

18+

Фенстер Михаил
Александрович

Книга 1. Как достичь
бессмертия?

Откорректированная, с
научными доказательствами пути
бессмертия.

Михаил Фенстер

**Книга 1. Как достичь бессмертия.
Откорректированная,
с научными доказательствами
пути бессмертия. Полное
руководство для достижения
бессмертия в 10 книгах**

«Издательские решения»

Фенстер М. А.

Книга 1. Как достичь бессмертия. Откорректированная,
с научными доказательствами пути бессмертия. Полное
руководство для достижения бессмертия в 10 книгах /
М. А. Фенстер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692429-1

В книге, с научными доказательствами пути бессмертия, описывается,
как прийти к счастью, счастливой семейной жизни, вернуть себе здоровье
и бессмертие, перейдя на жизненный путь, указанный нам нашим
«Создателем»: развивать интеллект и заниматься творчеством на благо людей.

ISBN 978-5-00-692429-1

© Фенстер М. А.
© Издательские решения

Содержание

Закон доступности информации	9
Начало начал	11
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Книга 1. Как достичь бессмертия.
Откорректированная, с научными
доказательствами пути бессмертия
Полное руководство для
достижения бессмертия в 10 книгах**

Михаил Александрович Фенстер

© Михаил Александрович Фенстер, 2026

ISBN 978-5-0069-2429-1 (т. 1)

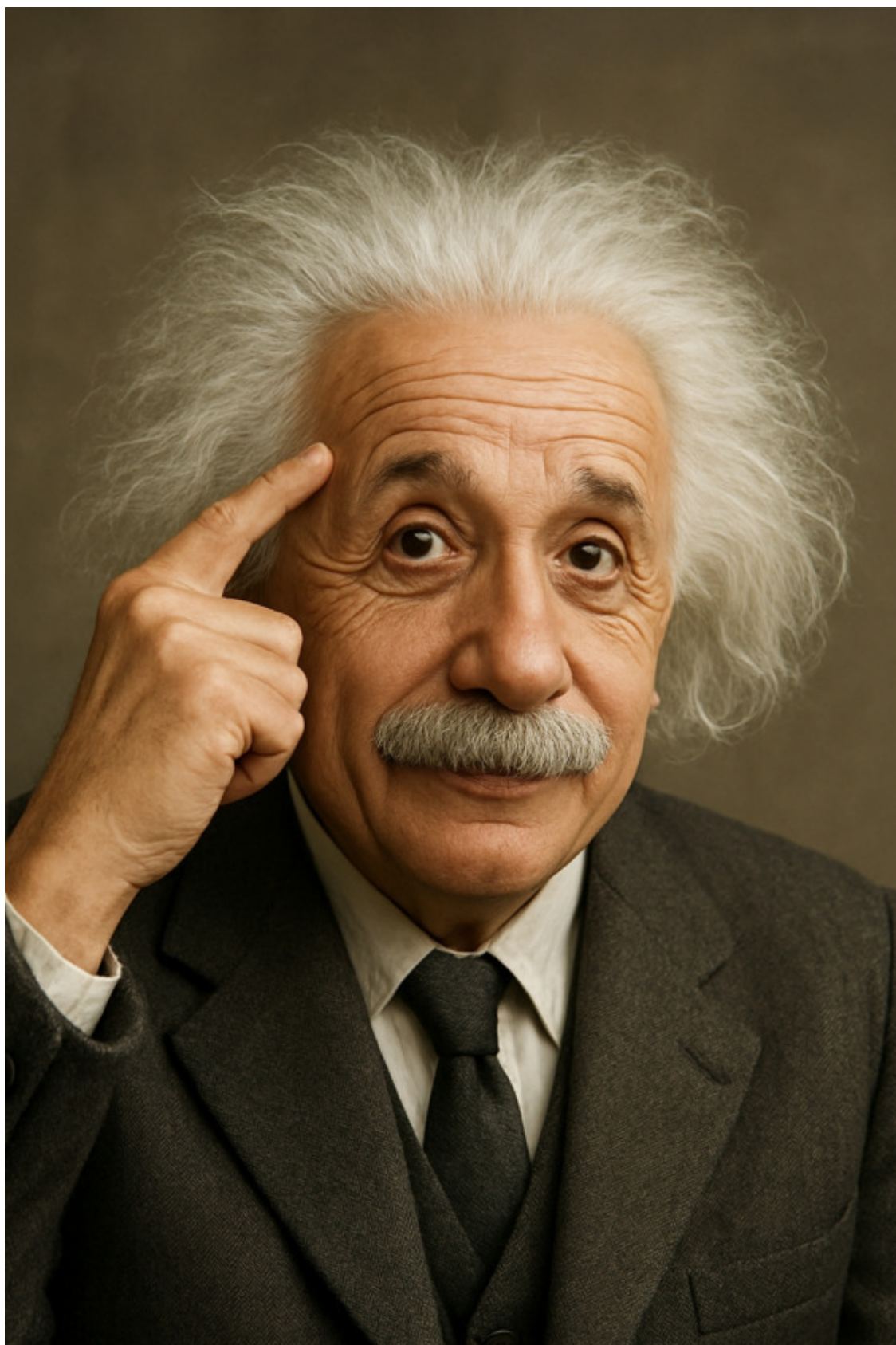
ISBN 978-5-0069-2430-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга 1. Как достичь бессмертия?

Откорректированная, с научными доказательствами пути бессмертия.

Полное руководство для достижения бессмертия в 10 книгах.



«Люди, станьте больше людьми, развивайте интеллект!»
Послание Альберта Эйнштейна.

Автор: Ангел Богопосланник (Фенстер Михаил Александрович).

«Для умных и сообразительных читателей», которыми являются любой человек, который свернёт на путь, указанный ему его «Создателем».

В чем причина, что Вы такой какой Вы есть?

Вас не научили быть бессмертным. Вас научили уничтожать своё бессмертное тело и мыслить неправильно. Переучивайтесь, ведь Вы же ничего не теряете, кроме своей смерти, а приобретёте бессмертие.

