

УДК 128  
ББК 87.2  
А46

Eben Alexander and Karen Newell  
Living in a Mindful Universe:  
A Neurosurgeon's Journey into the Heart of Consciousness

© 2017 by Eben Alexander, MD and Karen Newell

Публикуется с разрешения авторов и их литературных агентов Ross Yoon Agency  
(США) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

**Александр, Эбен.**  
А46 Жизнь в разумной Вселенной: путешествие нейрохирурга к сердцу сознания / Эбен Александр, Карен Ньюэлл ; [пер. с англ. О.О. Виязовой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 400 с. : ил. — (Жизнь после жизни).

ISBN 978-5-04-095822-1

Всего за неделю нейрохирург, скептик и материалист Эбен Александр полностью изменил свое представление о мозге, разуме и сознании. В течение 7 дней, пока сам он лежал на больничной койке в глубокой коме, его сознание странствовало за пределами нашего мира. Врачи назвали его случай безнадежным, но он не только пришел в себя, но и полностью исцелился! И поставил себе задачу найти подлинно научное объяснение чуду, произошедшему с ним, и досконально исследовать тайны человеческого сознания и околосмертных переживаний — феноменов, о которых современной науке по-прежнему практически ничего не известно.

В этой книге доктор Александр делится своими открытиями и выводами и рассказывает, как использовать невероятную силу ума и сердца, чтобы преобразить свою жизнь... и даже Вселенную! Исцеление ментального и физического тел, создание прочных и здоровых отношений, развитие в себе лидерских качеств — все это возможно, если поверить, что все мы рождены и существуем ради Высшей цели и живем в разумной, следующей божественному плану Вселенной.

УДК 128  
ББК 87.2

© Виязова О.О., перевод на русский язык, 2018  
© Каратаев С., иллюстрации, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-095822-1

*Нашим детям  
Эбену IV, Бонду и Джейми,  
чье поколение, как мы надеемся,  
сделает этот мир гораздо лучше*



## СОДЕРЖАНИЕ I

<b>Введение .....</b>	<b>6</b>
<b>Предисловие.....</b>	<b>8</b>
<b>Глава 1. Осмысление.....</b>	<b>14</b>
<b>Глава 2. Действительно трудная проблема .....</b>	<b>32</b>
<b>Глава 3. Наука плюс духовность .....</b>	<b>50</b>
<b>Глава 4. За пределы официальной науки .....</b>	<b>68</b>
<b>Глава 5. Гипотезы о первичности разума .....</b>	<b>88</b>
<b>Глава 6. Доверять личному опыту.....</b>	<b>123</b>
<b>Глава 7. Сила молитвы.....</b>	<b>144</b>
<b>Глава 8. Практика самоуглубления .....</b>	<b>169</b>
<b>Глава 9. На волне сознания.....</b>	<b>192</b>
<b>Глава 10. Быть любовью .....</b>	<b>212</b>
<b>Глава 11. Решая главный вопрос.....</b>	<b>231</b>
<b>Глава 12. Ответы есть внутри нас .....</b>	<b>246</b>
<b>Глава 13. Уроки для души.....</b>	<b>275</b>
<b>Глава 14. Свобода выбора.....</b>	<b>299</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 15.</b> Сознание выше материи .....	322
<b>Глава 16.</b> В центре сознания .....	344
<b>От автора .....</b>	<b>366</b>
<b>Благодарность.....</b>	<b>371</b>
<b>Приложение А.</b> Место хранения воспоминаний в головном мозге не найдено .....	373
<b>Приложение Б.</b> Дополнительные комментарии к парадоксу измерений квантовой физики .....	378
<b>Библиография.....</b>	<b>393</b>



## **ВВЕДЕНИЕ I**

Эта книга — смелая попытка объединить науку и духовность, которые считаются противоположными друг другу и редко так подробно рассматриваются в одной книге. Мы ставим своей целью охватить широкую читательскую аудиторию — людей с научными, духовными интересами и всех, кто между ними. Это послание всему человечеству.

