



"ВЕСТНИК ЕДИНСТВА"
ВЫПУСК № 4 (144). АПРЕЛЬ 2016
СОДЕРЖАНИЕ

- СОВЕТ ИЗ КНИГИ ПЕРЕМЕН
- НАУКА И СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА. *Владимир Павлов*
- МАХАТМА ГАНДИ: 10 СОВЕТОВ ОБ ИЗМЕНЕНИИ МИРА
- ВИДЫ ЙОГИ
- ПИКО ДЕЛЛА МИРАНДОЛА: ПОПЫТКА СИНТЕЗА ЗНАНИЙ
- ГРАВИТАЦИОННЫЕ ВОЛНЫ *Александр Дмитрук*
- УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ СУЩЕСТВОВАНИЕ НОВОГО СОСТОЯНИЯ ВЕЩЕСТВА
- ДОЛГОЖДАННАЯ МАТРИЦА. *Алексей Бондарев*
- ГАЛАКТИЧЕСКАЯ СТЕНА
- КАК НАУЧИТЬСЯ ЗАМЕЧАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ЧУДЕСА ПОВСЕДНЕВНОСТИ
- ПРИГЛАШЕНИЕ

СОВЕТ ИЗ КНИГИ ПЕРЕМЕН НА МОМЕНТ РАССЫЛКИ БЮЛЛЕТЕНЯ

Сознательное уединение. Ваше нынешнее состояние подобно состоянию генерала, решающего когда лучше всего начать наступление. Будьте внимательны, отбирайте себе в союзники людей с добрыми намерениями, и хотя удача в данный момент сопутствует Вам, не забывайте о мерах предосторожности. Вы получите неожиданное известие, или Вас посетит неожиданный визитер. Настоящее время исполнено для Вас романтики, что впрочем, не помешало возникновению разлада с близким человеком. Все будущие дела планируйте тщательно и рассудительно.

НАУКА И СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

*Владимир Павлов, член Теософского общества,
Эколого-культурный центр «Киевский ДАР», г. Киев*

«Если вы хотите изучать ту или иную область, то должны подходить к этому с большой степенью объективности» Лама Цонкапа, основатель школы Гелуг

Изучение сознания человека методами современной науки.

Современная наука сейчас подошла к этапу, когда дальнейшие исследования должны вестись на стыке отдельных пограничных ее областей, а сделанные ею открытия начинают прямо или косвенно подтверждать те или иные положения религии. К такому пониманию приходит все большее число современных ученых. Не случайно появление новых научных

областей как синергетика, бионика, астрофизика, физическая химия, химическая физиология, биохимия и других.

Сознание человека невозможно соотнести с конкретной частью человеческого мозга. Оно более напоминает пространство, находящееся в непрекращающемся процессе своего развития, то сужения, то расширения.

Поскольку человек есть многоплановое существо с точки зрения теософии, то и человеческое сознание является многоплановым, интроспективным явлением. Процесс Его развития происходит параллельно на каждом из планов. Взаимное влияние разных планов развития человеческого сознания можно соотнести со сложной многовекторной спиралью, причем на физический план выявляется только какая-то часть этой скрытой на тонких планах спирали.

«Будьте свободны от всяких усилий.» Слова эти принадлежат выдающемуся буддийскому мастеру Тилопе, которому удалось достичь полного просветления в нашем физическом мире и от которого ведется линия преемственности передачи знаний от учителя к ученику в линии кагью тибетского буддизма. Буддизм считает естественным и, главное, достижимым состояние человеческого ума, пребывающего в осознанном единстве с сознанием Вселенной. Человек в этом случае, точнее его сознание, есть срединная точка уравнивания внешних и внутренних планов.

Буддийская медитация есть естественная практика наблюдения человека за своими мыслями, эмоциями и чувствами, добровольное возвращение ума человека в его естественное изначальное состояние, когда он не бежит за своим бесконечным мыслепотоком и несколько отстраняется от прямого действия возникающих эмоций и чувств, то есть пребывает в спокойном, гармоничном состоянии единства со всем миром. *«Тибетское название медитации – гом – буквально переводится как «привыкание к чему-либо», и буддийская практика медитации на самом деле посвящена привыканию к природе вашего ума. Это немного напоминает то, как вы всё больше и больше узнаете своего друга. Так же как и узнавание друга, раскрытие природы своего ума – это постепенный процесс. Оно редко происходит сразу. Единственная разница между медитацией и обычным процессом знакомства и сближения состоит в том, что друг, которого вы постепенно узнаете, – это вы сами.»* [Йонге Мингьюр Ринпоче *«Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство. «Открытый Мир», Москва, 2009 г.*]

Открытия западной науки на современном этапе развития общества помогают более детально уяснить природу человеческого мозга, работу всей нервной системы человека, механизм передачи нейронных сигналов различных уровней, формирования новых человеческих привычек для постепенного замещения устаревших, отживших. Современная психология открыто начинает использовать многие способы и психологические упражнения религиозных систем Востока.

Начиная с семидесятых годов XX века принцип биоэлектрической активности мозга активно использовался для изучения корреляции волн мозга с мистическими и измененными состояниями сознания. На основе этого принципа даже возникло научное направление, получившее название «биофидбек» (дословно — биологическая обратная связь). Метод биофидбека использует электронную аппаратуру для контроля за физиологической активностью организма человека: биоэлектрической активностью мозга (ЭЭГ), электрического сопротивления кожи (ЭСК), температуры тела и напряжения мышц. Благодаря принципу обратной связи функции различных органов тела (и главное режим деятельности мозга), которые до этого считались произвольными, оказываются подчиненными воле человека. Это открывает огромные возможности для самопознания, раскрытия внутреннего потенциала и овладения техникой саморегуляции. Например, доктор Джой Камайя с помощью электроэнцефалографа научился контролировать альфа-волны мозга. Его устройство издавало приятный звуковой сигнал всякий раз, когда испытуемый достигал альфа уровня, поощряя тем самым находиться в таком состоянии. Кроме этого, доктор Камайя занимался изучением связи альфа-волн с мистическими состояниями сознания, медитацией и духовным сознанием. Начиная

с 1958 года Доктор Камайя провел многочисленные исследования по методу биофидбека в различных исследовательских центрах. Опытные йогины и мистики, способные контролировать состояния сознания подверглись тщательным научным тестам. Невилл Друри назвал биофидбек технологическим путем к самопознанию. Исследования связи активности мозга с состоянием глубокого религиозного опыта ведутся по сей день. В настоящее время можно говорить о том, что в периоды глубокого религиозного опыта (медитации, молитвы) деятельность мозга претерпевает специфические изменения — одни зоны головного мозга снижают свою активность, а другие, напротив, резко активизируются. Эндрю Ньюберг, нейробиолог из Пенсильванского университета в Филадельфии, который занимается нейробиологией религии уже более десяти лет, через коллегу, увлекающегося тибетским буддизмом, нашел восемь опытных медитаторов, которые приняли участие в необычном эксперименте. В результате сканирования с помощью однофотонной эмиссионной компьютерной томографии головного мозга испытуемых, которые в течение часа занимались усиленной медитацией, ученые обнаружили повышение активности областей мозга, регулирующих внимание, чего, естественно, требовала особая сосредоточенность во время медитации. Однако во время медитации верхняя задняя часть теменной доли головного мозга была гораздо менее активна, чем когда испытуемые просто сидели и отдыхали. Ньюберг сделал вывод, что именно эта мозговая доля строит ментальную границу между мозгом и физическим миром. Иначе говоря, эта область в левом полушарии мозга отвечает за осознание человеком собственной индивидуальности и за представление об образе собственного тела. Правое полушарие отвечает за ощущение времени и пространства, в котором пребывает тело. Усиливая во время медитации ощущение единства с окружающим миром, испытуемые постепенно блокировали каналы связи между этими двумя областями теменной доли мозга, подавляя тем самым представление об образе собственного тела. "Наблюдая за медитирующими людьми, вы видите, что они действительно отключаются от окружающего мира. Постепенно они перестают реагировать на зрительные образы и звуки. Скорее всего, это происходит потому, что теменная доля мозга перестает получать информацию извне", - говорит Ньюберг. Лишенные своей обычной пищи, эти области мозга перестают функционировать в нормальном режиме, и человек теряет осознание разницы между собой и окружающим миром. А по мере исчезновения ощущения времени и пространства у медитирующего появляется чувство безграничности и беспредельности. Мы видим, что для мистических (трансперсональных) переживаний нужна определенная перенастройка мозга, и даже «отключение» некоторых его зон. Однако из этого вовсе не следует, что мозг — центральный и единственный герой религиозного переживания. Об это же говорит и сам Ньюберг: "Мы вовсе не утверждаем, что мозг создает Бога, - мы отмечаем, что наш мозг естественным путем создает механизмы, которые делают возможным религиозный опыт".

Исследования лаборатории психофизиологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева в девяностых годах прошлого столетия под руководством профессора В. Б. Слезина и кандидата медицинских наук И. Я. Рыбиной позволили установить совершенно новое четвертое состояние человеческого сознания в состоянии молитвы или медитации. До этого были известны три, а именно бодрствование, медленный глубокий сон без сновидений и быстрый сон со сновидениями. С помощью современной аппаратуры по снятию энцефалограммы мозга было зафиксировано снижение альфа и бета ритмов с частотой 8-30 герц (обычных для взрослого человека) и, самое главное, возникновение медленных дельта ритмов с частотой всего лишь 3 герц (характерных для младенцев до 2 – 3-х месяцев и совершенно исчезающих в дальнейшем с процессом взросления человека) во время комплексных исследований состояний молитвы и медитации у представителей различных религий (монахов Александро-Невской лавры, католических ксендзов, представителей индуизма, ислама и дзен-буддизма). Во время молитвы одного наиболее усердно молящегося православного монаха наблюдалось полное отсутствие электрического импульса, свидетельствующего о работе коры головного мозга, то есть было состояние полного отключения мозга как во время медленного сна, но при ясном сознании. Вот как выглядят энцефалограммы у представите-

лей иных конфессий. Например, у католического ксендза во время молитвы были заметны замедления ритма, но полного погружения не наблюдалось. Возможно, тут сыграло роль то, что католицизм несколько облегченный вариант христианства. Там отменены посты, литургия сокращена до 15 минут. Даже сам ксендз признал, что православные более сильные молитвенники. Изучали также мусульманина из Северного Йемена во время намаза. Видимых изменений на энцефалограмме не обнаружилось, но при спектральном анализе выяснилось, что мощность его альфа-ритма заметно снизилась. Любопытно выглядел результат у индуса во время медитации – у него, наоборот, произошло возбуждение, повышение ритма электрических импульсов. Сложнее получилось с дзен-буддистом, сначала наблюдалось возбуждение, а потом незначительное снижение ритма. Как сообщили профессору Слезину японские коллеги, если достичь медитации четвертого уровня, то результат будет как и во время православной молитвы. Исследовались и колдуны, экстрасенсы, но видимого замедления ритма не обнаружилось, возможно, они не умеют управлять своими способностями. Тезисы питерского ученого, доктора биологических и кандидата медицинских наук, президента Санкт-Петербургской ассоциации психопунктуры, заведующего лабораторией психофизиологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева профессора В. Б. Слезина и заведующей отделом функциональной диагностики, кандидата медицинских наук И. Я. Рыбиной были опубликованы на Всемирной научной конференции «Последние достижения науки о сознании», которая проходила в Аризонском университете США в конце 1999 г. Работа ученых в этом направлении продолжается.

Заслуживают пристального внимания исследования других ученых и лабораторий. Исследования, которые проводились в Герцогском университете в Дареме (штат Северная Каролина, США) и местном госпитале показали следующее. Ученые пригласили нескольких монахов, сестер и священников различных конфессий помолиться за 700 пациентов, страдающих различными сердечными недугами. В течение нескольких дней врачи делали заметки о состоянии этих больных, а когда эксперимент завершился, все данные передали экспертам. И вскоре профессор Митчелл Крушофф сообщил результаты: у 500 пациентов благодаря молитвам темпы выздоровления увеличились примерно на 93 процента. Английские физиологи с помощью молитвы попытались реабилитировать героиновых наркоманов. Врачи научили больных концентрировать свое внимание на сердце, произнося Иисусову молитву. Результат всех потряс. Ломки закончились гораздо быстрее. Выяснилось также, что молитва возвращает к жизни вилочковую железу, которая находится прямо за грудиной и внешне похожа на то сердце, которое обычно изображают пронзенным любовной стрелой. Эта железа перестает функционировать к 6-7 годам ребенка. Возрожденная молитвой железа стала вырабатывать у пациентов значительно большее число эндорфинов, которое и помогло наркоманам преодолеть зависимость.

Особенно интересны исследования при активном сотрудничестве с практикующими мастерами древней буддийской внутренней науки. По инициативе Его Святейшества Далай-Ламы XIV и выдающегося чилийского биолога и невролога Франциско Варелы в 80-х годах прошлого столетия велась работа над организацией диалогов между представителями современной науки и буддийскими монахами и учеными. Эти диалоги вылились в ежегодные, начиная с 1987 г., конференции Института ума и жизни, на которых собирались эксперты в различных областях современной науки и буддизма, чтобы обмениваться идеями о природе и механизмах функционирования сознания. Сначала все начиналось с пробных бесед, позднее вылилось в программу совместных исследований. С целью документальной фиксации воздействия ментальных упражнений на нервную систему человека экспертами буддийской науки ума совместно с неврологами был разработан соответствующий формат исследования.