Неизвестный автор.

Основная задача для каждого современного человека: вернуть себе своё счастье и бессмертие.

Практически нас окружает мир, который остаётся для нас во многом неизвестным, даже несмотря на существование множества теорий и гипотез, пытающихся объяснить явления, происходящие вокруг нас. Эти теории, такие как теория относительности Эйнштейна, квантовая механика и теория Большого взрыва, дают нам определённое понимание устройства Вселенной. Они сформулированы на основе огромного объёма наблюдений и математических расчётов. Например, теория относительности Альберта Эйнштейна, одна из самых значимых в истории науки, не только объяснила поведение объектов в экстремальных условиях (например, вблизи чёрных дыр), но и заложила основы для дальнейших исследований в области космологии и квантовой механики. В свою очередь, квантовая механика, несмотря на свою сложность, позволила научному сообществу объяснить микроскопические процессы, которые происходят на уровне атомов и элементарных частиц, и стала основой для развития таких технологий, как полупроводниковые устройства и лазеры.

Однако история науки показывает, что эти объяснения со временем могут изменяться (а иногда и на диаметрально противоположные). Примером является представление о Земле как центре Вселенной, которое долгое время считалось абсолютной истиной. Открытия Николая Коперника, Галилео Галилея и Исаака Ньютона кардинально изменили представления о космосе и его устройстве. Появление гелиоцентрической модели стало возможным благодаря новым наблюдениям и более точным измерениям, а также смелым гипотезам, которые оспаривали существующие догмы.

С развитием науки и технологий наши знания постоянно обновляются, и идеи, которые казались неоспоримыми, могут быть опровергнуты или дополнены новыми данными. Это естественный процесс, который позволяет науке двигаться вперёд, раскрывая всё больше тайн окружающего мира. Примером этого является теория струн, которая в последнее время привлекает внимание учёных, пытаясь объединить квантовую механику и теорию относительности в единую теорию всего. Хотя эта теория ещё не проверена в полной мере, она предлагает радикально новый взгляд на основы Вселенной.

Каждое открытие в науке не только расширяет наши знания о Вселенной, но и ставит перед нами новые этические и философские вопросы. Например, в свете искусственного интеллекта и генной инженерии возникает вопрос о том, какие пределы существуют для вмешательства в природу. Мы также сталкиваемся с дилеммами, касающимися будущего нашей планеты и всех живых существ. Это подчёркивает важность гармонии и равновесия, которые должны сопровождать развитие науки.

История человечества, несмотря на её сложность и противоречивость, является примером того, как научные и культурные достижения влияют на общество. Чтобы направить прогресс в созидательное русло, необходимо учитывать не только научные факты, но и морально

этические нормы. В этом контексте наука и духовность должны идти рука об руку, помогая нам строить мир, в котором мы сможем жить в гармонии с природой и друг с другом.

Закон доступности информации

На самом деле человечеству и конкретному человеку доступна та информация, до которой они доросли и которую могут усвоить без вреда для себя. Это утверждение можно рассмотреть в контексте эволюции человеческого общества и его научного прогресса, который во многом определяется уровнем развития интеллекта и технологических возможностей.

Процесс усвоения информации у человека действительно является результатом сложной эволюции. Например, ребёнок, начиная с младенчества, учится воспринимать окружающий мир с помощью своих органов чувств. В это время активируются нейронные сети, и его мозг постепенно адаптируется к восприятию более сложных понятий. Этот процесс продолжается на протяжении всей жизни. Современные исследования показывают, что нейронная пластичность мозга, способность мозга изменяться в ответ на новый опыт, сохраняется на протяжении всей жизни. Это позволяет людям учиться новому и адаптироваться к изменениям в окружающей среде.

Также как и у человека, прогресс человечества в целом может быть ограничен возможностями его научного и технологического развития. История полна примеров, когда новые технологии и знания, несмотря на их потенциальную пользу, использовались во вред. Примером этого служат разработки, связанные с ядерной энергией. Открытие атомной энергии учёными в XX веке открыло новые горизонты для производства энергии, но привело и к созданию ядерного оружия, которое, в свою очередь, стало причиной глобальных угроз и гонки вооружений, а при не достаточном контроле общества (к приходу к власти в государстве не контролируемых людей с психопатологией (например, Гитлер, что было бы, если бы он получил атомное оружие) может привести к исчезновению человечества на планете Земля. Эти события также подчёркивают важность регулирования использования новых технологий на международном уровне, чтобы избежать катастрофических последствий.

Дополняя рассуждения о природе познания, важно отметить, что ограниченность человеческого понимания подтверждается не только философией, но и современной наукой. Например, в физике существует понятие предела измеримости. Согласно квантовой механике, принцип неопределённости Гейзенберга утверждает, что невозможно одновременно точно измерить положение и импульс частицы. Это означает, что сама структура реальности накладывает ограничения на объём информации, который может быть доступен наблюдателю. Таким образом, не только уровень развития человека, но и фундаментальные законы природы ограничивают наше познание.

В космологии также существуют границы доступной информации. Понятие наблюдаемой Вселенной связано с конечной скоростью света. Мы можем видеть лишь те объекты, свет от которых успел достичь Земли с момента Большого взрыва. За этими пределами может существовать бесконечное количество галактик, структур и форм материи, но они принципиально недоступны нашему наблюдению. Это ещё раз подтверждает мысль о том, что реальность значительно шире, чем наши текущие представления о ней.

С точки зрения биологии и нейронной науки, человеческий мозг также имеет ограничения. Он эволюционировал не для постижения устройства Вселенной, а для выживания в конкретных условиях. Многие когнитивные искажения: например, склонность к упрощению сложных систем или поиску причин там, где действует случайность, являются следствием эволюционных механизмов. Это означает, что даже при наличии информации человек может интерпретировать её искажённо, если она выходит за рамки привычного опыта.

Если рассматривать человечество как единый развивающийся организм, то можно заметить, что технологический прогресс часто опережает социальную и этическую зрелость общества. Помимо атомной энергии, ярким примером служит развитие искусственного интеллекта.

