

СИРАНУШ РОЛАНОВНА
МНАЦАКАНЯН

Во избежание ядерной войны
Социальное самосознание

Что делать, если ты родился человеком



Сирануш Ролановна Мнацаканян Во избежание ядерной войны. Социальное самосознание. Что делать, если ты родился человеком

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64351667
SelfPub; 2022*

Аннотация

В этой книге приведены способы реализации мыслей из мира идей в материальном мире.

Кратко рассматриваются вопросы о самосознании человека как биосоциального существа, ответы на вопросы: «Кто есть человек?», «Что такое счастье и успех?» – в свете нейрофизиологии, биологических процессов и социального общества. Если исходить из марксистской философии, то можно утверждать, что процесс научного познания – это движение от живого созерцания к науке и обратно от нее – к практике.

Изучение мира человек начинает с окружающей среды изначально ради удовлетворения своих нужд, а вопросы изучения самого себя созревают впоследствии, которые стали предметами обсуждений в религии, философии, психологии, а в последующем – и в фундаментальных науках.

Содержание

Об авторе	4
Введение	6
Словарь терминов	11
Биологическая составляющая человека	15
Что такое счастье?	19
Социальное самосознание	23
Что такое успех?	33
Деньги и богатство	35
Феномен миллионеров из социальных сетей	38
Природа и человек	40
Наука и религия	44
Чудо Христа	48
Дары Будды	51
Медитация	52
Дары Шивы	55
Практика	56
Литература	62

Сирануш Мнацаканян Во избежание ядерной войны. Социальное самосознание. Что делать, если ты родился человеком

Об авторе

Сирануш Ролановна Мнацаканян родилась в 1990 году в городе Ереван. В школьные годы любимым предметом была биология, в старших классах любила писать сочинения. В 2008 году поступила в Российско–Армянский (Славянский) университет, который окончила в 2014 году по специальности «медицинская биохимия». В 2017 году окончила клиническую ординатуру кафедры клинической лабораторной диагностики Ереванского государственного медицинского университета имени Мхитара Гераци. С 2016 года по 2017 год, всего 6 месяцев, училась в университете Перуджи, Италия, по специальности «медицинская биоинженерия» по обменной программе *Erasmus Mundus MEDEA*. С 2013 года по 2015 год работала лаборантом в научно–про-

изводственном центре, биологом. С 2018 года по 2020 год работала врачом–лаборантом в республиканском центре по профилактике СПИДа в г. Ереван. В 2020 г. опубликовала свою первую книгу в жанре фэнтези «Соловей на моем пути».

Введение

«Мы не надеемся на справедливость этого мира, но очень гордимся, что боремся за нее. Мы никогда не должны позволять хаосу и несправедливости так ослеплять нас гневом, чтобы не создавать еще большие проблем. Понимание, сочувствие, доброта, любовь— это единственные идеалы, и, когда мы предаем их, то теряем нашу человечность и становимся теми, кого презираем. И тогда после нас в мире остается лишь насилие и разрушение».

Антрополог

Кэти Рейчс

Изучение мира человек начинает с окружающей среды изначально ради удовлетворения своих нужд, ради выживания, а вопросы изучения самого себя созревают впоследствии. Один из важнейших вопросов человека о самом себе: «Что такое самосознание?». С развитием фундаментальных наук вопросы самосознания стали предметом обсуждения не только религии, философии, психологии, но и предметом изучения таких дисциплин, как нейрофизиология, физика, биохимия, математика, биология, молекулярная биология и т.д. Самосознание человека порождается нейрофизиологическими, нейробиохимическими процессами, происходящими в головном мозге, структура и функции которо-

го кодируются генами, и происходит субъективное восприятие человеком самого себя. Наука пока не объяснила, каким именно образом самосознание зарождается из кодов нервных импульсов, из взаимодействия различных структур мозга в электрофизиологических процессах и пр. [9]. Однако знания, уже полученные из данных нейрофизиологии и различных дисциплин, могут помочь расширению самосознания как восприятия самого себя в общем понимании, а не как предмет изучения нейрофизиологии. Одним из способов изучения действительности, включая человека, является метод дифференциации и интеграции. Действительность, в том числе и человека, изучают с помощью различных дисциплин (философия, религия, история, физика, химия, биохимия, математика, биология, молекулярная биология, психология, социология, антропология, нейрофизиология, биохимия и т.д.), которые применяют разные подходы, инструменты, методы. Для получения полной картины производят интеграцию и обобщение накопленных данных, полученных из различных дисциплин.

Из самосознания человека возникают многовековые вопросы: «Кто я?», «Что такое счастье и успех?», «Как формируются счастье, успех, концепции, мировые концепции о счастье и успехе?». В данной книге кратко рассмотрены ответы на эти вопросы в свете нейрофизиологии и социального общества.

С точки зрения биологии, чувство счастья формирует-

ся при выполнении действий, направленных на выживание, и положительно поддерживаются нейрофизиологическими, нейробиохимическими, гуморальными механизмами: нейромедиаторами (дофамин, серотонин), гормонами (окситоцин), эндорфинами. Действия, которые угрожают жизни, наоборот, сопровождаются неприятными ощущениями, болью.

Человечество научилось на основе биологических программ выживания, механизма «поощрение и наказание», через обучение создавать новые социально значимые, социально зависимые цели для выживания, достижение которых воспринимается как успех.

Есть различные мировые концепции счастья и успеха, за поддержание которых и формирование новых у людей отвечают определенные отделы головного мозга.

«Западные» концепции счастья и успеха больше всего основаны на маркетинге предпринимателей. Что это означает? Отличный маркетолог знает – он продает человеку не товар, а его «счастье» и «успех». Через рекламу и пропаганду предприниматели внушают, что вы никто и из себя ничего не представляете, если не обладаете их товарами – машиной, домом, модными гаджетами, офисной работой в их конторах и т.д. Однако вещи нужно использовать, а не делать их смыслом жизни.

«Восточные» концепции более духовные и гласят: счастье – это свойство человека, а не времени, места или вещей. Ме-

дитация – одно из достояний «восточных» учений двухтысячелетней давности. Сущностью медитации является направление внутреннего взора на самого себя. Этим же методом возможно направить интегрированные знания из различных дисциплин на самого себя для расширения самовосприятия. При этом сам процесс медитации способствует тому, чтобы упорядочить знания. Современная нейрофизиология позволяет изучить благотворное влияние медитации на мозг человека.

«Медитация не только вызывает изменения определенных когнитивных и эмоциональных процессов, но и способствует увеличению некоторых участков мозга. Исследование показало, что у людей с большим опытом медитации увеличился объем серого вещества в островковой доле и в префронтальной коре. Существуют даже такие данные, что медитация и способность с ее помощью улучшить собственное состояние могут снижать воспаление и другие биологические реакции, происходящие на молекулярном уровне. Три основные формы медитации – концентрация внимания, осознанности и сострадания – используются сейчас повсеместно, начиная от больниц и заканчивая школами, и все чаще становятся предметом исследования в научных лабораториях по всему миру» [1].

Из самосознания человека возникает также необходимость понимания смысла социальной жизни, образования. Смысл социальной жизни человека не может быть отделе-

нот основных свойств живой материи, таких как восприятие, взаимодействие, воспроизведение, эволюция.