В 2002 г. проводились медицинские исследования эффектов медитации в Вейсмановской Лаборатории нейрофизиологии и функционирования мозга Университета Висконсина, где участвовало 8 тибетских лам, но основным испытуемым был всемирно известный буддийский лама и монах Йонге Мингьюр Ринпоче, которого лично выбрал Его Святейшество Далай-лама XIV. Исследования осуществляли доктор Антуан Луц – невролог, обучавшийся у

Франциско Варелы, и доктор Ричард Дэвидсон – всемирно известный нейрофизиолог и член Научно-консультативного Совета Национального института умственного здоровья. По окончании экспериментов издания Time и National Geographic окрестили Ринпоче «самым счастливым человеком на земле».

«Эти исследования дали поразительные результаты; если их удастся воспроизвести, они могут навсегда изменить некоторые основные научные представления. В частности, было продемонстрировано, что регулярные занятия медитацией на протяжении многих лет в состоянии повысить способность к положительным изменениям активности мозга в такой степени, которая и не снилась современной когнитивной неврологии.

Пожалуй, самые ошеломляющие результаты были получены при исследовании небольшой группы адептов медитации, среди которых был и Мингьюр Ринпоче (свой опыт он описывает в своей книге). Во время медитации на сострадание нейронная активность в важнейшем центре мозга, отвечающем за переживание счастья, повышалась на 700 – 800 процентов! У обычных испытуемых участвовавших в исследовании добровольцев, которые лишь недавно начали медитировать, активность той же области мозга возрастала всего на 10-15 процентов.

Эти адепты медитации оттачивали своё мастерство на протяжении многих лет затворничества, посвящая созерцанию в общей сложности от 10000 до 55000 часов, что аналогично уровням тренировок спортсменов олимпийского класса. В этом отношении Мингьюра Ринпоче можно считать вундеркиндом. Будучи ещё маленьким мальчиком, он прошёл основательную подготовку по медитативным техниками у своего отца Тулку Ургьена Ринпоче, одного из самых известных учителей, покинувших Тибет незадолго до китайской оккупации. Это вдохновило Мингьюра Ринпоче предпринять трёхлетнее медитативное затворничество в тринадцатилетнем возрасте. И когда он закончил своё уединение, его назначили учителем медитации в следующем трёхлетнем затворничестве в том же центре.»

В 2002 году Мингьюр Ринпоче вместе с семьёю другими опытными практиками буддийской медитации принимал участие в исследованиях в Вейсмановской лаборатории в Мэдисоне, штат Висконсин, где испытуемые проходили целый ряд неврологических тестов с использованием новейшей технологии функциональной МР-томографии, позволяющей получать своего рода «кинограмму» изменений уровней активности различных областей мозга (в отличие от обычной МР-томографии, которая даёт лишь статичные изображения). Электроэнцефалографическое оборудование, использовавшееся для измерения мельчайших электрических импульсов, возникающих при коммуникации клеток мозга, также было весьма сложным. В то время как в обычной процедуре электроэнцефалографии для измерения электрических потенциалов на поверхности кожи головы используются только 16 электродов, в Вейсмановской лаборатории использовались 128 электродов, что позволяло измерять малейшие изменения электрической активности глубоко внутри мозга испытуемых.

«Результаты МРТ – и ЭЭГ-исследований этих восьми йогин-адептов медитации были впечатляющими на двух уровнях. Во время практики медитации на сострадание и любящую доброту зона мозга, активность которой обычно бывает связана с материнской любовью и сочувствием, у опытных практиков медитации была более заметно активизирована, чем у контрольных испытуемых того же возраста, которые за неделю до сканирования получили наставления по медитации и занимались ею ежедневно. Способность Мингьюра Ринпоче вызывать у себя такое альтруистическое и положительное состояние была поистине поразительной, поскольку даже люди, не страдающие от приступов паники, нередко испытывают чувство клаустрофобии, лежа в узком пространстве МР-томографа. Тот факт, что Ринпоче мог столь умело сосредоточивать свой ум даже в таких условиях, показывает, что тренировка в медитации позволила ему полностью преодолеть склонность к паническим приступам.

Просто удивительными были результаты электроэнцефалографических измерений активности мозга опытных практиков во время медитации. Они столь явно выходили за пределы обычных показаний ЭЭГ, что это поначалу навело сотрудников лаборатории на мысль о

возможной неисправности оборудования. Но после того как они спешно дважды перепроверили оборудование и исключили возможность механического сбоя, им пришлось признать тот факт, что электрическая активность мозга испытуемых, связанная с вниманием и феноменальным осознанием, превосходит всё, что они когда-либо видели. Выходя за рамки обычно осторожного и взвешенного языка современных учёных, Ричард Дэвидсон так вспоминал об этом в недавнем интервью журналу Time: *«Это было восхитительно... Мы не ожидали увидеть что-то, настолько впечатляющее...»*

Продолжаются и другие исследования. В Принстонском университете нейробиолог доктор Джонатан Коэн изучает влияние медитации на внимание. На медицинском факультете Калифорнийского университета в Сан-Франциско доктор Маргарет Кемени исследует влияние медитации на развитие сочувствия в школьных учителях. В ноябре 2010 г. в Нью-Дели с успехом прошла XXII конференция под эгидой института «Ум и жизнь» по теме «Наука о созерцании: научное исследование воздействия результатов созерцательных практик на биологию и поведение человека». В Конференции приняли участие ученые из Индии, США, Германии, Швейцарии и России, представители разных специальностей, практикующие йогу и медитацию, в частности, буддийские монахи из многих стран мира: из Тибета, Австралии, Вьетнама, Индии, Калмыкии, Бурятии и Монголии. Основная задача конференции состояла в прояснении точек зрения ее участников и создании платформы для разработки подходов к исследованию физиологических состояний, сопровождающих интенсивное выполнение созерцательных практик.

Все выше приведенное показывает, что современная наука уверенно идет к синтезу как своих отраслей знаний, так и многих основных положений религии и философии. Вспоминанием с благодарностью нашу знаменитую соотечественницу Елену Петровну Блаватскую, которая в тесном сотворчестве с Махатмами Востока написала грандиозный труд «Тайная доктрина /Синтез науки, религии и философии/».

Развитие сознания на современном этапе духовной эволюции.

Достижения современной науки один из показателей ускорения потока времени. Наблюдения за изменениями климата на нашей планете, изменение магнитного полюса Земли, свидетельства ряда пророчеств говорит о приближении человечества к началу нового цикла своего развития, фактическому вхождению в Новую Эпоху - Эру Водолея. Само Время просто вынуждает человечество все более и более расширять свое сознание, ощущать живую связь с Ноосферой В. И. Вернадского, делать уверенные внутренние шаги на путях осознания единства своей природы и Вселенной. Множество медитативных техник и психотерапевтических практик Востока и Запада в их взаимопереплетении и различной интерпретации предлагаются и широко используются в наши дни. Как разобраться неискушенному человеку во всем этом множестве порой взаимоисключающих способов ускоренного развития сознания? Один из советов состоит в том, чтобы слушать собственный голос сердца, использовать свою интуицию. А если они молчат?

Б.К.С.Айенгар, один из величайших гуру XX столетия, автор нескольких книг по техникам и философии йоги, отмечает, что «путешествие йога начинается с периферии, то есть тела, и достигает души». Йога объединяет пять основных слоев нашей сущности (кош), которые должны быть приведены в гармонию друг с другом. Практика подлинной йоги обеспечивает гармонию, развивая одну за одной все оболочки.

Давайте посмотрим, что упоминают о способах развития сознания Махатмы Востока в своих известных письмах. «...Озарение должно прийти изнутри. До этого никакие фокусы - покусы заклинаний или возня с приспособлениями, никакие метафизические лекции и прения, никакие возложенные на себя покаяния не могут дать этого. Все это лишь средства к концу, и все, что мы можем делать, это направлять применение таких средств, найденных экспериментальным путем, способствующих достижению цели. И это не является секретом на протяжении тысячелетий. Пост, *медитация*, чистота мыслей, слов, поступков, молчание в течение некоторых периодов времени, чтобы дать природе возможность самой говорить

тому, кто приходит к ней за наставлением; овладение животными страстями и импульсами; полное отсутствие себялюбивых намерений; употребление некоторых курений и окуриваний для физиологических целей – все это было опубликовано со времени Платона и Ямбликуса на Западе и в более ранние времена наших индусских Риши. Как все это должно применяться, чтобы соответствовать индивидуальному темпераменту – это, разумеется, дело собственного опыта каждого и бдительной заботы его Наставника или Гуру...» [*Письма Махатм, Письмо 17, К.Х. – Синнетту, 5 августа 1881 г.*]

Его Святейшество Далай-Лама XIV не без оснований предполагает, что человеческий ум имеет огромный потенциал для трансформации. Развитый на протяжении многих столетий широкий спектр медитативных практик, специфически ориентирован на две принципиальные цели: культивирование сострадательного сердца и формирование глубокого проникновения в природу реальности. Они рассматриваются как единение сострадания и мудрости. В основе этих практик лежат две ключевые техники. Первая способствует развитию и совершенствованию внимания, а вторая – управлению эмоциями и их трансформации.

Практика медитаций составляет самую суть буддийского проникновения в жизнь. Для буддизма как ярко выраженной практической религии характерно некоторое безразличие к догматическим определениям и историческим фактам. Медитация, подобно молитве в христианстве, — поистине сердцевина буддизма. Просветление, или состояние нирваны, — последовательно достигаемая конечная цель буддийских медитаций. На пути к нирване они являются служебным средством, которое способствует духовному развитию, уменьшает воздействие страдания, успокаивает разум, открывает подлинные факты существования. Возрастающие мягкость и доброжелательность проявляются в качестве их побочных продуктов, наряду с проникновением в письмена жизни и ощущением того, что смерть теряет свое жало. Конечный результат с полной определенностью сформулирован в строфах, которые свидетельствовали о достижениях в познании монахов древности. Эти строфы являются отражением целей монаха и вместе с тем предоставляют возможность интуитивного постижения их смысла, что позволило известному американскому буддологу Эдуарду Конзе обрисовать в общих чертах буддийские медитации. В поэтических строфах монахи сообщали о том, «что они достигли другого берега, не увлекая за собой свое «его».

Йонге Мингьюр Ринпоче как один из самых известных на сегодняшний день практикующих тибетских мастеров медитации, внутренней науки, практики осознания в жизни каждого дня, добавляет о развитии, расширении сознания человека следующее. *«...коль скоро вы посвящаете себя развитию осознания своей природы будды, вы неизбежно начинаете замечать изменения в своём повседневном опыте. То, что вас некогда беспокоило, постепенно теряет способность выводить вас из состояния душевного равновесия. Вы становитесь интуитивно мудрее, более расслабленным и более открытым. Препятствия начинают казаться вам возможными для дальнейшего роста. Иллюзорное ощущение ограниченности и уязвимости постепенно исчезает, и вы открываете глубоко внутри себя истинное величие своей природы.*

И ещё прекраснее, когда вы начинаете видеть свой потенциал, вы также начинаете распознавать его во всех окружающих. Природа будды – это не особое качество, присущее лишь немногим избранным. Подлинный признак осознания своей природы будды – это способность видеть, насколько она в действительности обычна, видеть, что каждое живое существо так же чисто, открыто и сознательно, как вы. Просветлённая природа есть у всех, но не каждый осознаёт её в себе...»

Далее мастер подчеркивает, что начинать свою практику нужно с простого стремления быть лучше, желания подходить ко всем своим действиям с большей осознанностью и более глубокого открытия своего сердца другим. Наша мотивация – это единственный важнейший фактор, который определяет, обуславливается ли наш опыт страданием или спокойствием. Развитие осознанности и сострадания происходит параллельно и взаимозависимо. Чем более осознающим мы становимся, тем легче нам испытывать сострадание. И чем шире мы открываем сердце другим, тем большую осознанность мы проявляем во всех своих действиях.

О возможности и вариантности нашего выбора в каждое мгновение бытия тибетский мастер говорит следующее: *«В каждый момент вы стоите перед выбором: следовать за цепочкой мыслей, эмоций и ощущений, которые усиливают ваше впечатление собственной уязвимости и ограниченности, или же вспоминать свою истинную природу – чистую, необусловленную и несокрушимую. Вы можете оставаться во сне неведения или вспомнить, что вы пробуждены и всегда были пробуждённым. В любом случае вы выражаете безграничную природу своего истинного бытия. Неведение, уязвимость, страх, гнев и желание – всё это выражения бесконечного потенциала вашей природы будды. По сути, ни в одном из этих выбранных вариантов нет ничего правильного или неправильного. Плод буддийской практики – это просто осознание того, что эти и другие ментальные недуги представляют собой не что иное, как доступные нам варианты реальности, поскольку наша подлинная природа всеохватна и бесконечна в своём разнообразии.»*

Мы выбираем неведение потому, что можем выбирать. Мы выбираем осознание, потому что можем выбирать. Сансара и нирвана – это просто разные точки зрения, основывающиеся на решениях, которые мы принимаем для исследования и интерпретации своего опыта. В нирване нет ничего волшебного, равно как нет ничего дурного и неправильного в сансаре. Если вы решили считать себя ограниченным, боязливым, ранимым или напуганным прошлым опытом, то имейте в виду, что вы сами выбрали такую дорогу и что у вас всегда есть возможность воспринимать себя по-другому.

По существу, буддийский путь предлагает выбор между тем, что привычно, и тем, что практично. Конечно, в сохранении привычных стереотипов мышления и поведения есть определённые удобства и стабильность. Выходя за пределы этой знакомой и удобной территории, мы оказываемся в мире незнакомого опыта, который может казаться действительно пугающим.»

