

УДК 159.96  
ББК 88.6  
Ч-75

Deepak Chopra

METAHUMAN. Unleashing Your Infinite Potential

Copyright © 2019 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
and with Synopsis Literary Agency.

**Чопра, Дипак.**

Ч-75 Metahuman. Метачеловек : как открыть в себе источник бесконечных возможностей / Дипак Чопра ; [перевод с английского А. Воропаевой, Е. Трутневой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 464 с. — (Духовные законы здоровья).

ISBN 978-5-04-108971-9

С этой книгой каждый человек сможет стать творцом своей жизни — и целой реальности! В ней специалист по интегративной медицине и автор мировых бестселлеров Дипак Чопра рассказывает, как преодолеть ограничения обыденности и открыть себе путь к безграничным возможностям и творческой энергии, превратившись в Метачеловека.

Метачеловек — не плод воображения фантастов и не супергерой из комиксов. Стать Метачеловеком — значит разрушить границы, выстроенные человеческим умом, и войти в состояние осознанности, которое дарует нам неограниченный доступ к вершинным переживаниям, меняющим жизнь. Это состояние доступно каждому — достаточно увидеть, какие ловушки и иллюзии создает наш ум, и шаг за шагом пройти 31-дневную авторскую программу, которая пробудит вашу истинную сущность и избавит от тревожности, стресса и блоков.

УДК 159.96  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-108971-9

© А. Воропаева, Е. Трутнева, перевод  
на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Метачеловек – это на всю жизнь	15
<i>Иллюзии повседневной жизни</i>	21
<i>Добро пожаловать в мир иллюзий</i>	25
<i>Не роботы</i>	28
<i>На метараспутье</i>	31
<i>Ваша жизнь</i>	36
ЧАСТЬ 1	
СЕКРЕТЫ МЕТАРЕАЛЬНОСТИ	
<hr/>	
Глава 1. Живущие в иллюзии	47
<i>«Я что-то видел»</i>	50
<i>Модель себя</i>	55
<i>Разрушение иллюзии</i>	60
<i>Ваша жизнь</i>	69
<i>Поставим ДНК на место</i>	72
Глава 2. «Я» – создатель иллюзии	80
<i>План вашего эго</i>	83
<i>Как зародилось «я»</i>	87
<i>Решение обособиться</i>	93
<i>Исправляя реальность</i>	95
<i>Решение отпустить</i>	100

Глава 3. Безграничность человеческого потенциала	104
<i>«Внезапная гениальность»</i>	109
<i>Связанные с бесконечностью</i>	113
<i>Сознание в разных измерениях</i>	123
<i>Головоломка</i>	128
Глава 4. Метареальность как абсолютная свобода	132
<i>История Ледяного человека</i>	136
<i>Утерянные истоки</i>	139
<i>Разум – благословение и проклятие</i>	145
<i>Что скрывается под маской?</i>	153
Глава 5. Разум, тело, мозг и вселенная	
как измененное сознание	158
<i>Защитный механизм</i>	165
<i>Как попасть в виртуальную реальность</i>	
<i>и как из нее выйти</i>	175
<i>Жизнь в креативной вселенной</i>	180
Глава 6. Бытие = сознание	189
<i>Особое творение</i>	193
<i>Растущий мозг</i>	197

## ЧАСТЬ 2

### ПРОБУЖДЕНИЕ

---

Глава 7. На первом месте – личный опыт	208
<i>Опыт познания мира</i>	210
<i>Очеловечивая квант</i>	215
<i>Как разум делает вещи «вещественными»</i>	222
<i>Три версии личности</i>	226

Глава 8. За пределами легенды	235
<i>Влипшие в историю</i>	239
<i>Пробудившиеся</i>	244
<i>УЧИТЬСЯ пробуждению</i>	251
Глава 9. Прямой путь	257
<i>Скрытое послание природы</i>	264
<i>Саморегулирование – клей бытия</i>	268
<i>Самосознание</i>	273
<i>Тест «Ну и что?»</i>	279

### ЧАСТЬ 3

#### БЫТЬ МЕТАЧЕЛОВЕКОМ

---

Глава 10. Освобождение тела	287
<i>Анатомия осознанности</i>	288
<i>Ваше тело – ваша легенда</i>	296
<i>Существование вне времени</i>	300
Глава 11. Восстановление целостного разума	310
<i>Желание избавиться от желаний</i>	319
<i>Расчищая путь для личности</i>	326
Глава 12. Безальтернативная осознанность	335
<i>Искусство неделания</i>	342
<i>Практическое бессмертие</i>	348
Глава 13. Одна жизнь	357
<i>Одна-единственная жизнь</i>	359
<i>Космическое сознание</i>	364
<i>Беспричинная причина</i>	371