В современном глобализированном мире интегрированные знания о человеке как биологическом и социальном существе помогут для лучшего познания самого себя, своего места в обществе, и все эти знания должны быть общедоступными для каждого человека.

Словарь терминов

Адреналин, норадреналин, дофамин – семейство медиаторных веществ, передающих возбуждение или торможение как в центральной, так и в периферической нервной системе, их называют «катехоламины» [2, с. 54]

Аминокислота – структурная единица пептидов и белков

Антагонист – молекула, мешающая физиологическому действию другой молекулы (агониста), в частности связыванию гормона или нейромедиатора с рецептором

Антиген – молекула, способная вызывать синтез специфических антител в организме позвоночных

Антитело – защитный белок, синтезируемый иммунной системой позвоночных

Афферентный – приносящий, центростремительный

Ацетилхолин – медиатор химического синапса [2, с. 52]

ГАМК — гамма-аминомасляная кислота, наиболее распространенный тормозной медиатор ЦНС [2, с. 54]

Ген – участок хромосомы, кодирующий отдельную функциональную полипептидную цепь или молекулы РНК

Геном – вся генетическая информация, закодированная в клетке или вирусе

Генетическая информация — наследственная информация, закодированная последовательностью нуклеотидных оснований в хромосомной ДНК или РНК

Гипофиз — расположен у основания головного мозга, его основная задача — выработка гормонов, регулирующих функции всех периферических эндокринных желез

Гормон — химическое соединение, синтезируемое в небольшом количестве эндокринными железами и переносимое кровью к другим тканям, функцию которых оно регулирует, выступая в роли посредника

ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота) — полинуклеотид со специфической последовательностью дезоксирибонуклеотидных звеньев, нуклеиновых кислот, хранилище генетической информации

Ингибитор — общее название веществ, подавляющих или задерживающих течение физиологических и физико-химических процессов

Инстинкты — совокупность врожденных компонентов поведения и психики. Инстинкты проявляются в действиях и психических реакциях, присущих организму изначально, не требующих специального обучения.

Липид — низкомолекулярное соединение, нерастворимое в воде, обычно содержит остатки жирных кислот, стерины или фрагменты изопреноидов

Нейромедиатор — низкомолекулярное соединение (обычно азотсодержащее), секретируемое в аксонных окончаниях (терминалях) нейрона и связывающееся со специфическим рецептором следующего нейрона; осуществляет передачу нервного импульса.

Нейрон – клетка нервной ткани, специализирующаяся на проведении нервного импульса

Олигопептид – последовательность из нескольких аминокислотных остатков, соединенных пептидными (амидными связями)

Пептид – две или более аминокислоты, соединенные пептидной (амидной) связью.

Рецептор – даже в сенсорной физиологии термин «рецептор» используется неоднозначно, анатомы считают рецептором морфологически цельную сенсорную клетку, а физиологи — часть мембраны такой клетки или нервное окончание, специализированные для восприятия стимулов [2, с. 181]

Рецептор гормона — белок внутри клетки–мишени или на ее поверхности, который связывает специфический гормон и инициирует клеточный ответ

РНК (рибонуклеиновая кислота) – полирибонуклеотид со специфической последовательностью

Синапс – морфологически специализированный контакт, через который происходит передача информации от нервной клетки к соседней клетке [2, с. 51]

Хромосома — единая крупная молекула ДНК со связанными с ней белками, содержащая в себе много генов; форма хранения и передачи генетической информации

Цитоплазма — внутриклеточное содержимое между ядром и плазматической мембраной; содержит различные ор-

ганеллы, включая митохондрии

Эндогенный – внутренний, возникший изнутри

Эндокринная система – группа специализированных клеток, синтезирующих и секретирующих в кровь гормоны, которые регулируют активность других клеток [2, 3]

Биологическая составляющая человека

«Клетка – это атом в биологии... Чтобы понять, что такое жизнь, нужно изучить клетку и определить ее строение с тем, чтобы познать закономерности жизнедеятельности любой клетки, найти те различия, которые отвечают за ее специфические функции».

*Франсуа Жакоб, Логика жизни:
история наследования, 1970*

Человек – биосоциальное существо. Это значит, что условно мы состоим из двух структур: биологической – наша физиология, психические реакции, эмоции, данные изначально; и социальной – наши связи с обществом, положение в социуме, жизнь в коллективе.

Для представления свойств живой системы, природного происхождения поведенческих реакций человека рассмотрим некоторые основы биохимии и физиологии более детально.

15–20 миллиардов лет назад в результате Большого взрыва, из субатомных частиц возникла Вселенная. Вначале образовались элементы с меньшим количеством протонов и электронов. Со временем Вселенная расширялась и остывала.

ла, сверхновые звезды взрывались, высвобождая энергию. В результате атомные ядра сливались и образовались новые химические элементы, которые, взаимодействуя, дали начало жизни около четырех миллиардов лет назад. В процессе эволюции взаимодействия соединений появились простые организмы, добывающие энергию из химических реакций, солнечного света.

Биохимия изучает, каким образом замечательные свойства живых организмов возникают из тысяч различных неживых молекул. Биохимические исследования позволяют понять, каким образом неживые молекулы в составе живых организмов взаимодействуют между собой, способствуя сохранению и непрерывному поддержанию жизни. Взаимодействия происходят строго в соответствии с физическими и химическими законами, управляющими неживой материей.

У живых организмов есть особые признаки, которые отличают их от других материальных объектов.

Высокая сложность химического состава и строения на микроуровне.

Благодаря получению, преобразованию и использованию энергии окружающей среды организм может создавать и поддерживать свои внутренние структуры, противодействовать стремлению всей неживой материи к распаду и переходу в неупорядоченное состояние. Эти противоположные процессы уравнивают друг друга.

Способность к точному самовоспроизведению. По-

сле деления клетки каждая новая клетка является точной копией оригинала и ее строение полностью определяется информацией, содержащейся в генетическом материале исходной клетки.

Механизмы восприятия изменений в окружающей среде. Организм приводится к соответствию с условиями среды путем адаптации внутренней химической структуры или изменения положения в окружающей среде.

Специфические функции всех компонентов живого организма и регуляция их взаимоотношений. Взаимодействие химических веществ в живом организме динамично: изменения в одном соединении вызывают скоординированные или компенсирующие изменения в других, причем вместе все приобретает черты, отличные от тех, что присущи его отдельным частям. Набор молекул выполняет некую программу, конечный результат которой состоит в воспроизведении этой программы и самого набора молекул, т. е. жизни.

Способность изменяться со временем путем последовательной эволюции. Организмы очень понемногу изменяют наследуемые стратегии выживания в соответствии с изменениями внешних условий. Результатом бесконечной эволюции является огромное многообразие форм жизни, внешне весьма различных, но в основе своей связанных общим происхождением. Общность всех живых организмов на молекулярном уровне выражается в сходстве последователь-

ностей генов и структуры белков. Несмотря на единство жизни, основополагающие обобщения для всех живых организмов сделать сложно [4, с. 15].

Что такое счастье?

В результате развития эволюции взаимосвязь белков, углеводов, липидов и других соединений в живой системе становилась все сложнее. В некоторых формах жизни выживание проявляется в виде инстинктов, которые выявляются во взаимодействиях компонентов, функций, кодируемых в геноме. У млекопитающих действия, которые направлены на выживание, положительно поддерживаются нейрохимическими, гуморальными механизмами, нейромедиаторами (дофамин, серотонин), гормонами (окситоцин), эндорфинами, вызывают у особи приятные ощущения, чувство счастья.

