

УДК 13
ББК 87.2
Б87

Gregg Braden

HUMAN BY DESIGN

HUMAN BY DESIGN © 2017 Gregg Braden Originally published
in 2017 by Hay House Inc. US

Брейден, Грегг.

Б87 Человек — дитя вселенной. Эволюция и подсознание : как наше прошлое определяет будущее / Грегг Брейден ; [пер. с англ. Г. Власова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с. — (Лаборатория подсознания. Наука о скрытых возможностях человека).

ISBN 978-5-04-095408-7

Книга оспаривает теорию Дарвина и предлагает другой ответ на вопрос происхождения человека: «Как мы стали теми, кто мы есть?» По мнению автора, ответ важен для повседневной жизни каждого человека: он определяет фильтр, через который мы смотрим на других людей, окружающий мир и, главное, самих себя.

Книга включает богатый исследовательский и документальный материал, реальные истории из жизни и показывает, чего можно достичь, если перешагнуть традиционные границы между наукой и духовностью.

Грегг Брейден — исследователь, который сплетает современную науку и древнюю мудрость в реальные решения. Он был пятикратно отмечен New York Times как автор бестселлеров. Брейден всемирно известен как новатор в области связи науки, духовности, проводит свои тренинги в ООН и других ведущих организациях мира.

**УДК 13
ББК 87.2**

ISBN 978-5-04-095408-7

© Власов Г., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



*«Столь малые существа, как мы,
способны охватить безбрежное лишь
посредством любви».*

КАРЛ САГАН (1934–1996),
АМЕРИКАНСКИЙ АСТРОНОМ И КОСМОЛОГ

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение. Вопрос о нашем происхождении, и почему он так важен</i>	10
Почему так важен вопрос о нашем происхождении?	11
Почему нам необходима новая история.....	12
Зачем нужна эта книга?	15
Чем книга не является.....	16
Что представляет собой эта книга	16
Новые открытия означают новую историю	17
Часть I. Новая история человека	19
Глава 1. Снятие заклęcia Дарвина	23
В истории происхождения человека чего-то недостает	28
Мы — разновидности своих историй	29
Наши истории определяют нашу жизнь.....	30
Мы решаем проблемы XXI века, обладая мышлением века XIX.....	32
Изменив свою историю, вы измените свою жизнь.....	33
Старая история: мы малы, бессильны и незначительны	34
Сказка о двух происхождениях	37

Снятие заклѣтия Дарвина	39
Сомневался даже Дарвин	42
Эволюция человека: домыслы, выдаваемые за факты	44
Эволюция под судом	45
Сто пятьдесят лет возражений	49
Чествование Чарлза Дарвина	54
Теории необходимы доказательства	56
Глава 2. Человек — дитя Вселенной	61
Восстановление ДНК неандертальского младенца	62
Теперь мы знаем, кем мы не являемся	64
Нетипичный пещерный человек	65
Они — это мы	67
ДНК, делающая нас отличными от других	67
Наша «пропавшая» ДНК найдена!	70
Два вопроса: почему и как?	74
Несократимая сложность	76
Мы — живые примеры несократимой сложности	77
У нас всего в избытке!	80
История нового человека	81
Чем мы не являемся	83
Чем мы являемся	84
Мы — дети Вселенной	85
Глава 3. Мозг в сердце	89
Сердце, не отмеченное на карте	91
Человеческое сердце — больше, чем просто насос	93
«Маленький мозг» в сердце	96

Воспоминания, которые живут в сердце	99
Воспоминания остаются, если живо сердце	103
Мудрость сердца в повседневной жизни	105
Сердце понимает сразу	108
Пробуждая мудрость сердца	111
Глава 4. Новая история человека	113
Это оказалось не тем, на что они рассчитывали!	113
Тот же эксперимент, новое оборудование и новый результат!	115
Невозможные шансы	118
Эволюция: невозможность вставить квадратный колышек в круглую дырку	120
Наша точка невозврата	121
Новая история на старой базе	123
Модернизация истории человека	125
Древние мифы говорят о намеренном акте творения	127
Эволюция? Креационизм? Или...?	132
«Мертвое» мышление в живой Вселенной	135
В живой Вселенной жизнь имеет смысл	137
Наука не способна измерить способность к любви	141
Часть II. Пробуждение новой истории человека	145
Глава 5. Мы «подключены» к Соединению	147
На связи со всем и повсюду	148
Импульс для «подключения»	149
Это интуиция или инстинкт?	151
Понимание различий	154
Единственный глаз сердца	155

