



ALL_ABOUT_HEALTH_10

ЯН КИМАКОВСКИЙ

ПУТЬ ФЕНИКСА

КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ ЖИЗНИ
КНИГА ВТОРАЯ



Ян Кимаковский
Путь Феникса.
Ключ к пониманию
жизни. Книга вторая.

<https://litres.ru/74218297>

ISBN 9785007033466

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Подлинное саморазвитие и познание мира заключено в наших чувствах. Для внутреннего роста и изменения жизни к лучшему, человеку нужна работа не с мыслями, а именно с чувствами. Об этом пока мало говорят, но именно работа с чувствами позволяет справляться с причинами тяжёлых заболеваний и многих жизненных неурядиц. Об этом нам намекают Священные тексты, и об этом же говорит наука.

Предлагаю ознакомиться с тем путём, который может возродить нас в любой ситуации. Это самый настоящий Путь Феникса.

Содержание

От автора	5
Введение	12
Глава 1. Готов меняться — значит готов выздоровливать!	17
Глава 2. Наши чувства и мозг. Психическая энергия	34
Глава 3. Наука или вера? Разум или чувства?	42
Глава 4. Эмоциональная наследственность	56
Глава 5. Не сотвори себе кумира	66
Глава 6. Информационное единство	80
Глава 7. Неочевидные субличности человека	110
Конец ознакомительного фрагмента.	112

Путь Феникса Ключ к пониманию жизни. Книга вторая.

**Ян Викторович
Кимаковский**

Дизайнер обложки Евгения Кимаковская

Иллюстратор Ольга Рыбина

© Ян Викторович Кимаковский, 2026

© Евгения Кимаковская, дизайн обложки, 2026

© Ольга Рыбина, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-3346-6 (т. 2)

ISBN 978-5-0070-3348-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Август 2025 года, 19-ое число. Тихим вечером я прогуливаюсь недалеко от многоквартирного дома Сталинской постройки, где живу с женой и детьми. После рабочего дня я минут 10—15 просто хожу и слушаю музыку, чтобы успокоить свой разум, а затем набираю нужное количество шагов, отслеживая их по фитнес-браслету. Сочетание тишины и ходьбы позволяет мне погрузиться в свои мысли, которые давно приходят мне в голову именно во время такого небольшого отдыха. Мысли о книге, которую Вы сейчас держите в руках. Чувствую острую потребность в её написании, пытаюсь найти и спланировать время в своём плотном графике. Это совсем не просто, но я точно понимаю, что очень нужно. Записал варианты названия и уже примерно представляю, как должна выглядеть обложка.

Хорошая книга, способная принести пользу людям, рождается на свет словно произведение искусства. Сначала долго вызревает где-то в душе в виде намерения, потом появляется цельный образ того, о чём она должна рассказать читателям. А потом мозг группирует информацию и уже возникает осознанное представление о том, какой она должна быть внутри, что конкретно в ней должно содержаться. И потом, уже в процессе написания, последовательность и содержание может немного видоизменяться, но некий «костяк»,

сформированный на уровне чувств, всё же остаётся. Процесс увлекательный, доставляющий удовольствие, но и затраты психической энергии он даёт весьма немалые.

Прошедшие три недели выдались у меня весьма непростыми в плане осмысления своей миссии. Приходили новые и всё более ёмкие осознания и озарения, причём в большом количестве. Да, я добился весьма неплохих результатов как врач интегративной медицины. Мой авторский алгоритм восполнения дефицитов витаминов и микроэлементов — это системный подход, не имеющий аналогов среди трудов других врачей (в том числе и среди врачей с аналогичной направленностью). Это прорыв, — по настоящему действенный и необходимый в современных реалиях. Пользующиеся авторскими алгоритмами из моих книг, другие врачи и нутрициологи очень довольны, поскольку видят классные результаты в своей работе. Мне отлично удаётся отталкиваться от здравого смысла, корректировать состояние человека нутрицевтиками на уровне биохимии. Но, к сожалению, не всем этого хватает для достижения стабильных результатов — выздоровления или стойкой ремиссии. Хотя и традиционную фармакотерапию я не отрицаю и никогда не отрицал (отрицаю лишь неоправданное её использование). Однако бывают случаи, когда даже все вместе эти подходы не срабатывают настолько, насколько бы мне того хотелось. Их мало, они редки, но, надо признать, они есть.

На самом деле, в любые годы глубокого погружения в аб-

солютно любую науку я регулярно сталкиваюсь с одним и тем же явлением: чем лучше ты знаешь какую-то науку, — тем чётче осознаёшь, насколько она ограничена и сколько ещё белых пятен в ней есть. И относится это к любой науке, которая так или иначе изучает человека. Это касается не только медицины и психологии, но даже относится к квантовой физике и квантовой механике (с которыми мы тоже немного ознакомимся в этой книге). А вот со Священными текстами всё обстоит сильно иначе — в них нет тупиков, вместо них решения и выходы из всех возможных тупиков. Но их ещё нужно понять, расшифровать.

За эти несколько недель я чётко почувствовал простую вещь: моя миссия заключается не в том, чтобы вылечить того или иного человека. И даже не в том, чтобы вылечить очень много людей. Она заключается в первую очередь в том, чтобы помочь человеку выздороветь/войти в ремиссию через устранение причин его заболевания на всех уровнях, а не только на уровне физиологии и биохимии. Каждый из нас словно Феникс, который может сам себя возродить из пепла, главное понимать как это сделать, как разблокировать ту энергию нашей же собственной психики, которую большинство упорно давит в себе. И себя, тем самым, испепеляет. А пока что многие знают как, образно говоря, превратить себя в пепел (и по накатанной это практикуют регулярно даже не задумываясь), но лишь единицы понимают, как из пепла снова стать ресурсным, полным радости и сил Фениксом.

Для того, чтобы эта моя миссия могла хоть понемногу выполняться, мне нужно помочь людям сменить их подходы, стереотипы, догмы, парадигмы, убеждения (причём по самым разным основополагающим вопросам, особенно тех, что касаются веры в Бога). Всё то, что насаждалось десятилетиями и не одному поколению. Пить утром синюю таблетку вместо красной или пить две жёлтых вместо синей — готовы очень многие. А вот реально изменить свой подход к жизни настолько, чтобы не потребовалась ни одна из них — тут у большинства затык. Особенно этот затык становится ощутимым, когда у человека нет знаний о том, что вообще такое «человек» (и потому нет системного мультиуровневого подхода). И тогда даже сменив питание (что, на самом деле, очень круто и требует большой силы воли), но не меняясь на уровне ментальном и на уровне эмоционального восприятия, улучшений у человека почти не наступает.

Частью своей миссии я вижу помочь людям не только научиться разбираться в питании и БАДах, не уходя при этом в дебри псевдоЗОЖности, но и чтобы у людей была возможность понять какие менее очевидные, но не менее важные причины, лежат в основе их заболеваний. А высшим пилотажем будет работа на опережение: если почувствовав на уровне ощущений, интуиции, что что-то не так, человек будет анализировать своё эмоциональное состояние. И заметив у себя определённые эмоциональные привычки, начнёт меняться задолго до того, как у него начала бы появляться

болезнь. Первым шагом в рамках моей миссии была книга «Красных тюльпанов радость. Ключ к пониманию жизни», которую я написал пять лет назад.

Тогда я смутно осознавал какая у меня в этом всё цель. Я чувствовал её, но не мог оформить для себя чётко и понятно. И просто делился тем, чем хотелось поделиться и что казалось важным, а том числе и выводами из тех систем и учений, которые изучал и проверил на собственном опыте. Например, чтобы читатель мог прокачать свою стрессоустойчивость. Я также затрагивал в той книге и более глобальные моменты. Например, точки соприкосновения для людей из диаметрально противоположных мировоззренческих групп (верующих и атеистов). Касался и темы глубоко залегающих нейронных связей, которые дают разрушительную эмоцию в фоновом режиме и служат причиной многих тяжёлых хронических заболеваний. Но возможно, что не хватило деталей и практических инструкций. И потому многое в подаче материала требуется расшифровать. Чем я активно и займусь в этой книге, которую Вы сейчас читаете. Постараюсь систематизировать и углубиться в те моменты, в которые мало кто углубляется. Для этого мы затронем самое сердце науки и самую суть религий. Постараемся обобщить и уловить то, что по настоящему важно и едино во всех значимых источниках и отсеять заблуждения.

Довольно длительное время меня сильно беспокоил тот факт, что концепция, которую я назвал «Ключ к понима-

нию жизни», вовсе не является моей авторской. Это продукт анализа великого множества информации. Я не сделал никакого значимого открытия в психологии или нейробиологии. Также я не сделал никаких значимых открытий по философии или теологии. Те смыслы, которые я расшифровываю и объясняю с научных позиций (и сильно упрощённых для облегчения их понимания), изложены задолго до меня в ведических текстах и Священных писаниях. Их излагали древние философы и пророки. Да и некоторые потрясающие современные авторы, которые создали реальную систему практически с нуля, по старшинству стоят сильно выше меня. А совсем недавно у меня сложилась картинка. Есть те, кто большую часть своей работы с информацией, работают с ней напрямую: например, делают открытия, которых не было до них. Т.е. работают как первичное звено. Да, они кому-то что-то донесут и их работа первична. Но будут и те, кто не готов воспринять информацию от них. И таких будет сначала довольно много. Это также как если прибор, который потребляет 15 вольт, мы включим в сеть 220 вольт. Нужен некий сетевой адаптер, чтобы всё было нормально. Моя функция в работе с информацией — быть как раз таким адаптером. Кто-то работает с первичной информацией и исследует напрямую, а кто-то потом обобщает труды «первичников», что-то пропускает через себя, через свой опыт, формирует понятийную концепцию и потом доносит её до тех, кто был бы не готов усвоить её от «первичного звена». Ми-

ру сейчас остро нужны и те, и другие. Раньше меня беспокоил довольно сильный внутренний конфликт: я признавал и превозносил работу первых и обесценивал работу вторых (к которым отношусь сам). К сегодняшнему дню у меня все эти моменты наконец-то состыковались в голове. У каждого работающего с масштабной информацией, способной кардинально менять человека и его реальность, своя функция.

Придя домой вспомнил, что сегодня православный праздник — Преображение Господне, который в народном обиходе прозвали «Яблочным Спасом». Празднуется событие, когда Христос показал своим ученикам Кто Он. Продемонстрировал Свою Божественную Природу. Показал, что Он не просто человек «...преобразился пред ними: и просияло лице Его, как солнце, одежды же Его сделались белыми, как свет» (Мф. 17:2).

Этот день будто бы пропитан необычной откровенностью души и помогает почувствовать ту суть, которая обычно не проявлена, хотя и присутствует рядом с нами постоянно. Очень надеюсь, что после прочтения этой книги, Вы тоже сможете чуточку чаще её чувствовать.

Введение

Когда мы покупаем, допустим, продукты питания, то мы не думаем, что от одного только их наличия в холодильнике мы из голодных людей каким-то немыслимым образом вдруг превратимся в сытых. Мы обычно чётко понимаем, что для достижения сытости нам нужно эти продукты приготовить и съесть. Т.е. активно с ними работать, причём использовать обязательно по назначению. Если мы просто возьмём кусок хлеба или котлету и, скажем, начнём натирать ими свои плечи или живот — сытее мы от этого тоже не станем.

То же самое с различным спортивным инвентарём. Допустим, Вы купили гантели, эспандеры, гири и тд. От того, что они просто есть в каком-то углу Вашей квартиры или лежат под кроватью — Вы не станете сильнее и мускулистее. Если поместите гантель на телевизор и будете вместо просмотра фильмов заниматься «просмотром гантели», любоваться на гантель — рост силы и мышечной массы от этого не произойдёт.

Эти вещи вроде бы элементарны и у читателя наверняка возникло недоумение, дескать «зачем об этом писать, это же и так понятно?!». Всё дело в том, что с информацией, которая способна по настоящему изменить нашу жизнь (конечно же при активном использовании такой информации), мы, в большинстве своём, поступаем именно так, как я на-

писал выше про спортивный инвентарь и продукты питания. Обычно когда мы читаем, то о чём-то из прочитанного думаем «да, я согласен, это так и есть». Что-то для нас является новым и воодушевляет, что-то кажется спорным. Но хоть спорное, хоть то, с чем мы согласны — всё это в одинаковой мере откладывается в сторону и просто лежит на полках. Мы не пользуемся полученной информацией, мы просто с ней ознакомились и живём также как жили, не превращая полученные знания в ежедневную практику. Не внедряя в свою повседневную жизнь. Раньше я об этом феномене человеческой психики особо не задумывался. Мне казалось, что если человек ищет информацию, то получив её, он за неё крепко хватается и активно использует (так было у меня самого, когда моя жизнь висела на волоске). Но со временем я стал получать запросы примерно такого содержания — «прослушал (а) Ваши лекции о стрессе, прочитал (а) такую-то Вашу книгу. Но меня продолжают добивать стрессы». На мой вопрос о том, сколько раз в день человек применяет мои рекомендации и сколько дней в неделю у него происходит активное их ежедневное применение, обычно ответа не было. Было недоумение. Читатель просто читал и потом ставил книгу на полку. Да интересно; да, любопытно. Да, согласен с автором. Но регулярного практического применения не было. А ведь оно является ключевым фактором. Книга не работает по принципу «волшебной таблетки» — прочитал и стало легко и хорошо.

И напротив, те, кто применяли мои рекомендации регулярно, получали крутые результаты не только по здоровью, но и в гораздо более широком смысле. Такой же феномен я наблюдал когда рекомендовал прочесть труды того или иного автора. Собеседник мне отвечал — «я прочитал (а) столько-то книг Торсунова, Толле, Виилмы, Луизы Хей, Лазарева, Лабковского. Столько-то Ваших книг. Но это всё какая-то ерунда и пудрёжка мозгов. Ничего не поменялось ни в моём здоровье, ни в моей жизни». Тогда я, опять-таки, задавал простой вопрос: рекомендации какого из этих авторов Вы выполняете регулярно и как долго Вы уже ими пользуетесь в своей повседневности? И снова ступор и полнейшее замешательство собеседника...

В книгах мы можем прочесть теоретическую базу, а вот превратить эту базу в свою ежедневную практику — это можем сделать только мы сами. Нет никакого проку в том, чтобы поставить для себя галочку о том, сколько книг того или иного автора прочитано. Равно как и нет проку в том, чтобы перечитать массу различных авторов и составить всё на полку. Представим ситуацию: Вы купили пельмешки, котлеты, хлеб, макароны, масло, овощи. И сложили их: что-то в холодильнике, что-то на полку. Прочитали инструкцию о том, как их приготовить и... мысленно согласились с ней, но готовить не стали. А потом рассказываете всем, что продукты — это пудрёжка для мозгов. Что против голода они неэффективны, ведь у Вас дома чего только не лежит на полках, а Вы всё

равно голодны.

Или вот пример:

— Тут у меня пара гантель на 10 кг, тут на 15 кг. Здесь разборная и можно навесить от 10 до 30 кг. Тут гири пудовая. А тут даже на два пуда. Тут вообще целая коллекция. А вот набор эспандеров. Но всё это вообще неэффективно, к сожалению. У меня всё равно руки как веточки и пузо впереди меня на полметра.

— А с какими из этих гантелей ты занимаешься и сколько раз в неделю?

— Эмм... всмысле?... Я просто купил, посмотрел какие упражнения бывают. Знаю как нужно заниматься правильно. Классно на ютубе показали, кстати! Но сам не занимаюсь, просто полёгал в день покупки и всё. Ой ладно, не нуди! Всё это враньё, не становятся от этих гантелей сильнее. Тут что-то совсем другое нужно. Но кто ж нам простым людям расскажет... Им всем лишь бы гантели свои продать.

Комментарии тут излишни. Я просто на более простых и понятных образах показал как работает с информацией большинство людей. Теперь, когда Вы это знаете, Вы сможете не допустить такого явления у себя. Хотя оно всё равно будет первое время пытаться взять верх, ибо этот подход уже зашит всем нам в подкорку. Но теперь Вы вооружены и сможете этот момент отследить и проконтролировать у себя,

обнаружить. А после обнаружения устранять такие вещи намного легче, чем когда Вы о них даже не подозреваете и они происходят на автопилоте. И я совершенно точно могу сказать, что внедрённые в повседневную практику рекомендации из одной книги могут дать намного больше, чем десятки прочитанных и составленных на полку книг. А вот уже когда человек адаптировался к практическому применению важной информации и жаждет обновления теоретической базы с целью ещё больше повысить качество своих практических навыков, тогда уже можно приступать к следующим книгам.

Глава 1. Готов меняться — значит готов выздоравливать!