Действия, угрожающие жизни, наоборот, сопровождаются неприятными ощущениями, болью. Болевые раздражения воспринимаются ноцицепторами – болевыми рецепторами, расположенными по всему телу, за исключением головного мозга. Через нервные волокна болевой импульс доходит до центральной нервной системы. В настоящее время наиболее популярным считается определение боли, данное Международной Ассоциацией по изучению боли: «Боль – это неприятное ощущение и эмоциональное переживание, возникающее в связи с настоящей или потенциальной угрозой повреждения тканей или изображаемой терминами такого повреждения». Эмоциональный ответ зависит от лимбической системы.

«Головной мозг, интегративная деятельность которого обеспечивает целенаправленное поведение человека, можно схематично разделить на новую кору (неокортекс) и лимбическую систему. При осуществлении поведенческих реакций новая кора управляет преимущественно пространственно–временными взаимоотношениями организма с окружающей средой, а также отвечает за формально логическое мышление и стереогностические способности, построение концепций и схем поведенческих актов. Именно этот отдел вносит изменения в «консервативные», «традиционные» программы поведения, заложенные в старом мозгу млекопитающих.

Лимбическая же система обуславливает главным образом эмоциональный настрой человека и побуждение к действию (т.е. мотивация и эмоции), а также процессы научения и запоминания. Лимбическая система придает информации, поступающей от внутренней среды и окружающего мира, то особое значение, которое она имеет для каждого человека, и тем самым определяет характерную для него целенаправленную деятельность» [6, с. 375].

«В 70–х годах в головном мозге различных позвоночных животных были обнаружены специфические рецепторы морфина. Эти сосредоточены на синаптических мембранах. Наиболее богата ими лимбическая система, от которой зависит эмоциональный ответ. В дальнейшем из мозговой ткани выделили эндогенные пептиды, имитирующие при

инъекциях различные эффекты морфина. Эти пептиды, обладающие способностью специфически связываться с опитными рецепторами, получили название эндорфинов и энкефалинов» [5, с. 645].

На основе инстинктов существования и работы лимбической системы происходит ассоциация себя с кем–либо или с чем–либо, и вследствие потери объекта привязанности и возникает то ощущение, которое мы называем эмоциональной болью.

Таким образом, генетически запрограммированные взаимосвязи нейробиохимических, нейрофизиологических процессов дрессируют особь на выполнение одних и отказ от других действий. Например, принятие свежей пищи, поддерживающей организм энергией, сопровождается приятными ощущениями, а нарушение целостности кожных покровов, сосудов, что может повлечь за собой кровопотерю и угрожать жизни, – болью: система поощрения и наказания. При этом ощущение счастья после действий, направленных на поддержание жизни, длится недолго, действие нейромедиаторов и гормонов заканчивается и вновь возникает чувство неудовлетворенности. Природа так устроена, что стимулирует особь к следующему шагу. Так же в случае искусственно приобретенных таргетов для счастья: например, при приобретении новой модели модного гаджета счастье длится недолго, выходит ультрановая модель и снова возникает желание приобрести, хотя вполне возможно, что кардинальных

отличий от предыдущей модели нет.

Социальное самосознание

Биологической составляющей недостаточно для полноценного существования в современном мире. Общество – это обособившаяся от природы, но тесно с ней связанная часть мира, которая включает в себя способы взаимодействия людей и формы их объединения [7].

Человек, наряду с инстинктами выживания, обладает осознанной выборочной памятью и поведением. С усложнением социальных отношений вокруг инстинктов выживания образовались сложные поведенческие навыки, переросшие в традиции, передаваемые потомкам как наилучший, по их мнению, способ выживания. На планете Земля, где мы живем, существуют различные условия. У людей, живущих в различных условиях, веками возникали традиции, навыки выживания, отличные друг от друга.

При столкновении разных традиций могут возникнуть недопонимания и раздоры. Причиной могут стать как разделение территорий, ресурсов, так и непонимание чужих обычаев, в результате чего возникает чувство страха, разграничение ощущения «мы» на основе различий восприятия и противопоставления друг друга. В связи с глобализацией традиции и ценности, которые возникли на какой-либо территории в процессе выживания у определенного локализованного населения, столкнулись, и решением является при-

нятие, осознанное и рассудительное отношение к традициям всех народов, не нарушающие конституционные права человека.

Согласно научной принятой теории, человек принадлежит к отряду приматов, для которых характерно жить небольшими группами и защищать интересы данной группы, иметь эмоциональную привязанность только к этой группе: с чем «я» ассоциируется, то и защищает разум.

Война и мир: на войне побеждает только смерть, и проигрывает жизнь. Границы нужны там, где нет осознанности. Убийство человека – это крайняя мера, неспособность договориться с себе подобным, это поражение, полный провал цивилизации.

В современной истории, истории Древнего мира, легендах и мифах разных народов рассказывается о встречах обществ с разными уровнями развития. Как и сейчас, на Земле живут общества людей с разными уровнями технологического развития. Со стороны более развитого общества возможны несколько вариантов общения с обществом более низкого развития: изучение без вмешательства; передача знаний, технологий; приобщение к своему обществу; истребление с целью завоевания ресурсов либо из-за непонимания другого расклада человеческой жизни; порабощение. Со стороны технологически неразвитого или менее развитого общества возможны обожествление, поклонение, мистификация развитой цивилизации.

Как сказал Гегель, все качественное – количественно, а каждое количество – качественно. Численность население геометрически возросло, что меняет модель отношений между людьми. С точки зрения эволюции для человека как примата прошло слишком мало времени, чтобы произошли изменения на уровне инстинктов для эмоционального восприятия всего населения. Есть необходимость воспитания и обучения социальных навыков.

Человек в отличие от других приматов и животных имеет высокие возможности обучаемости. Нервная система человека – эволюционно развитая организация взаимодействий, обмен информацией с окружающей средой, внутри организма. Эволюция по сути из себя представляет эволюцию взаимодействий элементов, соединений, «обмен информацией». Например, хемотаксис – двигательная реакция микроорганизмов на химический раздражитель. Бактерии способны двигаться по направлению к питательным веществам и от токсинов. В качестве питательных веществ выступают практически все сахара и аминокислоты, в качестве потенциальных вредоносных веществ – жирные кислоты, спирты. Чем большей информацией об окружающей среде обладает живой организм, тем выше вероятность выживания. Информация взаимодействий кодируется в виде генетической информации, передается следующим поколениям. Осязание, зрение, слух, обоняние, вкус, чувство равновесия – свойства нервной системы к взаимодействию с окружающим миром.

Так как человек развился как социальная форма жизни, то произошла эволюция взаимодействий, обмен информации, приспособление к жизни внутри сообщества: развитие речи, памяти, передачи информации сородичам: образование.

У млекопитающих к природным инстинктам выживания возможно привязать одни или другие навыки через повторение действий, поощрение и наказание, используемые в образовательной системе.

Человек не смог бы полноценно существовать без опыта предыдущих поколений.