Мы надеемся привлечь внимание современного информированного читателя, искренне заинтересованного в более глубоком понимании природы мира и нашей взаимосвязи с ним. Первые пять глав проясняют слабые места господствующего на Западе мировоззрения и разоблачают многие укоренившиеся консервативные научные и философские гипотезы. Затем мы очертим более широкую парадигму и поддержим ее как личным опытом, так и эмпирическими доказательствами научных исследований.

Некоторые сведения первых глав могут показаться скучными читателю, далекому от научного мира, но ему не обязательно вникать в эти идеи, чтобы перейти к следующей части книги. Кое-кто предпочтет прочитать первые пять глав после всех остальных. Главы с шестой по шестнадцатую посвящены примерам и актуальным инструментам и техникам, которые раскроют связь читателей со Вселенной и помогут им более полно проявить свою свободную волю.

Текст написан от первого лица, потому что это моя история. Но Карен Ньюэлл, которая понимает меня лучше, чем кто-либо другой, многое добавила, разъяснила и уточнила от себя, так что это наша общая программа — и сам я, наверное, не смог бы так хорошо ее изложить. Карен всю жизнь старалась глубже постичь природу сущего, она драгоценный кладезь открытий и концепций. Книга получилась гораздо информативнее (и понятнее далекому от науки читателю) благодаря ее просветленной мудрости.



## ПРЕДИСЛОВИЕ I

*«Исследовать — значит видеть то, что видели все, и думать так, как не думал никто».*

**Альберт Сент-Дьёрди, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине, 1937 год**

Как связаны ум и мозг? Большинство людей оставляют подобные размышления нейробиологам и философам — зачем тратить время на такие научные вопросы? Мозг и ум явно как-то связаны, и большинству из нас этого знания достаточно, правда? В нашей жизни есть более важные вещи, которым нужно уделять внимание.

Как практикующий нейрохирург, я ежедневно решал проблему взаимосвязи ума и мозга, потому что у моих пациентов зачастую менялся уровень сознания. Хотя это явление интриговало меня, мой интерес был чисто практическим. Я умел оценивать изменения сознания, чтобы диагностировать и лечить разнообразные опухоли, повреждения, инфекции или нарушения кровообращения мозга. У меня были инструменты и, надеюсь, талант, чтобы помогать пациентам, восстанавливая их до более «нормальных» уровней сознательной осведомленности. Я внимательно следил за достижениями

физики и знал, что ученые выдвигают различные теории о том, как все это происходит, но у меня были мои пациенты, о которых нужно было постоянно заботиться.

Моя удовлетворенность таким поверхностным «пониманием» потерпела крах 10 ноября 2008 года. Я рухнул на кровать и впал в глубокую кому, после чего меня госпитализировали в больницу города Линчберга — больницу, где я работал нейрохирургом. Находясь в коме, я пережил то, что еще долго после выздоровления озадачивало меня и не имело объяснений в рамках известной мне науки.

Согласно традиционной нейронауке, из-за тяжелого поражения мозга, вызванного генерализованным бактериальным менингоэнцефалитом, я не должен был ничего испытывать — совсем ничего! Но в то время, как мой отекавший мозг боролся с инфекцией, сам я отправился в фантастические странствия, во время которых совершенно не помнил свою земную жизнь. Эти странствия, как мне казалось тогда, длились несколько месяцев или даже лет. Это было сложное путешествие в бесконечных и уникальных высших измерениях, вне пространства и времени. Полное подавление активности неокортекса — коры головного мозга — должно было вывести из строя чуть ли не все мои остаточные впечатления и память, однако по выходе из комы меня неотвязно преследовали сверхреальные воспоминания, яркие и сложные. Сначала я верил своим врачам и их словам, что «умирающий мозг может выкинуть любую штуку». В конце концов, я сам когда-то говорил своим пациентам то же самое.

Последний, контрольный, раз я посетил главного невролога, лечившего меня, в начале января 2010 года, четырнадцать месяцев спустя после выхода из опасной недельной комы. До комы доктор Чарли Джозеф был моим другом



и ближайшим коллегой, он вместе с другими врачами боролся с моим ужасным менингоэнцефалитом, попутно фиксируя неврологический ущерб. Он досконально изучил ход моего выздоровления (удивительный и неожиданный, учитывая тяжесть моей болезни) — ознакомился с результатами всех осмотров, МРТ и КТ, сделанных во время комы, и сам провел полное неврологическое обследование.