Современные алгоритмы машинного обучения уже способны анализировать огромные массивы данных, принимать решения и даже создавать тексты, изображения и научные гипотезы. Однако вопросы ответственности, контроля и моральных границ применения таких технологий до сих пор остаются открытыми.

История показывает, что подобные разрывы между знанием и ответственностью могут приводить к кризисам. Промышленная революция, например, дала мощный толчок экономическому развитию, но одновременно привела к загрязнению окружающей среды, истощению ресурсов и социальному неравенству. Только спустя десятилетия человечество начало осознавать последствия своей деятельности и искать пути устойчивого развития.

Это подтверждает мысль о том, что информация и технологии должны быть не просто открыты, но и *усвоены* обществом на уровне культуры, морали и коллективного сознания.

На уровне микроскопических частиц этот процесс можно наблюдать в таких явлениях, как радиоактивный распад. Элементы, которые нестабильны и не могут поддерживать свою структуру, распадаются, излучая энергию и превращаясь в более стабильные формы. На более крупном уровне, например, звезды проходят через процесс термоядерного синтеза, превращая водород в более тяжёлые элементы. Эта эволюция, происходящая в космосе, также подвержена законам, которые были сформулированы в рамках общей теории относительности и квантовой механики.

С развитием науки учёные начали рассматривать Вселенную как огромную и сложную сеть взаимосвязанных процессов, где каждое явление оказывает влияние на другие. Например, теория хаоса показала, что даже маленькие изменения в начальных условиях могут привести к непредсказуемым результатам, которые тем не менее остаются в рамках общего закона мироздания.

Закон создателя также проявляется в стремлении человечества к познанию и совершенствованию. Примером этому является развитие науки и технологий, начиная от древних цивилизаций до современного мира. Мы видим, как человечество прошло путь от простых орудий труда до создания космических аппаратов и квантовых компьютеров. Этот процесс не остановится, и, возможно, в будущем человечество достигнет ещё более глубоких уровней понимания устройства Вселенной и самого себя.

Я, хочу привести пример, как об нашем мире пишут учёные.

Закон создателя и эволюция систем.

Всё сущее само структурируется и само совершенствуется, а то, что не соответствует этому, само отбраковывается и само уничтожается и этот процесс бесконечен! Всё сущее бесконечно, в пределах возможностей осознающего себя существа, то есть человека. В процессе структуризации всего сущего образуется бесконечное количество полей, связанных с процессом структуризации сущего. Закольцованная сущность относительно познаваема, в пределах возможностей осознающего себя существа. Все законы, открываемые и формулируемые осознающими себя существами (на планете Земля человеком разумным), являются частными положениями этого закона.

Объяснение:

Начало начал

Предположение, так как находится не в пределах познания осознающего себя существа. Всё сущее изначально существовало в виде бесконечного хаотического перемещения энергии. В результате случайных фактов колебания энергии появились элементарные частицы и известные и не известные нам поля (поле времени, гравитационное, электромагнитное, информационное и другие). Элементарные частицы, под воздействием информационного поля («Создателя»), стали клонироваться и структурироваться в атомы, затем в молекулы, затем в вещество, в звёзды, в галактики и, конкретно во всё то, что нас окружает. И этот процесс бесконечен.

Действие закона создателя на планете Земля можно проследить на основании известных человечеству исторических и научных знаний.

Анализ действий и целей, как конкретного человека, так и коллектива, страны, а так же и всего человечества с учётом закона создателя, позволяет прогнозировать пути развития и получаемые конечные результаты. Закон создателя действует всегда, везде и бесконечен во времени.

Если рассматривать Закон создателя через призму современной науки, можно найти параллели с теориями самоорганизации и эволюции сложных систем. В физике и химии известны так называемые диссипативные структуры, описанные Ильёй Пригожиным. Эти структуры возникают в неравновесных условиях и способны к самоорганизации без внешнего управляющего воздействия. Примерами являются вихри, кристаллы, биологические клетки и даже экосистемы.

В биологии аналогичный принцип проявляется в естественном отборе. Организмы, не способные адаптироваться к изменяющимся условиям среды, исчезают, а более устойчивые формы продолжают эволюцию. Этот процесс не имеет конечной цели, но приводит к усложнению и разнообразию жизни. Таким образом, Закон создателя можно рассматривать как универсальный принцип, проявляющийся на всех уровнях бытия: от элементарных частиц до человеческих обществ.

В социальной сфере этот закон проявляется в смене форм государственности, экономических систем и культурных ценностей. Идеи, которые перестают соответствовать реальности, постепенно утрачивают своё влияние, уступая место новым концепциям. Это не всегда происходит безболезненно, но в долгосрочной перспективе способствует развитию человечества.

Человек в этой системе выступает не просто наблюдателем, а активным участником процесса структуризации реальности. Создавая теории, технологии и культурные смыслы, он влияет на окружающий мир и одновременно изменяет самого себя. Каждое новое знание расширяет границы возможного, но также увеличивает ответственность за последствия его применения.

Важно отметить, что познание мира неизбежно связано с познанием самого себя. Философия, психология и нейронная наука сходятся во мнении, что осознание собственных ограничений является важным этапом интеллектуального и духовного роста. Понимание того, что абсолютная истина недостижима, не обесценивает науку, а, наоборот, делает её процессом бесконечного поиска и уточнения.

Таким образом, мир действительно представляет собой бесконечную, самоорганизующуюся систему, в которой знания, формы и структуры постоянно возникают, изменяются и исчезают. Человек, обладая способностью к осознанию, становится связующим звеном между хаосом и порядком, между неизвестным и познанным. Однако доступ к информации всегда ограничен уровнем развития: как индивидуального, так и коллективного.

Соблюдение баланса между научным прогрессом, этикой и духовными ценностями является ключевым условием устойчивого будущего. Только осознавая свою роль в общем процессе созидания, человечество сможет направлять развитие в сторону гармонии, а не разрушения. Закон создателя в этом смысле выступает не как догма, а как ориентир, напоминающий о взаимосвязи всего сущего и ответственности за каждый сделанный шаг.