Если рассматривать процесс образования в широком смысле слова, то тогда образование – это освоение всех тех знаний и человеческого опыта о мире и жизни людей, который был накоплен многими поколениями до нас.

Школы, университеты создавались именно для передачи накопленных знаний, на базе которых строилось что-то новое. С развитием науки, коучинга, самокоучинга, нейрофизиологии, которые открывают перспективы развития человека как личности, так и специалиста, появились новые возможности. Все новые эффективные подходы в указанных сферах могут быть адаптированы, систематизированы для образовательной системы и включены в нее для общедоступности. Для этого можно использовать как школьные, университетские площадки, лагеря, которые остались еще от Советского Союза, адаптивное формат. И что самое важное – обучение использованию таких приобретенных зна-

ний на практике.

«Если исходить из марксистской философии, то можно утверждать, что развитие любой науки, наряду со специфическими законами, характеризуется еще общими законами, присущими процессу познания в целом. Как известно, самым общим и основным законом процесса познания является его движение от живого созерцания к абстрактному мышлению и от него – к практике. Этот путь проходит познание в целом и каждая область знания. Об этом свидетельствует история возникновения и развития научного познания.

Во всех областях познания действует общий закон развития научного знания, который можно представить схемой: практика – теория – практика... » [8, с. 27].

Знания человечества носят кумулятивный характер, благодаря чему стало возможно развитие социальных благ. Каждое полученное знание – часть пазла, что помогает составить представление об окружающем мире, естественной и социальной среде. Только собирается пазл без наличия окончательной картинки, и с каждым новым знанием – кусочком пазла – картинка становится красноречивее, играет новыми красками, не перестает удивлять и проясняется мир.

Однако увеличение количества информации, многостороннее «использование» биологической программы выживания в связи с глобализацией общедоступности различных концепций поведения могут дезориентировать разум для

собственных поведенческих реакций. Но ограничение в доступности информации (например, сожжение книг) является шагом назад в развитии истории. Выигрышным оказывается осознанное отношение к своей системе.

С другой стороны, существует и химическое воздействие на поведенческие реакции. Злоупотребление спиртными напитками, наркотическими средствами не только наносит непоправимый вред организму, разъедает, уничтожает нервные клетки, но и нарушает биохимический, нейрохимический баланс биологической основы возникновения счастья. Этот список можно продолжить другими примерами.

Таким образом, биологическая система возникновения чувства счастья, которая создавалась природой для выживания и поддержания жизни, подвергается воздействию различных усложненных социумом факторов, и центры нервной системы, отвечающие за поведение человека, оказываются дезориентированными. Это может сопровождаться депрессиями, ощущением потери смысла жизни.

Однако человек является тем существом, который может дать направление своей системе: простой пример – при желании может в памяти воспроизвести приятные для себя воспоминания, события и пережить приятные эмоции.

Припоминание же неприятных воспоминаний может испортить настроение человека, хотя само происшествие произошло давно и не имеет физического воздействия на него на данный момент. Такая память также является приобрете-

нием эволюции для выживания: например, воспоминание о страхе перед хищниками спасали жизнь древнего человека.

«Выделяют несколько форм биологической памяти: генетическую, иммунологическую и неврологическую. Неврологическая память не сосредоточена в одном строго локализованном участке мозга. В то же время память – не свойство всего мозга в целом, субстратом памяти человека являются нейроны.

Память человека нельзя рассматривать в отрыве от его деятельности, так как не познание познает, не мышление мыслит, не память запоминает и воспроизводит, а познает, мыслит, запоминает и воспроизводит человек, конкретная личность.

Неврологическая форма памяти может быть разделена на кратковременную память (КП) и долговременную память (ДП). В основе КП, по всей вероятности, лежит «циркуляция» информации, полученной в виде импульсов, по замкнутым цепям нейронов. При этом синаптический эффект, изменения ядерно-ядрышкового аппарата, выброс в цитоплазму нейрона биологически активных веществ и сопутствующая этим процессам перестройка обмена веществ клетки – все это может расцениваться как показатели функционирования КП.

Включение блоков ДП обеспечивается примерно через 10 мин после прихода информации в клетку. За это время происходит перестройка биологических свойств нервной клет-

ки. Ряд исследователей считают, что афферентная импульсация, приходящая в нервные клетки во время обучения, вызывает либо количественную активацию синтеза РНК и белка, что может приводить к установлению новых синаптических связей и перестройке существующих, либо наступающая активация синтеза нуклеиновых кислот и белка носит целенаправленный, специфический характер, а синтезированные молекулы являются хранилищем информации.

Роль нейромедиаторов в регуляции памяти. Процессы памяти тесно связаны с модификацией синтетических процессов. Поэтому химические передатчики нервного возбуждения должны играть в этом принципиальную роль. Накоплен большой экспериментальный материал о значении нейромедиаторов в процессах памяти и обучения. Полученные к настоящему времени результаты свидетельствуют о большой значимости основных медиаторов (ацетилхолин, норадреналин, дофамин, серотонин, ГАМК) в этих процессах, хотя конкретные формы участия каждого медиатора зависят от того, какой именно тип информации запоминается. Например, показано, что снижение содержания ацетилхолина в мозге ингибиторами холинацетилазы нарушает обучение, а его повышение ускоряет выработку оборонительных навыков. Серотонин облегчает выработку и хранение навыков, основанных на положительном (пищевом) подкреплении, и отрицательно влияет на формирование обо-

ронительных реакций. По существующим представлениям, норадренергическая и серотонинергическая системы являются в значительной степени антагонистами в отношении процессов памяти, и способность к выработке тех или иных навыков зависит не столько от абсолютного уровня содержания того или иного медиатора, сколько от соотношения активностей этих систем. Так, нарушения, вызванные увеличением содержания серотонина, могут быть компенсированы параллельной активацией норадренергической системы и наоборот. Следует заметить, что существуют многочисленные данные, свидетельствующие о выраженном угнетающем влиянии на процессы запоминания и обучения со стороны ГАМК.

Олигопептиды – регуляторы памяти. Установлено, что некоторые олигопептиды, представляющие собой молекулы из небольшого числа аминокислотных остатков, способны модифицировать процесс обучения и влиять на степень выработки, хранения и угасания приобретенных поведенческих реакций. Из пептидов, относящихся к числу гормонов, наиболее выраженное действие на процессы обучения и памяти оказывают гормоны гипофиза — адренокортикотропный гормон (АКТГ) и вазопрессин. При изучении влияния АКТГ на процессы памяти было показано, что главная роль в его действии принадлежит фрагменту АКТГ_{4–10}, который оказывает на эти процессы практически такой же эффект, как и целый гормон. Кроме того, установлено,

что стимулирующее влияние фрагментов АКТГ на обучение не связано с собственно гормональной функцией пептида, так как фрагменты — активаторы памяти лишены такой функции.

Есть все основания считать, что АКТГ и вазопрессин либо их фрагменты, образующиеся в организме в результате расщепления гормонов, не только стимулируют запоминание при введении их извне, но постоянно функционируют в мозге в качестве регуляторов процессов памяти » [5, с. 645].

Что такое успех?