Хотя было очень соблазнительно признать мое удивительное выздоровление загадкой и забыть о нем, я не мог этого сделать. Наоборот, я хотел найти объяснение моему путешествию во время комы — сенсорному опыту, полностью опровергающему наши консервативные неврологические концепции о роли неокортекса в подробной сознательной деятельности. Тем ветреным зимним днем, во время последней дискуссии с доктором Джозефом, тревожная мысль о том, что основные принципы неврологии неверны, завела меня в иные области знаний.

— Я не нашел никаких объяснений тому, как в глубокой коме могли возникнуть столь яркие, сложные и живые психические переживания, — сказал я ему. — Они казались более реальными, чем все, что я когда-либо испытывал. — Я рассказал ему о бесчисленных отчетливых подробностях событий, происходивших со мной с первого по пятый день моей недельной комы. Однако неврологические обследования, лабораторные анализы и результаты лучевой диагностики подтвердили, что мой неокортекс был слишком поврежден тяжелым менингоэнцефалитом, чтобы позволить подобный сознательный опыт.

— Как мне все это объяснить? — спросил я своего друга.

Никогда не забуду улыбку Чарли, когда он понимающе посмотрел на меня и сказал:

— В наших представлениях о мозге, рассудке и сознании много пробелов, и загадка твоего удивительного выздоровления может указывать на что-то очень важное. Тебе прекрасно известно, что в клинической неврологии есть множество доказательств того, что нам предстоит долгий путь, прежде чем мы сможем претендовать на любого рода понимание. Я склонен принять твое загадочное исцеление за очередной элемент пазла, который сильно повышает шансы хоть как-то понять природу нашего существования. Радуйся!



---

*Не соблазняться вымыслом о предполагаемом мире, а стремиться иметь дело с миром таким, каков он есть. Всем, кто хочет лучше понимать жизнь, стоит перенять этот подход.*

---

Я считал обнадеживающим тот факт, что высококвалифицированный и толковый невролог, тщательно изучивший все особенности моей болезни, увидел грандиозные перспективы, которые открывали мои воспоминания о глубокой коме. Чарли помог мне трансформироваться из ученого-материалиста, гордого своим академическим скептицизмом, в человека, знающего свою подлинную природу и заглянувшего на другие уровни реальности.

Конечно, это было нелегкое время — те первые месяцы исследований и растерянности. Я знал, что рассматриваю концепции, которые многие в моей сфере сочтут из ряда вон выходящими, если не еретическими. Кто-то мог посоветовать мне оставить свои изыскания и не совершать профессионального самоубийства, рассказывая такую невероятную историю.

Мы с доктором Джозефом пришли к мнению, что мой мозг был тяжело поврежден опасным для жизни бактериальным менингоэнцефалитом. Неокортекс — часть мозга, без хотя бы частичной активности которой, по мнению современной неврологии, невозможно получить сознательный опыт, — был неспособен создавать или обрабатывать сигналы, даже отдаленно напоминающие мои переживания. И все же я пережил это. Говоря словами Шерлока Холмса, «когда исключаются все возможности, кроме одной, эта последняя, сколь ни кажется она невероятной, и есть неоспоримый факт!». Таким образом, мне оставалось признать невероятное: этот очень реальный опыт имел место, я его осознавал, и мое осознание не зависело от сохранности мозга. Только позволив своему уму (и сердцу) распахнуться, я смог увидеть бреши в общепринятых консервативных представлениях о мозге и сознании. И благодаря свету, проходящему сквозь эти бреши, я разглядел подлинные глубины полемики о разуме и теле.