В своей работе как интегративный доктор, нутрициолог и психолог я вывел некоторые закономерности, которые очень сильно перекликаются со всем тем, о чём написано в Библии и о чём рассказывает довольно известный общественный деятель Сергей Николаевич Лазарев. Ещё 15 лет назад меня интересовало, где в теле человека находится «точка приложения», через которую реализуются все те механизмы, которые описаны в Библии. В итоге нашёл целую науку об эмоциях человека, о том, что за них отвечает в физическом теле. Эта наука — нейробиология. И чем больше я погружался в неё, тем более чётко приходило понимание, что все эти механизмы, зашифрованные в библейских образах — всё это отлично соотносится с работой наших нейромедиаторов (а значит вполне доказательно, а вовсе не эфемерно. Не предмет веры, а предмет фактов). А от правильного или неправильного взаимодействия нейромедиаторов зависит наше здоровье. Но не только оно. Любые наши успехи: в отношениях, в профессиональной реализации, в деньгах.

Для ни от чего не зависящего чувства Любви есть своя конструкция из нейромедиаторов и бесперебойной работы их рецепторов: высокие уровни окситоцина и эндорфинов

в мозге, беспрепятственное их соединение с рецепторами. Всё это поддерживается тем дофамином, который конструктивен и идёт по «длинному циклу» (с этим моментом мы ещё познакомимся) и серотонином, который позволяет не драматизировать неудачи, держать удары судьбы. Если человек работает над своими эмоциональными реакциями, то эти показатели у него реально меняются! Это всё можно прокачать и тем самым изменить своё состояние кардинально.

Имеют значение и периферические нейропептиды, и нейронные связи в головном мозге. Кстати, тенденции, названные греховными; эмоциональное реагирование, уничтожающее Любовь, агрессивные чувства, — всё это тоже становится устойчивой нейронной связью, если часто повторяется. И поэтому так тяжело преодолеть инерцию подобных явлений.

Каждая клеточка нашего организма чувствительна. И чувственная информация, эмоциональная информация дублируется определёнными молекулами, названными нейропептидами. За счёт них наши органы могут чувствовать эмоции и могут воспроизводить привычную для человека эмоцию. Нейропептиды дублируют то, что наиболее устойчиво в нейронных связях. А это, в свою очередь, тоже подпитывает инерцию нейронных связей. В результате образуется своеобразный гомеостаз — постоянство эмоций, некая стабильная колея. И менять её достаточно сложно.

А самое интересное вот в чём. Когда нейропептида, вырабатывающегося, к примеру, при чувстве превосходства или

при унынии, становится много, то это влияет на ДНК. Для этого нейропептида нужно произвести больше рецепторов, а этим занимаются уже гены. Как итог, ДНК может «заражаться» эмоциональными тенденциями и эти тенденции могут наследоваться! Как тут не вспомнить библейское «Потомки убийцы прокляты до 4-го колена, потомки блудницы до 10-го». В зависимости от глубины эмоции, от устойчивости эмоциональной колеи реагирования, степень «заражения» ДНК будет разной. Здесь находят отклик тезисы современных авторов о том, что чем сильнее у человека происходит нарушение определённых законов бытия, тем глубже та или иная проблема будет сидеть уже в его потомках, а не только в нём самом. Это всё оказалось безумно интересным в том числе и в плоскости науки.

Когда я стал внедрять всё это в работу с теми, кто ко мне обращается, эффективность работы повысилась в разы. Но у человека должна быть готовность. Без неё ничего не получится или результаты будут слабыми и недолговечными.

По собственному опыту и опыту всех тех, с кем работал, я вывел простую закономерность: готов меняться — значит готов изживать.

Выздоровление — это всегда про изменения человека. Про большую перегруппировку привычек, мышления и эмоций. В вопросах обретения здоровья заново, центральное место занимает именно готовность пациента меняться. Не тяжесть диагноза, не совокупность сопутствующих осложне-

ний и даже не степень запущенности заболевания. А именно готовность менять всё: образ жизни, мышление, систему приоритетов. Но самое главное — готовность менять характер и эмоциональные привычки. Если такая готовность есть — я помогаю человеку понять куда и как надо двигаться и человек получает потрясающие результаты. Человек готов, ему просто не хватает кого-то, кто бы просветил и направил. В этом случае он находит во мне то, что искал. Если же готовности меняться нет совсем, пациент не сможет извлечь всю полноту пользы даже из самых грамотных врачебных и психотерапевтических рекомендаций. Проверено много раз.

Есть три уровня, три территории, где пациенту требуется навести порядок, раз уж он заболел и хочет вылечиться:

Физическая территория. Образ жизни, привычки, питание, сон, физическая активность. Эта территория сложна, но если проявить немного дисциплины, то вполне можно её отвоевать. При наличии желания жить — проблем с этим почти не возникает, за редким исключением.

Территория разума. Смена образа мышления, убеждений, парадигм и стереотипов. Разрушение привычных догм и воссоздание нового понимания. Здесь баталии более сложные.

Эмоциональная территория. Наше эмоциональное реаги-

рование на что-либо. Привычки обижаться, гневаться, осуждать, бояться, унывать, превозноситься над другими, а также привычка обесценивать и подавлять себя. Эту территорию можно соотнести с душой человека и с тем, что описывают религиозные и ведические течения. Работа на этой территории наиболее сложна. Но и наиболее эффективна.

Начну описание с физической территории.

Логично, что если человека к его болезни привели какие-либо привычки (да даже банально: курение, алкоголь, привычка взбадривать себя при помощи кофеина когда сил совсем нет, привычка «заедать» стресс пироженкой), то справиться с болезнью не устранив эти привычки — невозможно. Всё максимально правдиво и жёстко, но в то же время максимально понятно и прозрачно. Конечно же можно некоторыми мерами снизить негативное влияние этих привычек и если для человека актуальны только такие мероприятия — я дам рекомендации, которые будут какое-то время сдерживать прогрессирование болезни и сглаживать негативное влияние его привычек. Но это всё ненадолго — организм всё равно возьмёт своё. Если мы выбрасываем здравый смысл ради нежелания меняться, ради каких-либо сиюминутных удовольствий или наших давних привычек — это не работа на результат, а просто временная маскировка problem и их отсрочка во времени. Да, это лучше чем совсем

ничего. Но не более.

Удивительно, когда у человека «полный набор»: инсулинорезистентность, лишний вес, атеросклероз на фоне нарушения углеводного обмена, а человек говорит «порекомендуйте мне что-то, чтобы когда я ем сахар и пироженки, он влиял не настолько вредно». Сначала у меня шок. В рамках системы координат, которая соотносится со здравым смыслом, логичнее убрать сахар и пироженки. И это будет наиболее эффективным. Зачем «изобретать велосипед»? Но пациенту хочется в первую очередь получить «волшебную таблетку», чтобы затем её использовать и продолжать жить в том же духе. Жить как он привык, ничего не меняя.

У человека неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП), жировой гепатоз. Что интересует человека больше всего? Бинго! — сколько при этом можно выпить алкоголя в праздники, какой алкоголь менее вреден и как часто можно праздновать чтобы не вредить печени. А ещё, что такого попить, чтобы снизить влияние алкоголя. Опять поиск «волшебной таблетки». Хотя понятно, что любой алкоголь усиливает отложение жира в печени и будет усугублять ситуацию. К тому же при НАЖБП всегда есть инсулинорезистентность, а о каком алкоголе при ней вообще можно говорить, если не хочется прийти к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям?

У человека истощены ресурсы коры надпочечников (проявляется крайней степенью постоянной усталости, утомляе-

мости, которая мешает жить и серьёзно снижает продуктивность) потому, что он засыпает к трём часам ночи. Но его интересует не то, как наладить свой режим и наиболее логично тем самым привести надпочечники в порядок. Его интересует чего такого попить и каким курсом, чтобы несмотря на такой режим дня, его надпочечники вдруг «ожили» и ему стало лучше. Снова принцип «волшебной таблетки». Таких примеров в моей копилке сотни. И все они про неготовность менять свои привычки, про неготовность идти самым простым и логичным путём. Если человек это не пересмотрит, можно слить миллионы денег на врачей и самые разные виды лечений. Можно менять врачей, обращаясь ко всё более именитым и опытным. Дорогие клиники, инновационные препараты. А ситуация останется примерно в той же точке. Ведь болезнь — это «волшебный пинок» к изменениям. И пока мы к ним не придём, пинок будет продолжаться и продолжаться.

Многие из нас привыкли ругать конвенциональную (официальную, стандартную) медицину за то, что она не ищет причин заболеваний, не работает с корнями проблем, а просто сбивает симптомы. В какой-то мере мы правы, когда критикуем такой подход. Но правы не на 100%, ибо при этом забываем, что в большинстве своём сами же люди и создают спрос именно на такие подходы через «чем закинуться чтобы продолжить жить как раньше, но симптом притих?». Будучи рабами нездоровых привычек своего тела, мы сами же

и обрубаем свои возможности прийти к здоровому состоянию или хотя-бы к мало-мальской ремиссии серьёзного заболевания.

Человек, который несмотря на кажущуюся занудность этих фактов понимает их и работает над собой в данном направлении, имеет больше перспектив в плане выздоровления. Но здесь также важно не скатиться в крайности и фанатизм, не стать адептом «ЗОЖа головного мозга» и «ППШ-ным тираном». А для этого нужна работа с остальными территориями, позволяющая находить золотую середину.

Территория разума

Здесь у нас работа с «тараканами», «гусьями», «попугаями» и прочей условной живностью, проживающей в нашей голове. Первое на этом этапе — это взять полную ответственность за своё здоровье на себя, перестать по привычке проецировать её на кого-то. Сколько я слышал фраз в свой адрес «Доктор, а Вы мне разрешите торт по пятницам/бокальчик вина после работы/чашечку кофе утром» и прочее в этом духе. Если говорить откровенно — мы все взрослые люди. И я (как и любой другой специалист) не в праве кому-либо что-то запрещать или разрешать. Пациент не ребёнок и я не его родитель, как бы грубовато и резко это ни звучало. Доктор даёт пациенту информацию о том, как может влиять на его здоровье та самая пресловутая чашечка кофе или бо-

кальчик вина. А решать что делать с этой информацией уже пациенту. Взвешивать для себя на чаше весов и выбирать. Когда мы понимаем, что дальнейший ход событий зависит от нашего собственного выбора, а не от врачей, их запретов или лояльности — мы на правильном пути. Встать на этот путь не так то просто. Предыдущие поселенные в наш разум стереотипы постоянно нам твердят, что нашей защитой занимается полиция, а нашим здоровьем занимаются врачи. Но давайте оглянемся вокруг: сколько раз реальность уже доказала нам несостоятельность этих стереотипов? И неизбежно докажет её ещё в два раза больше, если мы будем пытаться держаться за эти стереотипы и не захотим менять мышление.

Что сгубило больше всего людей в пандемию коронавируса кроме банального недостатка адекватных знаний? В первую очередь стереотип — «заболел, пошёл к врачу, сдал анализы, дождался результатов и только тогда начал лечение». К тому моменту когда человеку скажут «Да, у Вас положительный тест на коронавирус» времени было потеряно столько, что большая часть лечений была уже неэффективна и оставалось надеяться только на резервы организма. А ведь мало кто имел подготовленный организм. Лишний инсулин, повышенный гомоцистеин, куча дефицитов по витаминам и микроэлементам (а это всё и иммунный ресурс и подстраховка от цитокиновых штормов и аутоиммунных реакций в том числе). Как итог — сосуды получали массу урона, иммунная система не выводила нагрузку и много людей полег-

ло в этом неравном бою, а ещё больше обзавелись хроническими заболеваниями после выздоровления от вируса. Когда я составил свой антиковидный протокол, спасший более 50 тысяч человек, я прямо десятки раз твердил «Ходит ковид, если есть хоть малейшее подозрение на то, что у Вас именно он — начинайте протокол сразу, с первого дня симптомов. Не ждите верификацию диагноза. Если окажется ковид — переболеете сильно легче. Если не он, а просто ОРВИ — быстрее поправитесь после этого ОРВИ». Те, кто так делал — все имели лёгкое течение, хотя коронавирус у большинства подтверждался.

Ещё один способ перекладывать ответственность — «А зачем смотреть составы на этикетках. Если продают, если одобрил Роспотребнадзор, значит это можно есть». Человек не вникает почему такое одобрили, какую функцию несёт тот или иной химикат в продуктах из супермаркета. А вникнуть желательно. Хотя бы в общих чертах. В свой автомобиль мы не заливаем абы что вместо бензина. Предпочитаем октановое число повыше, если авто дорогое. Купив дорогую технику мы вникаем в инструкцию по эксплуатации. А своё тело не жалеем и не вникаем. Хотя новый автомобиль купить мы можем (хотя бы гипотетически или в перспективе, если финансово не можем этого сделать прямо сейчас), а вот новое тело ни при каких финансах мы уже себе не купим.

Взять ответственность за здоровье на себя и менять парадигмы, стереотипы, осознать современные реалии по дефи-

цитам витаминов и составу продуктов в массмаркете — это всё наведение порядка на территории разума.

Есть ещё момент, на котором многие становятся почти безумцами. Когда человек становится фанатиком с «ЗОЖем головного мозга». Постоянно излишне придирается к еде: тут лактоза (хотя переносит её нормально и никогда не жаловался на симптомы плохой переносимости, потому что их просто не возникало), там глютен (хотя противопоказаний к умеренному количеству глютена не имеет, как и большинство людей), здесь ещё что-то. И человек вгоняет себя в стресс. Да ладно себя, он ещё и других третирует! Членам семьи такого человека вообще не позавидуешь. Особенно часто в таком преуспевают веганы и фанаты всего натурально-го (часто имел дело с ними). У меня был случай, когда я пытался объяснить мамочке ребёнка-астматика, что ему нельзя есть амарантовую кашу, поскольку у него высокий уровень антител IgE к тем аллергенам, которые в ней содержатся. Аргумент от неё звучал просто «но ведь она натуральная, самая полезная, астма же только на химию бывает. Я читала об этом там-то и там-то». Стоило огромных трудов объяснить, что аллергены — это чаще всего органические (натуральные) белки: перхоть животных, клещ домашней пыли, пыльца растений. У них исключительно природное происхождение, не искусственное. Тем не менее, реакция организма на них может быть опаснее многих химикатов, она способна уносить жизни! А то, что считают реакцией на хими-

ческие вещества, чаще всего вообще не является аллергией. Это либо токсический эффект, либо реакция индивидуальной неаллергической непереносимости.

Когда человек впадает в фанатизм и мыслит крайностями, ему сложнее охватить информацию, которая помогает привести здоровье в лучшее состояние. Важно иметь критическое мышление, не воспринимать ту или иную информацию как 100% истину. Ведь любая точка зрения — это часть истины, а не вся истина. Важно также соотносить рекомендации с частностями и своими особенностями. Иначе есть риск идейной одержимости и прокрустово ложа.

Был у меня на ведении случай, когда женщина с АИТ Хашимото, у которой прекрасно снижались антитела благодаря элиминационной диете (разновидность аутоиммунного протокола, на котором исключается глютен, сахар, молочные продукты и лектины) вывела для себя закономерность «Вот я посидела строго на этом протоколе полгода. А потом поняла — если буду жить в запрете, то чисто психологически сорвусь. Поэтому пару раз в неделю разрешаю себе конфетку, либо помидорку, либо любимую булочку. Но не всё сразу, а что-то одно. Я знаю, что мне можно всё и что позволю себе это в любой момент, если станет неважноту. Так вот эти состояния, когда неважноту, они стали у меня возникать кратко реже».

Такие компромиссы с собой, индивидуальное адаптирование рекомендаций под себя — это гораздо продуктивнее

чем крайности запретов и срывов. Ведь тотальный запрет и напряжение от него неизбежно ведут к своей противоположности. Подсознание заставит сбросить напряжение и никакая сила воли не поможет. Почему получилось так, что пациентка нащупала подходящий для неё алгоритм? Всё просто — она осознала, что соблюдение этой диеты это то, что она делает в своих интересах, в интересах своего здоровья. А не в интересах врачей и нутрициологов. И стала искать для себя способы держать диету эффективнее и при этом не чувствовать себя зажатой, не жить в стрессе и напряжении. Мы эффективны и продуктивны когда расслаблены, а не когда напряжены.

Подобные виды работы со своим разумом очень полезны. Большинству из нас на этой территории порядок ещё наводить и наводить. Но это однозначно стоит того!

Территория эмоций

Допустим, человек провёл огромную работу: привёл в порядок территорию тела и территорию разума. Но заболевание всё равно есть и даже стойкой ремиссии нет. Или же другая ситуация — все попытки человека привести в порядок две предыдущих территории постоянно проваливаются. Он реально старается и делает всё от себя зависящее, но что-то будто бы не даёт ему этого сделать. И здесь на сцену выходит территория эмоций, территория нашей души, наших чувств.

Самая сложная, но и самая могучая территория.

Наши эмоции — это не то, что побывало и прошло. Если мы сильно на кого-то обижены, то разум уже может забыть об этой обиде. А наша эмоциональная сфера ни за что не забудет. Нейронная связь от этой сильной эмоции продолжает работать и съедать психическую энергию в фоновом режиме. Напряжение от нейронных связей в тех отделах мозга, которые отвечают за эмоции, приведёт к тому, что это напряжение будет «гаситься» какой-либо болезнью в теле. То же касается наших эмоциональных привычек. Если при тех или иных ущемлениях, каких-то неблагоприятных обстоятельствах мы привыкли реагировать обидой, гневом, чувством превосходства над другими или напротив, унижением себя, если унываем и отчаиваемся — все эти привычки — это будущие или уже имеющиеся болезни. И вылечить болезнь не получится, если не измениться на уровне эмоциональных привычек и если не очистить от таких эмоций своё подсознание, свою душу.