Течение эволюции человечества показало, что выживаемость особей в группах, общинах выше, и этот приобретенный навык содействия передавался и укреплялся на уровне инстинктов в течение нескольких тысячелетий. В таких группах, как и в группах других приматов, возникали определенные роли, иерархические отношения между особями. С увеличением численности людей, развитием истории, науки в определенном направлении изменились, усложнились отношения людей в социуме и распределение ролей. Так как человек является социальным существом, то придает значение мнениям других людей, имеет стремление завоевания определенного места в социуме, следование за выбранным лидером.

Человечество научилось на основе биологических программ выживания (регуляция нейромедиаторами, гормонами), методе поощрения и наказания, через обучение создавать новые социально значимые, социально зависимые цели для выживания, новые связи в нервной системе.

Целенаправленная долгосрочная авторитетная пропаганда «записывается» в нервной системе человека и становится базой для его поведения. В связи с инстинктивно-социальным мышлением имеет также значение количество людей, заинтересованных в пропаганде. Так возникают мода, кон-

цепции счастья и успеха. Но как писал Ог Мандино: «Суть моды в том, что сегодня может оказаться негодным то, что считалось великолепным вчера».

Многие производители сознательно или бессознательно используют биологическую программу для продвижения своей продукции. Через рекламу, пропаганду внушают многомиллионной аудитории, что обладание их продукцией (телефоны, машины, техника определенного бренда и т.д.) являются признаком счастья и успеха, статуса в обществе. Это не всемирный заговор, это бизнес, желание продвигать свою продукцию. Благодаря пропаганде концепция «уважаемого и успешного человека в обществе» изменилась за пару десятилетий.

Деньги и богатство

Горизонт обширных возможностей открывают не деньги, а честный созидательный труд других людей. Если не плоды трудов других людей, то не на что было бы обменять деньги. Любой честный труд достоин уважения в обществе.

Западные страны, Европа, Америка, Турция приобрели многие блага не за счет гениальности и конвенции прав человека. Европейцы несколько веков поработали другие народы, страны, используя дешевую рабочую силу, грабили несколько материков, подвергали геноциду местных жителей, устраивали крестовые походы ради добычи золота, захватили Северную, Южную Америку, Австралию и построили свою экономику, общественный строй на многовековом варварстве.

Каждый человек, народ, кто живет за счет своего честного пота, должен уважать свой труд, не сравнивая себя с другими.

Парадокс ценностей (парадокс воды и алмазов, или парадокс Смита) гласит: «Почему—то, несмотря на то, что вода для человека намного полезнее, чем алмазы, цена алмазов намного выше цены воды».

Если определять ценность по процентному соотношению и встречаемости в природе, затраченных средств для пере-

работки, а не по необходимости для поддержания жизни на Земле, такое отношение приведет к экологическому кризису. С другой стороны жизненнонеобходимые ценности, такие как вода, воздух, земля и т.д., должны быть финансово общедоступными для людей. Возникает конфликт двойных стандартов с точки зрения капиталистического уклада: ценности для жизнеобеспечения должны быть доступными с точки зрения финансов, но ценятся высоко как необходимые условия для жизни.

Ценности биологического существования выше, чем ценности, которые имеют лишь социальную значимость. Природные ископаемые (алмазы, золото, нефть, газ и т.д.) со сложной цепью переработки или искусственно созданные человеком изделия имеют цену только в социуме, приобретают значимость лишь другими людьми. Например, для человека на необитаемом острове с безвозвратной потерей связи с другими людьми такие предметы, как деньги, драгоценные камни, компьютеры, телефоны без каналов связи и зарядки, бесполезны или теряют свою первоначальную функциональность.

Если в обществе нет осознанности того, что все социальные блага (предметы и явления, для создания которых необходимо участие группы людей со специальными навыками, приобретенными накопленными знаниями) возможны и имеют ценность только благодаря другим людям, социальную среду ждет коллапс. В обществе социальные свя-

зи, пользование услугами стали настолько сложно запутанными, что пренебрежение качеством работы для обретения большей финансовой выгоды или предоставление качественных услуг только лично знакомым становится нелогичным. Дантист (в примере может быть любой другой специалист), который пренебрегает качественной дезинфекцией инструментов, повышает риск распространения инфекции передающимся через кровь в обществе, в котором он живет. При этом он попадает под риск, который сам же и создал.

В обществе, где принято дурачить друг друга, понижается индекс доверия и счастья, общее качество жизни. Соблюдение социального доверия должно поддерживаться вне зависимости от экономического уклада: в понятие лучшей жизни индивида входит уровень доверия и индекс счастья, благополучное общество.

«В одной стране до н.э. прогнозировали пару лет засухи, и инвентаризатор дал указ повысить сбор пшеницы с каждого дома для запаса следующих лет. Каждый гражданин подумал, что если он вместо пшеницы предоставит рожь, то никто не заметит. Когда пришло время засухи и открыли амбар с мешками запасов, вместо пшеницы оказалась только рожь».

*Восточная
притча*

Феномен миллионеров из социальных сетей

В последние два века производство продукции увеличилось настолько, что появилась проблема ее реализации. В результате чего стала прогрессировать индустрия рекламы, маркетинга. На основе изучения рынка сбыта, развития электротехники, развлекательных приложений, их общедоступности стало возможным привлечение аудитории из любой точки мира, и благодаря спросу появился феномен миллионеров из социальных сетей.

Итак, человек – существо, способное быть совершенно счастливым независимо от материальных условий существования. Двести лет назад люди также умели радоваться, хотя тогда не было возможностей современного мира. Счастье – качество человека, а не времени. Нет необходимости ждать финансового благополучия, успеха, чтобы стать счастливым, так можно все проморгать, жизнь – это процесс, а не перечень целей. А успехом является воплощение в жизнь своего потенциала наилучшим образом. Тогда человек оказывает-

ся вовлеченным в живой увлекательный процесс изучения, попыток для достижения того, о чем мечтает и во что верит благими путями во благо себе, другим живым существам, людям и окружающему миру.

Природа и человек

С точки зрения гармоничного сосуществования с окружающим миром самое прекрасное проявление жизни – это дерево. Десять причин, что венец эволюции – это дерево .

Дерево – автотрофное существо: само себя питает, из солнечного света через фотосинтез получает энергию.

Минеральные вещества получает из земли.

Для получения энергии и минеральных веществ никого не убивает ни себе подобных, ни других существ.

Кислород, который выдыхает дерево, дает жизнь другим.

Отходы жизнедеятельности дерева не отравляют окружающую среду.

Плодовые деревья дают вкусные плоды, которыми питаются другие существа.

Крона дерева дает тень.

Корни сохраняют влагу в земле.

На ветках находят убежище животные, вьют гнезда.

Люди из дерева строят дома, получают бумагу, топливо.

Человек всю свою жизнь проводит в бесконечном потоке мыслей, но в первую очередь он является формой жизни. Как было уже упомянуто выше, одними из признаков живых организмов, отличающих их от других материальных объек-

тов, являются энергообмен, взаимодействия внутри системы и с окружающей средой, эволюция. Если перевести эти признаки на человека как социального существа с его природными возможностями, то реализацией человека как формы жизни являются саморазвитие, как частный случай эволюции, воплощение в реальность человеческих возможностей, благотворный обмен результатами с окружающими – взаимодействие. Во Вселенной, в живой и неживой природе все существует в гармоничных закономерных соотношениях, иначе все бы рассыпалось. Человек в связи с развитием цивилизации находится во взаимодействии все с большим пространством, большей частью живой и неживой природы, другими людьми, в дальнейшем, может, и космосом. Ни одно другое существо не имеет таких масштабов – свобода действий, воздействия на других существ, окружающий мир, планету Земля. Для успешной реализации человека как живой формы жизни, счастливой и успешной жизни, в общем понимании существования, необходимо, чтобы взаимодействия внутри себя и с окружающим миром были гармоничными и закономерными. Что значит для человека быть в гармоничном и закономерном взаимодействии с собой, с другими людьми и окружающим миром? Для науки не ясно, где границы неразрушительного воздействия человека на себя, других людей, других существ, планету Земля. В природе силы разрушения и созидания находятся в балансе, а наука еще не раскрыла все природные, физические закономерности.