Эта полемика крайне важна, потому что от нее всецело зависят многие из наших фундаментальных гипотез о природе реальности. Все представления о смысле и цели нашего существования, о взаимосвязи с другими людьми и Вселенной, о нашей подлинной свободе воли и даже о таких понятиях, как загробная жизнь и реинкарнация, — все они напрямую зависят от результата полемики о разуме и теле. Взаимоотношения между разумом и мозгом — одна из самых глубоких и важных тайн Вселенной. И картина, возникающая на наиболее перспективных горизонтах научных исследований, совершенно противоположна устоявшимся взглядам. Революция кажется неизбежной.

Я иду путем открытий, и, без сомнения, вопрос ума и мозга будет занимать меня всю оставшуюся жизнь. После

выздоровления я встретился с самыми мощными переживаниями и интересными людьми, каких только можно вообразить. Я научился не соблазняться вымыслом о предполагаемом мире, а стремиться иметь дело с миром таким, каков он есть. Всем, кто хочет лучше понимать жизнь, стоит перенять этот подход.

Во время важных и сложных периодов, через которые я прошел за девять лет, минувших с выхода из комы, моей мантрой были слова: «Верь во все это хотя бы сейчас». Мой совет вам, дорогой читатель, делать то же самое — на время отказаться от недоверия и как можно шире открыть свое сознание. Глубокое понимание требует этой свободы. Так воздушный гимнаст должен отпустить трапецию, чтобы выполнить акробатический трюк в воздухе, веря, что партнер сможет его поймать.

Представьте, что эта книга — мои вытянутые руки, готовые вас поддержать, когда вы совершите величайший из всех прыжков — прыжок в нашу восхитительную подлинную реальность!



## ГЛАВА 1 | ОСМЫСЛЕНИЕ

*«Вселенная не только более необычна, чем мы предполагаем; она необычнее, чем мы можем предположить».*

**Дж. Б. С. Холдейн, британский  
биолог-эволюционист**

Конференции по заболеваемости и смертности — это способ поделиться с медицинским сообществом историями несчастных пациентов, оставшихся искалеченными или умерших от разных болезней и повреждений. Возможно, это не самая веселая тема, но конференции проводятся с целью изучить вопрос и научиться защищать будущих пациентов от такой участи. Больной, присутствующий на собственной конференции по заболеваемости и смертности, — большая редкость, но именно в такую ситуацию я попал через несколько месяцев после комы. Врачи, лечившие меня, были поражены высоким уровнем моего восстановления и воспользовались этим несомненным чудом, чтобы пригласить меня поучаствовать в дискуссии о моем неожиданном спасении от смерти.

Мое выздоровление противоречило всей медицинской науке. В то утро, когда я появился на конференции, несколько

коллег поделились со мной тем, какой шок у них вызвало то, что я не только выжил (к концу недельной комы вероятность этого составляла, по их подсчетам, два процента), но и, похоже, восстановил все свои психические функции за несколько месяцев — это обстоятельство было воистину поразительным. Никто не мог даже подумать о таком восстановлении, учитывая длительность моей болезни. Мои неврологические обследования, снимки КТ, МРТ и лабораторные анализы ясно показывали, что менингоэнцефалит был крайне тяжелым и смертельно опасным. На начальной стадии моему лечению мешали довольно регулярные эпилептические припадки, которые было трудно остановить.

На основе неврологического обследования определяется тяжесть комы, и оно же может дать одну из наилучших подсказок касательно прогноза. Оценив движения глаз и реакцию зрачков на свет, а также особенности движений рук и ног в ответ на болевые раздражители, мои врачи определили, как определил бы и я, что мой неокортекс, человеческая часть мозга, был сильно поврежден уже тогда, когда меня только привезли в палату интенсивной терапии.

Другой решающий фактор касается качества вербализации, а у меня ее не было вовсе — я лишь изредка мычал и стонал. Единственным исключением было восклицание: «Господи, помоги мне!», которое я издал еще в палате интенсивной терапии (сам я этого не помню, мне об этом сообщили позже). Услышав от меня нечто вразумительное, друзья и близкие приняли эту фразу за проблеск надежды, что я смогу вернуться в сознание. Но это были последние слова, которые я произнес перед тем, как впасть в глубокую кому.

Шкала комы Глазго (ШКГ) оценивает речь, движения рук и ног (особенно в ответ на болевые раздражения