Работая в волонтерском онлайн-проекте, куда обращалось «бездёжные» больные (те, кого врачи выписывали домой умирать, как и меня самого когда-то) я видел одну и ту же закономерность. Независимо от диагноза — рак 4-ой стадии, лекарственно-устойчивый туберкулёз или что-то ещё, выздоравливали только те, кто смог стать полностью другим человеком на уровне всех трёх территорий. Но эмоциональная территория в этом плане в приоритете. Люди приобре-

тали другие личностные качества. Те, качества, которых у них не было ранее. Привыкший себя подавлять, держать все обиды и претензии внутри, начинал их открыто высказывать. Поскольку человек знал, что умрёт через несколько месяцев и терять ему уже нечего, он начинал высказывать то, как реально считает именно он, а не то, что от него хотят слышать другие. Попутно могли использоваться многие народные методы лечения, диеты и тд. Проходили те самые несколько месяцев и выяснялось, что организм человека не только не собирается умирать, но ещё и болезнь начала понемногу отступать, появилась динамика выздоровления. Сначала едва заметная, а затем набирающая обороты, если человек продолжал вести себя по новому. Для медицины, которая работает только на уровне территории тела, такие события обычно классифицируются как чудо.

Другой привык осуждать и превозноситься над окружающими. Тех, кто по его мнению не прав, пациент от всей души презирал и считал чуть ли ни за скот. Постоянная жёсткая и оскорбительная критика по отношению к людям, придирки по поводу и без. И вот человек учится быть мягче и добрее, учится не ставить себя выше тех, кто, по его мнению, не прав. Учится по доброму принять тот факт, что он сам может «стоять ниже» неправых. Даётся это тяжело и «со скрипом», но постепенно тот или иной метод лечения начинает на этом фоне приносить результаты. И чем активнее человек меняет свой характер и эмоциональные реакции, тем дальше уходит

от смерти. В обоих случаях человек становится более любящим. И по отношению к другим, и по отношению к себе. Его любовь всё меньше зависит от обстоятельств и косяков окружающих его людей. Его любовь всё меньше зависит от того, косячит ли он сам в чём-либо. Он спокойнее воспринимает некую «неидеальность» — как свою, так и чужую. И человек выздоравливает или входит в ремиссию. Это универсальный алгоритм, который работает независимо от того, лечимся мы таблетками, голоданиями, диетами или чем-то ещё. И если этот алгоритм игнорировать, то абсолютно все методы любой медицины могут оказаться неэффективными.

Важно и то, что если после улучшения человек возвращался к своим прежним эмоциональным привычкам, то болезнь возобновляла свою активность, но уже с удвоенной силой. Поэтому путь собственных изменений — это путь, который навсегда. Свернуть с него, значит дать сигнал своему подсознанию о том, чтобы оно Вас снова поставило на этот путь через болезнь.

Наиболее результативно, когда человек соединяет работу по всем трём территориям. Это и есть тот самый комплексный подход, который действительно является комплексным, а не просто называется таковым. И который приносит самые крутые результаты даже в, казалось бы, безнадежных случаях.

И применительно ко всем трём уровням важно понимать, что если Вы встали на этот путь, то назад дороги нет. Не

так давно было очень модно посидеть на какой-нибудь диете неделю, месяц, два месяца и тд. А потом вернуться к привычному образу жизни. Это максимально ошибочная и нерабочая модель, отголоски которой есть в головах у людей до сих пор. Слово «диета» имеет греческое происхождение $\delta\acute{\iota}\alpha\iota\tau\alpha$ и переводится как «образ жизни». Т.е это не просто какой-то период, а образ **всей** жизни человека. К образу жизни относится не только питание (которое должно быть полноценным, без перекосов в сторону крайностей), но также мышление и эмоции человека, гигиена наших чувств. Когда мы не мечемся туда-сюда, а полны решимости и понимаем, что все изменения, которые мы начали — это путь, который теперь навсегда наш; что недопустимо с него сворачивать — это уже большой и серьёзный шаг на пути к выздоровлению. Функция болезни заключается в том, чтобы заставить нас свернуть с того пути, на котором мы были ранее. А также чтобы вытолкнуть нас на тот путь, который сулит раскрытие эмоциональной сферы и приоритет ни от чего не зависящей любви в ней. И логично, что если мы вернёмся к исходному неблагоприятному состоянию и образу жизни, то вернётся и болезнь.

Глава 2. Наши чувства и мозг. Психическая энергия

Какая связь между эмоциями и состоянием здоровья; между эмоциями и тем, как складывается судьба человека?

В человеческом мозге около ста миллиардов (100 млрд или 10^{11} в 11 степени) нейронов (нервных клеток). В целом ряде научных статей говорится, что каждый нейрон вспыхивает примерно 200 раз в секунду. Однако это лишь приблизительное число. Учёные не могут назвать это число с точностью и уверенностью, поскольку в разных частях мозга эти вспышки происходят с разной скоростью. Каждый нейрон связан как минимум с семью тысячами (7000) других нейронов. Поэтому всякий раз, когда определённый нейрон запускает сигнал, семь тысяч других нейронов получают эту информацию, вспыхивают и передают близлежащим нейронам. Если перемножить эти числа, то мы получим 200 000 000 000 000 (двести триллионов) бит информации, передаваемой в мозге каждую секунду. Ни один компьютер пока не способен к такой же скорости передачи данных, к которой способен мозг человека.

Но самое поразительное то, что все эти импульсы — это и есть наши чувства, эмоции, сокровенные переживания, воспоминания, впечатления, мечты и мысли. Прошу заметить,

что мысли в этом списке стоят на самом последнем месте. Основную работу мозга по передаче данных мы фиксируем как определённые переживания, как ощущения, как чувства и эмоции. А также как образы. Мыслительный процесс развился позже всего и лишь в качестве дополнения, чтобы часть информации (к слову, невероятно малая часть), идущей от ощущений, могла быть упорядочена.

Человек — это не *Homo sapiens* (человек разумный), как когда-то охарактеризовали наш вид антропологи. Человек — это в первую очередь *Homo qui sentit* (человек чувствующий). Именно чувство лежит в основе каждого процесса. Вспышка определённых нескольких тысяч нейронов в определённом порядке — то зерно, с которого начинается абсолютно любой процесс или ситуация в нашей жизни. Даже та, которая ещё не проявилась. Любое наше новое дело начинается с такой вот вспышки, которую мы ощущаем как намерение. И от того, какую характеристику имеют эти чувства, будет зависеть успех и масштабность нашего начинания. Даже самое высокое дерево начинается всегда с малюсенького зёрнышка.

На первичность чувств, эмоциональных реакций, указывают не только современные данные нейробиологии, но и священные тексты. Если вдуматься, то Заповеди Библии в первую очередь обращены к эмоциональной сфере человека. Главные две Заповеди: ВОЗЛЮБИ Бога больше всего и ВОЗЛЮБИ ближнего как самого себя. В обоих Заповедях

речь идёт именно о ЧУВСТВЕ. Не о поступках и не о мыслях. Порядок Заповедей тоже имеет значение. Как в хит-параде, где первое место — место победителя. Так и здесь — первая Заповедь является главной. Вторая дополняет её и даёт указание себя тоже любить. Т.е любить и себя и других в равной мере. Но обычно это бывает упущено. И эти две Заповеди Христос называет основой, на которой держится весь Закон и пророки.

А те Заповеди, которые касаются поступков, действий — второстепенны и являются вспомогательным ориентиром.

В рамках привычного всем нам восприятия, дурные поступки хуже чем дурные эмоции. Если спросить человека, далёкого от регулярного чтения Библии (и в целом далёкого от веры и религии), какие существуют Заповеди Господни, то почти каждый без труда назовёт «не убей», «не укради», «не прелюбодействуй». Т.е те Заповеди, которые относятся к поступкам человека, к его действиям. Но Библия о приоритете Заповедей говорит нам совсем иначе. Христос говорил, что прелюбодействует тот, кто смотрит на чужую жену с вождением. Т.е чувство ничем не меньше, чем поступок. И опять-таки, слова Христа «тот, кто смотрит на жену брата своего с вождением уже прелюбодействует с ней в сердце своём». В сердце, не в голове. Снова отсылка к чувствам, но не к мыслям. Современная культура слишком сильно искажила важную информацию и во главу угла постоянно ставит разум, сознание. Но всё самое главное у человека идёт из

чувств, из души, из сердца.

Мы привыкли, что грехи, — это какие-либо действия: поколотил кого-то, украл что-то и тд. А Христос утверждал, что грех в своих чувствах и грех в своих поступках равноценны. А приоритетность Заповедей и вовсе однозначно ставит чувства на первое место, а поступки на второе. Но почему так? На первый взгляд это кажется очень странным. И когда-то давно для меня это тоже было странным и я искал этому объяснение. Ответ на вопрос «Почему так?» оказался довольно прост: потому что деструктивные поступки начинаются с зерна — с деструктивной эмоциональной сферы. Если она полна патологических нейронных связей, то как бы человек не пытался сдержать своё желание совершить дурной поступок — он всё равно в какой-то момент его совершит. Те нейронные связи, которые находятся глубоко в подкорковых зонах, являются нашими навигаторами и руководят нашим движением по дороге под названием «Жизнь».

Эмоции, которые у нас повторяются, которые мы воспроизводим часто — становятся привычными. Потому что формируется нейронная связь — устойчивая «колея» прохождения импульса в конкретном порядке, с задействованием конкретных сигнальных веществ. Импульс просто идёт по одному и тому же направлению на автопилоте. За счёт этого, например, у людей укореняются патологические черты характера, которые некоторое время назад лишь изредка проявляли себя.

Достаточно сильные эмоции, а также те, которые длятся долго, становятся со временем устойчивой нейронной связью в подкорке. И эта нейронная связь активно влияет на процессы принятия решений, на наше настроение, на функционирование внутренних органов. На наше состояние здоровья как таковое. Влияет в фоновом режиме, мы этого практически не замечаем. Происходит это даже если мы особо не вспоминаем само событие, которое привело к эмоциям, ставшим устойчивой нейронной связью.

Что такое психическая энергия?

Большинство из нас воспринимают слова «психическая энергия» как нечто несуществующее физически, как некую метафору. Однако это полностью ошибочно. По нашим нервным клеткам — нейронам (к слову, нервы — тоже не что-то эфемерное и непонятное. Нервная ткань это осязаемая физическая ткань, вполне себе конкретная физическая структура, также как мышечная или костная ткань. Имеющая свою анатомию и характерные особенности протекания биохимических процессов) идут импульсы. Те самые, которые передают информацию с одних нейронов на другие, заставляют вспыхивать ближайшие нейроны. Все эти вспышки-импульсы — это затрата вполне конкретной электрической энергии для образования которой протекают метаболические процессы. Весьма затратные. Недаром, представляя

собой лишь 2% от массы тела человека, мозг поглощает до 20% от всех калорий.

Вспышки-импульсы — это и наши эмоции, и наши переживания. А колея, по которой импульсы идут как по накатанной, — наши эмоциональные привычки. На их поддержание тоже расходуется энергия. И если конечная результирующая всех этих импульсов не та, которая способствует быстрому восполнению затраченного, а напротив, такая, которая вгоняет в состояние перерасхода, то наступает истощение запасов психической энергии. Она просто не успевает восстанавливаться и копится своеобразный «долг». И всё бы ничего, но проблема в том, что от баланса психической энергии зависят практически все аспекты нашей жизни.

Для того чтобы лучше понимать, насколько важна психическая энергия, просто вспомните своё состояние при сильном недосыпе. Когда Вы одну ночь не спали, а может и две подряд, но и не спали при этом днём. Или спали только по 3—4 часа за ночь (и не спали при этом днём) в течение нескольких суток. Ваши физические силы вроде бы те же. Тот же рост, вес, объём мышц, калорийность пищи в течение дня. Но продуктивности нет совсем, а потом нарушаются и функции организма: снижается или аномально повышается аппетит, появляются перебои в работе сердца, перепады артериального давления, чувство тревоги и дискомфорта, снижается иммунитет и цепляются простудные заболевания, обостряется герпес... Этот список можно продолжать

долго. А ведь всего навсего это пример того, что бывает если лишиться одной из разновидностей психической энергии.

Простая аналогия понятия «долг», он же «минус»: когда мы интенсивно работаем мышцами в том режиме, в котором поступления кислорода не покрывают потребность в нём (такой режим физической активности называется анаэробным), у нас появляется дискомфорт в виде чувства нехватки воздуха. Появляется одышка, Мы не можем говорить, падает наша продуктивность и в целом наше состояние так себе. Так происходит до той поры, пока мы не покроем кислородный долг, пока не выйдем из минуса (отдохнём, отдышимся, замедлившись в выполнении физической работы или даже прекратив её выполнять). Так вот, психическую энергию можно сравнить с кислородом. Когда по ней накопился долг, то мы также становимся непродуктивны, сил ни на что нет, наше моральное, эмоциональное состояние в целом сильно неудовлетворительное, а потом организм начинает отключать некоторые функции тела, чтобы восстановить баланс. Ибо на каждую функцию тела, для того чтобы она протекала корректно, требуется затрата психической энергии. Какой аналог здесь равен понятию «отдышаться»? Выше я писал, что психическая энергия человека уходит в минус если конечная результирующая всех импульсов не та, которая способствует быстрому восполнению затраченного. Какая должна быть конечная результирующая? Это должно быть увеличение ни от чего не зависящего чувства Любви. Когда

это всеобъемлющее чувство ни от чего не зависит, ни от каких факторов внешней среды и ценностей нашей жизни, то ресурсы нашего организма сбалансированы. Чем сильнее и независимее в нас чувство Любви, тем активнее восстанавливается психическая энергия. На упрочнение нейронных связей, обеспечивающих такой процесс, должна быть направлена наша работа по воспитанию своих эмоциональных привычек.

Это поистине громадная тема. В ней воедино сходятся два противоположных направления познания мира: научное и религиозное; прагматическое и мистическое. На этот общий момент указывают книги каждой религии. И к нему же, хоть и очень медленно, но постепенно приходит наука. Углубление в понимание этой темы чрезвычайно важно для гармоничного развития человека. А в нынешнее время это и вовсе своеобразный гарант выживания. Ибо почти каждый человек день за днём испепеляет себя перерасходом психической энергии, а вот обратный процесс — возрождение подобно Фениксу, сильно запаздывает у многих.

Мы ещё вернёмся ко всему этому следующих главах книги. А пока мне хочется рассказать о двух противоположностях, которые кажутся взаимоисключающими, но работают в тандеме уже десятки веков.

Глава 3. Наука или вера?

Разум или чувства?

Противоречивость этих двух способов познания мира (и себя) кажется абсолютно непримиримой. Два типа мышления — научное и религиозное, представляются большинству из нас абсолютными антагонистами, исключаящими друг друга полностью. Когда мне попадаетея видео о спасении чьей-либо жизни (таких видеашек много на Ютубе. Да и на любой другой платформе тоже), то в комментариях постоянно одна и та же картина. Одни говорят «помог Господь/спас Аллах». А другие бросаются в спор «да причём здесь вообще Бог, если помогли врачи/прохожий?!». Соединить эти противоположные версии восприятия у большинства не получается и начинаются словесные баталии на 100500 комментариев, где каждый старается привести наиболее веские аргументы в пользу своей позиции. В ход идут выдержки из священных книг либо из научных трудов — в зависимости от позиции комментирующего. И вместо того чтобы попытаться выйти за рамки ограничения своими же убеждениями и охватить больше информации, люди отстаивают свою правоту, что называется, «с пеной у рта». На самом деле такой образ мышления и поведения в наше время — это болезнь. Тяжёлая болезнь, нередко смертельная и неизлечимая. Вполне

реальная физическая болезнь, которая или УЖЕ есть у человека, или совсем скоро появится, если человек не начнёт меняться.

Мы все изучаем этот мир. Познание мира — неотъемлемая часть познания себя. А познание себя — поистине бездонный процесс, ибо в каждом из нас сокрыта целая вселенная. От природы у нас есть два больших и мощных инструмента познания мира и себя. Но мы часто путаем их приоритетность. В нашем обществе эта приоритетность в принципе поменяна местами. Поменяна по типу инверсии: белое — позиционируют как чёрное, а чёрное — как белое.