Любая техника буддийской медитации в конечном счете развивает милосердие и сострадание. Все люди хотят быть счастливыми. Все вокруг нас чувствуют те же самые чувства страха, гнева и отвращения. Осознавая свою истинную природу, мы тем самым помогаем осознавать ее другим. Когда мы смотрим на свой ум, все иллюзорные различия между нами и другими существами исчезают и древняя молитва-благопожелание «Четыре безмерных» становится такой же естественной как биение нашего сердца:

«Пусть все существа обретут счастье и причины счастья.»

Пусть все существа освободятся от страдания и причин страдания.»

Пусть все существа обретут радость и причины радости.»

Пусть все существа познают умиротворённость равенности, свободной от привязанности и отвращения, и обретут причины такой равенности.»

Из «Писем Махатм» мы знаем, что в седьмой расе на седьмом глобусе седьмого круга все человечество достигнет состояния будды, но значительные шаги для развития, расширения сознания необходимо человечеству сделать именно сейчас, ибо к этому обязывает всех нас сегодняшний переходный момент духовной эволюции на стыке времен и циклов.

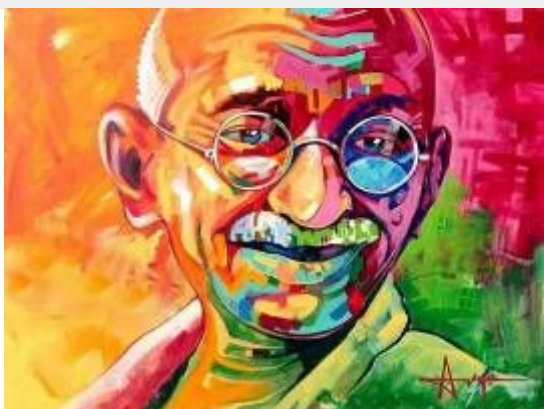
ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ!

Литература

1. Далай-Лама XIV «Буддийская практика: Путь к жизни, полной смысла»: Москва, ООО Изд-во «София», 2007;
2. Конзе Эдвард «Буддийская медитация: благочестивые упражнения, внимательность, транс, мудрость»: Москва, Изд-во МГУ, 1993;
3. Материалы Всемирной сети «Интернет»;
4. «Письма Махатм»: Самара, РЦДК Самары, РТО, Компания «Дизайн-сервис» г. Тольятти, 1993;
5. Ринпоче Йонге Мингьюр «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство: Москва, «Открытый Мир», 2009 г.

© В.Г.Павлов, 2012

МАХАТМА ГАНДИ: 10 СОВЕТОВ ОБ ИЗМЕНЕНИИ МИРА



Махатма Ганди не нуждается в подробном представлении. В Индии его имя окружено таким же почитанием, с каким произносятся имена святых. Весь мир знает человека, который привел свою страну к независимости от британского правительства в 1947 году.

1. Измените себя

«Если желаешь, чтобы мир изменился, — сам стань этим изменением»

Если вы измените свои мысли, то изменятся ваши чувства и поступки. И благодаря этому мир вокруг вас изменится. Не только потому, что вы будете смотреть на окружающее через призму новых чувств и мыслей, но и потому что внутренние перемены позволят вам поступать так, как вы бы не стали делать раньше, опираясь на прежний образ мыслей.

2. Обретите контроль над собой

«Без моего согласия никто не может мне навредить»

То, что вы чувствуете и как на что-то реагируете, всегда зависит только от вас самих. Могут существовать «типовые» шаблоны поведения в различных ситуациях, но в большинстве случаев вы можете сами выбирать, что думать и чувствовать по отношению практически ко всему.

Возможно, это произойдет не сразу или так будет происходить не все время, и привычка мыслить по-старому будет давать о себе знать.

Но постепенно вы осознаете, что никто извне в действительности не способен управлять вашими чувствами и сможете использовать этот образ мышления в повседневной жизни.

3. Простите и забудьте

«Слабый никогда не прощает. Прощение — признак сильного»

«Принцип „око за око“ может сделать слепым весь мир»

Невозможно победить зло злом. И как говорится в предыдущем совете, вы всегда сами выбираете, как отнестись к чему-то. Когда вы начнете все больше и больше прибегать именно к такому образу мышления, вы сможете относиться к происходящему так, как это наиболее полезно для вас и других людей.

Если вы не прощаете, то позволяете прошлому и другому человеку держать под контролем свои чувства. Простив, вы освободите себя от этих пут и затем сможете сосредоточиться на чем-нибудь другом.

4. Бездействуя, вы ни к чему не придете

«Грамм собственного опыта стоит дороже тонны чужих наставлений»

Мало что может быть сделано, если не предпринимать никаких действий.

Вы можете начать искать утешения в рассуждениях, как об этом говорит Ганди. Или бесконечно читать и учиться. И вам будет казаться, что вы двигаетесь вперед. Но при этом у вас не будет никаких реальных результатов, или они будут невелики.

Итак, для того, чтобы действительно достичь того, чего хочется, и по-настоящему понять себя и свой мир, вам необходима практика. Книги могут дать вам знания, но не навыки. Вам необходимо действовать и воплощать знания в результатах.

5. Живите в настоящем

«Я не хочу предвидеть будущее. Меня заботит настоящее. Бог не дал мне возможности управлять тем, что будет»

Лучший способ преодолеть внутреннее сопротивление, которое часто мешает нам действовать, — оставаться в настоящем.

Почему? Когда вы живете настоящим, вы не беспокоитесь, что будет потом, ведь вы не можете этим управлять в любом случае. И нежелание переходить к действию, которое возникает из страха будущих последствий или воспоминаний о прошлых неудачах, теряет свою силу. Становится легче действовать, сосредоточиться на текущем моменте, и проявить себя с лучшей стороны.

6. Мы всего лишь люди

«Я заявляю, что я — обычный человек, которому свойственно заблуждаться, как и любому смертному человеку. Однако, у меня достаточно смирения, чтобы признать свои ошибки и пойти на попятный»

«Это не очень мудро — быть уверенным в собственной мудрости. Необходимо помнить о том, что сильнейший может проявить слабость, а мудрейший может допустить ошибку»

Когда вы начинаете идеализировать отдельных людей — даже если они добились выдающихся результатов — вы рискуете, отделяя себя от них. У вас может сложиться чувство, что вы, в отличие от них, никогда не сможете достичь подобных успехов, из-за того, что они настолько сильно отличаются от вас. Поэтому очень важно никогда не забывать о том, что каждый из нас — обычный человек, вне зависимости от того, кем он является в жизни.

Очень важно помнить о том, что все мы люди и каждый из нас может делать ошибки. Применение к людям необоснованных стандартов в будущем приведет лишь к появлению еще большего числа абсолютно не нужных конфликтов в вашем мире и негатива в вас самих.

7. Будьте настойчивы

«Вначале вас не замечают, затем над вами смеются, затем с вами борются, а затем вы побеждаете»

Будьте настойчивы. Со временем неприятие вокруг вас ослабнет, а потом и вовсе исчезнет. Ослабнут ваши внутреннее сопротивление и склонности к саморазрушению, которые тянут вас назад и мешают вам меняться.

Выясните, что вы действительно любите делать. Это позволит вам найти внутреннюю мотивацию продолжать снова и снова шагать дальше. Одна из причин, почему Ганди настолько успешно применял свой метод ненасильственного сопротивления, заключается в том, что он и его сторонники были невероятно настойчивы. Они просто не знали слова «сдаться».

Случаи, когда успех или победа приходят так быстро, как вам бы этого хотелось, очень редки. Одна из причин, почему люди так и не добиваются того, чего они хотят, заключается в том, что они просто слишком рано сдаются. Обычно для достижения поставленной ими цели требуется гораздо больше времени, чем они рассчитывали. Отчасти подобное ошибочное заблуждение проистекает из окружающего нас мира — мира полного волшебных пилюль от любых проблем, где в рекламе вам постоянно обещают, что вы можете значительно похудеть или заработать целое состояние всего за 30 дней.

Наконец, еще один полезный совет о том, как не утратить настойчивость — не теряйте чувство юмора. Это поможет легче относиться к жизни в самые тяжелые времена.

8. Ищите в людях добро и помогайте им

«Я рассчитываю только на хорошее в людях. Я сам не без греха, и потому я не считаю себя вправе заострять внимание на ошибках других».

«Величие человека особенно видно по тому, насколько он способствует благополучию ближних».

«Я понимаю, что когда-то для способности руководить были необходимы мускулы, но сейчас это означает умение ладить с людьми»

В каждом человеке есть и хорошее, и плохое. Но вы всегда можете выбрать, на что обратить свое внимание. Если вы хотите добиться положительных изменений, тогда правильным решением будет сосредоточиться на хороших сторонах людей. Это позволит сделать вашу жизнь проще, так как ваши отношения станут более позитивными и приятными.

9. Будьте гармоничны, искренни и оставайтесь собой

«Счастье — это когда то, что вы думаете, говорите и делаете, пребывает в гармонии»

Один из лучших советов по улучшению ваших навыков общения заключается в том, что вам необходимо начать искренне общаться и вести себя с другими людьми. Когда ваши мысли, слова и действия становятся гармоничны, вы обретаете огромное внутреннее наслаждение. Вы чувствуете прилив сил и удовлетворение самими собой.

Если вы по-настоящему искренни, то люди пытаются действительно услышать, что вы им говорите. Ведь в вашей речи нет фальши, противоречий или какого-либо лицемерия.

Но если ваши поступки не будут соответствовать тому, что вы говорите, тогда вы начнете терять веру в то, что можете добиться своей цели, а также веру других людей в вас. Не обманывайте себя.

10. Продолжайте расти и развиваться

«Постоянное развитие — это закон жизни. И человек, который все время старается придерживаться твердо установленных взглядов только ради постоянства, загоняет себя в неправильное положение».

Вы всегда можете значительно улучшить ваши навыки, изменить привычки или пересмотреть вашу оценку. Вы можете достичь более глубокого понимания своей природы и мира вокруг вас.

Разумеется, при этом вы можете выглядеть нелогичным или не понимать время от времени, что делаете. У вас могут появиться проблемы с достижением гармонии или искренним

общением. Но если вы не будете развиваться, то, как считал Ганди, поставите себя в заведомо проигрышную позицию: вы будете отстаивать свои старые взгляды и цепляться за них, чтобы выглядеть постоянным, пока не поймете, что происходит нечто неправильное. Гораздо более полезным и счастливым будет выбор пути роста и развития.

Источник: <http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/mahatma-gandi-10-sovetov-ob-izmenenii-mira-564305/>

ВИДЫ ЙОГИ

Хатха - йога (санс. солнце-луна)	Наше тело живет за счет положительных и отрицательных токов. Если они находятся в равновесии, то можно говорить о здоровье и гармонии тела. На языке древней символики положительный ток обозначается словом "Ха" (Солнце), а отрицательный - словом "Тха" (Луна). От слияния этих двух слов и получаем слово "Хатха-йога", смысл которого символизирует единство противоположностей, положительного и отрицательного полюсов или явлений в жизни. Цель - образование настолько здорового и совершенного тела, чтобы оно было готово к продолжительным медитациям.
Раджа - йога (санс. царская)	В практике этой йоги необходимо отрицать все, включая мирские желания и мирскую жизнь. Продвижение в практике происходит за счет концентрации, которая развивается на основе этого отрицания. Те, кто полагает, что можно прожить с помощью силы воли, и не особенно задумывается о важности Заслуг и Истины, занимались до некоторой степени духовной практикой Раджа-йоги в своих прошлых жизнях. Цель - Самадхи (слияние субъекта и объекта медитации)
Кундалини - йога (санс. от огненной спирали...)	В Кундалини-йоге важна энергия. Важно то, каким образом можно ее сохранить. Достижение Кундалини-йоги - это состояние, в котором энергия достигает Каузального мира, а затем Нирваны. Кундалини-йога хорошо дается тем, кто с удовольствием посвящает свою жизнь старшим или пожилым людям и всегда помогает им..
Джняна - йога (санс. знание Я)	Это - способ анализа и разрушения пагубных желаний. За счет практики Джняна-йоги можно достичь Кундалини-йоги, поскольку она позволяет сохранять и правильно использовать энергию. Процесс анализа завершается Джняна-йогой. На этой ступени человек более не подвержен влиянию своей кармы. У него может возникнуть вопрос: что такое различие «я и другие»? И чтобы преодолеть различие между собой и другими, он переходит к Махаяна-йоге, основывающейся на Четырех Безмерных Состояниях Души. Джняна-йога хорошо дается тем, кто разрешает все проблемы логическим путем и способен наблюдать явления беспристрастно, не особенно привязываясь к ним.
Махаяна - йога (санс. большая колесница)	Достигнув личного совершенства, человек учится вести к совершенству других. За счет достижения совершенства в Махаяна-йоге плохая информация, заложенная в других людях, исчезает, поскольку она обычно исчезает, если человек обрел зрелость души и может любить, сострадать и восхвалять всех людей. Никто не будет испытывать по отношению к нему ни злобы, ни враждебности. Махаяна-йога хорошо дается тем, кто не умеет использовать свои таланты лично для себя, но может наилучшим образом использовать их на благо других, тем, кто способен пожертвовать собой ради других.
Астрал - йога (санс. космос)	Астральная йога предназначена для искоренения кармы в Астральном мире, подобно тому, как это делается с помощью Джняна-йоги в мире Явлений. Опыт Астральной