Представления учёных об окружающем нас мире формировались на протяжении тысячелетий и сегодня включают в себя множество теорий, от хорошо подтверждённых моделей, гипотез и до философских интерпретаций, от классической физики Ньютона до квантовой механики, теории относительности, теории полей и современных концепций информационной Вселенной. Несмотря на различия в формулировках, все эти подходы пытаются ответить на один и тот же фундаментальный вопрос: как устроен мир и каково место человека в нём.

Я, Ангел, из всего этого многообразия представляю Вам следующее моё целостное видение:

- мир, в котором мы живём, пронизан множеством полей, которые нас окружают. О существовании некоторых из них знает каждый человек со школьной скамьи (электромагнитное поле (описывается уравнениями Максвелла), гравитационное поле (в современной физике описывается общей теорией относительности) и ядерные поля), другие же пока находятся на уровне гипотез и философско научных моделей (информационное, торсионные структуры, поля сознания и иные формы организации энергии). В современной науке также используются представления о квантовых полях, а на фундаментальном уровне выделяют четыре взаимодействия: гравитационное, электромагнитное, сильное и слабое. При этом остаются гипотезы о природе тёмной материи и тёмной энергии, о единой теории поля и т. п.:

- в религиозной традиции (в частности, в Библии) пишется, что всё сущее было создано «Богом»;

- в некоторых современных философских и около научных концепциях встречается идея, что в основе мироздания может лежать информация (как принцип описания или «код» законов природы);

- ряд современных учёных и исследователей всё чаще выдвигают гипотезу о том, что основой всего сущего является информационное поле, из которого посредством свободной энергии формируется материя.

Подобные идеи можно найти в работах Леры Некрасовой, академика РАЕН (Российская академия естественных наук) Г. И. Шипова, в концепциях «Общего разума землян», «Информационной сущности сознания» (Лезина И. С.) и у других авторов.

Мне логичнее и удобнее называть этот первоисточник «Создателем», то есть тем, кто создал всё, что нас окружает).

Тексты древних религий (предполагается, что оригинальные библейские тексты были переданы «свыше») дошли до нас через рукописные традиции, переписывания, переводы и толкования, что означает, что у этих текстов есть разные редакции, а некоторые смыслы читаются по-разному. Но ключевая мысль в этих текстах выделяется: «Бог создал человека по своему подобию».

Из этого можно сделать логический вывод: человек сотворён как творец и созидатель, наделённый потенциалом бессмертия: как физического, так и духовного, способный развиваться, творить, менять мир и отвечать за выбор.

Отсюда следует вывод, что основное предназначение человека: творить, созидать и создавать новое не только для себя, но и на благо всего человечества и развития мира в целом.

Известно, что наука не нашла «прямого перехода» от обезьян к человеку. Здесь важно уточнение: современная биология не говорит о прямой линии «обезьяна – человек». Эволюция: это ветвящееся дерево. У человека и современных человекообразных обезьян был общий предок, а дальше линии разошлись. В палеоантропологии описано много промежуточных

форм и ветвей рода Номо (разные виды людей), а отличия формировались не одним скачком, а накоплением изменений, но основное отличие человека от остального животного мира заключается не только в анатомических изменениях, но и в наличии развитого интеллекта, сознания, абстрактного (образного) мышления, творческих способностей. Многие факты показывают, что именно уровень интеллекта является ключевым отличием творческих и выдающихся людей.

Научные исследования показывают, что срок жизни большинства животных строго определён генетически, тогда как продолжительность жизни человека во многом определяется его образом жизни, уровнем развития интеллекта, поведением, питанием, психоэмоциональным состоянием и экологической средой.

Статистические данные за длительные исторические периоды показывают, что люди, относящиеся к научной и интеллектуальной деятельности, в среднем живут дольше, реже болеют и дольше сохраняют ясность ума, чем представители многих других профессий, а длительные наблюдения в разных странах показывают, что люди с более высоким уровнем образования и более стабильными условиями жизни, часто имеют большую продолжительность жизни. Это не «магия профессии учёного», а совокупность факторов: доступ к информации, профилактика, дисциплина, регулярные обследования, меньше рискованных привычек, лучшие условия труда и т. п., но, конечно, бывают исключения.

Факторы, разрушающие здоровье человека и сокращающие продолжительность жизни (так называемые «псевдо удовольствия»), давно и подробно описаны медиками и эпидемиологами: деструктивное поведение, постоянные конфликты, стресс, нарушение психического здоровья, токсичное питание, употребление ядовитых веществ (алкоголь, никотин, наркотики, злоупотребление лекарствами), а вредное воздействие окружающей среды на человека происходит потому, что человек разрушает и портит её сам – по собственной глупости и отсутствию ответственности.

На основании всего вышеперечисленного можно сделать вывод: «Создатель» создал человека таким какой он есть не как пассивного наблюдателя, а как соучастника процесса совершенствования мира для того, чтобы тот участвовал вместе с ним в совершенствовании мира, что действительно и делает человек на протяжении веков и должен продолжать делать это всегда.

Читайте, как обо всём этом написал мой «Учёный помощник».

С чего вдруг всё это началось?

Учёные предполагают, что в Начале Начал существовало бесконечное пространство, заполненное хаотически движущейся энергией: своеобразный мировой энергетический хаос.

С наиболее распространённой научной точки зрения, модель происхождения наблюдаемой Вселенной: это космологическая модель, которую часто связывают с идеей Большого взрыва. Она говорит не о «взрыве в пустоте», а о том, что сама Вселенная расширяется, и в прошлом была гораздо более плотной и горячей.

Возраст Вселенной оценивают примерно в 13,8 миллиарда лет.

Ранняя Вселенная была сверх горячей: в ней формировались элементарные частицы, затем ядра (в первые минуты), а позже атомы (примерно через сотни тысяч лет), после чего вещество стало «прозрачнее», и свет смог свободно распространяться.