Мудрое использование силы.....	156
Наука интуиции	156
Интуиция в реальном мире	158
Интуиция по желанию	160
Вопрос жизни и смерти разрешается сердцем	161
Язык сердца	162
Награда за доверие моей интуиции	164
Мудрость вашего сердца правдива только для вас.....	165
Как задать вопрос своему сердцу.....	167
Спрашивать у сердца — следовать второй натуре	172
Эмпатия: ступенька к состраданию	173
Встреча с настоятелем.....	176
Сила, соединяющая все вещи	177
Сила природы, человеческий опыт или и то и другое?	179
Сострадание Эйнштейна.....	182
Сострадание, мудрость и равновесие	183

Глава 6. Мы «подключены»

к способности исцелять и к долголетию	185
Живем ли мы в момент настоящего или живем ради этого момента?	186
Секрет монахини.....	190
Сто двадцать лет на Земле, но кто их считал?.....	192
Переосмысляя парадигму долголетия	194
Размер теломеры имеет значение	197
Открытие таймера биологических часов	200
Факторы образа жизни, соответствующие удлинению теломер.....	204
Витамины и минеральные вещества: главные добавки для поддержания теломер	207

Связь теломер со стрессами	208
Древний стресс в современном мире	210
Отвлечение внимания: правильно это или нет.....	212
Каждую минуту каждого дня мы подтверждаем или отрицаем свою жизнь	215
Время, жизнь и часы старения.....	218
Возраст не связан со старением!.....	220
Загадка Ли Цинъюня.....	222
Долголетие: общая нить.....	224
Первые бессмертные клетки.....	226
Готовы ли мы к появлению бессмертных клеток?	227
Идти в ногу с миром.....	231
Принятие больших перемен разумным способом	233
Новая резилентность	234
Более глубокая резилентность изнутри.....	235
Глава 7. Мы «подключены» к нашей судьбе.....	241
Два пути к утопии.....	242
Параллели с нашим днем	244
Что дает нам право?	245
Хорошая новость в том, что есть много хороших новостей!	248
Экономика, основанная на принципе разделения, а не дефицита	253
Тихий кризис	254
Опасные выводы.....	255
Когда наука ошибается	255
Ложные убеждения и опасные заключения	256
Уничтожение нашей уникальности.....	257
Новое название для убийства, которое пугает	258

Мы раньше это уже видели	259
Правило природы: сотрудничество	261
Убивать отличающихся	264
Общая нить.....	268
История Тары	270
Мы уничтожаем лишь то, что не ценим.....	271
Сила самоуважения.....	273
От пластыря — к своему предназначению.....	275
Глава 8. Куда мы пойдём дальше?.....	279
Переосмысление ваших основных убеждений	281
Жизнь с целью	284
Настоящая работа	286
Новая история человека в 46 ключах	287
<i>Ресурсы.....</i>	<i>294</i>
<i>Примечания</i>	<i>296</i>
<i>Алфавитный указатель.....</i>	<i>323</i>
<i>Благодарности</i>	<i>329</i>
<i>Об авторе</i>	<i>334</i>

ВВЕДЕНИЕ



Вопрос о нашем происхождении, и почему он так важен

С тех времен, как наши далекие предки с трепетом взглянули на звезды на безлунном ночном небе, бесчисленное количество людей, охваченных одним и тем же чувством, множество раз задавались одним-единственным вопросом. Этот вопрос лежит в основе любой проблемы, с которой мы столкнемся в своей жизни, и не важно, велика она или мала. Он связан с любым вызовом в любой ситуации и определяет основу всех решений, которые мы принимаем. Мы задаем его себе в течение почти 200 тысяч лет, прожитых нами на Земле, и формулируется он очень просто: *кто мы?*

Величайшая ирония нашей жизни в том, что даже через пять тысяч лет письменной истории, несмотря на потрясающие технические достижения человечества, нам и по сей день необходимо постоянно отвечать на этот самый главный вопрос.