	<p>йоги совершенно отличен от того опыта, который вы испытываете при выходе из физического тела. Сознание человека, как правило, покидает физическое тело и наблюдает различные явления. Напротив, человек входит в Астральный мир, перенося свое сознание в тело, называемое в Астральной йоге «Телом Вознаграждения». И тогда он действительно может сам переживать явления, а не просто наблюдать их.</p> <p>К Астральной йоге имеют предрасположенность те, кто всеми любим, или те, вокруг кого много людей, способных заявить: «Я могу умереть ради него».</p>
Каузал - йога (санс. причина)	<p>Другое название Каузальной йоги - «настоящее Освобождение». Практикующий Каузальную йогу переносит свое сознание в Сущностное тело с целью войти в Верхний Каузальный мир.</p>
Бхакти - йога (санс. преданность)	<p>Бхакти-йога - это йога поклонения Всевышнему, Абсолюту, гуру. Она помогает человеку понимать волю бога и волю гуру. Она необходима и в Кундалини-йоге, и в Махаяна-йоге. Это - йога самоотдачи.</p>
Гуру - йога (санс. духовный учитель)	<p>В тантре существуют особые предварительные практики. Назначение этих практик заключается в том, чтобы накопить благоприятную карму и очистить свои омрачения. В эти практики входит Прибежище в Трех Драгоценностях, зарождение бодхичитты, или просветленной мысли, созерцание Ваджрасаттвы и произнесение его мантры, подношение мандалы и Гуру-йога, или объединение со всеми Учителями. Самая важная из этих практик - гуру-йога.</p> <p>Гуру-йога - это не объединение или слияние двух отдельных сущностей, учителя и самого себя: ведь они изначально были нераздельны. Переживание постижения нераздельности состояния учителя и своего собственного состояния - вот метод высшей гуру-йоги.</p>
Карма - йога (санс. действие)	<p>Эта йога призывает видеть в каждом человеке учителя. Предположим, что кто-то совершает плохие поступки. В этом случае вы должны думать таким образом: «Он учит меня тому, что не следует совершать плохих поступков подобного рода». Или, предположим, кто-то совершает добродетельные поступки. В этом случае вы должны думать: «Если я буду совершать такие же хорошие поступки, какие совершает он, я накоплю хорошую карму. Мое сознание прояснится, если я стану так поступать».</p>
Аннугара йога (тантры наивысшей йоги)	<p>Очень часто, когда говорят о тантрах, имеют в виду как раз тантры наивысшей йоги (Гухьясамаджа тантра, Хеваджра тантра, Чандамахарошана тантра, Чакрасамвара тантра, Калачакра тантра и др.)</p>
Ати - йога («Изначальная йога»)	<p>Поскольку опытный последователь Ати-йоги ни днем, ни ночью не отвлекается от состояния истинного состояния бытия, говорят, что он способен обрести состояние будды за время между вдохом и выдохом.</p> <p>Говорится, что эта практика лучше подходит практикующему, который обладает пятью способностями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) готовностью ею заниматься, или верой 2) усердием в практике 3) присутствием, или внимательностью 4) (способностью) к созерцанию 5) различающей мудростью <p>Все эти пять качеств необходимы.</p>

Шесть йог Наропы

Тепловая йога Тепловая йога Йога внутреннего тепла (чунда йога, тиб. туммо) особенно популярна в тибетской школе Кагью-па - это первый путь достижения состояния просветления,

	описанный Наропой в трактате "Шаданга-йога"; предполагает, что, сосредоточиваясь на видении огня и связанных с ним ощущениях теплоты, созерцатель может достичь полного отождествления себя с огнем; практикуется йогами школы кагьюдпа. Овладевший Туммо проходит испытания: водой, во время которого он должен в зимнюю стужу высушить жаром собственного тела мокрые простыни; снегом, когда уровень владения мастерством йоги оценивается количеством и радиусом растаявшего вокруг него снега.
Бардо - йога (пали. промежуток)	Бардо-йога предполагает умение йогина входить в промежуточное состояние между смертью и новым рождением (антара бхава; тиб. бардо; кит. чжун инь). Йогин достигает особого состояния сознания, отождествляемого им с промежуточным. Бардо-йога приносит следующие результаты: 1) мы можем убедиться в существовании мира после смерти; 2) мы узнаём секрет перерождения; 3) мы понимаем необходимость накопления Заслуги и занятия духовной практикой; 4) мы узнаём, что всё, кроме накопления заслуг и занятий духовной практикой, является бессильным.
Йога Сновидений	В этой йоге применяется техника "бодрствования во сне", которое постепенно переходит в умение практиковать во сне йогу и дает постижение иллюзорной "сноподобности" всех феноменов. По мере продолжения занятий Йога Сновидений практикующий становится способным создавать другой мир. Можно видеть, слышать звуки и чувствовать запахи, ощущать вкус и прикосновение, как вы обычно это делаете в этом мире, в котором живете сейчас.
Йога Иллюзорного Тела	При занятиях Йога Иллюзорного тела практикующий может телепортироваться в астральном мире и менять свой облик.
Йога Света	Йога Света - последняя йога на ступени Самадхи. При помощи этой йоги человек понимает значение света, составляющего этот мир и миры в других измерениях.
Йога Перенесения Сознания	В этой йоге входя в медитации в Самадхи и перенося свое сознание, практикующий обретает опыт всех перевоплощений и досконально их узнаёт. Если это уже сделано, в момент смерти можно перенести свое сознание в любой желаемый мир. В процессе практики йоги переноса сознания (тиб. пхова) происходит открытие на макушке головы особого тонкого отверстия (отверстия Брахмы) для выхода через него в момент смерти сознания, окруженного энергетической оболочкой.

Источник: http://www.avatargroup.ru/Probuzhdenie/Duhovnie_Praktiki/

Ad Fontem

ПИКО ДЕЛЛА МИРАНДОЛА: ПОПЫТКА СИНТЕЗА ЗНАНИЙ

Пико делла Мирандола Джованни (1463-1494) — итальянский мыслитель эпохи Возрождения. Стяжал славу самого образованного и всеобъемлющего ума своего времени, знал 22 языка, в том числе древнееврейский и арабский. Основные сочинения: «Речь о достоинстве человека», «Апология», «Гептаплус», «О Сущем и Едином», «Против предсказующей астрологии».

Так и не осуществленная мечта мыслителя заключалась в том, чтобы показать единство двух основных школ



древнегреческой философии — платоновской и аристотелевской. Философия Пико делла Мирандолы была творческим обобщением лучших традиций античной, христианской, арабской мысли, а также еврейской и восточной мистики. Если Фома Аквинский осуществил философско-религиозный синтез средневековой культуры, то Пико делла Мирандола синтезировал принципы ренессансной культуры. Аристократ по рождению, он писал о безмерных творческих возможностях человека, о ценности и неповторимости личности, защищал право на свободомыслие, призывал к духовному развитию всех людей независимо от происхождения и социального статуса. Отказываясь от провиденциализма средневекового мышления, Пико делла Мирандола высвобождал волю человека, награждая ее свободой, достойной «земного бога».

Учение о человеке Пико делла Мирандола пытался обосновать в «Речи о достоинстве человека», прославившей его среди современников и оказавшей большое влияние на формирование гуманистической мысли XVI в. По мысли философа, Бог, сотворив человека, специально дал ему «неопределенный образ» и, поставив в центр мира, сказал: «Я не сделал тебя ни небесным, ни земным, ни смертным, ни бессмертным, чтобы ты сам, свободный и славный мастер, сформировал себя в образе, который ты предпочтешь. Ты можешь переродиться в низшие, неразумные существа, но можешь переродиться по велению своей души и в высшие, божественные... О, высшее и восхитительное счастье человека, которому дано владеть тем, что пожелает, и быть тем, кем хочет!». Человек есть связующее звено между материей и духом, он — узел мира, способный возвыситься до Бога или опуститься до животного состояния. Природа человека не определена изначально и этим близка к природе Бога. Высшее предназначение человека — созерцание величия мироздания. Достижение такого счастья невозможно без философии. «И если ты увидишь философа, всё распознающего правильным разумом, уважай его, ибо небесное он существо, не земное. Если же видишь чистого созерцателя, не ведающего плоти и погруженного в недра разума, то это не земное и не небесное существо. Это — более возвышенное, божественное, облаченное в человеческую плоть».

Перемещение духовных интересов из сферы теологии в область философии и науки, восхвалению которой посвящено немало страниц, оказывается закономерным завершением рациона-листических тенденций в мысли 15 сто-летия. Достоинство человека, по Пико делла Мирандоле, проявляется только в свободной деятельности разума. Для самого философа целью жизни было отыскание единой истины, источником которой могли служить совершенно различные религиозно-философские системы. Поиски единой истины покоились на убеждении в единстве и универсальности логоса, то есть слова, доступного человеческой мысли. Главным было найти «ключ», метод к постижению логоса. Пико делла Мирандола искал его в символике мистического течения в иудаизме — каббалы, в пифагорейской мистике, в античных и средневековых учениях. Много времени он посвятил магии, которую считал практической частью наук о природе, «завершающей ступенью философии природы».

Космологические идеи Пико делла Мирандолы проникнуты пантеизмом, отчетливо просматривающимся в его произведениях «О Сущем и Едином», «Гептаплус». Бог как некое единство и абстрактная целостность присутствует повсюду и не локализован в особом «пространстве». Как чистое существование, Бог исключает всякую определенность, поэтому непознаваем. Сам мир, одушевленный разумным началом, может быть познан. «Повсюду, где есть жизнь, — там есть и душа, а там, где душа, есть и разум». Числа-принципы заключены в душе, разумно оживляющей мир. Душа человека, равнозначная по своей рациональной сущности душе мира, в общении с вещами раскрывает их смысл.

РЕЧЬ О ДОСТОИНСТВЕ ЧЕЛОВЕКА

Перевод Л.Брагиной

Я прочитал, уважаемые отцы, в писании арабов, что когда спросили Абдаллу Сарацина, что кажется ему самым удивительным в мире, то он ответил, что ничего нет более

замечательного, чем человек. Этой мысли соответствуют и слова Меркурия: "О Асклепий, великое чудо есть человек!" Когда я размышлял о значении этих изречений, меня не удовлетворяли те многочисленные аргументы в пользу превосходства человеческой природы, которые приводят многие: человек есть посредник между всеми созданиями, близкий к высшим и господин над низшими, истолкователь природы в силу проницательности ума, ясности мышления и пытливости интеллекта, промежуток между неизменной вечностью и текущим временем, узы мира, как говорят персы, Гименей, стоящий немного ниже ангелов, по свидетельству Давида.

Все это значительно, но не главное, что заслуживает наибольшего восхищения. Почему же мы не восхищаемся в большей степени ангелами и прекрасными небесными хорами? В конце концов, мне показалось, что я понял, почему человек является самым счастливым из всех живых существ и достойным всеобщего восхищения и какой жребий был уготован ему среди всех прочих судеб, завидный не только для животных, но для звезд и потусторонних душ. Невероятно и удивительно! А как же иначе? Ведь именно поэтому человека по праву называют и считают великим чудом, живым существом, действительно достойным восхищения. Но что бы там ни было, выслушайте, отцы, и снисходительно простите мне эту речь.

Уже всевышний Отец, Бог-творец создал по законам мудрости мировое обиталище, которое нам кажется августейшим храмом божества. Наднебесную сферу украсил разумом, небесные тела оживил вечными душами. Грязные и засоренные части нижнего мира наполнил разнородной массой животных. Но, закончив творение, пожелал мастер, чтобы был кто-то, кто оценил бы смысл такой большой работы, любил бы ее красоту, восхищался ее размахом. Поэтому, завершив все дела, как свидетельствуют Моисей и Тимей, задумал, наконец, сотворить человека. Но не было ничего ни в прообразах, откуда творец произвел бы новое потомство, ни в хранилищах, что подарил бы в наследство новому сыну, ни на скамьях небосвода, где восседал сам созерцатель вселенной. Уже все было завершено; все было распределено по высшим, средним и низшим сферам. Но не подобало отцовской мощи отсутствовать в последнем потомстве, как бы истощенной, не следовало колебаться его мудрости в необходимом деле из-за отсутствия совета, не приличествовало его благодетельной любви, чтобы тот, кто в других должен был восхвалять божескую щедрость, вынужден был осуждать ее в самом себе. И установил, наконец, лучший творец, чтобы для того, кому не смог дать ничего собственного, стало общим все то, что было присуще отдельным творениям. Тогда принял Бог человека как творение неопределенного образа и, поставив его в центре мира, сказал: "Не даем мы тебе, о Адам, ни определенного места, ни собственного образа, ни особой обязанности, чтобы и место, и лицо и обязанность ты имел по собственному желанию, согласно твоей воле и твоему решению. Образ прочих творений определен в пределах установленных нами законов. Ты же, не стесненный никакими пределами, определишь свой образ по своему решению, во власть которого я тебя предоставляю. Я ставлю тебя в центре мира, чтобы оттуда тебе было удобнее обозревать все, что есть в мире. Я не сделал тебя ни небесным, ни земным, ни смертным, ни бессмертным, чтобы ты сам, свободный и славный мастер, сформировал себя в образе, который ты предпочтешь. Ты можешь переродиться в низшие, неразумные существа, но можешь переродиться по велению своей души и в высшие божественные. О, высшая щедрость Богатца! О высшее и восхитительное счастье человека, которому дано владеть тем, чем пожелает, и быть тем, чем хочет! Звери, как только рождаются, от материнской утробы получают все то, чем будут владеть потом, как говорит Луцилий. Высшие духи либо сначала, либо немного спустя становятся тем, чем будут в вечном бессмертии. Рождающемуся человеку Отец дал семена и зародыши разнородной жизни и соответственно тому, как каждый их возделает, они вырастут и дадут в нем свои плоды. И если зародыши растительные, то человек будет растением, если чувственные, то станет животным, если рациональные, то сделается небесным существом, а если интеллектуальные, то станет ангелом и сыном Бога. А если его не удовлетворит судьба ни одного из творений, то пусть

возвратится к центру своего единообразия и, став единым с Богом-духом, пусть превосходит всех в уединенной мгле Отца, который стоит над всем. И как не удивляться нашему хамелеонству! Или вернее – чему удивляться более? И справедливо говорил афинянин Асклепий, что за изменчивость облика и непостоянство характера он сам был символически изображен в мистериях как Протей. Отсюда и известные метаморфозы евреев и пифагорейцев. Ведь в еврейской теологии то святого Эноха тайно превращают в божественного ангела, то других превращают в иные божества. Пифагорейцы нечестивых людей превращают в животных, а если верить Эмпедоклу, то и в растения. Выражая эту мысль, Магомет часто повторял: "Тот, кто отступит от божественного закона, станет животным и вполне заслуженно". И действительно, не кора составляет существо растения, но неразумная и ничего не чувствующая природа, не кожа есть сущность упряжной лошади, но тупая и чувственная душа, не кругообразное существо составляет суть неба, а правильный разум; и ангела создает не отделение его от тела, но духовный разум.