Звёзды и галактики образовались позже благодаря гравитации: материя собиралась в структуры, в звёздах шёл синтез химических элементов, из которых потом появились планеты и всё «вещественное» разнообразие.

С другой научной точки зрения: «Создатель» сформировал различные поля, связанные между собой универсальными законами взаимодействия энергии и информации:

- энергия и поля бесконечны, по крайней мере в рамках восприятия существ, осознающих себя, то есть людей;
- энергия и поля во времени стремятся к саморазвитию, упорядочиванию и структуризации;
- хаос неизбежно структурируется и одновременно само уничтожается, исчезая в прежнем виде.

В результате этого процесса энергия начала концентрироваться и «закольцовываться»: сначала в элементарные частицы, затем в атомы, молекулы, сложные структуры, живые организмы и, в конечном итоге получилось всё то, что мы видим или не видим с Вами вокруг себя. Но есть одна особенность! В какой то момент времени появился разум, то есть появился человек разумный (высшее создание «Создателя»), обладающий интеллектом как инструментом управления собственной жизнью и окружающим миром.

Многое из того, что мы видим сегодня вокруг себя, создано уже самим человеком: в полном соответствии с законом «Создателя», который применительно к нашему времени можно сформулировать так:

Всё в природе стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, и этот процесс бесконечен.

Всё, что противоречит этому закону, со временем отбраковывается и само уничтожается.

С точки зрения науки, у Вселенной действительно есть тенденции:

- локально может возрастать упорядоченность (например, формируются кристаллы, клетки, организмы), хотя в целом энтропия в замкнутой системе растёт;
- сложные структуры возникают, когда есть поток энергии (Солнце для Земли является главным источником), и тогда возможны самоорганизация и развитие;
- то, что неустойчиво, со временем разрушается, а устойчивые формы сохраняются и усложняются.

Так сформировалось всё, что мы видим вокруг: от частиц и атомов до молекул, планет, океанов, живых клеток и цивилизации.

История развития природы, общества и цивилизаций подтверждает действие этого закона как на микроуровне, так и на макро уровне: физическом, биологическом и социальном, то есть применительно к сообществу людей.

Логический вывод из закона «Создателя».

Таким образом, при применении закона «Создателя» к каждому конкретному человеку мы получаем два жизненных сценария:

- если человек развивает свой интеллект, занимается саморазвитием, учится, растёт как личность, укрепляет здоровье, действует созидательно и живёт в соответствии с законом «Создателя», его жизнь становится более устойчивой: он лучше понимает последствия, меньше совершает разрушительных ошибок, больше умеет решать возникающие проблемы, легче переживает кризисы и эффективнее решает проблемы, без разрушения себя и нанесения вреда окружающим, постепенно достигает гармонии, радости и устойчивого счастья;
- если человек, осознав себя личностью (обычно к 16—18 годам), не развивает интеллект, мышление и навыки саморегуляции, живёт по ложным программам на «автопилоте» (обиды, зависть, страх, вредные привычки, уход от ответственности) и действует в противоречии с законом «Создателя», он не достигает желаний, проблемы действительно накапливаются как «снежный ком», он сам себя отбраковывает (говорит себе «я неудачник», у меня ничего не получается, мне не везёт, все против меня и прочие жалобы) и запускает процесс саморазрушения – через жалобы, а потом и поиск быстрых псевдо удовольствий: алкоголь, наркотики, азарт, токсичные отношения. Это не «кара», а закономерность: разрушительные

стратегии бьют по здоровью, работе, семье и психике, или приводят даже к крайней форме самоуничтожения (самоубийству).

Что приобрёл человек в результате саморазвития в соответствии с законом «Создателя»?

Человек отличается от ближайших биологических родственников сложным набором факторов:

- у человека и шимпанзе очень высокая генетическая близость, но важны не только проценты сходства, а регуляция генов – где, когда и как включаются программы развития;
- у человека необычно развит неокортекс, речевые зоны, способность к абстракциям и символам;
- примерно 1% генетического материала, однако именно этот процент дал ему интеллект, развитую нервную систему, сознание, иммунитет, способность к творчеству, любви и наслаждению жизнью;
- человек создал «вторую эволюционную» культуру: знания и навыки передаются не только генами, но и обучением, книгами, школой, традициями и технологиями.

Главное приобретение человека: интеллект, как инструмент управления жизнью, плюс способность к эмпатии, кооперации, морали, творчеству и смыслу.

Фактически человек получил возможность жить «в Раю на Земле»: в состоянии осознанного счастья и потенциального долголетия.

Так почему же не все люди счастливы?

Не все люди счастливы, потому что их не научили жить в соответствии с законом «Создателя».

Так как же быть счастливым?

Изучить и жить в соответствии с законом «создателя».

Так что нужно делать?

Чтобы быть счастливым, необходимо использовать свой интеллект: думать, принимать решения, действовать, решать личные задачи и развивать интеллект. По мере этого процесса интеллект усиливается, а жизнь становится наполненной и осмысленной. С течением времени все Ваши желания и мечты Вы сможете осуществить и ощутите счастье в процессе долгого счастливого проживания собственной бесценной жизни, которая будет приближать Вас к высшей форме человеческого развития: бессмертию.

Потому что счастье в простом понимании: не случайная «удача», а результат баланса:

- смысла (зачем я живу);
- отношений (с кем я живу);
- дела (что я создаю);
- здоровья (на чём держится энергия);
- внутренней дисциплины (как я управляю эмоциями и привычками).

Если человек игнорирует хотя бы 2—3 пункта долгое время, он чаще уходит в состояние усталости, тревоги и «пустоты», даже если внешне всё неплохо.

Что будет происходить в организме человека живущего по пути «Создателя» на физиологическом уровне?