Первый и самый главный, самый мощный и важный инструмент, который был с человеком как биологическим видом практически всегда — эмоциональное познание. Мы познаём что-либо в первую очередь своими чувствами. Это интуитивное познание, через чувственный опыт. Здесь и различные образы, возникающие у человека и вызывающие определённые чувства, здесь и возможность предвидеть что-то на уровне интуиции. Возможность чувствовать опасности, которые ещё не видны и никак себя не проявили. Именно этот механизм веками помогал выживать нашим древним предкам. Самые продвинутые именно в чувствительном, эмоциональном плане, могли после получения интуитивных озарений замечать определённые закономерности. Со временем эти закономерности обретали конкретику, формулировались и становились обычаями. Когда древний

человек жил племенной жизнью, соблюдение обычаев (выверенных закономерностей) помогало племени выживать. А нарушение этих закономерностей могло повлечь проблемы. Чувственный опыт превращался в мистический. В общем-то то, что сейчас называют кармой, бумерангом и так далее.

Общество развивалось, количество и переплетение сложноорганизованных нейронных связей эмоционального интеллекта возрастало. И интуитивное познание закономерностей становилось всё глубже. Одни обычаи стали приходить на смену другим. Те группы людей, чьи аспекты чувственного познания и вытекающие из них верования были на ступеньку выше, выживали и процветали. Закон естественного отбора переходил в плоскость психических процессов и обретения высших психических функций всё активнее. Те, в ком было больше психической энергии, больше преуспевали во всём, их жизнеспособность по всем фронтам была выше.

На смену языческих верований стали приходить более глубокие ведические представления, а затем стали формироваться и мировые религии, благодаря индивидуумам, чьё чувственное познание мира было на порядок глубже и масштабнее, чем у остальных. Их называли пророками, мессиями.

Любая религия — это свод предписаний, основанный на очень глубоком и масштабном чувственном/мистическом познании. Все те откровения, которые изложены в священных книгах, сейчас постепенно подтверждаются наукой. Но

пройдёт ещё много сотен лет прежде, чем наука дойдёт до возможности объяснить большую часть из них, ибо восприятие чувствами всегда в миллиарды раз масштабнее, чем восприятие разумом. И именно интуитивное/мистическое познание, познание чувствами, позволяет сильно опережать своё время и приходить к той информации, до которой наука дойдёт в весьма далёком будущем. Конечно, со временем к религиям всегда примешивался и «человеческий фактор»: борьба за власть, выкручивание истин в угоду власти имущих, манипуляции с переводом книг и трактовкой, опять-таки, в угоду чьим-либо интересам. В результате таких «примесей», вместо развития местами получалась фикция, пробуксовка. Да — всё это было. Но это несколько другая история, которая никак не должна в нашем сознании обесценивать саму суть той же Библии, например. В данной главе я говорю только об изначальной сути первоисточников (священных текстов), а не о вольных интерпретациях в угоду представителей светской власти.

Второй инструмент познания, который есть у человека — научно-прагматический. Здесь работает сознание, разум, аналитика. Чувству места почти нет, только голые факты. Желательно такие, которые можно доказать, воспроизвести. При кажущейся своей рациональностью, этот инструмент наиболее ограниченный из всех. Собственно, отвечающий за него префронтальный отдел коры больших полушарий — наиболее молодой (с точки зрения эволюции человека) отдел

головного мозга. Этот отдел хорош для работы «на ближней дистанции»: оценить, не пытаются ли Вам что-то впарить рекламщики чудо-средств; действительно ли позвонили из банка или же Вас пытаются обмануть мошенники. Т.е. этот отдел решает сугубо «бытовые» задачи. Он в принципе не заточен под что-то более масштабное. Поэтому когда он берёт у человека верх — начинаются большие проблемы. Если этот отдел (который, в отличие от эмоциональных отделов мозга, располагает минимумом информации) становится ведущим в большинстве сфер жизни — это полная деградация и для общества, и для отдельного человека. Когда нет места чувству, медицина закостеневаает в протоколах и напроць лишается клинического мышления (что мы и видим), ибо для клинического мышления уже нужна интуиция, нужно чувствовать ситуацию нутром. Быть немного священником и философом, а не фанатиком доказательности.

Когда нет места чувству, человек не ставит себя на место других. Он попросту не может этого сделать, ему будто бы не дано. Высшая функция эмпатии атрофируется. И тогда у политиков мы видим законы, направленные против народа. Наблюдаем коммерсантов, готовых брать деньги за воздух. Исчезает сострадание, высшие функции психики отключаются, эволюция обращается вспять. Но у биологии есть жёсткий закон: всё, что не эволюционирует — погибает.

И самое главное и самое страшное то, что атрофированность чувств приводящая к безумно узкому способу позна-

ния мира, в дальнейшем ведёт к ощущению бессмысленности бытия. Ибо весь смысл эволюции человека в раскрытии чувств и превращении их в итоге в Любовь, которая ни от чего не зависит. При других сценариях человек лишается психической энергии и живёт в состоянии депрессии. В Библии об этом тоже были строки (не дословно) «Многие знания умножают скорбь». А ведь нет большей скорби чем бессмысленность. Волна поголовных депрессий в своей основе имеет неправильно выбранный основной инструмент познания.

Каким образом мы можем понять, не слишком ли много у нас «знаний» (речь не о знаниях буквально, а об активности разума, которая может быть избыточна) относительно активности чувств? Вредит ли нам активность нашего разума, чрезмерна ли она или в самый раз?

Если основным способом познания мира для нас остаётся чувственный, интуитивный — тогда высокий интеллект не приведёт к проблемам, а будет нашим помощником и союзником. Если наше понимание чего-либо это в первую очередь ощущение — тогда мы на верном пути. А если зубрёжка, поиск доказательств у нас на первом плане, если мы не чувствуем, отзывается ли в нашем сердце та или иная информация, а ищем «источники» чтобы поставить галочку «доказано» — значит у нас **уже** есть **очень** большие проблемы, ибо познание через разум берёт верх над познанием через чувство.

Для того чтобы было легче понять разницу между возможностями разума и возможностями чувств, приведу пример. Вы включили телевизор и подошли к нему близко-близко. У Вас в руках мощное увеличительное стекло/лупа. Вы подносите его к части экрана, чтобы видеть каждый пиксель. И на пикселе Вы просто видите один из трёх цветов: красный, зелёный либо синий. Вы вглядываетесь в один пиксель, во второй, в третий. И вот, пиксель за пикселем пытаетесь для себя собрать всю картинку. Быть может по ТВ именно сейчас идёт Ваша любимая телепередача или какой-нибудь классный фильм. Но вглядываясь в отдельные пиксели совсем ничего не понятно. Возникает напряжение, сосредотачивать внимание становится всё труднее, да и толку особого в этом нет, поэтому и продолжать хочется всё меньше. Так выглядит познание жизни/мира/себя/ через разум, если он стал ведущим инструментом познания. А теперь Вы убрали лупу в карман, а сами отошли на пару метров от экрана. Вы видите весь экран целиком, всю картинку в целом. И становится понятен сюжет, Вы без труда идентифицируете то, что показывают по ТВ — людей, здания, животных, природу. Так выглядит познание чувствами, когда этот вид познания занял ведущие позиции.

Наука — это попытка собрать целую картинку рассматривая каждый отдельный пиксель. А ведические и религиозные представления — это взгляд на целую картинку на экране.

Когда у человека преобладает восприятие и познание че-

рез чувство, он уже имеет преимущество в жизни. Допустим, человек купил билет на самолёт, который разобьётся. Нежелание лететь может появиться у многих. Однако тот, для кого в приоритете разум и нет места чувствам, «проявит волю» и сядет в этот самолёт. И даже если такой человек будет опаздывать, он проявит настойчивость, обязательность. И с очень высокой вероятностью погибнет. А тот, для кого чувства имеют больший вес, чем разум, чем моральная сторона («подведу тех, кому обещал приехать»), чем благополучие («потеряю крупную сделку» если полёт планировался по работе) — просто не полетит. Он прислушается к своим чувствам. И останется жив. Это упрощённый пример, в жизни всё намного многообразнее. И в любом многообразии ориентироваться нам помогает подсознание, т.е. наши чувства. Но и они тоже могут «замутниться» и потом вести нас не туда. Поэтому огромная доля религиозных рекомендаций направлена на то, чтобы устранить факторы, способствующие замутнению чувств человека. Но помочь в этом может только понимание того зерна, которое зашифровано в древних текстах, а не буквальное и поверхностное толкование на уровне наивных сказок. И в этом плане современные науки, такие как нейробиология, психология, могут служить вспомогательным инструментом для понимания этого зерна, сути. Суть на самом деле проста как и всё гениальное — каждый из нас живёт для увеличения, упрочнения чувства Любви, которое ни от чего не зависит. А вот «подводных кам-

ней» на этом пути довольно много и есть риск промахнуться и уйти не туда. От этого и страхуют предписания из священных текстов. Интересен также перевод тех слов, которые часто бывают в нашем обиходе. Их перевод позволяет понимать функцию, характеристику того или иного явления. Слово религия происходит от латинского *Religare*, что означает «соединять, связывать». Как бы сейчас сказали «коннектировать». Что с чем соединяется в данном случае? Соединяется человек со своим истинным «Я». Соединяется человек с Богом. Происходит это через Любовь. Через возвращение в себе умения любить, через преодоление тех привычек, которые этому мешают. В этом главная функция религии.

В этом контексте интересен и перевод слова «грех» с греческого языка. Грех переводится как промах, непопадание в цель. Т.е. опять-таки прослеживается концепция: цель человека увеличить Любовь, но он ошибся, совершил промах и в каком-то моменте не смог этого сделать и отдалился от Любви. А теперь простой вопрос: когда мы промахиваемся, когда что-то не получилось — что нужно делать? Бесконечно расстраиваться и горевать из-за этого? Или немного порасстраиваться (пережить эмоцию, не застревая в ней), но пустить этот импульс негативной мотивации в то, чтобы исправить положение вещей: найти причины своего провала, понять свои слабые места, и, устранив эти причины, пытаться ещё и ещё до тех пор, пока не получится? Интересен тот факт, что Христос всегда предлагал именно второе, а

вот примесь человеческого фактора в религиозной традиции слишком сильно склоняет людей к первому варианту. Именно заблуждения, идущие от таких информационных примесей, дискредитируют религию. По большому счёту в нашем обществе царит глубокий кризис, в котором находятся не только здравоохранение, образование, экономика, политика и тд. В нём находятся в первую очередь и религия, и наука. Благодаря информационным примесям от религии отворачиваются не только те люди, у кого на первое место вышло познание разумом и молчат чувства. Но и те люди, у которых хорошее чувственное познание, сильная интуиция. Их подсознание чувствует фикцию, фальшь, ложь. Оно чувствует, что все информационные примеси являются ложными и уводящими не туда. А вот на первоисточник (Библию) не всегда вышли, не всегда смогли ознакомиться и корректно интерпретировать. Поэтому сейчас крайне важно научиться задействовать оба инструмента познания, слушать в первую очередь своё сердце и ознакамливаться с первоисточниками информации более активно, чем с интерпретациями, царящими в религиозных обществах.

Кстати, про сердце. На данный момент уже ни для кого не секрет, что наш кишечник является как бы «вторым мозгом» (причём, нередко мозгом головным он даже и руководит). Происходит это и за счёт того, что кишечник способен к синтезу огромного количества нейромедиаторов; и за счёт того, что активные вещества кишечной микробиоты влия-

ют на обмен нейромедиаторов в головном мозге. В итоге мы можем, образно говоря, «думать кишечником» и «чувять кишечником» что-либо (когда речь идёт, например, об интуиции). И эти фразы не такие уж и аллегоричные. В них есть доля здравого смысла, доказанная наукой. Но кто бы мог подумать, что фразы «думать сердцем», «жить сердцем»/«жить как велит сердце» — тоже окажутся не просто иносказательными, а будут иметь вполне научную основу.

Как оказалось, у сердца есть собственный «мозг». Действительно, было обнаружено, что у сердца есть свой «маленький мозг» — примерно 40 000 нейронов. Причём таких же полноценных нейронов, как и в головном мозге. Это означает, что у сердца есть собственная маленькая нервная система. Учёных это открытие заинтересовало по простой причине — его можно применять в прикладной кардиологии. Например, найти новые точки приложения для антиаритмической терапии. Но я уверен, что только этим такое открытие не ограничится. Ведь какой самый главный закон, которому подчиняются различные отделы нервной системы человека? Правильно! Все её отделы активно взаимодействуют и влияют друг на друга. И если влияние «кишечного мозга» на мозг головной сейчас уже хоть немного изучено, то влияние «сердечного мозга» ещё предстоит изучить.

Однако уже установлено, что сердце содержит собственную нервную систему, которая участвует и в процессе принятия решений, и в формировании кратковременной и долго-

временной памяти. Те самые 40 000 нервных клеток, известных как сенсорные нейроны, играют важную роль в передаче информации о памяти. Сердце — довольно загадочный орган, который выполняет не только функцию насоса для перекачки крови по организму. Но также сердце выполняет функцию эндокринной железы, а ещё имеет собственную нервную систему. На эту экосистему сердца влияет множество факторов, и они напрямую воздействуют на нашу способность принимать решения. Эти взаимосвязанные процессы указывают на то, что сенсорные нейроны регулируют когнитивные функции и настроение.

Источники:

1. Обзорная статья

Front. Neurosci., 13 февраля 2024 г.

Сек. Автономная нервная система

Том 17 — 2023 | <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1308232>

«Клинический потенциал сенсорных невритов в сердце и их роль в принятии решений»

<https://translated.turbopages.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2023.1308232/full>

2. Alshami AM. Pain: Is It All in the Brain or the Heart?

Curr Pain Headache Rep. 2019 Nov 14;23 (12):88. doi: 10.1007/s11916-019-0827-4. PMID: 31728781.

3. Alison Moss, Shaina Robbins, Sirisha Achanta, Lakshmi Kuttippurathu, Scott Turick, Sean Nieves, Peter Hanna, Elizabeth H. Smith, Donald B. Hoover, Jin Chen, Zixi (Jack) Cheng, Jeffrey L. Ardell, Kalyanam Shivkumar, James S. Schwaber, Rajanikanth Vadigepalli A spatially-tracked single cell transcriptomics map of neuronal networks in the intrinsic cardiac nervous system bioRxiv 2020.07.29.227090; doi: <https://doi.org/10.1101/2020.07.29.227090>

4. Leung, C., Robbins, S., Moss, A., Heal, M., Osanlouy, M., Christie, R., Farahani, N., Monteith, C., Chen, J., Hunter, P., Tappan, S., Vadigepalli, R., Cheng, Z. (J., & Schwaber, J. S. (2021). 3D single cell scale anatomical map of sex-dependent variability of the rat intrinsic cardiac nervous system. IScience, 24 (7), 102795. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2021.102795>

5. Article

Open access

Published: 04 December 2024

Decoding the molecular, cellular, and functional heterogeneity of zebrafish intracardiac nervous system

Всё это только подтверждает всё то, о чём я давно пишу: человек — это Хомо Кви сентит и наука постепенно, по крупицам, шаг за шагом, будет приходить к этому. Постепенно

но будет изучено и доказано всё то, что сейчас кажется «метафорами», «тонкими материями» и тд. Но уйдёт на это не один десяток (а может и не одна сотня) лет.

А пока мы можем для себя сделать пометку: наши субъективные ощущения не всегда так уж субъективны, как нам внушается обществом. И когда мы сердцем чувствуем опасность, которая грозит близким; когда в области груди у нас приятное тепло и ликование если мы влюблены — всё это не наша придумка. Это реальная работа нашего организма, который прекрасен. И который не ограничен современными представлениями о нём.

С любовью в сердце к каждому прочитавшему эти строки, автор.

Глава 4. Эмоциональная наследственность

Душа человека — поистине загадочная субстанция. Не претендуя на то, чтобы знать о ней абсолютно всё (на данный момент мне это кажется в принципе невозможным), хочу осветить лишь одну из граней понимания о том, что же такое душа и как она может проявляться.

В нашем теле (а не только в головном мозге) активно присутствуют чувства и эмоции. Да, тело способно на эмоции! Но как такое возможно?

Информация о нейронных связях в мозге хоть и является не самой заурядной, но всё же встречается в разы чаще, чем описание ещё одного механизма, который существенно дополняет и усиливает те команды, которые идут из командных центров — отделов головного мозга, наполненных различными нейронными связями. Этим механизмом-усилителем являются периферические нейропептиды эмоций. Науку о «молекулах эмоций» создала биохимик из США Кэндис Перт. Я уже писал о ней в прошлой книге. Перт была первой, кто предположила, а затем сумела доказать, что ощущения и эмоции приводят к синтезу определённых веществ, причём каждой эмоции соответствует своё небольшое вещество. Логично, что если такие вещества наводняют кровоток, соеди-

няются с клеточными рецепторами, то это не может не оказывать влияния на клетки и органы.

Каждая эмоция вызывает либо кратковременные либо долговременные нейрохимические изменения.

В каждой клетке человеческого тела есть сотни и тысячи рецепторов. Каждый из рецепторов специфичен для одного «эмоционального» белка/пептида. Когда у нас возникает чувство гнева, недовольства, счастья или радости, каждая эмоция приводит к синтезу соответствующего пептида. Именно так наш организм по нашему эмоциональному состоянию распознаёт, повысить ли свёртываемость крови; запустить ли каскад воспалений, чтобы приспособиться к изменчивости окружающего мира; синтез каких гормонов увеличить, а каких уменьшить. Чувствителен и разумен не только наш мозг — всё тело целиком способно реагировать на события и на наши переживания!