сти существования, не изобрела согласованные с ними способы и технические методы изменения окружающего мира, взаимодействия с другими людьми.

Учитывая особенности и способности биологических программ человека, наилучшим способом человека для гармоничного взаимодействия с собой, себе подобными, другими живыми существами и всем существованием является любовь ко всему. Так как человека к действию подталкивают эмоции, традиции, а самая созидательная эмоция – осознанная любовь, она должна быть основой для взаимодействия со всем, основа традиций.

Вне зависимости от того, что человек знает и во что верит, если все существует, то существует источник созидания. Общей характеристикой созидания является структурированность, упорядоченность, наличие закономерностей. Все материальное имеет структуру и состоит из атомов и молекул. Естественная среда планеты Земля также оформлена закономерно. Одним из математических и геометрических выражений закономерностей является число Фибоначчи, золотое сечение. Другим способом математического выражения закономерностей в природе являются комплексные числа, фракталы. Пропорциональность природы воспринимается человеком как красота. В искусстве такие соотношения и закономерности используют в создании шедевров в музыке и живописи.

Тело человека является частью планеты Земля и подвер-

жено воздействиям окружающей его среды: состава газов во вдыхаемом воздухе, геомагнитных полей, атмосферного давления и т.д. Изменения значений этих факторов сильно влияют на состояние физического тела человека, например, изменение атмосферного давления во время подъема в гору вызывает горную болезнь. Сильные колебания значений в физическом мире могут привести к прекращению поддержания условий жизни в теле.

Человечество способно изменять свою среду обитания, и изменило его кардинально, при этом не соблюдая закономерностей, существующих в природе, что сказывается на состоянии системы человека.

Прогулки на свежем воздухе на природе полезны для организма не только с точки зрения физических нагрузок, но и с точки зрения нахождения в среде естественных закономерностей.

Древние храмы и церкви построены на основе познания и соблюдения закономерностей. Поэтому нахождение в пространстве этих сооружений имеет также благотворное влияние на человека.

Человек является частью созидания, и его система существования также сложена закономерно. Человеческое тело состоит из сложных структур, функционирует благодаря многочисленным биохимическим, физиологическим процессам, о которых человек не имеет представления. Структура и функции физического тела изучает наука.

Наука и религия

«Скажите мне сначала, кто я! Если мне это понравится, я поднимусь, а если нет – останусь здесь, пока не превращусь в кого-нибудь другого!»

Льюис

Кэрролл, Алиса в стране чудес, 1865

Наука – это инструмент, используя который человек читает почерк всесозидательного источника творения.

Она направлена на выработку и систематизацию объективных знаний о действительности.

С развитием фундаментальных наук субъективная деятельность мозга, самосознание стали предметом изучения не только философии и психологии, но и нейрофизиологии.

«Сознание, мысли, чувства, эмоции характеризуют психическую деятельность головного мозга, проявляющуюся в субъективном восприятии человеком самого себя и окружающего мира. Головной мозг является уникальной организацией в живой природе, обладающей способностью к самовосприятию, к самоощущению, все то, что называется субъективным, психическим состоянием, выражающим отношение к себе, к чему-нибудь или к кому-нибудь. Мы пока не можем объяснить, каким образом из кодов нервных импульсов,

из взаимодействия различных структур мозга в электрофизиологических процессах и пр. зарождается самоощущение субъективного состояния» [9].

Иными словами, самосознание человека порождается нейрофизиологическими, нейробиохимическими процессами, происходящими в мозгу, структура и функции которого кодируются генами и происходит субъективное восприятие «я». Каждый человек – такое же проявление источника мироздания, как и природа, другие люди, звезды, вселенная и все остальное.

Инстинкты, сформированные и направленные на выживание физического тела человека, порождают физические желания. Поскольку у человека есть способность делать целенаправленный выбор, он может преувеличивать, трансформировать свои физические желания, создавать новые или, наоборот, отказываться от них.

Человек в стремлении осуществить свои желания может проявлять намерения, действия, которые способны нанести вред ему или окружающему миру, что в большинстве из религий принято называть грехом.

Целью веры не являются попытки объяснить существование. Роль веры – показать человеку, что он способен приблизиться к источнику созидания.

Наука – это как процесс изучение физических, химических, биофизических свойств воды, а вера – это само утоление жажды водой.

Аналогия с водой приведена, потому что вода считается основным условием для существования большинства видов жизни. Можно научным методом изучать механизмы существования, долго рассуждать о механизмах действия и пользы воды, но если не выпить воды, то будет мучить жажда.

Вода является лишь одним из физических проявлений источника созидания. В древности люди из различных явлений природы создавали божества, но со временем пришли к выводу, что все является проявлением одного источника созидания. Чтобы поверить в Бога, люди обычно нуждаются в объяснении в рамках своих возможностей восприятия, хотят представить его в виде существа или физического тела. Однако при этом забывают, что физическое тело ограничено в своих возможностях и уязвимо. Источник жизни – вездесущее начало, присутствует вечно, проявляется изведенными и неизведенными физическими законами, закономерностями и структурами, в пучине которых возникают различные формы.

Итак, человека, мучающегося от жажды и спрашивающего путь к воде, не запугивают водой, а показывают дорогу к ней. Грех – это не то, за что карает источник созидания, а то, что отдаляет человека от источника созидания. Человек, обладая свободой воли, делает шаги либо в сторону источника созидания, наполняясь благом, счастьем, созиданием, либо его действия деструктивны, и человек окружает себя подобным себе. Человек доходит только туда, куда он направляет-

ся.

Источник созидания ощущается человеком через понимание и переживание, а самое прекрасное переживание, на которое способен человек, – это любовь, чувство созерцания красоты, поэтому говорят: «Бог есть любовь».

Чудо Христа

Тот факт, что языческие жертвенники были заменены алтарем, имеет идеологическое значение. Христос пожертвовал собой, омыл своей кровью жертвенник, и после прихода Христа нет необходимости в жертвоприношениях. На каждой воскресной литургии в Церкви мы принимаем жертву Христа во имя нас. Христос – воплощение источника творения в человеческом теле. Обладая исцеляющим даром, он не стал дворцовым лекарем и не озолотился за счет этого, а пошел к людям нуждающимся. Обладая высокими духовными качествами и приняв аскезу, самоотречение, истязания, Христос может собой очистить путь к источнику созидания для людей всех времен и народов. Христос говорил: **«Я есмь дверь: кто войдет Мною, тот спасется...»** (Евангелие от Иоанна, 10 глава, 9 стих).