## МЕСЯЦ ПРОБУЖДЕНИЯ

### 31 УРОК МЕТАЧЕЛОВЕКА

---

<i>Дневной план</i>	380
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	452
<i>Вы видите реальность более четко</i>	455
<i>Вы меньше привязаны к привычкам, воспоминаниям, отжившим взглядам и застарелым условностям</i>	455
<i>Вы перестаете зависеть от ожиданий и вознаграждений извне</i>	456
Об авторе	458
Алфавитный указатель	459

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Э**та книга — призыв понять свою истинную сущность. Задайте себе два простых вопроса. Во-первых, когда вы счастливы, можете ли вы наблюдать за своим счастьем как бы со стороны? И во-вторых, когда вы сердитесь, может ли какая-то часть вашей личности не испытывать гнева? Если вам под силу и то и другое, можете закрыть эту книгу и больше к ней не возвращаться. Вы уже знаете всё, о чем я хочу рассказать. Вы вышли за рамки обыденного сознания, а именно это и требовалось, чтобы понять, кто вы. Вы способны узнавать себя все лучше и лучше с каждым днем и однажды достигнуть просветления — если уже не достигли. Вслед за индийским поэтом Рабиндранатом Тагором вы можете называть свое существование «постоянным чудом».

Если все это действительно так, то я очень хотел бы встретиться с вами, ведь ваша жизнь — действительно своего рода чудо. Вы, не побоюсь этого слова, уникальны. Когда большинство людей говорят, что они счастливы или рассержены, это действительно все, что они имеют в виду. Но вы смотрите дальше и видите больше других.

Я начал писать книги тридцать лет назад. В то время никто не пытался понять истинного значения слов

«счастье» и «гнев». Об осознанности никто и не слышал, медитация считалась чудачеством, а к самой идее высших состояний сознания относились с большим скепсисом. Я был молод, жил в Бостоне и работал врачом. Мне нужно было кормить семью, так что я работал сразу в нескольких больницах и вставал до рассвета, чтобы успеть принять огромное количество пациентов.

Думаете, когда я радовался, что моему пациенту с гормональным сбоем стало лучше, я анализировал свои эмоции? Или, может быть, когда фармацевт по невнимательности выписывал не то лекарство, какая-то часть меня могла реагировать на это спокойно? Разумеется нет. Как и все мы, я в таких ситуациях был доволен или возмущен, толком не задумываясь о причинах. Но благодаря детству, проведенному в Индии, мне был знаком и другой подход к пониманию своих эмоций. В древнеиндийском трактате «Упанишады» человеческий разум иногда сравнивают с двумя птицами на ветке: пока одна ест плоды, другая с любовью наблюдает за ней.

Несколько лет я учился в католической школе и знаю, что похожая идея есть и в христианстве. В Евангелии Христос говорит своим ученикам, что им нужно стремиться «быть не от мира сего». Интернет не поможет вам понять, что именно имел в виду Иисус, поэтому я раскрою саму суть его идеи: можно жить в этом мире, но не принадлежать ему всецело. И, отдаляясь «от мира сего», вы приближаетесь к Богу.

Рад бы сказать, что эти представления о высших состояниях сознания уже тогда перевернули мой мир. Но, по правде говоря, долгое время моя беспокойная,

напряженная жизнь не позволяла как следует задуматься над ними. Истина годами жила где-то на задворках моего разума. Она заключалась в том, что я, как и любой другой человек, являю собой тайну бытия. Поэтому Рабиндранат Тагор и называл жизнь «бесконечным чудом». Познав истинное устройство реальности, вы полностью разгадаете эту тайну и осознаете еще кое-что: без вас не было бы и ее.

Со временем в моем развитии произошел гигантский скачок через пропасть между повседневными делами (будильник, завтрак, работа) и тайной бытия. В нашем обществе, где всем управляет логика, к людям не от мира сего относятся скептически, так же как и к понятию Истины с большой буквы. Наша реальность основана на принципе «что видишь, то и получаешь». Мы вынуждены противостоять окружающему миру, преодолевать его трудности. Пытаясь познать неизвестное, рациональный ум сталкивается лишь с еще большим количеством информации. Когда тут успевать удивляться тому, что мы вообще существуем?