В процессе, когда человек живёт созидательно: учится, творит, любит (при достижении определённого уровня интеллекта: настоящего, описанного и применяемого в [буддизме](#), [боне](#) и [индуизме](#) секса, у человека происходят процессы, при которых в мозг впрыскиваются, так называемые гормоны счастья), двигается, высыпается и интеллектуально развивается, в организме меняется работа нервной и гормональной систем и в мозг впрыскиваются так называемые гормоны счастья: это целая группа веществ и механизмов:

дофамин (мотивация и чувство награды), серотонин (стабильность настроения),

эндорфины (снижение боли и подъём), окситоцин (привязанность и доверие), плюс важна система стресса (кортизол и адреналин), которые запускают мощные энергетические и восстановительные процессы в организме:

– в организме поддерживается здоровье и не происходит старение, то есть организм регулярно полностью очищается и обновляется (по данным исследований: примерно в течении каждых 7 лет);

– энергия направляется на жизнь, творчество и любовь.

При таком образе жизни человек действительно будет жить долго, осознанно и счастливо (фактически в Раю на Земле).

Многие наблюдаемые вокруг нас факты показывают, что жизненный путь творческого и созидającego человека чаще всего приводит его к ощущению счастья, внутренней удовлетворённости, лучшему психическому и физическому здоровью, а нередко и к более долгой жизни.

Это подтверждается как современными психологическими исследованиями, так и автобиографическими описаниями выдающихся учёных, художников, изобретателей и мыслителей, которые неоднократно отмечали, что именно процесс творчества придавал их жизни смысл, энергию и силу.

Исследования в области позитивной психологии (М. Чиксентмихайи, теория «потока» flow) показывают, что человек, погружённый в созидательную деятельность (творчество, обучение, работа «по призванию») часто связана с более высоким уровнем субъективного благополучия, человеку хорошо, когда он погружён в дело, которое требует мастерства, даёт ощущение роста и приносит внутреннее удовлетворение. Он испытывает особое состояние сознания, при котором снижается ощущение усталости, времени и внешних раздражителей, а уровень субъективного счастья и мотивации значительно возрастает. Это состояние сопровождается объективными физиологическими изменениями в организме. Важно, что здесь речь не о «сладких эмоциях», а о более устойчивой форме счастья: эвдемоническом благополучии, когда жизнь ощущается наполненной смыслом, а действия становятся значимыми. В крупном когортном исследовании (по данным Health and Retirement Study (США) более высокий уровень «цели/смысла жизни») был связан со снижением риска смертности у людей старше 50 лет (то есть это корреляция, но очень показательная). Похожий вывод делают и исследования культурного и творческого участия: например, работа в BMJ (English Longitudinal Study of Ageing) показала, что даже редкая вовлечённость в искусство (музеи, концерты, театр и т. п.) ассоциирована с более низким риском смертности по сравнению с полным отсутствием такой вовлечённости (после статистических поправок на ряд факторов).

Рассмотрим вопрос энергетики человека.

Известно, что энергия, получаемая человеком с пищей, измеряется в калориях и используется для поддержания обмена веществ, работы мышц и деятельности мозга. Однако исследования показывают, что мозг человека составляет всего около 2% массы тела, но потребляет

до 20—25% всей энергии организма. При этом в состоянии глубокой концентрации и интеллектуального напряжения мозг способен перераспределять энергетические ресурсы, повышая эффективность их использования.

Известны многочисленные исторические примеры, когда выдающиеся учёные и изобретатели в процессе работы над своими открытиями могли по несколько суток почти не есть и не спать. Никола Тесла, Дмитрий Менделеев, Томас Эдисон, Альберт Эйнштейн и другие описывали состояния мощного внутреннего подъёма, когда идея словно «вела» их сама. Современная нейробиология связывает такие состояния с активной выработкой дофамина, эндорфинов, серотонина и норадреналина: так называемых «гормонов счастья и мотивации», которые снижают ощущение усталости и усиливают когнитивные способности.

Таким образом, возникает закономерный вопрос: откуда берётся эта энергия?

Официальная наука объясняет это повышенной эффективностью обменных процессов, нейрохимическими реакциями и мобилизацией внутренних резервов организма. Однако до сих пор не существует исчерпывающей модели, которая бы полностью объясняла феномен мощного энергетического подъёма при творчестве.

С научной точки зрения важно различать два смысла слова «энергия».

Физическая/биохимическая энергия – это то, что клетки реально тратят на работу (мышцы, мозг, органы). Внутриклеточная «валюта»: это АТФ, а «сырьё» для её получения: в основном углеводы, жиры и белки (пища и запасы) ([CDC](#)).

Субъективное чувство бодрости: это то, что человек ощущает как «подъём/вдохновение». Оно может усиливаться из-за работы нервной системы (внимание, мотивация, стресс мобилизация), даже если организм объективно устал.

Что даёт еда человеку?

Если человек ест каждый день, то пища и её метаболизм: это основной источник энергии для организма: калории (ккал), это именно мера энергии, получаемой из еды, а главные источники калорий: макронутриенты ([CDC](#)).

Другое дело, что организм умеет переносить энергию во времени: поел сейчас – потратил позже. Для этого существуют энергетические запасы.

Что происходит при голодании (упрощённая, но «фактовая» схема)?

Когда еды нет, тело не «создаёт энергию из воздуха», оно переключается на внутренние запасы и меняет топливо:

- первые часы/первые сутки: в ход идёт глюкоза и гликоген (быстрый запас углеводов), гликоген хранится в печени и мышцах; общая «ёмкость» у взрослого порядка сотен граммов, причём самый большой «склад» это мышцы;

- после ~24—48 часов: усиливается глюконеогенез (синтез глюкозы из не углеводных источников) и растёт вклад жирового обмена;

- после нескольких суток: нарастает кетогенез; кетоновые тела становятся заметным топливом для ряда тканей и частично для мозга (адаптация «экономит» белок);

- при более длительном голодании: организм продолжает жить за счёт жировых запасов, пока они есть, и постепенно расходует белковые ткани (это уже опасная зона) (физиологию и адаптацию при голодании хорошо разбирают научные обзоры).

Именно поэтому человек может жить без еды неделями, особенно если есть вода: речь не о «новой энергии», а о расходовании накопленных резервов (прежде всего жира). Оценки сильно зависят от состояния здоровья, запасов, условий и гидратации; медицинские справочные материалы часто приводят порядок величин «несколько недель».