Если ты увидишь кого-либо, ползущего по земле на животе, то ты видишь не человека, а кустарник, и если увидишь подобно Калипсо кого-либо, ослепленного пустыми миражами фантазии, охваченного соблазнами раба чувств, то это ты видишь не человека, а животное. И если ты видишь философа, все распознающего правильным разумом, то уважай его, ибо небесное он существо, не земное. Если же видишь чистого созерцателя, не ведающего плоти и погруженного в недра ума, то это не земное и не небесное существо. Это – самое возвышенное божество, облаченное в человеческую плоть. И кто не будет восхищаться человеком, который в священных еврейских и христианских писаниях справедливо называется именем то всякой плоти, то всякого творения, так как сам формирует и превращает себя в любую плоть и приобретает свойства любого создания! Поэтому перс Эвант, излагая философию халдеев, пишет, что у человека нет собственного природного образа, но есть много чужих внешних обликов. Отсюда и выражение у халдеев: человек – животное многообразной и изменчивой природы. Но к чему все это? А для того, чтобы мы понимали с тех пор, как родились (при условии, что будем тем, чем мы хотим быть), что важнейший наш долг заботиться о том, чтобы по крайней мере о нас не говорили, что когда мы были в чести, то нас нельзя было узнать, так как мы уподобились животным и глупым ослам. Но лучше, чтобы о нас говорили словами пророка Асафа: "Вы – Боги и все – знатные сыновья". Мы не должны вредить себе, злоупотребляя милостивейшей добротой Отца, вместо того, чтобы приветствовать свободный выбор, который он нам дал.

В душу вторгается святое стремление, чтобы мы, не довольствуясь заурядным, страстно желали высшего и, по возможности, добивались, если хотим, того, что положено всем людям. Нам следует отвергнуть земное, пренебречь небесным и, наконец, оставив позади все, что есть в мире, поспешить в находящуюся над миром курию, самую близкую к высочайшей божественности.

...Но ведь, если необходимо строить нашу жизнь по образу херувимов, то нужно видеть, как они живут и что делают. Но так как нам, плотским и имеющим вкус с мирскими вещами, невозможно этого достичь, то обратимся к древним отцам, которые могут дать нам многочисленные верные свидетельства о подобных делах, так как они им близки и родственны. Посоветуемся с апостолом Павлом, ибо когда он был вознесен на третье небо, то увидел, что делало войско херувимов. Он ответил нам, что они очищаются, затем наполняются светом и, наконец, достигают совершенства, как передает Дионисий. Так и мы, подражая на земле жизни херувимов, подавляя наукой о морали порыв страстей и рассеивая спорами тьму разума, очищаем душу, смывая грязь невежества и пороков, чтобы страсти не бушевали необдуманно и не безумствовал иногда бесстыдный разум. Тогда мы наполним очищенную и хорошо приведенную в порядок душу светом естественной философии, чтобы затем совершенствовать ее познанием божественных вещей.

Не довольствуясь нашими святыми отцами, посоветуемся с патриархом Яковом, чье изваяние сияет на месте славы. И мудрейший отец, который спит в подземном царстве и бодрствует в небесном мире, дает нам совет, но символически – как это ему свойственно.

Есть лестница, – скажет он, – которая тянется из глубины земли до вершины неба и разделена на множество ступенек. На вершине этой лестницы восседает господь; ангелы-созерцатели то поднимаются, то спускаются по ней. И если мы, страстно стремясь к жизни ангелов, должны добиться этого, то, спрашиваю, кто посмеет дотронуться до лестницы Господа грязной ногой или плохо очищенными руками? Как говорится в мистериях, нечистому нельзя касаться чистого.

Но каковы эти ноги и эти руки? Ноги души – это, несомненно, та презреннейшая часть, которая опирается как на всю материю, так и на почву земли, питающая и кормящая сила, горячий материал страстей, наставница дающей наслаждение чувственности. А рука души, защитница страстей – почему мы не говорим о ней с гневом? – сражается за нее и под солнцем и пылью, эта хищница отнимает то, чем сонная душа наслаждается в тени. Эти руки и ноги, то есть всю чувственную часть, в которой заключен соблазн тела, как говорят, силой пленяющий душу, мы, словно в реке, омываем в философии морали, чтобы нас не сбросили с лестницы как нечестивых и греховных. Однако этого не достаточно, если мы захотим стать спутниками ангелов, носящихся по лестнице Якова, но не будем заранее хорошо подготовлены и обучены двигаться от ступеньки к ступеньке, как положено, – никогда не сворачивая с пути и не мешая друг другу. А когда мы достигнем этого красноречием или способностями разума, то, оживленные духом херувимов, философствуя в соответствии со ступенями лестницы, то есть природы, все проходя от центра к центру, будем то спускаться, расщепляя с титанической силой единое на многие части, как Озириса, то подниматься, соединяя с силой Феба множество частей в единое целое, как тело Озириса, до тех пор, пока не успокоимся блаженством теологии, прильнув к груди Отца, который восседает на вершине лестницы. Спросим у справедливого Иова, который заключил с Богом договор о жизни, прежде чем сам вступил в жизнь: "Кого больше всего желает высший Бог из миллионов ангелов, которые ему помогают?". "Конечно, мира"- ответит Бог согласно тому, как читается: "Того, который творит мир на небесах". И так как средний ряд передает предписания высшего ряда низшему, то для нас слова теолога Иова объясняет философия Эмпедокла, который указывает на двойную природу нашей души – одна поднимает нас вверх, к небесам, другая сбрасывает вниз, в преисподнюю, – и сравнивает это с враждой и дружбой или с войной и миром, как свидетельствуют его песни. Сам Иов жалуется, что он, как безумный, жил во вражде и раздоре, был изгнан Богами и сброшен в пропасть.

Ведь, действительно, множество разногласий есть среди нас, отцы! Дома у нас идет тяжелая междоусобная распря и гражданская война. Если бы мы захотели, если бы страстно пожелали такого мира, который поднял бы нас так высоко, что мы оказались бы среди возвышенных Господа, то единственное, что успокоило бы и обуздало нас вполне, – это философия морали. И если бы человек добился у врагов только перемирия, то обуздал бы дикие порывы и гневный пыл льва. И если, заботясь о себе, мы пожелали бы тогда вечного мира, то он наступил бы, обильно утолив наши желания, заключил бы между телом и духом договор о священном мире, принеся в жертву пару животных.

Диалектика успокоит разум, который мучается из-за словесных противоречий и коварных силлогизмов. Естественная философия уймёт споры и борьбу мнений, которые угнетают, раскалывают и терзают беспокойную душу, но при этом заставит нас помнить, что природа, согласно Гераклиту, рождена войной и поэтому названа Гомером борьбой. Поэтому невозможно найти в природе настоящего покоя и прочного мира, который является привилегией и милостью ее госпожи – святейшей теологии. Теология укажет нам путь к миру и поведет как провожатый. Издали увидев нас, спешащих, она воскликнет: "Подойдите ко мне, вы, которые находитесь в затруднении, подойдите ко мне, и я дам вам мир, который не могут вам дать ни вселенная, ни природа!". И мы, ласково позванные и так радушно приглашенные, с окрыленными, как у Меркурия, ногами устремился в объятия благословенной матери, насладимся желаемым миром – святейшим миром, неразрывными узами и согласной дружбой, благодаря которой все души не только согласованно живут в едином разуме, который выше всех разумов, но некоторым образом сливаются в единое

целое.

Такая дружба, как говорят пифагорейцы, являются целью всей философии; такой мир Бог устанавливает в своих высотах, а ангелы, сходящие на землю, сообщают о нем людям доброй воли, чтобы благодаря ему люди, восходящие на небо, сами стали ангелами. Такой мир мы пожелали бы друзьям, нашему времени, каждому дому, в который бы мы вошли, и нашей душе, чтобы она стала благодаря ему местом пребывания Бога и после того, как уничтожит на себе грязь с помощью морали и диалектики, украсилась [бы] многообразной философией, как дворцовой пышностью.

Вершину входа душа увенчает гирляндами теологии, и тогда вместе с Отцом сойдет король славы и сделает в ней свое пристанище. Душа окажется достойной столь снисходительного гостя. Отделанная золотом, как свадебная тога, окруженная многообразием мыслей, она примет выдающегося гостя даже не как гостя, а как нареченного, с которым никогда не разлучаются, и пожелает отделиться от своего народа и, забыв дом своего отца и даже себя, пожелает умереть в себе самой, чтобы жить в нареченном, в присутствии которого смерть его святых поистине блаженна. Я говорю – смерть, если следует назвать смертью полноту жизни, размышление над которой является занятием философии, как говорили мудрецы. Давайте позовем самого Моисея, который лишь немного меньше обильного источника священной и невыразимой мысли, откуда ангелы пьют свой нектар: Выслушаем же судью, который должен прийти к нам и объявить тем, кто живет в пустынном одиночестве плоти, следующие законы: те, кто еще греховен, нуждаются в морали, поэтому пусть живут с людьми не в святилище, а под открытым небом, как жрецы фессалийские, пока не очистятся от грехов. Те же, кто уже упорядочил образ жизни и принят в храм, пусть не приобщаются к священнодействию, но прежде усердно послужат таинствам философии диалектическим послушничеством; и допущенные, наконец, к таинствам в звании жреца философии пусть созерцают то пышный многоцветный звездный наряд всевышнего Бога – царя, то голубой семисвечник, чтобы потом, принятые в лоно храма за заслуги возвышенной теологии, наслаждались славой господней, когда уже никакое покрывало не скрывает образа Бога.

Да, Моисей приказывает нам это, но приказывая, убеждает нас и побуждает к тому, чтобы мы с помощью философии готовились к будущей небесной славе. Но в действительности же не только христианские и моисеевские таинства, но и теология древних, о которой я намереваюсь спорить, раскрывает нам успехи и достоинство свободных искусств. Разве иного желают для себя посвященные в греческие таинства? Ведь первый из них, кто очистится с помощью морали и диалектики – очистительных занятий, как мы их называем, – будет принят в мистерии! Но чем иным может быть это [участие в мистериях], если не разъяснением тайн природы посредством философии? Только после того, как они были таким образом подготовлены, наступило видение божественных дел через свет теологии.

* * *

И кто не стал бы добиваться посвящения в эти таинства? Кто, пренебрегая всем земным, презирая дары судьбы, не заботясь о теле, не пожелал бы стать сотрапезником Богов, еще живя на земле и получив дар бессмертия, напив нектаром себя – смертное существо! Кто не захотел бы так быть замороженным платоновским "Федром" и так воодушевиться экстазом Сократа, чтобы бежать из этого мира, вместилища дьявола, взмахами крыльев и ног и достигнуть быстро небесного Иерусалима! Мы будем возбуждаться, отцы, восторгами Сократа, которые настолько выводят нас за пределы рассудка, что возносят нас и наш разум к Богу. Они тем более будут возбуждать нас, если мы сами приведем сначала в движение то, что есть в нас самих. И действительно, если с помощью морали силы страсти будут напряжены до соответствующих разумных пределов, так чтобы они согласовывались между собой в нерушимой гармонии, если с помощью диалектики будет развиваться разум, то, возбужденные пылом Муз, мы будем упиваться небесной гармонией. Тогда вождь Муз Вах в своих таинствах – зримых проявлениях природы – раскрывая нам, ставшим философами, тайны Бога, питает нас из богатств Божьего дома, в котором мы вдохновимся двойным

пылом, сближаясь со священной теологией, если будем верными, как Моисей. И когда поднимемся на самую высокую вершину, то сопоставляя в вечности все, что было, есть и будет, и созерцая первородную красоту, мы станем прорицателями Феба, его крылатыми поклонниками, и тогда, как порывом возбужденные невыразимой любовью, подобно окружающим нас пылким серафимам, мы, полные божеством, станем теперь тем, кто нас создал.

Если кто-либо будет исследовать значение и тайный смысл священных имен Аполлона, то увидит, что они свидетельствуют о том, что Бог является философом не менее, чем прорицателем.

И то, что Аммоний достаточно полно рассказал об этом, не вынуждает меня по-иному это трактовать. О, отцы, пусть овладеют душой три дельфийские правила, необходимые особенно тем, кто намеревается войти в святейший и августейший храм не ложного, но истинного Аполлона, который озаряет всякую душу, входящую в этот мир! Вы увидите, что нас вдохновляло только то, что мы все силы посвятили изучению тройственной философии, о которой сейчас идет спор. Знаменитое "ничего слишком" справедливо предписывает норму и правило всякой добродетели, согласно критерию меры, о чем говорит этика. Знаменитое "познай самого себя" побуждает и вдохновляет нас на познание всей природы, с которой человек связан почти брачными узами. Тот же, кто познает самого себя, все познает в себе, как писали сначала Зороастр, а затем Платон в "Алкивиаде"...

