, вы должны отслеживать ошибки ученика, поощрять его сильные стороны и замечать, когда он готов к новым вызовам. Будучи хорошим учеником, надо оставаться открытым для познания нового, быть восприимчивым, а не отгораживаться от мира.

С кем вы себя отождествляете?

.....

#### ИСХОДНЫЙ МОЗГ

- У меня вполне устоявшиеся взгляды на жизнь. Я предан своим убеждениям и мнениям.
- Экспертами пусть будут другие.
- Я редко смотрю образовательные телепередачи и нечасто посещаю публичные лекции.
- Я уже давно не удивлялся чему-то по-настоящему.

.....

#### СУПЕРМОЗГ

- Мне нравится обновляться. Недавно я изменил одно из своих давнишних убеждений.
- Я являюсь экспертом как минимум в одной области.

- Меня привлекают образовательные программы на телевидении или в местных колледжах.
  - Моя жизнь вдохновляет меня каждый день.
- .....

**Пользователь:** для мозга не существует инструкции по эксплуатации, тем не менее он нуждается в пище, восстановлении и надлежащем уходе. Сегодня мода на полезные для мозга продукты заставляет людей делать ставку на питание, получая вместе с ним определенные витамины и ферменты. Однако мозг нуждается не только в материальной, но и в ментальной пище. Алкоголь и табак токсичны, и подвергать свой мозг их воздействию — значит быть плохим пользователем. Гнев и страх, стресс и депрессия — это тоже неправильное использование мозга.

Когда мы писали эту книгу, появилось новое исследование, показывающее, что обычный ежедневный стресс отключает лобную, или префронтальную, кору. А кора лобных долей отвечает за принятие решений, исправление ошибок и оценку ситуаций. Вот почему люди сходят с ума в дорожных пробках. Это повсеместный стресс. Тем не менее гнев, обида и беспомощность, испытываемые некоторыми водителями, говорят о том, что их лобная кора прекратила подавлять примитивные импульсы, которые она призвана контролировать.

Раз за разом мы возвращаемся к той же теме: используйте свой мозг, но не позволяйте ему делать аналогичное. Агрессивное поведение на дороге как раз является примером того, как ваш мозг использует вас. Среди инструментов, которые есть в арсенале мозга для

управления вами, можно также назвать неприятные воспоминания, раны от старых душевных травм, вредные привычки, с которыми вы не можете расстаться, и, что особенно прискорбно, — неконтролируемые зависимости. Это очень важная тема, и о ней следует знать.

С кем вы себя отождествляете?

.....

### ИСХОДНЫЙ МОЗГ

- Недавно я потерял контроль в одной сфере своей жизни (по крайней мере в одной).
- Уровень моего стресса очень высок, но я мирюсь с этим.
- Я переживаю по поводу депрессии или пребываю в ней.
- События вокруг меня нередко развиваются в нежелательном для меня направлении.
- Мои мысли бывают навязчивыми, пугающими или беспокойными.

.....

### СУПЕРМОЗГ

- Я испытываю приятное ощущение контроля над своей жизнью.
  - Я активно избегаю стрессовых ситуаций, уходя от них и не думая о них.
  - У меня почти всегда хорошее настроение.
  - Несмотря на неожиданные события, моя жизнь в целом развивается в нужном мне направлении.
  - Мне нравится мой образ мыслей.
- .....