Ключ 1. Несмотря на величайшие технические достижения современного мира, наука все еще не готова дать ответ на самый главный вопрос нашего существования: *кто мы?*

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ВОПРОС О НАШЕМ ПРОИСХОЖДЕНИИ?

Ответ на вопрос, каким образом мы стали теми, кто мы есть, будет пронизывать буквально каждый момент нашей жизни. Этот ответ предопределяет око восприятия — *фильтр*, через который мы видим других людей, окружающий мир и, что самое главное, самих себя. Например, когда мы представляем себя отдельно от тела и рассматриваем процесс исцеления, то чувствуем себя беспомощными жертвами эксперимента, поставленного не нами. Но недавние открытия показывают, что если мы *знаем* о возможности постоянной починки наших тел, омоложения и исцеления, то это изменяет химические реакции в клетках [1].

Самоуважение, самооценка, ощущение уверенности в себе, благосостояние и наша безопасность напрямую зависят от того, как мы воспринимаем себя в этом мире. И когда мы отвечаем человеку соглашением на предложение пройти по жизни вместе или при выборе достойной работы, самые важные решения связаны с ответом на простой и вечный вопрос: *кто мы?*

На духовном уровне этот ответ ложится в основу наших будущих отношений с Богом. Он оправдывает наши соображения, когда речь идет о спасении жизни человека и даже когда мы решаемся ее прервать.

То, как мы представляем самих себя, сказывается на обучении наших детей. Но если этому тонкому чувству самооценки угрожают своей безжалостной травлей одноклассники, то это уже их ответ на вопрос «*Кто я?*», и он дает им силы залечить собственные раны. Это определяет разницу между их ощущением своей значимости в жизни и его отсутствием.

В глобальном масштабе наше представление о себе определяет политику корпораций и государств. Им решать,

сбрасывать ли ежегодно более 12 миллионов тонн отходов пластмасс и тысячи литров радиоактивных жидкостей в Мировой океан или дорожить чистотой воды на планете.

Даже в том, как страны устанавливают собственные границы и как правительства оправдывают переброску войск через них на земли и дома других народов, — сразу видно, как мы воспринимаем самих себя. После размышлений об этом становится ясно, что ответ на вопрос «*Кто мы?*» есть основа любой нашей деятельности и определяет все, чем мы дорожим.

Ключ 2. Все чувства уверенности в себе, благосостояния и ощущения безопасности — от нашего самоуважения и самооценки до восприятия мира и других людей — напрямую зависят от ответа на вопрос: кто мы?

Именно потому, что мнение о себе играет решающую роль в нашей жизни, мы обязаны максимально правдиво и честно выяснить, кто мы и откуда пришли. Нам годится любой источник информации — как передовой современной науки, так и мудрости человеческого опыта, насчитывающего пять тысяч лет. *Нам придется изменить взгляд на традиционную историю, когда новые открытия позволят это сделать.*

ПОЧЕМУ НАМ НЕОБХОДИМА НОВАЯ ИСТОРИЯ

Более 150 лет назад естествоиспытатель Чарлз Дарвин опубликовал труд «Происхождение видов путем естественного отбора», который чаще называют просто «Происхождение

видов», — труд, сломавший устоявшуюся парадигму. Целью книги было дать научное объяснение сложности жизни: каким образом на протяжении веков она развилась из примитивных клеток до современных сложных видов. Дарвин считал, что эволюционный принцип, установленный им в некоторых частях мира у некоторых форм живого, применим к любым организмам, включая человека.