...Вот причины, почтеннейшие отцы, которые не только вдохновляют, но увлекают меня на изучение философии. Конечно, я не говорил бы об этом, если бы не желал ответить как тем, кто имеет обыкновение осуждать изучение философии, в особенности выдающимися людьми, так и тем, кто вообще живет заурядной жизнью. Ведь в действительности изучение философии является несчастьем нашего времени, так как находится, скорее, в презрении и поругании, чем в почете и славе.

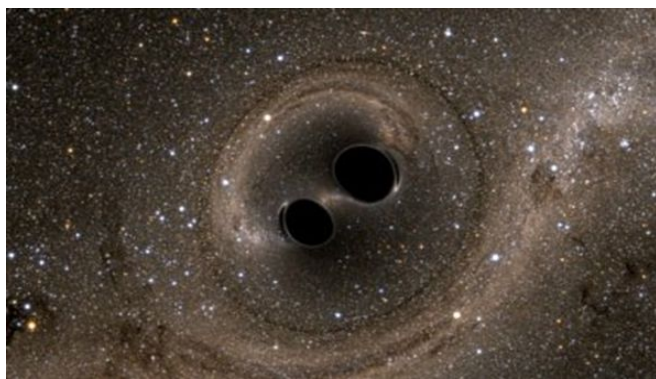
Губительное и чудовищное убеждение, что заниматься философией надлежит немногим, либо вообще не следует заниматься ею, поразило все умы. Никто не исследует причины вещей, движение природы, устройство вселенной, замыслы Бога, небесные и земные мистерии, если не может добиться какой-либо благодарности или получить какую-либо выгоду для себя. К сожалению, стало даже так, что учеными считают только тех, кто изучает науку за вознаграждение. Скромная Паллада, посланная к людям с дарами Богов, освистывается, порицается, изгоняется; нет никого, кто любил бы ее, кто бы ей покровительствовал, разве что сама, продаваясь и извлекая жалкое вознаграждение из оскверненной девственности, принесет добытые позором деньги в шкаф любимого. С огромной печалью я отмечаю, что в наше время не правители, а философы думают и заявляют, что не следует заниматься философией, так как философам не установлены ни вознаграждения, ни премии, как будто они не показали тем самым, что они не являются философами. И действительно, так как их жизнь проходит в поисках денег или славы, то они даже для самих себя не размышляют над истиной. Я не постыжусь похвалить себя за то, что никогда не занимался философией иначе, как из любви к философии, и ни в исследованиях, ни в размышлениях своих никогда не рассчитывал ни на какое вознаграждение или оплату, кроме как на формирование моей души и на понимание истины, к которой я страстно стремился. Это стремление было всегда столь страстным, что, отбросив заботу обо всех частных и общественных делах, я предавался покою размышления, и ни зависть недоброжелателей, ни хула врагов науки не смогли и не смогут отвлечь меня от этого. Именно философия научила меня зависеть скорее от собственного мнения, чем от чужих суждений, и всегда думать не о том, чтобы не услышать зла, но о том, чтобы не сказать или не сделать его самому.

Источник: http://www.hrono.ru/biograf/bio_p/pikomirandola.php

ГРАВИТАЦИОННЫЕ ВОЛНЫ: САМОЕ ВАЖНОЕ О КОЛОССАЛЬНОМ ОТКРЫТИИ

Александр Дмитрук

Очередная ступень в понимании механизмов Вселенной или первый шаг на пути к новым технологиям перемещения сквозь пространство и время.



Слияние двух черных дыр (фото - ligo.caltech.edu)

Группа ученых из международного проекта LIGO Scientific Collaboration заявили, что им удалось зафиксировать гравитационные волны, существование которых еще в 1916 году предсказал Альберт Эйнштейн. По утверждению исследователей, 14 сентября 2015 года они зафиксировали гравитационную волну, которая была вызвана столкновением двух черных дыр массой в 29 и 36 раз больше массы Солнца, после чего они слились в одну большую черную дыру. По их словам, это произошло предположительно 1,3

миллиарда лет назад на расстоянии 410 мегапарсеков от нашей галактики.

Подробно о гравитационных волнах и масштабном открытии [ЛИГА.net](http://liga.net) рассказал **Богдан Гнатик**, украинский ученый, астрофизик, доктор физико-математических наук, ведущий научный сотрудник Астрономической обсерватории Киевского национального университета имени Тараса Шевченко, который возглавлял обсерваторию с 2001-го по 2004 год.

Теория простым языком

Физика изучает взаимодействие между телами. Установлено, что между телами существует четыре вида взаимодействия: электромагнитное, сильное и слабое ядерное взаимодействие и гравитационное взаимодействие, которое мы все ощущаем. Вследствие гравитационного взаимодействия планеты вращаются вокруг Солнца, тела имеют вес и падают на землю. С гравитационным взаимодействием человек сталкивается постоянно.

В 1916 году, 100 лет назад, Альберт Эйнштейн построил теорию гравитации, которая улучшала ньютоновскую теорию гравитации, сделала ее математически правильной: она стала отвечать всем требованиям физики, стала учитывать то, что гравитация распространяется с конечной скоростью. Это по праву одно из самых грандиозных достижений Эйнштейна, поскольку он построил теорию гравитации, которая отвечает всем явлениям физики, которые мы сегодня наблюдаем.

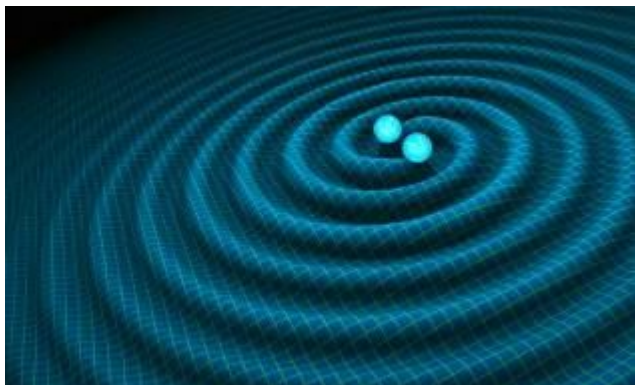
Эта теория также предполагала возникновение **гравитационных волн**. Основой этого предсказания было то, что гравитационные волны существуют в результате гравитационного взаимодействия, которое возникает вследствие слияния двух массивных тел.

Что такое гравитационная волна

Сложным языком это возбуждение метрики пространства-времени. "Скажем, пространство имеет определенную упругость и по нему могут бежать волны. Это похоже на то, когда мы в воду бросаем камешек и от него разбегаются волны", - рассказал [ЛИГА.net](http://liga.net) доктор физико-математических наук.

Ученым удалось доказать, что подобное колебание имело место и вдоль этого пространства пробежала гравитационная волна. "Астрофизическим способом впервые было

зафиксировано явление такой катастрофической эволюции двойной системы, когда сливаются два объекта в один, а это слияние приводит к очень интенсивному выделению гравитационной энергии, которая затем в виде гравитационных волн распространяется симметрично в пространстве", - пояснил ученый.



Как это выглядит (фото - ЕРА)

Эти гравитационные волны очень слабые и чтобы они поколебали пространство-время, необходимо взаимодействие очень больших и массивных тел, чтобы напряженность гравитационного поля была большая в месте генерирования. Но, несмотря на их слабость, наблюдатель

через определенное время (равное расстоянию к взаимодействию разделенному на скорость прохождения сигнала) регистрирует эту гравитационную волну.

Приведем пример: если бы Земля упала на Солнце, то произошло бы гравитационное взаимодействие: выделилась бы гравитационная энергия, образовалась бы гравитационная сферически-симметричная волна и наблюдатель смог бы ее зарегистрировать. "Здесь же произошло аналогичное, но уникальное, с точки зрения астрофизики, явление: столкнулись два массивных тела - две черные дыры", - отметил Гнатык.

Вернемся к теории

Черная дыра - это еще одно предсказание общей теории относительности Эйнштейна, которое предусматривает, что существует тело, которое имеет сверхогромную массу, но эта масса сконцентрирована в малом объеме. Также предполагалось, что когда достигается критическая концентрация массы этого тела - такая, что размер тела будет меньше, чем так называемый гравитационный радиус, то вокруг этого тела пространство замкнется и топология его будет такой, что никакой сигнал с него за пределы замкнутого пространства распространиться не сможет.

"То есть, черная дыра, простыми словами, это массивный объект, который настолько тяжелый, что замыкает вокруг себя пространство-время", - говорит ученый.

И мы, по его словам, можем посылать любые сигналы этому объекту, а он нам - нет. То есть, все сигналы и явления не могут выходить за пределы черной дыры.

Черная дыра имеет свою физику, имеет свои физические законы, но в результате сильной гравитации, ни одно материальное тело не способно выйти за пределы этой критически поверхности. Черные дыры образуются в ходе эволюции обычных звезд, когда происходит коллапс центрального ядра и часть вещества звезды, коллапсируя, превращается в черную дыру, а другая часть звезды отпадает в виде оболочки новой звезды, превращаясь в так называемую "вспышку" новой звезды.

Как мы увидели гравитационную волну

Приведем пример. Когда на поверхности воды у нас есть два поплавка и вода спокойная - то расстояние между ними постоянное. Когда приходит волна, то она смещает эти поплавки и расстояние между поплавками изменится. Волна прошла - и поплавки возвращаются на свои прежние позиции, а расстояние между ними восстанавливается.

Аналогичным образом распространяется и гравитационная волна в пространстве-времени: она сжимает и растягивает тела и объекты, которые встречаются на ее пути. Когда на пути волны встречается некий объект - он сжимается с одной и другой оси, а после ее прохождения - возвращается к прежней форме. Под действием гравитационной волны все тела деформируются, но эти деформации - очень незначительны.

Когда прошла волна, которую зафиксировали ученые, то относительный размер тел в пространстве изменился на величину 1 умножить на 10 в минус 21-ой степени. Например, если взять метровую линейку, то она сжалась на такую величину, которая составляла ее размер, умноженный на 10 в минус 21-ой степени. Это очень мизерная величина. И проблема заключалась в том, что ученым нужно было научиться это расстояние померить. Обычные методы давали точность 1:1 млн, а здесь необходима гораздо более высокая точность. Для этого создали так называемые гравитационные антенны (детекторы гравитационных волн).



Обсерватория LIGO (фото - EPA)

Антенна, которая зафиксировала гравитационные волны, построена таким образом: существует две трубы, примерно по 3-4 километра в длину, расположенные в форме буквы "Г", но с одинаковыми плечами и под прямым углом. Когда на систему падает гравитационная волна, она деформирует эти антенны, но в зависимости от ее ориентации, она деформирует одну антенну больше, а другую меньше. И тогда возникает разность хода - возникает суммарная положительная или отрицательная амплитуда.

"То есть, прохождение гравитационной волны аналогично волне на воде, проходящей между двумя поплавками: если бы мы мерили расстояние между ними во время и после прохождения волны, то мы бы увидели, что расстояние изменилось бы, а потом снова стало прежним", - рассказал Гнатык.

Здесь же измеряется относительное изменение расстояния двух антенн интерферометра, из которых каждая имеет по несколько километров в длину. И только очень точные технологии и системы позволяют измерить такое микроскопическое смещение антенн, вызванное гравитационной волной.

На границе Вселенной: откуда пришла волна

Ученые зафиксировали сигнал с помощью двух детекторов, которые в США расположены в двух штатах: Луизиане и Вашингтон на расстоянии нескольких сот километров. Ученым удалось оценить, откуда и с какого расстояния пришел этот сигнал. Оценки показывают, что сигнал пришел с расстояния, которое составляет 410 мегапарсек. Мегапарсек - это расстояние, которое свет проходит за три миллиона лет.

Чтобы было легче представить: ближайшая к нам галактика - Центавр А, которая находится от нашей на расстоянии четыре мегапарсека, в то же время Туманность Андромеды находится на расстоянии 0,7 мегапарсек. "То есть расстояние, с которого пришел сигнал гравитационной волны настолько велико, что сигнал шел к Земле примерно 1,3 млрд лет. Это космологические расстояния, которые достигают горизонта нашей Вселенной", - рассказал ученый.

На таком расстоянии в какой-то далекой галактике произошло слияние двух черных дыр. Эти дыры были, с одной стороны, относительно малыми по размерам, а с другой стороны, большая сила амплитуды сигнала свидетельствует, что они были очень тяжелые. Установлено, что массы их были соответственно 36 и 39 масс Солнца. Масса Солнца, как известно, составляет 1,9885 умножить на 10 в 30 степени килограмм. После слияния эти два тела слились и теперь на их месте образовалась одна черная дыра, которая имеет массу, равную 62 массам Солнца. При этом, примерно три массы Солнца выплеснулось в виде энергии гравитационной волны.

Кто и когда сделал открытие

Обнаружить гравитационную волну удалось ученым из международного проекта LIGO 14 сентября 2015 года. LIGO (*Laser Interferometry Gravitation Observatory*) - это

международный проект, в котором принимают участие ряд государств, которые осуществили определенный финансовый и научный взнос, среди которых США, Италия, Япония, которые являются передовыми в области этих исследований.