К тайне бытия и осознанию себя как человека меня подтолкнула медицина. Я работал эндокринологом и с особым интересом изучал гормоны. Это совершенно уникальные вещества, которые могут сделать вас вялыми и мрачными в случае проблем со щитовидной железой или вызвать рефлекс «бей или беги», если вам что-то угрожает. Когда, скажем, уличный фокусник начинает «парить» в воздухе, чаще всего выброс адреналина вызывает у зрителей желание отскочить, а то и вовсе убежать.



Мы давно свыклись с мыслью, что химические процессы внутри нас определяют наше поведение. Например, большинство людей связывает подростковый кризис переходного возраста с гормональными всплесками. Мы уверены, что половое влечение невозможно обуздать до конца, а во влюбленности нет и не может быть ничего рационального. И если бы такое объяснение связи между гормонами и их действием меня устраивало, я бы никогда не написал эту книгу. Но есть любопытная деталь, способная перевернуть наши представления не только о гормонах, но и о реальности вообще. Наш мозг вырабатывает гормон окситоцин — его еще называют гормоном любви. Он также вызывает в нас чувства доверия и привязанности. Но это еще не все. Повышение уровня окситоцина наблюдается у женщин во время родов и в период кормления грудью, что делает связь между матерью и младенцем более тесной. Когда вы гладите собаку, уровень гормона любви повышается и у вас, и у нее. Именно из-за окситоцина мы чувствуем гордость при виде флага своей страны, хотя к чужим флагам остаемся равнодушны. Во время полового контакта этот гормон усиливает эмоциональную привязанность женщины к партнеру — у мужчин такого эффекта не наблюдается.

Странно, не так ли? Однако большинство эндокринологов закрывают на это глаза. Меня же беспокоило вот что: уровень окситоцина не повышается, если этому противостоит сознание. Женщина не будет испытывать эмоциональной привязанности во время близости по принуждению или если ее в этот момент будет

занимать что-то более важное. У вас не поднимется уровень окситоцина, когда вы гладите ненавистного вам пса, а флаг родины не вызовет теплых чувств, если любовь к нему пытаются навязать силой.

Эта связь тела и мозга поразила меня. Похоже, будто в нас живут две противоположные сущности: управляемый гормонами робот и нечто свободное от всего физического, мыслящее и принимающее решения. Они, казалось бы, абсолютно несовместимы — и тем не менее отлично ладят между собой, что подтверждает двойственная структура нашей нервной системы. Одна ее часть (вегетативная) действует как бы автоматически, не затрагивая сознания, так что большую часть времени мы просто не замечаем ее работы. Наши дыхание и сердцебиение, как правило, осуществляются без участия разума. Но, реши человек их контролировать, включится другая часть — соматическая нервная система, и тогда разум сможет регулировать дыхание, а если немного потренироваться, то и сердцебиение.

Вот мы и подступили к самой загадке. Ведь что-то же в нас отвечает за принятие решения: взять контроль в свои руки или позволить организму работать в режиме «автопилота»? Вряд ли это мозг, которому все равно, какая из двух систем задействована в данный момент. Да, он бессознательно ускоряет ваше сердцебиение во время бега, но ведь решение бегать приняли именно вы?

Так что такое «вы»?

Этот простой вопрос сам по себе способен изменить наше представление о реальности. Какую из систем

задействовать, каждый раз решаете именно вы — ваше внутреннее «я». Значит, вы не являетесь продуктом ни одной из них. Поняв это, вы сделаете первый шаг на пути к самоосознанию. Вы сможете испытывать счастье и видеть его со стороны, чувствовать и проявлять гнев, но в то же время быть совершенно спокойным.

**В древнеиндийском трактате «Упанишады» человеческий разум иногда сравнивают с двумя птицами на ветке: пока одна ест плоды, другая с любовью наблюдает за ней.**

Все меняется, когда вы выходите за рамки своей бессознательной части. Вы начинаете понимать, что на самом деле вы не мозг и не тело, а тот, кто использует и то и другое. Вы мыслите, но представляете собой нечто намного большее, чем любая из ваших мыслей. Ниже я продемонстрирую, что ваше внутреннее «я» не принадлежит пространству и времени. Осознав себя как свое внутреннее «я», вы сможете «жить в этом мире, но не принадлежать ему». «Мета» в переводе с греческого означает «после» или же «переход». Когда я говорю о метареальности, я имею в виду то, что начинается за гранью реальности и базируется на идее «что видишь, то и получаешь». А человек, который живет в метареальности, — это метачеловек.