Одна из величайших ироний современного мира в том, что со времен Дарвина сама наука не поддержала его теорию и с течением времени не разрешила загадку жизни, а поступила как раз наоборот. Самые последние открытия демонстрируют факты, опровергающие традиционные подходы, особенно когда речь заходит об эволюции человека. Вот часть этих фактов.

Факт 1. На общепринятом эволюционном древе человека нанесены пунктирные линии, ведущие от одного ископаемого организма к другому, а затем и к современным человеческим существам на вершине древа, но эти переходы ни на чем не базируются. Существование их принято на веру, а не доказано, и поэтому они *предположительные* или *умозрительные*.

Факт 2. Современные человеческие существа неожиданно возникли на Земле приблизительно 200 тысяч лет назад, сразу обладая продвинутыми признаками, что отделяет нас от всех известных *развившихся* видов живого.

Факт 3. Отсутствие общей ДНК у неандертальцев, которые были нашими предками, и ранних гомо сапиенс означает, что мы исходим все же не от неандертальцев, хотя возможно, что в какой-то момент и скрещивались с ними.

Факт 4. Полный анализ генома показывает, что ДНК, отделяющая нас от других приматов, является результатом древнего, загадочного и скрупулезного синтеза генов. Поэтому само

существование человечества стало возможным благодаря чему-то *вне* эволюции.

Речь идет о продвинутых признаках, упомянутых в факте 2, которые не развивались постепенно в течение длительного времени, как считает эволюционная теория. Мозг, на 50 процентов бóльший, чем у ближайших родственных приматов, а также сложная нервная система с тонкой настройкой эмоциональных и сенсорных способностей уже были у современных людей при их появлении. И человек с тех пор не изменился.

Иными словами, современный человек — это те же люди спустя две тысячи столетий!

Такие факты, прошедшие экспертную научную оценку, вызывают сомнение в традиционной истории нашего происхождения, которой придерживались длительное время. Новые доказательства говорят явно не в пользу общепринятого толкования прошлого. Популярная версия, излагаемая на лекциях и в учебниках, заставляет нас поверить, будто мы представляем собой малозначительные существа, которым когда-то давным-давно выпала биологическая удача. А затем, выдержав 200 тысяч лет жесткой конкуренции и процесса выживания сильнейших, мы обнаружили себя беспомощными жертвами во враждебном мире разъединения, конкуренции и конфликтов.

Научные открытия, описанные в настоящей книге, не предлагают ничего, серьезно отличающегося от сказанного. Поэтому нам необходима новая история нашего происхождения, которая соответствовала бы современным данным. И наоборот, нам еще изучать и изучать современные данные, чтобы они поведали о новой истории происхождения человека.

Перед своей кончиной в 1962 г. лауреат Нобелевской премии физик Нильс Бор напомнил, что ключ к разгадке тайны — в самой тайне. «Всякое большое и трудное препятствие заключает в себе свое разрешение, — сказал он. — Оно заставляет нас думать иначе, чтобы его найти» [2]. Слова Бора не утратили своей силы и сейчас.

От ископаемых останков и могильных захоронений до увеличенного размера мозга и ДНК — все это раскрывает тайну происхождения человечества. Такие открытия рассказывают нам нашу новую историю. Главное здесь в том, что нам надо начать воспринимать себя иначе, чтобы принять ее. Я написал книгу как приглашение сделать это.

Ключ 3. Вместо того чтобы вписывать новые открытия в заранее готовые шаблоны, важно дать им шанс рассказать о новой истории. Тогда, наконец, мы ответим на самый главный вопрос нашего существования.

ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА?

Задачи этой книги: первая — рассказать о новых открытиях по поводу происхождения человека в части I и вторая — показать в части II, как можно применить эти открытия в повседневной жизни. Чтобы не рассуждать о том, как на Земле появилась первая живая клетка (что сделал Дарвин), я начну *со времени нашего таинственного появления*. В части I и части II приведены упражнения, цель которых — сфокусироваться на конкретных открытиях в вашей собственной жизни.