Пептиды эмоций гнева производит желчный пузырь. Если Вы чувствуете себя скверно после предательства, то соответствующий нейропептид производит тонкий кишечник и мышца сердца. Пептиды страха — почки и надпочечники (и это помимо кортизола и адреналина — стрессовых гормонов). Если часто подавляете себя — соответствующий пептид производит толстый кишечник.

Когда часто повторяющаяся эмоция приводит к синтезу «своего» пептида, то со временем рецепторов для этого пептида на клетках становится всё больше (клетка активно про-

изводит те рецепторы, которые востребованы). В результате этого, клетки организма становятся сильнее восприимчивы именно к этому пептиду и образуется эмоциональная колея. Устойчивая привычка реагировать теми или иными чувствами и эмоциями, работающая на полном автопилоте. Как мы знаем, клетки организма делятся, регулярно происходит процесс обновления. В среднем за 7 лет полностью обновляется наш скелет. Другие ткани обновляются за более короткий срок. Если клетка чаще подвергается воздействию того или иного нейропептида, рецепторов к нему у неё становится больше. И соответственно, новая клетка при делении тоже получит большую восприимчивость к этому же пептиду. Поэтому эмоциональные привычки закрепляются, дублируются не только в нашем мозге, но и во всём нашем теле. И именно поэтому, создание новой эмоциональной привычки, нового типа реагирования — дело не одного дня и месяца. Эмоциональная составляющая — основательная штука и для её реальных изменений нужны сроки посолиднее и, конечно же, упорство и регулярность. Это также как строить красивое, подтянутое мускулистое тело с нуля (из состояния патологической худобы или ожирения).

В свете нейробиологии мы можем проложить параллель между таким религиозным понятием как «душа» и научным понятием «эмоциональная составляющая» (хотя душа и не ограничена этим определением. Кроме нейро уровня есть ещё уровень квантовых полей. Кроме того, нейроны и кван-

товые поля взаимодействуют между собой. Об этом в данной книге будет много любопытной информации). Если разум соотносится с корой больших полушарий — с самым младшим отделом головного мозга, то эмоциональная составляющая, эмоциональный мозг, включает в себя т.н. подсознательное или бессознательное — древние отделы мозга с колоссальным багажом информации, который сформировался в процессе стадий эволюции как людей, так и всех предшествующих людям форм жизни — млекопитающих и даже рептилий. Эта информация нами не осознаётся, а ощущается на уровне чувств, её масштаб очень большой и мозг дозирует её, чтобы кора больших полушарий имела возможность продолжать функционировать без смертельной для неё перегрузки. Также эмоциональная составляющая разлита по всему телу благодаря системе нейропептидов и их рецепторов. Ровно те же характеристики можно встретить в древних книгах и священных текстах о таком явлении как душа: масштабность, выходящая за пределы возможностей разума; растворённость во всём теле.

Иными словами, мы можем верить в Нечто или не верить. Быть верующими или атеистами. Исповедовать любую религию или не относить себя ни к одной из них и верить во что-то своё. Независимо от всего этого, правильное понимание инструкций из священных книг, которые относятся к душе, будет помогать нам приводить в порядок нашу эмоциональную составляющую. А от неё, без преувеличения, зави-

сит в нашей жизни абсолютно **всё**. Тут и физическое здоровье, и психическое, и успех, и достижение целей, удача, везение, благополучие, ключ к счастливым отношениям и возможность воспитать своих детей здоровыми и счастливыми.

Наши предки интуитивно нащупали этот точный механизм в своё время. Назвали карой небес те процессы, на которые нас толкает наше подсознание в ответ на беспорядок/дисбаланс в эмоциональной сфере. Выделили ключевые моменты — маркеры, указывающие на дисбалансы. Назвали их грехами. Дали инструкции по устранению дисбаланса, по приведению эмоциональной составляющей в нормальное состояние. И пока кто-то спорит о том, существует Бог или нет, какая религия ближе к истине или всё же любая религия лишь опиум для народа, наиболее продуктивным решением будет вникнуть и понять смысл этих инструкций и начать менять к лучшему свою реальность, меняясь в первую очередь самим.

Из всего вышесказанного прямо следует — то, как мы смотрим на мир, как воспринимаем других людей, себя, события — всё это накладывает свой отпечаток. От наших эмоциональных реакций зависит то, какие пептиды будут синтезироваться в той или иной ткани, поскольку для каждой эмоции характерны свои нейропептиды.

Есть интересный и важный момент двунаправленной взаимосвязи нашего эмоционального состояния и протекающих в нашем теле биохимических процессов. Наши эмоции за-

висят от тех или иных нейромедиаторов и их соединения с рецепторами. Как пример — высвободился дофамин, соединился со своими рецепторами — мы предвкушаем достижение цели или удовлетворены результатами своей работы. Если этого не произошло — мы подавлены и апатичны, нет удовлетворения от сделанного. Т.е наше восприятие любого события зависит от биохимии в нашем мозге.

В то же время, синтез нейромедиаторов зависит от нашего восприятия, от того как мы оцениваем что-либо. И если мы изменили своё отношение к чему-то, научились смотреть под другим углом, оценивать по другому, то это приводит к тому, что в ответ на такое же событие нейромедиаторы будут вырабатываться другие, либо те же, но немного по другому (в другом количестве, соотношении и тд). А далее, когда реакция нейромедиаторов другая, начинают формироваться новые нейронные связи. Характерные для другого эмоционального отпечатка. А затем уже будет меняться синтез периферических нейропептидов, рецепторов и тд. Этот процесс требует времени и постоянного поддержания новой реакции, нового восприятия с нашей стороны. По сути дела мы можем заниматься перекодировкой своей эмоциональной колеи, улучшать свой характер, менять свои привычки, ведь нам дана нейропластичность. Это важно не только для нас самих, но и для наших детей, ведь эмоциональная колея легко наследуется, равно как и нейронная связь, к ней приводящая.

Как происходит наследование? Постоянная стимуляция рецепторов для определённого нейропептида приводит к тому, что меняются гены. Ведь за синтез рецепторов отвечают уже гены в нашей ДНК. Соответственно, становятся более активны те гены, которые запускают синтез востребованных рецепторов. В результате этого, ребёнок может родиться с уже изменённой биохимией эмоциональной составляющей в теле на уровне генетики. По мере его роста присоединится формирование соответствующих нейронных связей. Масштабы такого процесса всегда больше, чем у родителя. Поэтому и говорят, что дети — это увеличительное стекло родителей. Об этом говорилось и в Библии, и в текстах иудеев — потомки разбойника и убийцы прокляты до 4-го колена.

Будучи «суперсовременными», «научно подкованными» и, конечно же, не верящими ни в какие предрассудки и уж тем более проклятья, мы упустили главное — Священные тексты это не дословная, а зашифрованная информация. Нельзя понимать их слишком буквально, нужно суметь понять их смысл. Тогда эта информация становится практико-применимой в реальной жизни и её ценность возрастает в сотни раз. Проклятье до 4-го колена — ни что иное как подсказка о том, что дисбаланс в биохимии эмоциональной составляющей тех людей, которые способны на такие поступки, достиг тех величин, при которых идёт неминуемое влияние на геном и искажение биохимии трёх-четырёх последующих поколений.

Вернёмся от Библии, к науке. Наследуя проблемные эмоциональные привычки, ребёнок будет иметь массу проблем со здоровьем, эмоциями, поведением. И любые попытки работать лишь со следствием в этом случае превращаются в борьбу с ветряными мельницами — изнурительную и неэффективную. Если родитель гневлив и категоричен, если он делит мир на чёрное и белое, то ребёнок, унаследовавший соответствующие нейропептидно-рецепторные конструкции, будет совершенно неуправляемым. Наказание будет приводить лишь к озлоблению, а попустительство — к укоренению деформаций характера. Казалось бы тупиковая ситуация. Если подходить в рамках всем привычной модели, пытаться работать только с ребёнком и не заниматься апгрейдом эмоциональной сферы родителя — то да. Абсолютно всё будет полностью бесполезно и неэффективно. Иными словами, воспитание наших детей **всегда** начинается с воспитания самих себя. С обретения тех качеств и навыков, которые бы Вы хотели видеть в ребёнке.

Причём ключевое здесь то, что речь идёт не о навыках на уровне поступков и поведения. А о навыках реагирования на уровне эмоций. Это важно. Есть масса родителей, которые жалуются на то, что какой бы пример поступков они не показывали ребёнку, он всё равно поступает противоположным образом. Здесь важно усвоить раз и навсегда: ребёнок копирует и перенимает то, как Вы себя ведёте на уровне эмоций, на уровне восприятия, на уровне Ваших чувств. Ему пере-

даётся и им воспроизводится именно то, что Вы чувствуете, ощущаете. Именно это и копируют его зеркальные нейроны через невербальные сигналы Вашего тела. И время от времени именно это и будет воспроизводить ребёнок в своём поведении. Упрощённо говоря, Вы о ком-то плохо думаете, воспринимаете негативно, но молчите и улыбаетесь этому человеку, соблюдая нормы приличия, принятые в обществе. Ребёнок же будет облекать эти Ваши чувства в слова и поступки: будет плохо говорить и обзывать этого же человека (или другого, который не нравится ему). Т.е на уровне поведения ребёнок будет вести себя именно так, как Вы себя ведёте на уровне чувств (особенно если Вы маскируете свои реальные эмоции и пытаетесь показать образцовое поведение, вместо того, чтобы заняться реальным изменением своих эмоций).

Об этом было известно ещё две тысячи лет назад, когда Христос говорил «Не только тот прелюбодействует, кто спит с женой ближнего своего, но и тот, кто смотрит на неё с вожелением». Т.е именно чувство является ключевым, а не поведение. Поведение — лишь следствие чувств. Многие делают упор на поведение, и тем самым упускают главное. Невербальная коммуникация происходит между нашими чувствами. И дети впитывают в первую очередь вектор Ваших чувств, который Вы транслируете. Для многих эта элементарная аксиома является настоящим открытием. Но именно её нужно понять и осознать, если мы действительно хотим счастья своим детям. Благодаря связи нейропептид-

ной системы с ДНК, популярные современные повествования о силе рода, о наследовании родовых сценариев, — не такие уж и сказки. А вполне себе реальные феномены, если подходить к ним взвешенно и без фанатизма.

Помимо всех тех эффектов, которые может объяснить нам наука нейробиология, есть и другие, которые ближе к квантовой физике и квантовой механике (и в рамках этих эффектов передача информации идёт ещё более неотвратно). О ней у нас далее будет отдельная глава, а пока хочу рассказать о самой главной проблеме, которая лежит в основе любого промаха/греха.

Глава 5. Не сотвори себе кумира

Напомню, что взаимосвязь нашего эмоционального состояния и протекающих биохимических процессов в мозге и на периферии всегда двунаправлена. Это как дорога со встречным движением. Наши эмоции зависят от тех или иных нейромедиаторов и их соединения с рецепторами, а также от периферических нейропептидов и их связи с предназначенными им рецепторами. Как пример — высвободился дофамин, соединился со своими рецепторами — мы удовлетворены результатами своей работы. Если этого не произошло — мы подавлены и апатичны, нет удовлетворения от сделанного. Т.е наше восприятие события зависит от биохимии в нашем мозге.

В то же время, синтез нейромедиаторов и нейропептидов, связь их с рецепторами — всё это зависит от нашего восприятия. От того как мы сами оцениваем что-либо, какую окраску придаём тому или иному событию. И если мы изменили своё отношение к чему-то, научились смотреть под другим углом, оценивать по другому, то это приводит к тому, что в ответ на такое же событие нейромедиаторы и нейропептиды будут вырабатываться другие, либо те же, но в другой комбинации и работать будут уже немного по другому (в другом количестве соединяться с рецепторами и тд).

Пример. Человек (назовём его Алексей) злится на глупых

людей, постоянно их критикует, раздражается, испытывает гнев. Критикуя и поправляя их, он пытается их исправить. Но глупых людей очень много, изменить их всех невозможно. Алексей испытывает огромные психические перегрузки. Если эта тенденция не будет остановлена, то дети такого человека могут вырасти жестокими людьми (в них будет по умолчанию заложена гневливость и нетерпимость к окружающим). А дальше у них могут пойти и дурные поступки: драки и преступления. Причём внутри они будут убеждены в том, что поступают правильно и взывать к их совести или сочувствию будет бесполезно, ведь в их чувствах «записано», что те, кто глупее, достойны осуждения. Чтобы остановить такую тенденцию, перекодировать свои нейронные связи и нейропептидно-рецепторные конструкции, Алексею необходимо изменить своё восприятие. Но как это сделать? Для того чтобы это сделать, нужно раскрутить логическую цепочку вглубь. Почему его раздражают глупые? В первую очередь потому, что ум для него слишком важен. Как бы поставлен во главу угла и является приоритетной ценностью. А дальше будет несколько вариантов того, что мучает Лёшу и постоянно отнимает психическую энергию. Эти варианты как правило проявляются все, просто в разное время и в разных ситуациях доминирует один из них. А вот нейронные связи, обеспечивающие эти эмоции и отнимающие психическую энергию, работают постоянно.

1. Он неосознанно кажется глупым сам себе. И чтобы утвердить свой статус умного, доказать себе, что не глуп, он излишне сфокусирован на чужой недалёкости.

2. Завидует тем, кто кажется ему более умными. Чувствует себя ущербным и неполноценным на их фоне.

3. Осуждает и презирает тех, кто глупее.

Казалось бы, всё просто. С позиций классической психологии Алексею нужно просто перестать придирааться к людям и к себе, позволить другим людям быть собой. Позволить себе быть собой. Но как это сделать, если инерция предыдущих нейронных связей и нейропептидно-рецепторных конструкций всегда довольно сильна? Здесь нужно работать с первым звеном — с системой приоритетов. Когда ум (или любая другая ценность) становится настолько важен для человека, что он испытывает такие эмоции — это уже не звоночек, а набат о том, что человек ссорся с какой-либо ценностью, стал эмоционально зависимым от неё.

Такая эмоциональная зависимость от тех или иных ценностей — это главная опасность, которая сильно меняет людей в худшую сторону и через постоянное напряжение и перерасход психической энергии приводит ко множеству заболеваний. Причём зависимость от материальных ценностей (жадность, заикленность на деньгах, меркантильность и по-

требительство) в обществе порицается. А вот зависимость от неосязаемых ценностей, от нематериальных — обычно остаётся без внимания. Хочу подробнее рассказать о том, почему это намного хуже, чем может показаться на первый взгляд.

Термин «привязанность» имеет негативный оттенок в Буддизме и многих ведических культурах. Главным врагом человека там часто называют именно привязанность. И в данном контексте имеется ввиду не та конструктивная привязанность из классической психологии, которая помогает строить крепкие отношения. Имеется ввиду совсем другая привязанность, а именно — эмоциональная зависимость.

Эмоциональная зависимость, патологическая привязанность — это всегда неправильно выстроенная система приоритетов. Сейчас мы с Вами немного порассуждаем о словах из Библии, но не для того, чтобы сделать кого-либо верующими, а чтобы соединить затем эти данные с наукой.

В Библии говорилось «Не сотвори себе кумира». Конечно же имелись ввиду не певцы или актёры. Имелось ввиду, что в системе главных приоритетов человека не должно быть никакой иной ценности кроме увеличения, усиления ни от чего не зависящего чувства Любви.

Если быть точным, то:

Второзаконие глава 5, Стих 7: «Да не будет у тебя других богов перед лицом Моим»;

Стих 8: «Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху и что на земле внизу, и что в водах ниже земли»

Стих 9: не поклоняйся им и не служи им». Также в стихе 9 Господь называет себя ревнителем. (Втор. 5:7—9).

А причём тут ни от чего не зависящее чувство Любви? — может возникнуть закономерный вопрос у читателя. Обратимся снова к Библии. Первое Соборное послание св. Апостола Иоанна Богослова глава 4 стих 8 (Иоанна 1-ое, 4:8): «Бог есть любовь» (Бог — это любовь).

16-ый стих той же главы того же послания (Иоанна 1-ое, 4:16): «Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нём».

Если следовать библейской концепции, то Бог присутствует во всём и, одновременно с этим, Он не зависит ни от чего. И нам предлагается развить в себе такое же чувство любви — всеобъемлющее и независящее: «Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас» — Иоанна 1-ое, 4:19. Также см «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь» — Мф. 22:37—38.

Любить Его (Бога) означает любить само чувство любви, которое ни от чего не зависит. А значит — стремиться к этому чувству постоянно, стараться оберегать Его в себе (и это отнюдь не «масло масляное», а некий перпетуум мобиле — вечный двигатель жизни, позволяющий эмоциональному

мозгу правильно и эффективно координировать работу всех систем организма). Как мы поступаем, когда кого-то любим? Мы в определённой степени как бы служим этому человеку. И это не «подай и принеси-унеси». Служим для него опорой, служим надёжной защитой, поддержкой, отдаём душевное тепло. Вписываем этого человека и совместное время с ним, в свой повседневный график (а не просто заполняем им возникающие в графике пустоты и скуку).

