

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Человек в окружающем мире, цель и смысл его существования	9
1.1. Главные состояния и периоды жизни человека	19
1.2. Функции сознания и подсознания в основных состояниях организма	39
2. Измененные состояния сознания (ИСС) и их значение в жизни организма.	50
2.1. Медитация	59
2.2. Гипноз.....	65
2.3. Наркотические состояния.....	67
2.4. Другие виды ИСС.....	69
2.5. Биоэнергетические явления	73
3. Сон и его роль в жизни человека	84
3.1. Природа и назначение сновидений.....	84
3.1.1. Природа сновидений и их роль.....	85
3.1.2. Представления о сновидениях в истории.....	97
3.1.3. Разные мнения о сновидениях.....	101
3.1.4. Сновидение – представитель ИСС.....	109
3.2. Сюжеты сновидений	111
3.3. Толкование сновидений	118
3.4. Запоминание сновидений	121

4. Голографическая гипотеза и сон	125
4.1. Голографическая модель Вселенной.....	125
4.2. Другие модели Вселенной	138
4.3. Роль голографии в формировании наших сновидений	143
5. Женщины и мужчины.....	154
5.1. Основные отличия женщин от мужчин	155
5.1.1. Различия в строении тела.....	157
5.1.2. Мышление, мозг.....	160
5.1.3. Врожденные способности	162
5.1.4. Поведение в семье и обществе	165
5.1.5. Изменение функций с возрастом.....	170
5.1.6. Особенности сексуальных отношений.....	176
5.1.7. Гаремы и многоженство.....	183
5.2. Эволюционная важность любви.....	189
5.2.1. Фрейд о сексе и любви	189
5.2.2. Любовь, как представительница ИСС.....	193
5.2.2.1. Виды любви.....	195
5.2.2.2. Свойства любви	200
5.2.2.3. Любовь – болезнь.....	203
5.2.2.4. Гормоны и другие стимуляторы любви.....	205
5.2.3. Любовь – вечная тема в искусстве.....	210
Послесловие	221

Введение

То, что опубликовано в этой книге, не является только авторским текстом, а больше представляет собой некоторое множество умных и мудрых мыслей, собранных автором из многих источников, частично им отредактированных и дополненных (иногда) собственными мыслями.

Автор этого «произведения» не стремился к соблюдению традиционных канонов изложения научных трактатов с обязательными ссылками на источники каждой фразы, заимствованной им в прочитанных источниках. Поэтому сей труд носит абсолютно ненаучный характер и выполняет лишь скромную роль некоей «информации к размышлению» для пытливых умов, которые не удовлетворены существующими гипотезами и теориями о природе пока «туманных» и малоизученных наукой состояниях человеческого организма и в том числе — его сознания.

Наука при изучении нашего мира до сих пор смогла разобраться (в определенной степени) лишь с реальным (дневным) периодом существования человека, которому эволюцией жизни отведено ~ 2/3 времени его жизни. Самым значительным результатом этого является все ускоряющийся научно-технический прогресс, освоение космоса и другие «победы», неизбежно ведущие человечество *в непонятное и, возможно, опасное будущее.*

Все, что ежедневно происходит с нами ночью и в промежуточных состояниях между бодрствованием и сном, пока в значительной степени «спрятано»

в тумане идеализма, религий и духовности, который трудно развеять современной науке, основанной главным образом на материалистических и аналитических принципах. Некоторым из этих пока непонятных и в какой-то степени привлекательных для любознательных умов состояниям и посвящается данный труд.

Часть книги отведена экзотической (пока) голографической гипотезе строения Вселенной, выдвинутой не так давно выдающимися учеными, но не признаваемой до сих пор большинством их коллег. Гипотеза пытается объяснить множество непонятных еще явлений и понятий, в т. ч.: структуру нашего мира, природу мышления организма, измененные состояния сознания (ИСС) и другие паранормальные явления (телепатию и т. п.), рассматриваемые в этой книге.

Глава 1 посвящена оценке роли человека в окружающем его мире. Анализируются характеристики основных его состояний: бодрствования и сна, а также поведение сознания и подсознания в этих состояниях.

Общий обзор известных сегодня измененных состояний нашего сознания (ИСС) приведен в **Главе 2**. Более детально рассматриваются медитация и гипноз, а также наркотические состояния организма.

Глава 3 посвящена рассмотрению состояния организма во сне, и главным образом анализу и характеристике различных аспектов, связанных со сновидениями: содержанию сюжетов снов, их толкованию и запоминанию.

В **Главе 4** приведено описание «набирающей силы» и сторонников голографической гипотезы стро-

ения нашей Вселенной, а также современные взгляды ученых о возможной голографической природе нашего мозга и сновидений.