При этом критически важно помнить: опаснее всего отсутствие воды, а не еды.

В среднем, энергии от одного полноценного приёма пищи хватает взрослому человеку на 4—6 часов.

Длительность насыщения зависит от состава еды:

- простые углеводы (сладости, выпечка) дают энергию на 1—2 часа;
- сложные углеводы (каши, цельнозерновой хлеб): на 3—4 часа;
- белки и жиры (мясо, рыба, яйца, масло) перевариваются дольше всего и могут обеспечивать чувство сытости до 5—7 часов.

По последним данным учёных определено, что энергия (в ккал), заключённая во всех продуктах, которые потребляет человек за день, хватает ему на 40% потребляемой им энергии за день, а откуда берётся остальная энергия?

Люди занимающиеся голоданием, откуда они берут энергию для жизнедеятельности?

Человек может выжить до 8 недель без еды, откуда он берёт энергию для жизнедеятельности?

По описанию одних выдающихся людей, когда они разрабатывали свою новую теорию, они не выходили из лаборатории 4 дня, не ели и не спали и ощущали огромный прилив энергии, чтобы творить и создавать новое, и, при этом, получали огромное удовольствие от своего творчества.

Согласно описанию учёных, человек увлечённый, может долго работать, почти не есть и даже меньше спать, но субъективно чувствовать мощный подъём. Наука действительно описывает это состояние, похожее на: «поток» (flow) – глубокая вовлечённость, когда внимание сужается на задачу, время «исчезает», а деятельность становится само подкрепляющей (при определённом уровне развития интеллекта). Но здесь есть принципиальная оговорка: ощущение энергии не отменяет физиологию сна: недосып снижает точность мышления и самоконтроль, а после суток без сна ухудшения могут быть сопоставимы с алкогольным опьянением по ряду тестов производительности. То есть вдохновение способно «протянуть» человека через ночь, но цена часто приходит позже: откат, раздражительность, ошибки, снижение иммунной устойчивости и т. п.

Так откуда у человека берётся эта энергия?

До сих пор учёные не могут это до конца объяснить.

Хотя, в организме человека есть «биологический» механизм, запускаемый мозгом при выделении, так называемых гормонов счастья, обеспечивающий огромный приток энергии при творчестве, это митохондрии и цепочки обмена веществ, которые превращают энергию химических связей (глюкоза/жирные кислоты/аминокислоты) в АТФ. Механизм запускается при выделении определённых нейромедиаторов и гормонов и обеспечивает резкое увеличение доступной энергии. В остальных случаях гормоны не выделяются и энергия выделяется в небольших количествах, а ощущение удовольствия и счастья отсутствует. При этом человек так создан «Создателем», что стремление к удовольствию и радости жизни заложено в нём генетически, наравне с инстинктом самосохранения, и поэтому ему постоянно хочется получать удовольствие от жизни, но как получать удовольствие правильно его не научили. Современная цивилизация часто учит человека получать псевдо удовольствия: через алкоголь, наркотики, переедание, зависимость от стимулов и развлечений. Эти способы вызывают кратковременный всплеск нейромедиаторов, за которым неизбежно следует спад, неудовлетворённость и потребность в новой дозе, что со временем разрушает здоровье и личность, приводит к медленному самоубийству.

Система вознаграждения действительно реагирует на быстрые «награды» (например, бесконечная новизна, сахар+жир, азарт, короткие стимулы), и при некоторых паттернах поведения формируется привычка: стимул – быстрый подъём – спад – повтор.

Но ключевой момент: устойчивое благополучие лучше поддерживается не быстрыми пиками, а сочетанием смысла, отношений, компетентности и телесной базы (сон, движение, питание). Именно поэтому творчество и развитие навыка часто дают более «ровное» чувство удовлетворения: это ближе к долгой мотивации, чем к мгновенному подкреплению, и не портит здоровье.

Где наука действительно оставляет не разгаданное пространство, так это почему одни занятия субъективно наполняют, а другие истощают; как именно складывается поток; почему смысл и творчество связаны с лучшими жизненными исходами. Тут причинность сложная: здоровье помогает быть активным, активность улучшает психику, психика влияет на здоровье через поведение и стресс системы, и т. д.

Творческий процесс: это постоянное захватывающее человека и не проходящее море удовольствия.

Всё выше приведённое показывает, что человек создан «Создателем» как наивысшее биологическое существо для творчества, созидания и совершенствования окружающего мира, вместе с «Создателем».

А теперь перейдём к репродуктивной функции человека, которую правдиво определил просвещённый «Создателем» Ошо (псевдоним).

Как всем известно, у остального животного мира репродуктивная функция заложена генетически и осуществляется сезонно в определённое время года (но может и отличаться), и называется совокуплением.

Как описывается в одном научном исследовании жизни обезьян на природе в стаях: обезьянья самка, чтобы обеспечить себе зачатие детёныша, принуждает к совокуплению всех самцов в её стае, а для верности зачатия и всех самцов из соседних стай. Это действие генетически заложенного инстинкта, который действует только в определённое время года. Сам принцип множественных спариваний и его возможные эволюционные выгоды описан в различной научной литературе.

Человек же отличается от остального животного мира принципиально.

Людей «Создатель», кроме творчества, наградил ещё одной функцией для получения энергии и удовольствия: это секс (одновременно является и репродуктивной функцией), и, в отличие от остального животного мира, сексом человек может заниматься когда захочет круглогодично. У людей нет жёсткого сезона спаривания: репродукция возможна круглый год, хотя в популяциях могут быть слабые сезонные колебания рождаемости (сильнее зависящие от климата и социальных факторов, чем «встроенный сезон года»). Но есть одно но, оргазм (при длительности более получаса, когда обоих трясёт от выделяемой энергии) и море выделяемой организмом энергии у разнополой пары получается при определённом уровне развития интеллекта у обоих (спросите у учёных). Тогда есть и настоящая любовь, и полноценное удовольствие от жизни. Ошо описывает это так: «если женщина хоть раз в жизни испытала оргазм (при сексе с мужчиной), то она потом от избытка энергии целый год летает как бабочка». Мужчины даже не знают, что мужской оргазм возможен во время женского оргазма при слиянии выделяемой ими энергии, тогда и у мужчины также выделяется море энергии. Остальное это совокупление, когда у мужчины происходит семяизвержение, с потерей жизненной энергии, и он ощущает слабость и сразу засыпает, а партнёрша из-за отсутствия оргазма и удовольствия никак не может заснуть.