Когда мы любим ни от чего не зависящее чувство Любви, то мы Ему тоже служим. Например через то, что ограничиваем свои порывы отомстить кому-то, плохо думать о ком-то или о себе. Вспомним себя в состоянии влюблённости, когда ходишь так, будто летишь. В это время не хочется ни про кого плохо думать. Себя тоже принижать не хочется. Внутри эта гадкая функция постоянной критики будто бы отключается и мы довольны всем, что видим. Мы видим, что мир прекрасен. Так вот, когда мы ограничиваем свои дурные порывы ради того, чтобы не терять внутри ту Любовь, которая в нас есть — мы служим чувству Любви. Когда мы раскрываем свой потенциал — мы служим чувству Любви. Чем активнее служение, тем больше будет Этого чувства в нас, тем крепче будут все эмоциональные конструкции, которые с ним сопряжены. Поэтому в христианстве человек и назван рабом Божиим. Т.е человеком, для которого приоритет — Любовь в душе. Опять-таки, в угоду власти имущим этот термин был узурпирован и система выстраивалась таким образом, что-

бы человек был просто рабом как таковым и не более (вместо исходного «Вся власть у Бога», означающего, что в основе всего находится Любовь и она является главным критерием развития, была допущена оплошность перевода и сказали «Вся власть от Бога» и цари стали, якобы, наместниками Бога на Земле. А люди просто рабами властей). Но по факту, термин «раб Божий» означает человека волевого, независимого и целеустремлённого. Это не про слабость, а про внутреннюю силу, которую невозможно сломить. Такой человек способен усмирить свои низменные порывы ради того, чтобы не терять чувство Любви, не терять своё состояние пребывания в Любви. Такой человек не идёт на поводу у кого-то, а реализует то, что просит его душа. Если это творческий человек, он не идёт на поводу у родителей, которые желая ему финансовой обеспеченности, хотят насильно заставить получить престижную профессию. И в итоге такой человек дарит миру великолепные произведения (это в равной степени может относиться к музыке, живописи или любому другому творчеству). Как сказали бы современные психологи, — такой человек выбирает себя. А ещё его бы назвали на языке психологии «взрослым». Он неудобен, потому что служение Любви часто противоречит удобству для его окружающих. Это не слабак и не слюнтяй, стоящий на коленях по поводу и без. Это человек, которым невозможно манипулировать и что-то навязать, его ведёт тот маяк, который есть в каждом. Если мы понимаем термин «раб Божий» именно в

таким ключе, то автоматически решённым становится главное противоречие в восприятии христианства, которое можно сформулировать так: всё-таки человек это раб Божий или сын/дочь Бога? Ведь в молитве к Богу мы обращаемся как к Отцу?

Бог это Любовь, которая ни от чего не зависит. А мы все, как сказано в Библии, созданы по Его образу и подобию. Значит мы тоже в первую очередь Любовь. Наше истинное «Я» — это Любовь. В этом плане мы Его дети. Но наше эго, которое в процессе познания тяготеет к промахам «мимо Любви», необходимо дисциплинировать, чтобы оно училось служить Любви. Отсюда и раб-слуга. Если чуть отойти от общепринятых в мире статичных значений этих слов, то картинка складывается и все противоречия перестают быть противоречиями.

Когда мы больше всего любим то чувство любви, которое присутствует во всём и при этом не зависит ни от каких внешних обстоятельств, то для всего нашего подсознания, для нашей психики, нервной и эндокринной систем это наиболее ресурсный режим. Ведь чувство Любви стабильно вопреки всем нестабильностям окружающего мира.

Когда мы понимаем, что смысл жизни в увеличении любви и воспринимаем все свои ценности как предлог для любви, как средство чтобы её усилить в своей душе/эмоциональной сфере и понимаем, что эти человеческие ценности со временем уйдут, а любовь останется с нами и в нас, то наше

подсознание не цепляется судорожно за все те ценности, которые нестабильны и имеют преходяще-проходящий характер. Тогда в подсознании нет страха и избыточного напряжения, расходующего наши ресурсы, ведь если основной наш приоритет — ни от чего не зависящее чувство Любви, то разрушиться оно не может (поскольку над ним ничто не властно и это Оно создало всё вокруг).

Когда же для нас на первом месте что-то другое, какие-либо иные ценности, то мы подсознательно испытываем напряжение и страх. И это не тот страх, который спасает нам жизнь, помогает уйти с проезжей части если едет машина. А тот, который в фоновом режиме подтачивает наши силы каждый день, каждый час, каждую минуту, меняя работу эндокринной системы, иммунной системы и в целом всех систем организма.

«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви» — Иоанна 1-ое, 4:18. А теперь это же, но на языке науки. С древности наш центр отслеживания угроз — миндалевидное тело (также называемое миндалина или амигдала) занимался тем, что критично оценивал риски нанесения урона нашему физическому телу. Благодаря тому, что в ходе эволюции сформировался инстинкт самосохранения, выжили многие млекопитающие, включая и нас с вами. Важнейшая составляющая, отвечающая за данный инстинкт — лимбическая система головного мозга. И её часть — минда-

лина, генерирующая страх, настороженность, заставляющая нас отнестись к чему-либо с опаской и критической оценкой. Но в отличие от остальных млекопитающих, развитие и вотчина человека не ограничивается только физическим телом. У нас есть интеллектуальная, социальная и другие сферы (тут как в пирамиде Маслоу). Кто-то из нас умный, кто-то не очень. Кто-то талантлив, а кто-то бездарен (или пока не раскрыл свой талант). И каждый из нас хочет признания, уважения.

Статусность уже давно невозможно заполучить одним только физическим доминированием. Разнообразие сфер человеческих ценностей просто колоссальное. И коварство в том, что та же самая миндалина при угрозе нашему статусу, положению в обществе, отношениям и тд даёт у всех нас те же самые реакции, как при угрозе физическому телу млекопитающего. Лимбической системе в целом и миндалевидному телу в частности, не объяснить, что за нами не гонится тигр. Что нам не требуется убегать или сражаться. Лимбическая система даёт те же команды вегетативной нервной системе, а та, в свою очередь, всему организму: изменение гормонального фона, тонуса сосудов, обмена веществ, частоты пульса и дыхания, работы ЖКТ — всё то, что мы знаем в качестве стрессовых реакций. Но если острые реакции мы хоть как-то отслеживаем, то как быть с постоянными, перманентными, а то и фоновыми, которые идут из-за того, что мы невольно переживаем за свою социальную значимость,

реализацию (творческую, профессиональную) и другие сферы жизни? Кстати, лучший пример как работает фоновое напряжение, которое мы особо не идентифицируем, но сильно от него страдаем. Представьте стакан с водой. Он весит от силы 300 грамм. Вообще не вес. Однако за пару минут его непрерывного держания на вытянутой руке, Вы устанете довольно сильно (можете попробовать). Такое удержание в течение часа будет невообразимой мукой, затратой, гораздо более серьёзной, чем полноценная тренировка с тяжестями внушительного веса. А если так стоять сутки, то можно и вовсе лишиться подвижности плечевого сустава. Функция выйдет из строя. То же самое с нашей психикой делает фоновое напряжение, которое не заметно, как и вес стакана в 300 граммов.

По сути дела, более богатый перечень ценностей, включая незримые, стал для нас ловушкой. Чем их больше, тем больше будет внутреннее напряжение, ведь миндалина будет мониторить угрозы всем этим ценностям, а организм в ответ на стимулы миндалины, будет выдавать первобытные реакции, которые не только в данном случае неуместны, но и усиливают износ организма, снижают качество и продолжительность жизни. Если мы «сотворили себе кумира» из умственных способностей, то мы постоянно будем бояться, что кто-то посчитает нас глупыми. Будем завидовать тем, кто кажется нам более умным, чем мы. Будем презирать глупых. Наши эмоции не будут обеспечивать нам счастье. Это эмоции,

далёкие от Любви.

Или, если для нас во главе угла стали отношения с нашей второй половинкой. Мы будем ломать себя, чтобы ему/ей угодить. Мы будем напряжены от страха потерять любимого человека. Начнём изводить и его, и себя ревностью. И просто не сможем наслаждаться отношениями (да и построить нормальные отношения мы тоже не сможем). По сути дела, человек — единственное млекопитающее, у которого есть религиозное сознание. И единственное млекопитающее, чьи сферы жизни расширились и превратились в ловушку для миндалины и организма самого человека. Понимание смысла тех зашифрованных посланий, которые есть в священных текстах, позволяет из этой ловушки выбраться и быть счастливым человеком, который умножает любовь и счастье, а не болезни и страдания.

Самая большая опасность заключается вовсе не в привязанности к материальным ценностям. Она в том, что есть постоянный риск привязаться к незримым ценностям, которые по умолчанию позиционируются как стопроцентное добро. Честность, благородство, какие-либо идеалы. Морально-нравственные принципы, различные представления о справедливости. Человек, который становится осознанным и духовно развивается, рискует сделать своим кумиром эти ценности и начать уходить от Любви. Даже религиозные догмы и правила могут начать вытеснять Любовь. Человек может подменить Любовь ими, уйти в фанатизм и благодаря

этому отдаляться от Любви. В житии одного из почитаемых православных святых — святителя Спиридона Тримифунтского, был интересный эпизод. Во время поста к нему пришёл голодный и измождённый путник. В скромном жилище святого Спиридона не было никакой еды, кроме куска вяленой свинины. Будучи очень верующим, Спиридон строго постился. Что же сделал Спиридон? Он отдал этот кусок свинины путнику. Для него любовь была важнее догм. Голодный измученный человек просто не сможет дальше жить и увеличивать любовь в своей душе, если не поест досыта. Да, свинина запрещена (кстати, в христианстве она ровно также запрещена, как и в исламе), а тем более в пост запрещено мясо. Но эти запреты и догмы — для человека. А не человек для догм. Догмы нужны как приблизительный ориентир, чтобы человеку было легче идти к Любви. Но они не главнее самой Любви, не главнее самого пути к Ней, не главнее человека. И если ситуация такова, что догмы мешают двигаться в этом направлении, то они должны быть отодвинуты в сторону и не мешать. Именно этот приоритет Любви, которому учил Христос, продемонстрировал и святой Спиридон. Если бы на месте Спиридона был человек с верой как у фарисеев, которых постоянно обличал Христос, то путник бы прослушал уйму нравоучений о важности поста и просто умер бы от истощения.

Сейчас очень многие люди, которые называют себя верующими, ходят в храм на церковные службы и участвуют в

Таинствах, на первое место ставят свод правил, кучу догм, но не Любовь и не выполнение главных заповедей. Эта тенденция всегда присутствует в разных религиозных обществах и справляться с ней довольно трудно. Откуда она берёт своё начало мы обязательно поговорим в этой книге, в главе о религиозных заблуждениях.

Глава 6. Информационное единство

Есть ещё одно явление, которое многие люди скорее всего отнесут к «фантастике», «байкам» и «эзотерике», но на самом деле это явление — вполне реальное и наука постепенно к нему приходит. Это явление можно назвать информационным единством.

В интернет-журнале «Наука и жизнь Израиля» от 26/05/2021 было опубликовано любопытное исследование, проведённое израильскими учёными. У испытуемого была взята капля крови и помещена под электронный микроскоп. А изображение того, что происходит в этой капле, было выведено на экран. На экране можно было увидеть интересную картину. Вот бактерии медленно движутся, а вот макрофаги — кровяные тельца, обязанность которых следить за чистотой крови. Они как санитары-дезинфекторы. Такая у них миссия — удалять всё чужеродное. Но... Какие-то они спящие. Бактерии неспешно двигаются, как по бульвару во время вечерней прогулки, а макрофаги спят. Они их не видят. И вот в это время испытуемому включают смешной фильм, комедию, и у него начинает улучшаться настроение. А дальше начинается самое интересное. Макрофаг внезапно просыпается и немедленно приступает к исполнению своих пря-

мых служебных обязанностей. Он приближается к бактерии и с аппетитом начинает заглатывать её. Быть может, пришло время обеда, и он почувствовал недюжинный аппетит? На самом деле всё намного интереснее.

Связь «Сознание — Тело», давно обсуждается и есть много доказательств этому. Но в данном исследовании интересно то, что клетки иммунной защиты очень чутко реагируют на наше настроение, на эмоциональный фон. И это ещё не всё. Есть в этом исследовании одна маленькая, но важная деталь — капля крови была отделена от своего хозяина. Он в это время сидел в другой комнате, и его настроение каким-то непостижимым образом воздействовало на каплю крови, которая находилась в другой комнате под электронным микроскопом. Значит, существуют некие информационные каналы, по которым эмоциональные волны могут оказывать влияние на объект, находящийся вдали от самого их источника.

Исследование продолжили и начали включать испытуемому фрагменты из фильма ужасов. В то же самое время, в капле крови стали происходить дикие вещи. Тут уже активизировались... бактерии!

Они вдруг ожили, взбодрились, и как-то внезапно их стало больше. И они начали хозяйничать, будто у себя дома. И даже стали нападать на макрофагов. Те стали «пятиться» и разбегаться в разные стороны. Кто успел, разумеется. Принцип ясен: эмоциональное состояние — важнейший фактор поддержания нашей внутренней экологии. И не только на-

шей. Ведь волны эмоций начинают распространяться в окружающее пространство и оказывать своё влияние (вспомните, с некоторыми людьми бывает просто невозможно находиться в одном пространстве и после взаимодействия становится физически плохо. В обиходе про такого человека частенько говорят «у него/неё плохая энергетика»). В том числе на отдалённые клетки собственной крови. Да и не только собственной! Наши дети, внутри, да и другие родственники — это, в определённой мере, наша кровь. Значит, наше настроение влияет на состояние макрофагов наших детей, где бы они ни находились — рядом или на другом континенте. Значит, наше эмоциональное состояние причастно к, т.н «родовому иммунитету».

Вспоминается забавная история. Её рассказал часовой мастер. Работа эта, как мы знаем, очень тонкая, требует большого внимания и точных действий. Но вот иногда во время работы у него начинал дёргаться указательный палец левой руки. Ясно, что в этом состоянии работать невозможно. Как поступает он? Нет, он не делает массаж пальца, и даже не пьёт магний для снятия спазмов, не даёт отдых руке. Он берёт телефон и звонит матери, которая живёт далеко-далеко, за тысячи километров. Вы думаете, он просит у неё совета, как убрать надоедливую дрожь?

Ошибаетесь.

Давайте послушаем, что он говорит: «Мама, Вы опять переживаете за меня!

Прекратите волноваться, а то я не могу работать!».

Если даже лёгкое волнение матери способно вызвать сбои в физиологии её сына, что тогда говорить о больших потрясениях и сильных долгих эмоциях. Отсюда мы делаем важный шаг в понимании сути вещей. А вывод прост: прежняя формула «это моя жизнь, что хочу, то и делаю с ней» — безнадёжно устарела. На уровне физическом, законодательном дети не в ответе за родительские косяки.

А на уровне информационного единства, наше эмоциональное состояние ответственно за состояние иммунитета наших детей и близких родственников. Не на 100% конечно же. Но именно наше эмоциональное состояние может сдвинуть стрелку эмоциональных весов в ту или иную сторону у наших близких. Значит, необходимо найти способ создания чувства радости и счастья. И важно, чтобы оно было стабильным и независимым, чтобы нестабильности жизни, изменчивость окружающего мира на нём не отражались.

Становятся более понятны феномены:

Нормана Казинса, вылечившегося с помощью смеха от неизлечимой смертельной болезни. В 1976 г. Норман Казинс издал автобиографическую книгу «Анатомия болезни (с точки зрения пациента)», которая буквально произвела взрыв. Опираясь на собственный опыт, автор показал, что положительное эмоциональное состояние может вылечить даже от тяжелейшего заболевания.

И Мартина Бромана, который вылечился от неопера-

бельной онкологии 4 стадии питаюсь фаст-фудом, но активно меняя свои эмоциональные привычки, обретая новый способ реагирования на все события в своей жизни — реагирование Любовью.

Безусловно, здесь не может идти речи о вреде фильмов ужасов. Речь именно об эмоциональном состоянии. Если кому-то, в силу тех или иных вводных, ужастики помогают эмоционально сбалансироваться, то их просмотр может влиять именно на таких людей ровно также, как на испытуемого влияла комедия.

Также хочу поделиться небольшим, но важным свидетельством того, что кажущиеся непримиримыми противоположности, на самом деле едины. Что познание чувствами и разумом не противоречат друг другу, а гармонично дополняют друг друга.