В той или иной степени каждый из нас уже живет в метареальности. Именно там кроется творческое начало: научные открытия, создание шедевров или генерация новых идей невозможны без выхода

за рамки традиционного мышления. Сколько бы мыслей ни породило ваше сознание, сколько бы фраз вы ни написали, найдется бесконечное количество других возможных мыслей и фраз. Слова и мысли не хранятся в мозгу, как в архиве: их нельзя взять и вытащить в нужный момент. Шекспир не просто жонглировал словами — он ими творил. Ван Гог не просто смешивал краски — он использовал их для выражения своего видения мира.

Выходя за рамки, вы понимаете, достаточно ли в вашей жизни смысла. Оценку дает не мозг и не та часть вас, которая послушно занимается выполнением рутинных дел. Это делает внутреннее «я». Оно же определяет, кого любить, кому доверять, что есть истина и так далее.

Когда мать понимает, что раскапризничавшемуся ребенку пора спать, она анализирует не только его слова и поступки — если бы родители верили всему, что говорят их дети во время истерики, они сами были бы не умнее детей.

Но раз этот выход за рамки так необходим, почему все мы до сих пор не металюди? Зачем повторять одни и те же избитые фразы, зачем следовать социальным условностям, зачем мыслить стандартно? История не раз доказывала, что все, к чему это приводит, — ругань, домашнее насилие, войны, нетерпимость, гендерное неравенство. Но мы сами соглашаемся жить внутри этих рамок. Парадокс: каждый из нас сам себе тюремщик и заключенный. Это становилось причиной невыразимых страданий человечества на протяжении всей истории.

Есть только один способ спасти ситуацию — решиться на «переход» и стать метачеловеком. Для этого даже не надо никуда идти. Две птички уже на ветке: одна вкушает удовольствия жизни, другая наблюдает. Эти два состояния существуют раздельно и одновременно друг с другом, но наблюдающую часть мы либо игнорируем, либо подавляем. Став метачеловеком, вы достигнете того, что в различных духовных традициях называется пробуждением. Действительно, до этого вы живете будто во сне, не подозревая о бесконечных возможностях, которые дает вам жизнь.

После пробуждения наступает полное самоосознание. На ум приходит сразу множество сравнений. Быть метачеловеком — это словно слушать не одну радиостанцию, а весь диапазон частот. Или брать самую высокую ноту. Или видеть целый мир в одной песчинке. Но все эти сравнения только загоняют нас в рамки. Слепой от рождения не узнает, что такое зрение, пока не начнет видеть. Так и пробуждение невозможно описать словами. Его можно лишь испытать.

Издатели всегда рекомендуют авторам как-то обнадёжить читателей, пообещав, что по прочтении книги им откроется что-то новое и удивительное. Я не могу пообещать вам, что вы пробудитесь, — да что там, у меня и описать-то пробуждение не получится. Перечитывая свои предыдущие работы, я понимаю, как меня на самом деле ограничивала моя убежденность в его непостижимости и таинственности. Теперь же я иду ва-банк. Я верю, что вы не были рождены слепыми и представляете себе, что значит видеть. Поверьте,

каждый из вас — уже метачеловек, живущий в мета-реальности здесь и сейчас.

Не знаю, скольких мне удастся убедить. В конце концов, тайна бытия подвластна лишь себе самой. В одном я уверен: если вы по-настоящему проникнетесь идеей пробуждения, то придете к нему гораздо быстрее меня, потратившего на это тридцать лет. А чем раньше в вас начнется переход к метачеловеку, тем лучше.

#### МЕТАЧЕЛОВЕК — ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ (ОБЗОР)

Люди всегда хотят жить лучше, поэтому сейчас общий уровень жизни выше, чем когда-либо. Мы живем дольше, чем предыдущие поколения, ведь у нас есть возможность хорошо питаться. О некоторых вещах, которые мы воспринимаем как должное (например, пенсии или собственное жилье), наши предки чаще всего и мечтать не могли.

Интересно однако, что миллионы людей пытаются улучшить свою жизнь, не изменив восприятия. Вместе с тем одно без другого невозможно. Чтобы по-настоящему изменить свою жизнь, нужно работать над восприятием реальности. При этом «реальность» здесь — не просто окружающий мир, а нечто субъективное. Два человека, едущие в одном и том же вагоне метро на одну и ту же работу, могут иметь совершенно разный настрой: один будет беспокоиться о том, что его уволят; другой же будет безмятежен и полон