В медицине сексуальную реакцию часто описывают через фазы: возбуждение – плато – оргазм – разрешение; вариативность огромная, но модель полезна для понимания.

В лабораторных исследованиях длительность оргазма обычно измеряется секундами/десятками секунд (хотя субъективно, при определённом уровне развития интеллекта опыт может «растягиваться» за счёт волн удовольствия или длительной фазы плато).

При отсутствии оргазма (семя извержение) у многих мужчин происходит рефракторный период и расслабление; потеря жизненной энергии», а не нормальная физиология нейромедиаторов и нервной системы.

Связь секса с «энергией и счастьем» частично объясняется нейрохимией: во время возбуждения и секса у людей в исследованиях отмечали изменения окситоцина и других систем вознаграждения и привязанности.

Таким образом творчество, самосовершенствование и развитие интеллекта, приводит человека к счастливой жизни, к равноценной семейной паре в браке и созданию здоровых и развитых детей.

Опишу Вам, как этот путь представляют себе учёные, философы и исследователи начала XXI века, а также сопоставим этот взгляд с более глубинным, естественным пониманием природы человека и разберём, чем действительно занимается наука, чтобы сделать человека бессмертным.

В начале XXI века, в декабре 2004 года известный учёный биogerонтолог из Кембриджа Обри дэ Грей публично заявил: «Мы будем жить по несколько тысяч лет. Первому человеку, который проживёт до 1000 лет, сегодня уже вполне может быть шестьдесят. Я заявляю, что мы близки к этой цели благодаря проекту «SENS» (Strategies for Engineered Negligible Senescence – «Стратегии достижения пренебрежимого старения»).

Его амбициозное заявление не было пустой фантазией. Его концепция основана на идее устранения семи основных типов повреждений клетки, накапливаемых организмом с течением времени, что позволит существенно замедлить старение и приблизить человечество к практически неограниченной продолжительности жизни.

Основные стратегии программы SENS:

- удаление избыточных клеток: к ним относятся раковые и так называемые «зомби-клетки» (сенесцентные клетки), способные повреждать соседние ткани, для борьбы с ними используются специальные препараты: сенолитики;
- защита ядерной ДНК от мутаций: современные технологии редактирования генома, такие как CRISPR-Cas9, позволяют восстанавливать повреждения ядерной ДНК и предотвращать мутации, ведущие к заболеваниям;
- решение проблем мутации в митохондриальной ДНК: перенос генных элементов из митохондрии в ядро позволяет избежать накопления ошибок в митохондриальном геноме, что снижает риск развития возрастных заболеваний;
- иммунотерапия против внеклеточных агрегатов: накопления бета-амилоида и других патологических белков, провоцирующих болезни Альцгеймера и Паркинсона: может эффективно устранять их путём активации иммунной системы (иммунотерапия);
- активация аутофагии: стимуляция процессов внутриклеточной очистки от накопления внутриклеточных агрегатов помогает организму самостоятельно избавляться от накопленных отходов жизнедеятельности клеток;
- восстанавливающие вмешательства в структуры тканей от разрушения внеклеточного матрикса: разработка методов регенерации органов и тканей, основанных на стволовых клетках и тканевых инженериях, обещает значительно повысить качество жизни пожилых людей.

Проект SENS получил поддержку со стороны инвесторов, включая Питера Тила, одного из основателей PayPal, который вложил миллионы в исследования старения.

Одновременно с Обри дэ Греем почти аналогичное заявление сделал знаменитый американский футуролог, программист и изобретатель Рей Курцвейл, основатель «Клуба Бессмерт-

ных», к которому примкнули великие учёные (биологи, физики, генетики, нано-технологии и программисты), бизнесмены и миллиардеры.

Рей Курцвейл, футуролог и директор по инновациям в Google, развивал идею «сингулярности» момента, когда технологии начнут ускоряться экспоненциально.

В своей книге «The Singularity Is Near» (2005) он предсказал, что к 2045 году человек сможет загрузить своё сознание в цифровую среду, достигнув цифрового бессмертия.

На вопрос журналиста о том, сколько он намерен прожить в этом мире, Курцвейл, слегка прищуриваясь, словно бы прикидывая, ответил: «Видите ли, коллеги, дело в том, что я вообще не собираюсь умирать».

Курцвейл сам придерживается строгой противостареющей диеты, принимает более 100 добавок в день и регулярно проходит медицинские обследования. Его биологический возраст, по данным 2023 года, составляет 47 лет, хотя хронологически ему за 75 (он также постоянно занимается творчеством).

Разумеется, подобные заявления вызвали серьёзную критику. Многие учёные посчитали их очередной утопией.

В частности, профессор университета Иллинойса биогеронтолог Джей Ольшанский иронично заметил на это заявление, что «соблазн „очередного бессмертия“ просуществует дольше, чем его сторонники».

Джей Ольшанский называет такие прогнозы «биологической фантазией». Он

Указывает: «Человеческое тело: не машина, которую можно просто починить.

Организм: это сложная сеть взаимозависимых систем, и вмешательство в одну, может разрушить другие».

Согласно данным ВОЗ, средняя продолжительность жизни в 2025 году составляет 73,4 года (по глобальному среднему), а в развитых странах: до 85 лет. Однако даже при всех достижениях медицины максимально зафиксированный возраст человека: 122 года (Жанна Кальман, Франция, 1875—1997).

Некоторые учёные считают, что естественный предел жизни человека: около 120—125 лет, обусловленный теломерным укорочением, накоплением ошибок в ДНК и снижением регенеративных способностей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.