Известный практически во всём мире выдающийся учёный — математик грузинского происхождения Мелитон Мухелишвили доказал существование Бога. Его научные труды буквально шокировали других учёных. Эти труды защищены в 45 библиотеках 12 стран мира. Мелитон Мухелишвили научно утвердил 9 новых (неизвестных до его труда) свойств кривизны пространства-времени; 16 новых уравнений гравитационных полей; 16 новых законов и 14 новых свойств гравитационных сил в астрономии. Строгим языком математических формул Мухелишвили доказал, что любые объекты во Вселенной, несмотря ни на какое рассто-

ание, мгновенно приходят во взаимодействие. Ранее считалась, что никакое взаимодействие не может произойти быстрее скорости света. Но выяснилось, что гравитационные и электромагнитные силы взаимодействуют мгновенно (в прямом смысле этого слова) и при этом на любом расстоянии. Этот факт указывает на существование единой высшей силы во Вселенной. Это означает, что по сути всё и все связаны друг с другом намного теснее, чем это можно бы было предположить.

Сам Мелитон Мусхелишвили говорил так: «Да, существует Сила, которой всё подчиняется. Она может называться Господом, Вселенским Разумом или чем-то ещё. Но от этого суть не меняется. Взаимодействие во Вселенной мгновенное, где бы ни находились объекты. Сначала я доказал существование Бога формулами, а затем обнаружил Его в собственном сердце».

Подумать только: физика, математика. Точные науки, учёный с блестящим умом. Никаких эфемерностей и сентиментов, только точность и хардкор разума. И при этом получены настолько удивительные данные.

Я с детства увлекался астрономией и на всякий случай расскажу вот что. Видимая Вселенная простирается на 14 миллиардов световых лет (по некоторым данным до 50 миллиардов). Это только видимая (условно) для учёных часть, какие ещё существуют просторы Вселенной — учёные просто не знают (технические возможности пока не позволяют

визуализировать ещё дальше, формулы тоже). Световой год — расстояние, которое луч света преодолевает за год. Миллиард световых лет — расстояние, которое луч света преодолевает за миллиард лет. А скорость света — это около 300 тысяч километров в секунду. Масштабы представили? А теперь представим, что объекты в видимой части Вселенной, для соединения которых лучём света (а это самая быстрая скорость из известных) нужно 14 миллиардов лет, каким-то способом мгновенно взаимодействуют друг с другом. Посредством чего? Представляете **какая** это сила Единства? Думаю, не будет лишним также сказать, что высшая форма и высшая степень единства — это Любовь. Любовь является самой большой и масштабной силой во Вселенной (а может и за её пределами, просто мы сейчас не знаем конечно Вселенная или бесконечна, есть ли другие Вселенные и тд). Не зря в Библии сказано, что Бог есть Любовь. Да и Мелитон Мусхелишвили, по его же словам, обнаружил Бога в своём сердце. Значит он не только открыл существование этой Величайшей Силы, но также понял и почувствовал какая именно Сила соединяет все объекты.

В наших современных реалиях все эти открытия и глобальная смена парадигм имеют самое прямое отношение и к медицине, и к психологии, и к тому, чтобы стать счастливыми. И даже банально к тому, чтобы человечество имело возможность выжить в свете происходящих событий.

Мысль материальна. Правда или ложь?

В основе мысли лежит чувство. Сама по себе мысль не имеет той власти, которую ей приписали за последние десятилетия из-за повальной моды на позитивное мышление. Всё оказалось намного интереснее и глубже. Эксперимент доктора-биохимика Г. Рейна показывает, что квантовое поле не реагирует на наши желания и поверхностные эмоциональные запросы. Мимолётные эмоции не вызывают никаких изменений поля. Не реагирует оно и на наши мысли. И на самом деле, это очень хорошо! Будь по другому — начался бы просто невообразимый хаос.

Квантовое поле откликается лишь тогда, когда мысли и эмоции согласованы друг с другом, а значит, передают один и тот же сигнал.

Когда эмоция, испытываемая от всего сердца, накладывается на четко сформулированное осознанное намерение, квантовое поле получает сигнал, на который последуют поистине поразительные ответы. И хорошо, если эта эмоция положительная, а намерение созидательно (но так бывает не всегда. Гигиену чувств и мыслей освоили пока далеко не все люди, поэтому различные бедствия, как ни странно, тоже могут быть ответом на такой вот запрос человека. Просто человек часто не в курсе, что он сам же и создал подобный запрос своим собственным эмоциональным состоянием).

Для того, чтобы получить совокупность сильной эмоции и

осознанного намерения, эмоция должна быть довольно стабильной, а значит — глубинной. Чтобы стать таковой, она должна или очень часто повторяться, или быть постоянной.

Квантовое поле реагирует не на наши желания, а на наше состояние бытия. Это очень важно. Обрисую пример. Жена не ценит мужа, ни в грош не ставит его вклад в семью, систематически обесценивает. У мужа формируется стабильная эмоция обиды с подтекстом «посмотрел бы я как ты без меня будешь справляться» и повторяющаяся мысль-намерение «как же я хочу отдыха, простое право полежать, а не вот это вот всё». Идеальная среда для несчастного случая или тяжёлого заболевания, которые могут приковать к постели. И все эти события (например, болезнь или автомобильная авария) будут ответом на его запрос. По сути дела, исполнением его желания, которое он сообщил квантовому полю.

Так называемые в психосоматике вторичные выгоды — это незакрытые потребности. Невысказанные (привычка держать в себе) или неслышанные мысли. Боль, с которой человек остался один на один и не смог справиться. Выходы? Отлично будет работать то, что Лазарев С.Н. назвал диалектикой и то, к чему призывал Христос две тысячи лет назад: внутри мы учимся принимать боль, сохранять любовь при боли. А снаружи учимся искренне озвучивать то, что у нас на душе. Доносим до близких всё то, что нас волнует или не устраивает. Без подавления себя. Если нужно, то идём на конфликт, не избегаем его. С любовью в душе, но идём.

Ведь бесконфликтность не = здоровье. Ибо там, где происходит что-то не здоровое, сильнее всего инициирует конфликт именно человек со здоровой психикой и хорошей интуицией. Человек, который не хочет запрограммировать квантовое поле на болезнь или несчастный случай. Важно просто конфликтовать цивилизованно. Цель конфликта в том, чтобы найти компромисс, а не в том, чтобы унижить, оскорбить кого-то или доказать, что ты лучше и более прав.

А теперь мне очень хочется чтобы Вы, мой дорогой читатель, побольше узнали о квантовом поле как таковом. Но с сугубо научных позиций, а не в рамках разрозненных эзотерических и псевдоэзотерических контекстов, в которых, возможно, Вы могли о нём слышать или читать. Поэтому я постарался максимально простым языком изложить всё то, что мне удалось обобщить и сгруппировать в понятийную квинтэссенцию из таких интереснейших и невероятно сложных и смежных между собой наук, как квантовая физика и квантовая механика.

Квантовая физика как ступень к познанию непознанного

Здесь у нас будет немного сложно. Но это необходимо для понимания кое-каких моментов, которые до сих пор по привычке (и за неимением убедительной научной базы за плечами) причисляют к «сказкам и небылицам», к эзотерике, к

«недоказанному» и так далее.

Немецкий нейрофизиолог Йоахим Кепплер в 2013 году провёл эксперимент, который перевёрнул представление о сознании, но его работу до сих пор не включают в учебники. Он показал, что мозг не генерирует мысли сам, а принимает их из единого поля, где все сознания связаны через незримую запутанность частиц. Это означает, что ваши мысли не рождаются внутри вашей головы, они приходят извне, как радиосигнал, который мозг расшифровывает.

В квантовой физике есть явление, которое Альберт Эйнштейн называл «жутким действием на расстоянии», когда две частицы остаются связанными, даже если их разделяют триллионы километров. Измените состояние одной, вторая мгновенно отреагирует, хотя между ними нет проводов и волн. Кепплер применил этот принцип к людям: если два человека были эмоционально близки, их нейроны формируют квантовую связь, которая не исчезает с расстоянием.

Старая наука называет это «случайностью» или «интуицией», но на самом деле это физика, просто крайне неудобная для материалистической парадигмы. Эксперименты показали, что мозг работает не как последовательный процессор, а как система с параллельной обработкой огромных объёмов данных одновременно. Вы когда-нибудь замечали, как в момент сильной концентрации или медитации мысли приходят из ниоткуда целыми блоками без логической цепочки? Это не Ваш мозг «придумал», это сознание подключилось к

полю, где информация уже существует в свёрнутом виде, и Вы её просто развернули (за возможность детально ознакомиться с информацией об исследованиях Кеплера благодарю проект «Архитектура Сознания» Дарьи Ростовцевой).

Старая гвардия учёных отрицает исследования Кепплера не потому, что они ошибочны, а потому что их признание означает крах всей действующей системы образования, медицины и контроля над людьми через старые рычаги. Это огромная перегруппировка всех основ, всей системы общества. Если люди по настоящему поймут, что связаны напрямую через поле, без посредников, то рухнет идея изолированности, делающая человека рабом своих животных инстинктов. Будет рождаться новое мировоззрение, мировоззрение людей будущего. И конечно же, есть много тех, кому это невыгодно, для кого это будет означать потерю власти и влияния. Заставит их тоже глубинно меняться, а они этого никак не хотят.

Квантовое поле не подчиняется законам пространства и времени, оно мгновенно, оно везде, и доступ к нему есть у каждого (по видимому учёный с научных позиций приблизился к эзотерическому и теософскому понятию «Хроники Акаши»). Достаточно выйти из шума мыслей, замедлиться и настроиться, как радио на нужную волну, и информация придёт сама.

Мир вовсе не такой, каким мы привыкли его видеть и считать. Более того, он даже близко не похож на привычное нам.

Любой биолог с лёгкостью докажет вам, что трава на самом деле не зелёная и снег не белый. А любой физик, что небо вовсе не голубое. Большая часть привычных нам вещей по своей сути иллюзорны и субъективны. Мы не видим всей реальности, а видим лишь ту её долю, которую способны хоть как-то понять, осмыслить. И затем упаковать в некую картину собственного восприятия. И по сути, мы не видим окружающего мира, а видим только свою картину восприятия.

Когда мы немножечко «взрослеем» (назовём это так), у нас появляется потребность увеличить процент той доли реальности, которая нам была бы понятна и, тем самым, обновить/дополнить свою картину восприятия.

Если мы окажемся за пределами нашей планеты, то в космосе мы увидим совсем другой мир, не похожий, на привычный нам. Также если мы хардкорно углубимся в микромир от большего к меньшему: клеточный уровень, субклеточный уровень, молекулярный уровень и далее уровень атомов, субатомный уровень (электроны, ядро атома и содержащиеся там нейтроны и протоны). И наконец, на самый-самый мельчайший уровень элементарных частиц, таких как кварки и глюоны — то мы не увидим там ничего, что было бы хоть чуточку похоже на наш привычный мир или на наше его восприятие.

Мы привыкли к тому, что видим материальные предметы, состоящие из вещества. И что существует нечто невидимое: волны (например, радиоволны; ТВ сигнал, вай-фай сигнал),

поля (магнитное поле и др). И для нас обычно это всё разрозненно и раздельно: вот это осязаемо, а вот это — нет. Вот это твёрдый видимый предмет — могу потрогать или разбить. А это какие-то волны и колебания, которые как-то передаются. Антенны их улавливают, приборы работают, — да и ладно. На этом наши знания мироустройства с точки зрения физики, как правило, заканчиваются. А ведь мироустройство по настоящему захватывающая штука!

Если мы погрузимся в самые мельчайшие частички (субатомный уровень: электроны, ядро атома, содержащее ядро атома), из которых состоят привычные нам материальные объекты, то мы увидим самую малость вещества (материального начала) и ооооооочень много волн, полей (духовного начала). По сути дела, вещество есть «уплотнённый дух», как и сказано в ведах. На уровне атомов и их содержимого любое вещество состоит из вакуума (пустоты) и поля на 99,99% (округление в меньшую сторону, на самом деле там много девяток после запятой). И лишь около 0,01% (округление сильно в большую сторону, ибо после запятой идёт много нулей перед единицей) — это частицы вещества.

Волнами и полями пронизано всё. Причём популярный сейчас термин «биополе» не всегда корректен. Ибо «био» — относится к живым организмам. А у нас вещество всей неживой природы также состоит в первую очередь из поля в вакууме (пустоте). К тому же ещё и некоторые элементарные частицы ведут себя одновременно и как волновой (поле-

вой) объект, и как материальный одновременно. Собственно, также как и человек, который является одновременно и материальным и духовным существом.

Причём для человека также как и для всех объектов характерно такое явление — при поверхностном взгляде кажется, что это в первую очередь тело. Но если углубляться в понимание, то становится всё более ясно, что человек — это набор волновых-полевых (душа, дух) характеристик в первую очередь. С составляющими атома та же история: кажется, что это в первую очередь вещество. А на деле, это в первую очередь поле, волны, порции энергии и информации.

Выше я упомянул о том, что некоторые частицы ведут себя и как частица, и как волна одновременно. Хочу коснуться этого момента более детально, чтобы потом, когда мы перейдём к строению атома, было гораздо понятнее всё то, о чём я расскажу. Итак, что такое частица с точки зрения физики.

— Частица в физике — это небольшой локализованный объект, которому можно приписать несколько физических или химических свойств, таких как объём, плотность или масса.

Частицы могут быть элементарными или состоять из более мелких частиц.

Элементарные частицы — самые мельчайшие из всех, без внутренней структуры, не содержат других частиц.

Составные частицы — содержат в себе другие частицы. Например, атом является хоть и чрезвычайно маленьким объектом, но он — составная частица, которая состоит из протонов, нейтронов и электронов.

А теперь о том, что такое волна с точки зрения физики.

— Волна в физике — это изменение совокупности физических величин (характеристик магнитного, электромагнитного или иного физического поля или материальной среды). И это изменение характеристик способно перемещаться, удаляясь от места возникновения, или колебаться внутри ограниченных областей пространства. Основное свойство волн — перенос энергии без переноса самого вещества.

Каждая волна имеет свою длину и частоту.

Типичным примером можно считать радиоволны. По воздуху не перемещаются частицы вещества, однако антенна может уловить волну и воспроизвести те изменения звуковых колебаний, которые волна переносит.

Частицы и волны являются абсолютными противоположностями друг друга. Как север и юг, как лёд и пламя. Может ли какой-нибудь физический объект сочетать в себе эти противоположные свойства? На первый взгляд может показаться, что это в принципе невозможно. Но не будем торопиться с выводами и познакомимся с такой элементарной частицей

как фотон (частица света), а также с теми исследованиями, которые касаются фотона.

Опыт с двумя щелями, впервые проведённый Томасом Юнгом в 1801 году оказался невероятно показательным. В классическом эксперименте свет проходит через две узкие щели и образует на экране интерференционную картину — чередующиеся светлые и тёмные полосы. Это явление доказывает (тем, кто компетентен в физике. Остальным придётся довериться этой компетенции), что свет ведёт себя как волна. Однако если наблюдать, через какую именно щель проходит фотон, картина исчезает — свет начинает вести себя именно как частица. Это сложно понять, но учёные поймали один и тот же фотон в двух разных местах одновременно.

Научное сообщество, как это часто и бывает относительно очень многих фундаментальных вопросов, разделилось на два противоборствующих лагеря: часть физиков считали фотон только волной, а часть только частицей. Такой расклад мало кого устраивал. Однако более поздние опыты не дали никакой ясности на этот счёт. Во всех экспериментах фотон продолжал себя вести и как частица, и как волна одновременно, лишь подтверждая опыт Т. Юнга. В конечном итоге, чтобы совсем не падать в грязь лицом от того, что на самом деле нет точного ответа является фотон частицей или волной, был введён сложный и труднопроизносимый термин корпускулярно-волновой дуализм.

А как оказалось позже, по всем данным квантовой физи-

ки, — корпускулярно-волновой дуализм — это база. Ведь в различных явлениях микрообъекты (и не только фотоны, но также и электроны, и другие элементарные частицы) ведут себя одновременно и как частицы, и как волны. Если сказать ещё проще: каждая мельчайшая частица, из которых состоят ВСЕ объекты материального мира, обладает одновременно противоположными свойствами, соединяет в себе противоположные начала.

Волны и поля можно соотнести со всем тем, что известно нам в качестве «духовного», «тонких материй», духовного начала и тд. А также с мужским началом. А частицы вещества, собственно, с материальным началом и с женским началом.

Когда философы древнего Востока говорили, что мир соткан из противоположностей — это не были просто метафоры. Также как не был просто метафорой тот факт, что противоположности могут переходить друг в друга. Сейчас, благодаря квантовой теории поля, уже хорошо известно, что частицы могут превращаться в поле, а поле — в такие же частицы. Частицы являются элементарными возмущениями полей, а когда энергии в определённой точке поля становятся достаточно, из колебаний поля «рождаются» новые частицы.

По факту всё так и есть, как говорили философы древности и мало-помалу к этому всё активнее приходит научное сообщество. Инь и Ян, которые переходят друг в друга (ко-

гда концентрация одного из начал становится достаточно велика, от этого рождается противоположное начало, которое сперва еле заметно, но затем набирает силу) — не просто красивая сказка, а реальное отражение того, что происходит вокруг нас и внутри нас постоянно, каждую долю секунды.