Профессора Райнер Вайс и Кип Торн (фото - ЕРА)

Была зафиксирована следующая картина: произошло смещение плеч гравитационного детектора, в результате реального прохождения гравитационной волны через нашу планету и через эту установку. Об этом не сообщили тогда, потому что сигнал нужно было обработать, "почистить", найти его амплитуду и проверить. Это стандартная процедура: от реального открытия, до объявления об открытии - проходит несколько месяцев для того, чтобы выдать обоснованное заявление. Никто не хочет портить свою репутацию. Это все секретные данные, до обнародования которых - о них никто не знал, ходили только слухи.

История

Гравитационные волны исследуются с 70-х годов прошлого века. За это время был создан ряд детекторов и проведен ряд фундаментальных исследований. В 80-х годах американский ученый Джозеф Вебер провел известный эксперимент: построил в виде антенны так называемый "алюминиевый цилиндр", который имел размер порядка 1,5 на 2 метра, оснащенный пьезо-датчиками, которые должны были зафиксировать прохождение гравитационной волны.

Чувствительность этого прибора была в миллион раз хуже, чем нынешние детекторы. И, конечно, он тогда реально зафиксировать волну не мог, хотя и Вебер заявил, что он это сделал: пресса об этом написала и произошел большой шум - в мире сразу начали строить гравитационные антенны. Вебер стимулировал других ученых заняться гравитационными волнами и продолжать эксперименты над этим явлением, благодаря чему удалось в миллион раз поднять чувствительность детекторов.

Однако само явление гравитационных волн было зарегистрировано еще в прошлом веке, когда ученые обнаружили двойной пульсар. Это была косвенная регистрация факта, что гравитационные волны существуют, доказанная благодаря астрономическим наблюдениям. Пульсар был открыт Расселом Халсом и Джозефом Тейлором в 1974 году, во время проведения наблюдений на радиотелескопе обсерватории Аресибо. Ученые были удостоены Нобелевской премии в 1993 году "за открытие нового типа пульсаров, давшее новые возможности в изучении гравитации".

Исследования в мире и Украине

Официально Украина не входит в проект LIGO, а также не участвует в итальянском и японском проектах исследований гравитационных волн. "Среди подобных фундаментальных направлений Украина участвует в проекте под названием CERN, но официально мы также не являемся участником проекта, поскольку еще не осуществили взнос", - рассказал LIGA.net доктор физико-математических наук Богдан Гнатык.

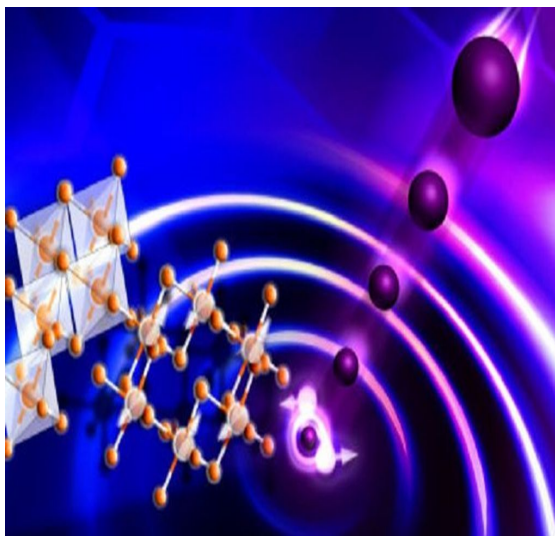
Подобные эксперименты осуществляет Европа: в Италии аналогичный проект называется Virgo. Япония также намерена через год запустить аналогичный детектор, Индия также готовит такой эксперимент. Во многих точках мира существуют подобные детекторы, однако они еще не вышли на тот режим чувствительности, чтобы можно было говорить о фиксации гравитационных волн.

Что дальше и как новые знания помогут людям? Ученые расходятся во мнениях. Одни

говорят, что это лишь очередная ступень в понимании механизмов Вселенной. Другие видят в этом первые шаги на пути к новым технологиям перемещения сквозь время и пространство. Так или иначе - это открытие в очередной раз доказало, как мало мы понимаем и как много еще предстоит узнать.

ЛЛГАБізнесІнформ Інформаційне агентство www.liga.net

УЧЕННЫЕ ДОКАЗАЛИ СУЩЕСТВОВАНИЕ НОВОГО СОСТОЯНИЯ ВЕЩЕСТВА, ПРЕДСКАЗАННОГО БОЛЕЕ 40 ЛЕТ НАЗАД



Существование квантовой спиновой жидкости было предсказано в 1973-м году, но ранее не наблюдалось.

Международная группа ученых нашла доказательства существования квантовой спиновой жидкости в реальном материале. Исследователи отмечают, что в этом состоянии электроны, "считавшиеся неделимыми кирпичиками природы", "разламываются на части".

Ученые обнаружили сигнатуры частиц, известных как Майорановские фермионы, которые возникают в результате этого, в двухмерном материале со структурой, похожей на графен. Как отмечает доктор Йоханнес Кнолл из Кембриджского университета, новое квантовое состояние

вещества ранее не наблюдалось.

Его существование было предсказано в 1973 году физиком Филом Андерсоном.

"Здорово получить новое квантовое состояние вещества, которое раньше никто не видел. Это позволяет нам испытывать новые возможности", - говорит доктор Дмитрий Коврижин, коллега доктора Кнолла из Кембриджа.

Исследователи полагают, что их открытие может сделать вклад в развитие квантовых компьютеров, которые будут гораздо быстрее современных компьютеров и смогут выполнять расчеты, сделать которые в противном случае невозможно.

Источник: <http://nv.ua/techno/science/bolshoj-proryv->

ДОЛГОЖДАННАЯ МАТРИЦА. СЕМЬ ТЕХНОЛОГИЙ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ МИР В БЛИЖАЙШИЕ СЕМЬ ЛЕТ

Алексей Бондарев



Виртуальная реальность, дополненная запахами, обучение во сне и контактные линзы с подключением к интернету изменят жизнь обывателей уже в ближайшие годы

Технический прогресс не остановить. Мобильные телефоны, которые были диковинкой

еще 20 лет назад, сегодня стали банальностью. Через 20 лет сегодняшние прообразы личных дронов и гаджетов виртуальной реальности будут вспоминать с улыбкой.

Основываясь на новейших исследованиях, «Новое время» выбрало 7 технологий, которые до неузнаваемости изменят мир в самом ближайшем будущем.

Персональные дроны

1

До сих пор дроны ассоциировались только с военными операциям. Однако, в самом скором времени небольшие беспилотные летательные аппараты смогут стать такой же банальностью как смартфоны.

Глава Amazon Джефф Безос **обещает**, что дроны возьмут на себя доставку большинства заказов уже к 2020 году.

Также **существует** интересная концепция недорогих одноразовых дронов, которые будут самоуничтожаться после доставки груза.

В общем, с профессией посыльного или разносчика пиццы человечество может спокойно прощаться. Но это еще не все. В скором времени дроны могут стать по настоящему персональными гаджетами. Зачем простому человеку дрон? Очень просто. Дроны могут стать проводниками и гидами для путешественников, альпинистов и спортсменов. И даже превращаться в летающие респираторы, очищающие воздух непосредственно перед лицом человека.

По мнению американского футуролога Адама Прудена, это может быть актуальным для жителей многих мегаполисов уже сегодня.



2

Обучение во сне

Что если бы знания и навыки можно было получать не методом утомительной зубрежки или изнурительных тренировок, а просто загрузив в сознание нужные файлы? Как Нео учил кунг-фу в Матрице.

Некоторые ученые убеждены, что этот метод «для ленивых» технически вполне осуществим. Американские ученые уже **тестируют** летный симулятор, в который загружены навыки опытного пилота, для обучения начинающих летчиков.

В основе эксперимента устройство, которое **загружает** данные в мозг обучаемого методом микрополяризации.

Результаты еще предстоит подтвердить. Однако, тот факт, что ученые в принципе занимаются такими разработками и уже рапортуют об успехах, о многом говорит.

3

Виртуальная реальность

2016 года станет годом, когда IT-индустрия наконец нашла коммерческое применение очкам виртуальной реальности. Прежде эти гаджеты существовали только в виде прототипов, которые не были интересны никому кроме гиков и футурологов.

Сегодня такие очки активно продвигают почти все IT-гиганты. Однако, это только начало эры виртуальной реальности. На подходе и другие гаджеты, которые способны вызвать полное погружение в иной мир.

Например, iPhone, созданный учеными из Гарвардского университета. Этот гаджет



представляет собой умный ароматизатор воздуха, который с помощью специальных картриджей может формировать до 30 тыс. различных ароматов. В сочетании с очками дополненной реальности, этот гаджет может перевести ощущения от выдуманного мира на новый уровень.

Впрочем, использовать гаджет можно будет и в других целях. Так, автор разработки Дэвид Эдвардс намерен **создать** приставку к iPhone, которая будет управляться специальным приложением. С ее помощью можно будет добавлять запахи к обычным текстовым сообщениям, уверен Эдвардс.

4

Умные контактные линзы

Пока Google допиливает свои Google Glass, индустрия высоких технологий не стоит на месте. Мечта о портативном гаджете, который сможет выводить некую информацию прямо поверх «картинки», которую транслируют в мозг человеческие глаза, жива как никогда.

Часть разработчиков не считает перспективным направление очков. Они ведут работы над умными контактными линзами. В отличие от умных очков, линзы не предполагают наличия камеры. Однако, даже базовый функционал впечатляет.

Так, детище американской компании Innovega **позволяет** достичь уровня фантазии Джеймса Кэмерона из культового Терминатора. Линзы выводят уведомления о новых сообщениях со смартфона и навигационные подсказки.

Но самое главное, что линзы могут быть при этом коррекционными, проще говоря выполнять обычную роль контактных линз.

Кстати, Google несмотря на работу над очками, также финансирует разработку собственных умных контактных линз. Правда, пока у них медицинский уклон. Линзы предназначены для диабетиков и умеют отслеживать уровень сахара в крови (опосредованно, на самом деле замеры осуществляются в слезных железах).

Зарядка гаджетов от тела

5

В Матрице машины использовали человеческие тела в качестве источника энергии. Возможно, не обязательно ждать конфликта людей с искусственным интеллектом для того, чтобы увидеть эту чудо-технологию в действии.

Ученые из Лондонского университета работают над специальной тканью, которая позволит получать энергию при движении, к примеру, спортсменов. Это пьезоэлектрический материал, который генерирует энергию при сдавливании или растяжении.

Объемы получаемой энергии пока невелики, однако, по мнению руководителя исследования Джо Бриско, уже сейчас можно говорить о подзарядке мобильных телефонов. Собственно, если бы носимые пользователем гаджеты могли бы заряжаться от движений самого пользователя, это был бы абсолютный прорыв в индустрии высоких технологий, рассуждает ученый.

Кроме британских ученых исследованиями в этой области занимаются и южнокорейские исследователи. По словам Сан-Ву Кима, одного из авторов исследования, футболка из специальной ткани, способной накапливать энергию, почти не отличается от обычных футболок. Ее даже можно **стирать** в обычной стиральной машине.

Одеждой, способной заряжать гаджеты, интересуются и в мире высокой моды. Правда, пока самые популярные решения не столь высокотехнологичны. Так, бренд Tommy Hilfiger уже выпустил несколько моделей мужских и женских пиджаков со встроенными солнечными панелями. В солнечные дни смартфон можно **заряжать** прямо в кармане с помощью вшитого USB-порта.



6

Органы на заказ

Примерно 10 лет назад британские ученые потрясли мир, **вырастив** пациентке новый мочевой пузырь из ее собственных стволовых клеток.

С тех пор многие исследования в этой области приводили к не менее впечатляющим результатам. Недавно ученые смогли вырастить пациенту новый палец.



Еще одно монументальное достижение из этой области — работа ученых из Гарвардского университета, которым удалось вырастить из стволовых клеток крысы новую лапу вместо предварительно ампутированной.

Лапа — значительно более сложный орган, чем легкие или почки, которые ученым удавалось вырастить в прошлом. В ней — сложное сочетание мышц, хрящей, связок, нервов и сосудов.

Авторы исследования уверены, что уже в ближайшие годы их разработки позволят по новому взглянуть на проблему протезирования у людей.

А новость о достижении австралийских медиков в конце февраля и вовсе потрясла медицинское сообщество. Им удалось успешно имплантировать пациенту несколько позвонков, напечатанных на 3D-принтере. Это открытие позволяет говорить о значительно более доступных методах лечения костных заболеваний и травм.

7

Медицина с ДНК-диагностикой

Еще большей революцией в ближайшее время станет наступление эры ДНК-медицины. Медики близки к составлению полной генетической карты основных заболеваний, которыми страдает человечество.

Благодаря этому, в скором времени, простой анализ крови может превратить колоноскопию и прочие подобные процедуры в пережиток прошлого. Анализы ДНК по сути заменят собой медицинскую карту пациента.

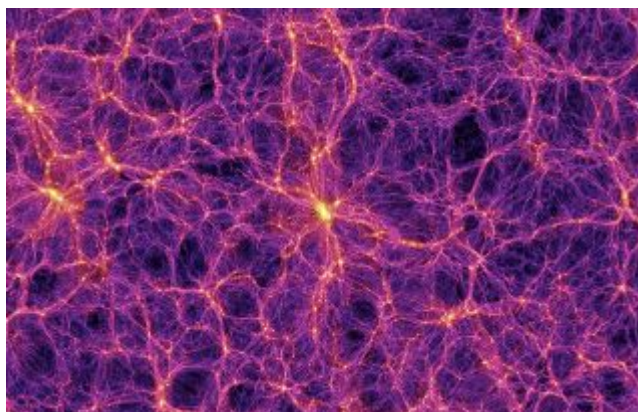
К примеру, министерство здравоохранения Великобритании обещает уже в ближайшее время снабдить медицинские службы страны детальной ДНК-базой по 100 тыс. заболеваний.