*«Верую, о Всемогущий, Слову Твоему
и посему говорю*

*Внемли, Господи Иисус,
молчанию сердца моего,*

*Что взывает к Тебе громогласно
в вопле протяжном.*

нам и единообразным,
Ты как не имеющий Себе
подобного первосвященник
Сокрушил
иго завета [Ветхого]
Вместо
закланных животных —
Вечно, не умирая,
Посвящаешь и приносишь в
жертву Благословенное Свое Тело
И неоскудно
искупление даруешь
Не только
тем, кто мало грешил,
Но и тем, у кого пресеклось
упование на обретение жизни».

Григор Нарекаци, Книга скорбных песнопений: Слово к Богу, идущее из глубин сердца, глава 53, часть 3, X век

Дары Будды

Гаутама Будда, увидев страдания людей, подался в скитания на поиск знаний ради освобождения людей от мучений. В поисках дошел до просветления и передал способы освобождения.

Медитация

Пройдя через призму капитализма, маркетинга, медитация часто преподносится как способ расслабления, развития мозга, бизнеса и т.д.

Однако медитация – духовный процесс, молитва, внутреннее безмолвное обращение к источнику созидания, который существует повсюду, и все созидание, как и человек, существует в нем. В буддизме не принято говорить о Боге, источнике творения, поскольку считается, что любое слово о Боге создает новую иллюзию. Одна из христианских заповедей гласит: «Не произноси имени Господа, Бога твоего, всуе». Если задать вопрос о Боге буддийскому монаху, практикующему медитацию, он скорее всего ничего ответит, потому что только личная практика может развить внутренние знания.

Поскольку человек обладает свободой воли, то очень важно куда она обращена. Чтобы человек стал восприимчивым к источнику созидания, нужно целенаправленное обращение воли человека к нему. В молитве в словах человек обращается к Богу, направляя свое внутреннее стремление к нему. В дискуссии с другим человеком люди молчат, чтобы услышать мнение собеседника, и чем интереснее собеседник, тем больше к нему прислушиваются. В таком случае насколько

приятнее молчать, если собеседник Бог, а все созидание является словом источника творения. Кроме того, все пороки человека таятся в мыслях.

«И никогда не затемняется свет милосердия

Твоего

*Тьмою гнева сердечного,
Ибо Ты, будучи превыше мысли,
Даже в малой степени неподвластен пороку».*

Григор Нарекаци, Книга скорбных песнопений: Слово к Богу, идущее из глубин сердца, 16 глава, часть 1, X век

Обращение внутреннего взора к источнику жизни дарит абсолютное счастье, и, поскольку источник жизни вездесущий, безграничный, вечный, то обращение к нему доступно везде и всегда.

Медитация имеет благотворные второстепенные эффекты, например, «переваривание» объемной информации, загружающей разум, высвобождение из мыслительных процессов жизненной энергии, которую можно использовать на другие аспекты жизни, творчество, любовь, раскрытие своего потенциала.

Из первой главы можно сделать вывод, что головной мозг человека «записывает» любую аудио– и видеоинформацию, получаемую через сенсорные системы, – будь то негативная,

ложная или позитивная, новости, фильмы и т.д., многократно дублирует ее через циркуляцию в нервной системе, прорабатывает и вносит в программу поведенческих реакций. Человек может не замечать и не контролировать этот процесс, как и многие другие процессы, протекающие в мозгу и организме. Но возможно избирательнее отнестись к поступающей информации, а также практиковать повторение позитивно настроенных установок, текстов, мантр, медитацию.

Человеческий мозг эволюционно развивался для служения жизни, и с точки зрения природы неестественно, чтобы вся жизнь протекала в голове в виде беспорядочных мыслей. Мыслительный процесс очень энергозатратный процесс нервной системы и пожирает жизненную энергию. Однако мысли и эмоции могут стать качественными инструментами для жизни.

Дары Шивы

Шива – адийог, первый йог, который передал науку о йоге. Йога – древняя наука о познании жизни, о познании жизни внутри человека. До нас не дошли все йогические знания и способы изучения, однако некоторые знания передались современному человеку.

Одна из многочисленных ветвей йоги – хатха–йога, система многообразной физической активности для естественного поддержания системы организма человека, для поддержания и расширения восприимчивости физического тела к источнику созидания. Это наука о сочетании духа и тела, сбалансирования биоэнергетических, физиологических процессов человека, гармоничной жизни, расширения восприятия источника созидания.

Практика

«Дисциплина – это не ограничение свободы, а освобождение от всего лишнего».

Брюс

Ли

Вероятность попасть мячом в баскетбольное кольцо сло- жа руки равна нулю, попытка бросить в корзину создает ве- роятность попадания, ежедневная практика и многократные попытки еще больше увеличивают вероятность попадания.

Практика супраментальной йоги для реализации человеческого потенциала

Реализация созидательных фантазий

Энергия жизни в человеке одна, которая, пройдя через разные чакры, получает разные свойства. Чакры служат под- питкой тела и сферы жизни человека жизненной энергией. Их также можно использовать для реализации созидатель- ных фантазий практикой супраментальной йоги. Супрамен- тальная йога работает с энергией жизни начиная с верхних чакр, в том случае, как хатха–йога – снизу вверх.

Для реализации фантазию в физическом мире, мысленно прогоняем ее через раскрытые чакры сверху вниз: 7–ю на

макушке головы по центру тела – сахасрара, 6–ю на уровне межбровья по центру тела – аджна, 5–ю у основания горла по центру тела – вишудха, 4–ю на уровне сердца по центру тела – анахата, 3–ю на уровне желудка выше пупка по центру тела – манипура, 2–ю ниже пупка по центру тела – свадхистхана, 1–ю в области копчика по центру тела – муладхара.

Возникшая в сахасраре созидательная фантазия, пройдя через 6–ю чакру аджну, приобретает ее свойства: познание, планирование. В 5–й чакре вишудхе подвергается творческому подходу реализации, в 4–й — эмоциональному восприятию – исполнение последующих действий с любовью. Мысленно проводя созидательную фантазию через манипуру, приобретаем энергию действия, в свадхистхане – физическую материализацию, в муладхаре – энергию взаимодействия, умножения результатов.

Такую медитацию следует проводить несколько раз, а в дальнейшем перейти к действиям соответственно с супраментальной медитацией: после четкого представления созидательной фантазии представить ее в реальности с подробностями, записать или нарисовать детально, планировать исполнение поэтапно во времени и месте, при этом используя творческий подход; выполнять все с любовью с момента представления фантазии в уме; перейти к спланированным действиям, материализовать ее, поделиться результатами с окружающим миром, создавая копии.

Для работы супраментальной медитации необходимо, что-

бы чакры были раскрыты.

Для раскрытия чакр есть разные способы: хатха–йога, которая расширяет восприятие физического тела для высоких энергий, помогает мягкому раскрытию чакр, особенно нижних чакр; молитва, раскрывают 7–ю на макушке головы – сахасрару. Обращение, направление внутреннего взора, воли к источнику созидания: молитва, медитация перед сном и после пробуждения наполняют жизненной энергией.