В нашем обиходном понимании пустота — это пространство, в котором полно воздуха. А с точки зрения физики воздух вовсе не является пустотой. Воздух земной атмосферы — это смесь газов. В нём присутствуют атомы кислорода, азота, водорода и др. Т.е воздух это среда, в которой полно вещества. Разница между газами и твёрдыми предметами заключается в том, что у газов атомы расположены сильно дальше друг от друга. Когда говорится об истинной пустоте (вакууме), то имеем ввиду такое пространство, где даже воздуха нет. Поскольку там вообще нет атомов какого бы то ни было вещества.

Итак, привычный ещё со школьного курса физики размер атома равен около 0,1 нанометра (0,1 нм). И всё из того же школьного курса физики мы помним, что атом — это такой безумно маленький шар или шарообразный объект, внутри которого есть некое ядро, а вокруг ядра вращается электрон (или несколько электронов). Вот тут то и начинается самое интересное.

Размер ядра атома равен примерно 0,000001 нм. Т.е в 100 000 (сто тысяч) раз меньше, чем размер самого атома. Если мы увеличим атом до размеров и пропорций, более воспро-

изводимых в нашем привычном мире, то сам атом будет примерно как футбольный стадион размером 100 на 100 метров, а его ядро — как маленькое маковое зёрнышко 1 на 1 мм в самом центре этого стадиона. По периметру «стадиона» вокруг ядра вращаются электроны. Но чем занято огромное количество места от центра до периметра? Ничем! Это пространство, в котором вообще нет никакого вещества. Вакуум, пустота. И его в атоме больше всего!

Идём дальше, ведь самое интересное всё ещё впереди. Одна из самых загадочных субатомных частиц — это, по праву, электрон. О нём до сих пор нет однозначного мнения в среде самых седовласых учёных. Кто-то даже придерживается мнения, что электрона не существует вообще и что он — иллюзия, но никак не частица. На самом деле в каждой такой странноватой версии есть доля реальной науки. Но давайте обсудим такой момент как размер электрона.

Важно учесть, что электрон в атоме не является маленьким шариком, летающим по орбите вокруг ядра. Он размазан по пространству в виде вероятностного облака, называемого орбиталью. Его невозможно измерить как, например, можно измерить размер самих атомов. Орбиталь — это мера области, где мы, скорее всего, сможем найти электрон, туманное облако вероятного существования частицы, а вовсе не точка, которая вращается имея какой-то конкретный объём, орбиту и скорость. При попытках определить местонахождение электрона кажется, будто он смещается и усколь-

зает. Это не значит, что электрон бесконечно мал или что его вообще не существует. Это означает, что его размер не является чётко определённым понятием в классическом смысле. Его невозможно измерить как объект. Можно только зафиксировать область вокруг ядра атома, где есть вероятность его найти — некое вероятностное облако. Как оно фиксируется? По формулам, в том числе относящимся к электромагнитному полю. По сути дела, электрон — это ничто иное как поле, которое более плотное ближе к ядру атома и всё менее плотное при удалении от ядра. Эдакая плотная аура, не позволяющая атомам слипнуться.

Ядро атома (то самое «маковое зёрнышко» в центре «стадиона») содержит в своём составе протоны — положительно заряженные частицы. И нейтроны — частицы без электрического заряда. Заряд атомного ядра всегда положительный (и он уравнивается равнозначным отрицательным зарядом электрона. Как итог — общий заряд атома нейтрален. И здесь уже прослеживается соединение противоположностей в виде противоположных энергий).

Протон не имеет чётко различимых границ, поэтому его размеры (слово «размер» здесь снова весьма условно, определяется зарядовый радиус) можно определить лишь по взаимодействию с вращающимися вокруг него частицами (например, электронами). Однако при измерениях радиуса протона различными методами, учёные постоянно получали огромное расхождение в значениях. И это расхождение ну

никак не объясняется в рамках Стандартной модели — теории, которая описывает поведение всех элементарных частиц. Учёные считают, что разброс в значениях размера протона может указывать на то, что в поведении протонов есть следы новой физики.

Внутри протонов и нейтронов тоже находятся частицы — кварки и глюоны. По три кварка в нейтроне и три в протоне. Интересный факт: три кварка, из которых состоит протон, дают лишь менее 2% его массы. Остальная часть массы — это виртуальные частицы (кварки и глюоны), возникающие в результате взаимодействия трёх исходных кварков. Этих частиц так много, что они образуют целое «море», и поэтому называются «морскими» кварками и глюонами. По своей сути, морские кварки и глюоны — есть волны, образованные исходными кварками. И здесь, на мельчайшем уровне, полевая характеристика весит 98%, а вещественная только 2%.

Да и глюон как таковой (от английского «клей») — это частица без массы, порция векторного поля и переносчик сильного взаимодействия. Опять-таки — волна, поле.

А ещё одна интересность заключается в том, что три кварка всегда едины. Они никогда не встречаются по отдельности, а только в комплекте из трёх кварков в составе частиц (протонов, нейтронов и др). Невозможно извлечь один кварк, они как бы триедины. У них три лика, но они находятся в полном и неделимом единстве. Никому это ничего не напоминает?

В нейтроне тоже большая часть массы/энергии (да! На этом уровне эти понятия практически едины) идёт от глюонов. Таким образом что мы имеем в итоге: в атоме 1/100 000 это нечто, претендующее на вещество, а остальное — поле. А то самое нечто, претендующее на вещество (ядро атома) имеет в своём составе протоны и нейтроны. Которые (усреднённо) на 98% также являются полем и лишь на 2% веществом. Всё это пространство пронизано огромным, просто немыслимым количеством энергии, которая удерживает весь этот каркас из капельки вещества. Например, те же морские кварки движутся внутри протона и нейтрона со скоростью, близкой к скорости света.

Подумать только: лежит себе неподвижный камень, железа или любой другой предмет. А в нём мало того, что как минимум в 100 000 раз больше поля, чем вещества, так ещё и полно энергии и творится невероятная движуха, которую даже сложно представить.

Из всего перечисленного следует, что понятие энергии является не фантазией эзотериков, а тем, что действительно руководит «поведением» вещества. А между прочим, наши эмоции, наши чувства — это тоже порции энергии, которая в виде таких же волн наполняет собой пространство. Наполняет тот самый вакуум внутри атомов, меняет характеристику составляющих атомы волн и полей, из которых берёт своё начало характеристика и «поведение» частиц. Вы наверняка замечали, что существуют люди, рядом с которыми мно-

гие находят утешение и умиротворение. А есть люди, рядом с которыми тяжело находиться и после встречи с ними мы чувствуем себя обесточенными как выжатый лимон. И если мы слишком часто или слишком долго контактируем со вторыми, то со временем у нас даже появляются сбои в работе нашего тела.

Вот ещё любопытная информация (нашёл её среди публикаций проекта Архитектура Сознания Дарьи Ростовцевой. Проект поистине уникальный, авторы работают в похожем со мной направлении. Есть в Телеграме и на Ютубе. Сначала, когда нахожу подобные проекты, то отношусь обычно крайне скептически. Но здесь нутром почуял, что информация правдива. На всякий случай перепроверил, и убедился, что чуйка в очередной раз меня не подвела. Авторы действительно делятся фактами без вымыслов).

В 1935 году Альберт Эйнштейн пришёл в ярость. Он досконально разобрал уравнения квантовой механики и нашёл в них кое-что невозможное. Оказалось, что две частицы могут быть связаны так, что одна мгновенно «узнаёт» всё, что происходит с другой. Это работает на любом расстоянии, хоть на разных концах Вселенной. Взаимодействие происходит быстрее скорости света. Это в корне противоречило тому, во что верил учёный. Он был уверен, что полученные им данные это ошибка. Но ошибкой оказалась его уверенность.

Вот что не укладывалось у него в голове. Возьми две частицы. Запутай их. Разнеси на миллиарды километров. Из-

мерь одну — вторая в тот же миг изменит своё состояние. Не через секунду. Не со скоростью света. А **мгновенно**. Словно расстояния вовсе не существует. Эйнштейн сказал: «Это какой-то бред. Вселенная так работать не может!». Затем он потратил 20 лет на попытки доказать, что это невозможно.

Написал статью. Потом ещё. Придумывал мысленные эксперименты. Искал ошибку в уравнениях, но так и нашёл её. Умер в 1955 так и не приняв квантовую запутанность. Считал, что физики что-то упустили и должны существовать скрытые переменные. А ещё, что реальность не может быть настолько странной.

В 2022 году дали Нобелевскую премию, за доказательство того, что Эйнштейн ошибался. Ален Аспе, Джон Клаузер и Антон Цайлингер провели сотни экспериментов. Закрыли все возможные лазейки. Вывод их исследований: квантовая запутанность — не фантазия и не ошибка, а реальность. Частицы действительно связаны мгновенно и никаких скрытых переменных нет. Вселенная именно такая странная, какой казалась.

Что это значит на деле и какое значение это имеет для нас с вами?

Две частицы могут быть одним целым, даже если между ними галактики. Измерение одной мгновенно определяет состояние другой. Информация не передаётся, потому что им не нужно общаться. Они не «здесь» и «там». Они — одно. А пространство между ними — иллюзия. Именно так ра-

ботает «передача данных» между детьми и родителями, когда кто-то из них в своей душе делает рывок к Любви или, напротив, к её истреблению.

Самый умный человек XX века отказывался в это верить, поскольку это ломает привычную логику. Ломает всё, что мы думали о реальности. Но Вселенной всё равно на нашу логику и наши домыслы. Она работает так, как работает. А мы только начинаем понимать правила. Эйнштейн назвал это жутким. Как по мне, более правильно бы было назвать это прекрасным. Мы все связаны. Буквально. На уровне волн и частиц. Расстояние — условность. Разделение — иллюзия. И физика это уже доказала.

Шаг за шагом у науки действительно будут складываться пазлы (этот процесс уже активно идёт), которые окончательно дадут понять, что энергия повелевает веществом. Но есть ли что-то, что находится в основе энергии и повелевает ею? Вспомним, Мелитон Мухелишвили доказал, что любые объекты во Вселенной, несмотря ни на какое расстояние, мгновенно приходят во взаимодействие. И если ранее считалось, что никакое взаимодействие не может произойти быстрее скорости света, то благодаря его открытиям выяснилось, что гравитационные и электромагнитные силы взаимодействуют мгновенно на любом расстоянии. А ведь порция энергии для своего перемещения нуждается во времени... Кроме того, существует огромное количество разновидностей энергии, это не единый монолит. Значит энергия хоть и

находится во главе вещества, но не является первым звеном. Есть звено, которое управляет и ею.

И это звено — информация. Волны информации способны перемещаться мгновенно в рамках одной системы, какой бы огромной она ни была. Именно над первичной информацией не властны никакие расстояния, она меняет характеристику энергии мгновенно, управляет ею молниеносно на любом расстоянии, поскольку любая система с точки зрения информации — это единое целое.

Не даром в Библии сказано «В начале было Слово». В греческом тексте фигурирует термин «Логос». Именно «Логос» нам перевели как «Слово», но другое значение здесь будет «информация». Некоторые течения Логос определяют как «Душу Космоса», «Душу Вселенной». В Евангелие от Иоанна Логосом назван Христос. И ведь по сути, что делал Христос? Он активно работал с информацией. Давал её людям в зашифрованном виде (по другому просто нельзя. Образы и притчи могут быть переданы через века. А дословные не зашифрованные послания через века станут совсем непонятны, поскольку со временем меняются термины и словесные обороты, теряется актуальность некоторых конкретных определений), но во всей глубине, способной реально изменить жизнь человека. А также все Его чудеса (превратить воду в вино, камни в хлеб и рыбу), где Он на информационном уровне менял характеристику предметов, в результате чего менялась и их энергия, и их материальный носитель. Всё это

указывает на активную работу с информацией на уровне поля.

Вернёмся к Библии, Евангелие от Иоанна: «В начале было Слово. И Слово было у Бога. И Слово было Бог». Эти строчки нам показывают самый загадочный для физики момент: в основе информации лежит Любовь. Именно Любовь рождает информацию и Она способна изменить информацию. А далее по цепочке меняется и энергия, и ситуация в материальном мире. Чем больше Любви, тем выше скорость этого процесса. Чудесами Христос показал, что Он действительно един с Отцом, который есть Любовь. И поэтому Он может менять информацию. Однако Он не прибегал к этому без меры, а только по необходимости, поскольку любое подобное событие отражается на всей Вселенной как на единой системе.

Наши эмоции, которые стали довольно глубокими, влияют и на информационное поле (в первую очередь именно на него. Причём на всю Вселенную и от неё тоже может следовать некий ответ), а дальше, по цепочке, идёт влияние на энергию. А она уже влияет на вещество. В свете этих знаний гораздо лучше понятны выводы биохимика Г. Рейна, которые он сделал на основании своего опыта. И становятся на свои места все наблюдения за каплей крови, о которых я писал выше, когда упомянул статью из интернет журнала «Наука и жизнь Израиля». Думаю, что в далёком (а может быть и не очень далёком) будущем учёным удастся пролить

свет на, пока ещё остающиеся загадочными, моменты всего этого. Наиболее значимые открытия в этой области сделал Мелитон Мухелишвили, но будут и последователи. А пока, мы можем уже делать всё то, что нам подвластно: менять информационно-волновую природу своего поля через изменение своих привычек эмоционального реагирования. Вращивать Любовь через выполнение сути тех подсказок, которые нам оставили в священных текстах. Ведь «поведение» нейромедиаторов и нейропептидно-рецепторных комплексов, подтверждает все законы из Библии и ведических текстов потому, что всего лишь дублирует то состояние, которое присутствует в условных «пустотах» наших атомов. Наши эмоции — это волны, которыми мы наполняем свою полевую составляющую. А информационная структура, лежащая в основе нашей жизни (душа), наверняка не является одноразовой и проживает череду воплощений, о чём говорит нам буддизм и о чём упоминалось в более ранних текстах Библии (до того, как из неё это убрали).

Более того, те волны, которые мы инициируем в нашей информационной структуре, влияют на информационную структуру всей Вселенной, ибо на уровне информации присутствует полное единство. А значит, как и говорится в ведах, можно действительно ожидать некую «ответку», которая происходит также по определённым законам. И здесь снова важен тот нюанс, что основное влияние на Вселенную оказывают именно глубинные чувства, а не поступки. На

уровне поступков мы взаимодействуем с физическими телами других людей. А тело у каждого своё и здесь один отделён от другого. Поэтому соблюдение своих интересов очень даже возможно, не опасно и не зазорно. А вот на уровне чувств, эмоций, создающих определённые квантовые волны, мы все едины как с информационной структурой Вселенной, так и между собой. Поэтому на уровне глубинных чувств нужно учиться соблюдать в первую очередь интересы Любви, а не своего эго. Определённую гигиену чувств. В помощь нам во всём этом и даются обращённые к душе, к эмоциональной сфере, а не к внешнему поведению, инструкции из Священных текстов. Нередко случается так, что адресованное душе, чувствам человека, он пытается выполнять на уровне поступков, поведения. А свои приоритеты и эмоциональные реакции не меняет, сам не меняется и не становится более любящим. Не становится оберегающим и сохраняющим Любовь в своей душе. Логично, что в этом случае все попытки следовать каким-либо предписаниям, задеиствуя только уровень поведения и поступков, ни к чему не приводят и человек потом остаётся разочарован.

Глава 7. Неочевидные субличности человека

Протест психики

Умнейшие приличные профессора, которые много ругаются матом, слушают панк-рок, напевают пошлые частушки и рассказывают друг другу пахабные анекдоты или максимально тупые истории и смеются над ними как дети.

Вежливые услужливые люди, стеснительные и робкие, которые «ни с того, ни с сего» систематически начинают посылать всех на три буквы по поводу и без, лезть в драку по пустякам или хватаются за оружие и делают по настоящему страшные вещи.

Женщина, которая слишком во многом ущемляла себя ради нездоровых отношений с мужчиной, считавшая, что должна создать семью, но вдруг ставшая карьеристкой, наглухо игнорирующей внимание мужчин или стала вести себя так, чтобы безо всякой меры подавлять мужчину.

Всегда интеллигентный, соблюдающий дресс-код и нормы этикета мужчина, который начинает демонстративно громко отрыгивать воздух и испускать газы (хорошо, если только у себя дома среди близких).

Человек, который не любит срезанные цветы (поскольку

они увядают и напоминают о смерти), не ест мясо (ибо оно было чьей-то плотью), начинает через какое-то время тяготеть к субкультуре гОтов, культу смерти, рисункам с черепами на одежде и ночным прогулкам по кладбищу.

— Что же объединяет всех этих людей?

— Маятниковые субличности или субличности протеста!

Маятниковая субличность, она же — субличность протеста — естественная реакция психики, которая уходит в диаметрально противоположность тому, на чём человек слишком сильно (или слишком долго) эмоционально фокусировался, игнорируя противоположную сторону и пришёл в итоге к психическому истощению. Данный термин не встречается в литературе, он создан лично мной в рамках понятийной концепции «Ключ к пониманию жизни» и получил такое название за характерную для маятника динамику движения: чем дальше маятник качнётся вправо, тем дальше он после этого качнётся влево.

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.