По замыслу медиков, регулярные ДНК-анализы могут рассказывать о заболеваниях на самых ранних стадиях. Это крайне важно, поскольку основной причиной смерти от рака и многих других болезней является задержка с диагнозом.

Источник: <http://nv.ua/techno/science/dolgozhdannaja-matritsa>

ГАЛАКТИЧЕСКАЯ СТЕНА.

АСТРОНОМЫ ОБНАРУЖИЛИ САМЫЙ КРУПНЫЙ ОБЪЕКТ ВО ВСЕЛЕННОЙ



Max Planck Institute For Astrophysics

Огромное скопление звезд тяжелее Млечного пути в 10 тыс. раз

Группа астрофизиков из Испании, США и Великобритании заявила об открытии крупнейшего объекта во Вселенной. Это скопление из 830 галактик общей массой в 10 тыс. раз больше Млечного пути.

Объекты, подобные найденному, астрономы называют сверхскоплениями. А благодаря

своей вытянутой форме данное сверхскопление было названо "галактической стеной".

Объект расположен в 4,5-6,4 млрд световых лет от Солнечной системы.

Принято считать, что Млечный путь - галактика, в которой расположена Солнечная система, а также соседняя Туманность Андромеды входят в другое сверхскопление, получившее название Lanikea. Это слово взято из гавайского языка и означает "необъятные небеса". Общий диаметр Lanikea оценивается в 160 мегапарсек.

Новый объект представляет собой значительно большее сверхскопление. Его диаметр - приблизительно 180 мегапарсек. "Там не менее 830 галактик, которые мы можем различить", - говорит Хейди Литцен из Института астрофизики Канарских островов.

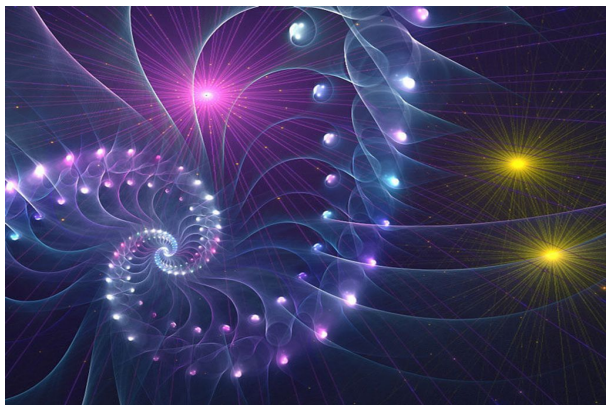
ОСОБЫЕ СЛОВА ОЖИВЛЯЮТ МЁРТВЫЕ КЛЕТКИ!

Учёным удалось доказать, что слова способны оживлять мёртвые клетки! В ходе исследований учёные были поражены, какой огромной силой обладает слово. А также немислимый эксперимент учёных по воздействию созидательной мысли на жестокость и насилие.

Как же им удалось этого добиться?

Начнём всё по порядку. Ещё в далёком 1949 году исследователи Энрико Ферми, Улам и Паста изучали нелинейные системы – колебательные системы, свойства которых зависят от происходящих в них процессов. Эти системы при определённом состоянии вели себя необычно.

Исследования показали, что выполнялось запоминание системами условий воздействия на них, и эта информация в них хранилась довольно продолжительное время. Характерный пример – молекула ДНК, хранящая информационную память организма. Ещё в те времена учёные задавали себе вопрос, как такое возможно, чтобы неразумная молекула, не обладающая ни мозговыми структурами, ни нервной системой, может обладать памятью, по точности превосходящей любой современный компьютер. Позднее учёные открыли загадочные солитоны.



Солитоны.

Солитон – это структурная устойчивая волна, находящаяся в нелинейных системах. Удивлению учёных не было предела. Ведь эти волны ведут себя как разумные существа. И только по истечении 40 лет учёным удалось продвинуться в этих исследованиях. Суть опыта заключалась в следующем – с помощью специфических приборов учёным удалось проследить путь следования этих волн в цепочке ДНК. Проходя цепочку, волна

полностью считывала информацию. Это можно сравнить с человеком, читающим открытую книгу, только в сотни раз точнее. У всех экспериментаторов во время исследования возникал один и тот же вопрос – почему солитоны ведут себя так, и кто даёт им такую команду?

Учёные продолжали свои исследования в математическом институте РАН. Они попробовали воздействовать на солитоны человеческой речью, записанной на информационном носителе. То, что увидели учёные превзошло все ожидания – под воздействием слов солитоны оживали. Исследователи пошли дальше – направляли эти волны на зерна пшеницы, которые до этого были облучены такой дозой радиоактивного излучения, при которой рвутся цепочки ДНК, и они становятся нежизнеспособными. После воздействия семена пшеницы проросли. Под микроскопом наблюдалось восстановление ДНК, разрушенных радиацией.

Получается, **человеческие слова смогли оживить мёртвую клетку, т.е. под воздействием слов солитоны начинали обладать животворящей силой.** Эти результаты неоднократно были подтверждены исследователями из других стран – Великобритания, Франция, Америка. Учёными была разработана специальная программа, при которой человеческая речь трансформировалась в колебания и накладывалась на волны-солитоны, а потом воздействовали на ДНК растений. Вследствие этого значительно убыстрялся рост и качество растений. Опыты проводились и с животными, после воздействия на них наблюдалось улучшение артериального давления, выравнивался пульс, улучшались соматические показатели.

Исследования учёных не остановились и на этом.

Совместно с коллегами из научных институтов США, Индии были проведены эксперименты по воздействию человеческой мысли на состояние планеты. Эксперименты проводились не единожды, в последних участвовало 60 и 100 тысяч человек. Это по истине огромное количество людей. Главным и необходимым правилом выполнения эксперимента было присутствие у людей созидающей мысли. Для этого люди по своей воле собирались группами и направляли свои позитивные мысли в определённую точку на нашей планете. На то время этой точкой была выбрана столица Ирака – Багдад, где тогда шли кровопролитные бои.

Во время опыта бои резко прекращались и на протяжении нескольких суток не возобновлялись, а также в дни эксперимента резко сокращались показатели преступности в городе! Процесс воздействия созидающей мысли фиксировался научными приборами, которые регистрировали мощнейший поток положительной энергии.

Учёные уверены, что эти эксперименты доказали материальность человеческой мысли и чувств, и их неимоверную способность противостоять злу, смерти и насилию. Уже в который раз учёные умы благодаря своим чистым помыслам и стремлениям научно подтверждают древние прописные истины – человеческие мысли могут как созидать, так и разрушать.

Выбор остаётся за человеком, ведь именно от направления своего внимания зависит, будет человек творить или негативно влиять на окружающих и на себя. **Человеческая жизнь - это постоянный выбор и можно научиться делать его правильно и осознанно.**

<http://econet.ru/articles/86645-osobyje-slova-ozhivlyayut-mer...>

КАК НАУЧИТЬСЯ ЗАМЕЧАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ЧУДЕСА ПОВСЕДНЕВНОСТИ?

Хорошее упражнение от Екатерины Жарковой



Нет на свете двух одинаковых людей, все мы различны. Это не хорошо и не плохо, просто так есть. Одни способны слышать музыку в шорохе осенних листьев под ногами и любоваться красотой окружающего мира в капле дождя (привет от гениального ценителя маленьких бытовых чудес — режиссера Вонг Кар Вая). Другие же, случается, проходят мимо больших чудес, не то что малых, не замечая их. Видеть, замечать чудеса – это ведь тоже умение. Или талант. Кто-то обладает таким даром от рождения, как склонностью к

обучению игре на музыкальных инструментах или написанию стихов. Но любой талант нужно развивать, а любому умению можно научиться, будь то пение, тройное сальто или способность видеть чудеса в окружающем мире. Замечать вокруг себя красоту и чудо – вовсе

не значит жить в отрыве от реальности. Состояние счастья, внутренней гармонии и отсутствие жизненных проблем – это не одно и то же. Просто человек, замечающий в мире все его многообразие, видит более полную, объемную картинку. Окружающий мир ведь в самом деле удивительно, потрясающе красив.

Наша с вами задача – научиться видеть и отмечать красоту окружающего мира или развить в себе эту способность в еще большей степени. Учиться, познавать, исследовать, объяснять. Зачем? Чтобы жить полной жизнью, пребывать в хорошем добром настроении, даже если обстоятельства не располагают. В критических ситуациях жизни очень важно не терять возможности пребывать в таком состоянии, которое позволяет нам справляться с жизненными перепетиями если не играючи, то гораздо легче и свободнее. Так что маленькие чудеса повседневности – это дело очень серьезное и крайне полезное.

Как же мы будем развивать это умение? Как и любое другое, будь то изучение танца или нотной грамоты – с помощью выполнения упражнений. Они простые, но выполнять их нужно регулярно, это важно! Для начала заведите себе красивый блокнот. Еще лучше, если вам будет не только приятно не него смотреть, но и держать в руках – выбирайте его взглядом, подержите его в руках. Что бы вам хотелось написать в него? Как вам состояние?



Итак, обещанное упражнение:

5 раз в сутки ставим будильник на случайное время. Желательно, если время будет самым разнообразным – утро, день, вечер, ночь – любое. Если вам заранее известно, что в определенное время у вас совещание на работе или у ваших близких чуткий сон, то на время сна и совещания будильник не ставьте, будьте так добры!) Любое время, не обремененное самыми срочными делами – подойдет. Хорошо, если промежутки времени будут неравными, практически случайно выбранными. Вы поставили будильник. Он зазвенел. Где бы вы в этот момент не находились, в метро, на улице, дома, в гостях, в одиночестве или в толпе, вы останавливаетесь на 5-10 минут и замечаете вокруг себя 5 красивых вещей, или созданий, или людей, как пожелаете. Радость и легкость пусть будут вашими верными спутниками. Если они появились – то значит, вы все делаете правильно – не просто замечаете красоту, а пропускаете её через себя, в этот момент она становится и вашей тоже.

Например, вот красивый балкон в доме напротив, он украшен яркими летними цветами и радует глаз, а вот прошел мужчина с хаски, какие же они красивые, эти голубоглазые добрые псы! А вот пушистая сахарная вата, похожая на облако. А вот прошел очень красивый человек, у него могут быть не правильные черты лица, но какая у него теплая улыбка. Красивой может быть ветка осеннего дерева, оформление витрины, запахи тоже могут быть красивыми. Я всегда стараюсь раздобыть абхазские мандарины к новому году, для многих из

нас – это аромат праздника. Еловое мороженое в центре Москвы – это ли не красота и не чудо? Поступки тоже бывают красивыми.

Вот теперь нам пригодится блокнот. Нам нужно будет вписывать туда результаты наших



наблюдений. Вечером садимся и записываем хотя бы 7 пунктов. Еще можно в блокноте рисовать, записывать в него стихи и истории, но пусть он будет свободен от коммерческих проектов и рабочих записей. В него мы фиксируем наши наблюдения за красотой и чудесным. Примерно так:

Я увидел(а), как...

Я заметил(а), что...

Я услышал(а)...

Я почувствовал(а)...

Я удивился (лась)...

Я рассмеялся (лась)...

Я сделал(а)...

Таким образом мы с вами складываем в копилку маленькие повседневные чудеса.

Иллюстрация: Михаил Петров

Источник: <http://sobiratelzvezd.ru/kak-nauchitsya-zamechat-malenkie-chudesa->



ПРИГЛАШЕНИЕ

XVI МЕЖДУНАРОДНЫЙ КИЕВСКИЙ ФОРУМ

ПУТИ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА

г. Киев, 28-29 мая 2016 года

Тематика заседаний круглых столов и секций :

1. *Гражданское общество и волонтерское движение.*
2. *Ценности как фактор возрождения и развития украинского общества*
3. *Искусство быть счастливым в меняющемся мире.*
4. *Моральные, социо-культурные и религиозные принципы развития общества.*
5. *Религиозное согласие как потребность времени.*
6. *Биоэтические принципы жизни.*
7. *Просвещение, образование, воспитание - создание нового человека.*
8. *Духовные основы здоровья.*
9. *Моральное измерение информационно-коммуникативного пространства.*
10. *Диалог как основа общественного согласия.*
11. *Кризис как возможность.*
12. *Качество жизни, его составляющие.*
13. *Мечтаем о будущем.*

Адрес электронный: forumkyiv@ukr.net

Дорогие друзья,

Электронный бюллетень "ВЕСТНИК ЕДИНСТВА" – информационный орган сотрудничества организаций, которые проводят в Киеве ежегодный международный Форум "*Пути духовного развития человека и общества*".

Девиз "ВЕСТНИКА ЕДИНСТВА": *Мир единого человечества приблизился: настало время мыслить категориями единой семьи, единого человечества, единой жизни. Результатом новых представлений о мире должно стать установление гармонических человеческих отношений, что найдет свое отображение во всех сферах жизни.*

Бюллетень планируется рассылать в первой декаде месяца. Просим предоставлять материалы для выпусков, информацию о своих планах и программах не позднее 20 числа месяца, предшествующего выходу очередного номера бюллетеня.

"ВЕСТНИК ЕДИНСТВА" – ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА ЛЮДЕЙ ДОБРОЙ ВОЛИ
ПРОСИМ НАПРАВИТЬ НАМ СВОИ ОТЗЫВЫ И ПОЖЕЛАНИЯ forumkyiv@ukr.net

Ответственные за выпуск Андриевская Наталия, Березанская Наталия.