*«О Повелитель сущего всего,
Бесценными дарами нас дарящий,
Господь, творящий все из ничего,
Неведомый, всезнающий, устрашающий,
И милосердный, и неумолимый,
Неизреченный, и непостижимый,
Невидимый, извечный, необъятный,
И ужасающий, и благодатный,
Непроницаем Ты, неосязаем,
И безначален Ты, и нескончаем,
Ты – то единственное, что безмерно,
Что в мире подлинно и достоверно,
Ты – то, что нам дает благословенье.
Ты – полдень без заката, свет без тени,
Единственный для нас родник покоя,
Что просветляет бытие мирское.
И безграничный Ты, и вездесущий,*

Ты и сладчайший мед, и хлеб насущный,
Неистоимый клад, пречистый дождь,
Вовек неиссякающая мощь.

Ты и хранитель наш, и наставитель.
Недуги наши знающий целитель,
Опора всех, всевидящее зренье,
Десница благодатного даренья,
Ты явственно живущий, Ты бесплотный,
Наш пастырь неустанный, царь беззлобный,
Всевидящий, и днем и ночью бдящий,
Судья, по справедливости судящий,
Взгляд негнущий, голос утешенья,
Ты – весть, несущая успокоенье.
Твой строгий перст, всевидящее око
Остерегают смертных от порока.
Судья того, что право, что неправо,
Не вызывающая зависть слава.
Ты – светоч наш, величие без края,
Незримая дорога, но прямая.
Твой след невидим, видима лишь милость,
Что с неба к нам на землю ниспущилась.
Слова, что я изрек Тебе во славу,
Бледнее слов, которые бы мог
Услышать Ты, о Господи, по праву,
Когда б я не был речью столь убог.
Господь всеведущий, благословенный,

восхваленный,

*Восславленный всем сущим во вселенной,
Все то, что совершить нам суждено,
Твоею волею предрешиено.
О Господи, дорогу очищенья
Ты мне в моих сомненьях укажуй
И, приведя меня к вратам спасенья,
Сам удовлетворишь и возликуй.
Цель моего песнопенья —
Не славословье и не восхваленье,
Мои слова ничтожные – мольба,
Которой жажду обрести спасенье».*

Григор Нарекаци, Книга скорбных песнопений: Слово к Богу, идущее из глубин сердца, глава 3, часть 1, X век

«Источник моего созидания, направь меня к счастью благими путями на счастье и во благо всем людям, живым существам, всему сущному».

Пример медитации: закройте глаза, сядьте с прямой спиной в удобном для вас положении, тело держите расслабленно, ладони раскрыты, сконцентрируйтесь на дыхании, спокойный глубокий вдох, спокойный глубокий выдох, легкое сосредоточение в точке на межбровье, пропускайте мыслительный поток вдоль концентрации в точке на межбровье. Практику медитации можно начать с нескольких спокойных

вдохов и выдохов, в дальнейшем увеличивать количество времени практики.

Раскрытие 6–й чакры: использовать мыслительный процесс для познания, самопознания, планирования.

Творческие занятия: пение, рисование и т.д. раскрывают вишудху, эффективны распевание звука аум, рисование цветка вечности.

Для раскрытия 4–й чакры полезны пешие прогулки на природе, общение с животными, настроенными на человека в контактных зоопарках и т.д.

Манипуру развивают спорт, интенсивные тренировки, которые закаляют силу воли. Кроме того, эволюционно человек привык к движению, сидячий образ жизни непривычный для него и может привести к ухудшению самочувствия.

ОЧЕНЬ ВАЖНО: при выполнении физической активности учитывать состояние физического здоровья и выполнять практики, не нанося вреда организму. Важно также сочетание духовных практик с хатхой–йогой, чтобы развитие всех чакр происходило гармонично.

Литература

1. Дэвидсон Р. Мозг и медитация / Р. Дэвидсон, А. Лутц, М. Рикар // В мире науки; пер. с англ. М. С. Багоцкой. – 2015. – №2. —С.24–32.

2. Шмидт Р. Физиология человека: в 3 томах. Т. 1./ Р. Шмидт, Г. Тевс; пер. с англ. ; научный редактор П. Г. Костюк. —2–е изд., перераб. и доп.– Москва: МИР, 1996. – 323 с.– ISBN 5–03–002545–6

3. Нельсон Д. Основы биохимии Ленинджера: в 3 томах. Т. 3. Пути передачи информации / Д. Нельсон, М. Кокс; пер. с англ. ; научные редакторы А. А. Богданов, С. Н. Кочетков.– Москва: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2015. – 448 с. : ил. —ISBN 978–5–94774–367–8

4. Нельсон Д. Основы биохимии Ленинджера: в 3 томах Т. 1. Основы биохимии, строение и катализ / Д. Нельсон, М. Кокс; пер. с англ.; научные редакторы А. А. Богданов, С. Н. Кочетков.– Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 694 с.: ил. —ISBN 978–5–94774–365–4

5. Березов Т. Т., Биологическая химия: учебник / Т. Т.Березов, Б. Ф. Коровкин.– 3–е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1998. – 704 с. : ил. – ISBN 5–225–02709–1

6. Шмидт Р. Физиология человека: в 3 томах. Т. 2./ Р. Шмидт, Г. Тевс ; пер. с англ. ; научный редактор П. Г. Костюк.—2–е изд., перераб. и доп.– Москва: МИР, 1996. – 313

с. – ISBN 5–03–002546–4

7. Обществознание. 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / [Л.Н. Боголюбов, Ю. И. Аверьянов, А. В. Белявский и др.] ; под ред. Л. Н. Боголюбова [и др.]. – 5–е изд., доп. – Москва : Просвещение, 2018. – 350 с. – ISBN 978–5–09–053280–8

8. Абрамян А. О. Математизация знаний: монография / А. О. Абрамян; Новочеркасский политехнический институт им. Серго Орджоникидзе. – Ростов–на–Дону : РГУ (университет), 1972. – 160 с.

9. Юматов Е. А. Познание психической деятельности мозга / Е. А. Юматов // Фундаментальная медицина и биология. – Ростов–на–Дону: РГМУ (университет), 2018. —№2. —С. 13–23. —ISSN 2227–1988

10. Нарекаци Г. Книга скорбных песнопений. Слово к Богу из глубин сердца / Григор Нарекаци ; пер. с древнеармянского и коммент. М. О. Дарбинян–Меликян, Л. А. Ханларян; вступит. статья С. С. Аверинцева. – Москва: Наука, 1988. – 407 с.

11. Дольник В. Р. Непослушное дитя биосферы. Беседы о поведении человека в компании птиц, зверей и детей / В. Р. Дольник. – Санкт–Петербург.: Петроглиф, 2009. – 352 с.: ил. – ISBN 978–5–98712–040–8

12. Ленгольд К. Agilelife: Как вывести жизнь на новую орбиту, используя методы agile–планирования, нейрофизиологию и самокоучинг / Катерина Ленгольд. – Москва : Альпина

Публишер, 2021. – 168 с. – ISBN 978–5–9614–3915–1

13. Шарма Робин. 8 ритуалов успеха в жизни и бизнесе от монаха, который продал свой «феррари». Как побеждать / Робин Шарма. – Москва : АСТ, 2020. – 288 с.—ISBN 978–5–17–114472–2

14. Шмидт Р. Физиология человека: в 3 томах. Т. 3./ Р. Шмидт, Г. Тевс ; пер. с англ. ; научный редактор П. Г.Костюк. —2–е изд., перераб. и доп.— Москва: МИР, 1996. – 198 с. – ISBN 5–03–002547–2