В **Главе 5** автор попытался разобраться в некоторых пока не слишком понятных нюансах функционирования нашего мозга в еще одном «измененном» его состоянии – чувстве влюбленности, которое эволюция использует в качестве главного стимула выживания и продолжения человеческого рода.

К сожалению, автор при подготовке данной книги не использовал в полной мере информацию из множества посвященных рассматриваемым темам современных научных публикаций, прочитать которые и понять их суть часто может только специалист в данной области. Но они требуются в основном ученым – аналитикам, «копающим» и развивающим очень узкие научные направления без большой «оглядки» на соседние области науки и согласования с ними полученных результатов.

Поэтому для своих «ненаучных» выводов и рассуждений, изложенных ниже, использованы в основном научно-популярные издания, которые дают лишь общие и понятные непрофессионалу представления о сути научных достижений в рассматриваемых «узких» областях. Это метод *синтеза*, который позволяет делать иногда очень полезные выводы и заключения, одновременно рассматривая и анализируя достижения смежных областей науки. Автор считает, что делать обязательные ссылки на используемые научно-технические публикации в таких случаях нет необходимости.

Приведенные в тексте иллюстрации «заимствованы» в интернете из бесплатных «фотостоков» и сайтов с картинками, например [www. pixabay.com/ru](http://www.pixabay.com/ru), [www. loon.site](http://www.loon.site), www.pexels.com/ru-ru/, www.ru.depositphotos.com/, а также из свободных картинок Google и некоторых других аналогичных источников, не требующих обязательной ссылки на них.

1. Человек в окружающем мире, цель и смысл его существования

«Человек все еще не понимает ни своей «новой роли», ни своего места в изменившемся мире».

А. Печчеи

«Только человеческие существа достигают такого момента в развитии, когда перестают понимать смысл своего существования. Они не используют свой мозг и забыли о тайных знаниях тела, чувств и сновидений. Они не используют знания, которые дух вложил в каждого из них, и, как слепые, ковеляют по дороге в никуда; эту вымощенную дорогу они построили сами, чтобы побыстрее добраться до желаемого конца – большой ямы, которая их же поглотит. Это фешенебельное сверхскоростное шоссе, но я-то знаю, куда оно ведет. Я увидел его во сне и содрогнулся».

Хромой Олень, шаман племени Лакота

С самых древних времен человек пытается осмыслить свое место в мире. Данная проблема является одной из ключевых, так как, возможно, не осмыслив свое место в мире, человек не может понять и смысл своего существования.



Современный мир, отягощенный глобальными проблемами, ставит все человечество и каждого отдельного человека в ситуацию, когда надо

выработать и принять принципиально новые подходы к выживанию, существованию и развитию, либо деградировать как вид.

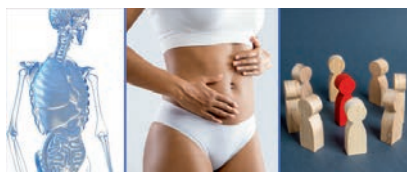
Человек занимает центральное положение только в той смысловой картине мира, которую он сам создает и которая существует только в его голове, а не в мире внешних по отношению к человеку объектов и явлений.

Он является, по-видимому, единственным из известных нам материальных образований во Вселенной, которое способно осмыслить все, что происходит за его пределами, а также свое собственное бытие. Жизнь каждого человека, как и любого объекта или процесса, имеет определенные обязательные временные рамки, она начинается с рождения и завершается смертью.

Чрезвычайно сложную систему организма человека иногда представляют в виде 3 вариантов (микромир и космос здесь не включены):

- только как совокупность составляющих организм подсистем (органов), функционирующих в значительной степени автоматически и автономно;
- как единое целое физических и мыслительных органов организма – человеческое тело;
- как составляющую часть окружающих человека внешних систем: природы и общества.

Для каждого варианта восприятие человеком мира, принимаемые им решения и действия весьма отличаются. Обычно современный человек в состоя-



нии бодрствования ведет себя в рамках варианта 2 (контроль и управление только своим телом),

т. к. функционирование его внутренних и внешних систем обычно происходит самостоятельно и не требует вмешательства «хозяина», который в большинстве случаев пока не способен к таким действиям.

В реальной жизни индивиды почти всегда «втиснуты» в узкие рамки тех или иных конкретных сообществ с соответствующей каждому из них шкалой ценностей (вариант 3). Тех, кто пытался или пытается выйти за эти рамки, современники приговаривают к отравленной чаше вина, как Сократа, распятию на кресте, как Иисуса, объявляют сумасшедшим, как Чаадаева, клеймят прозвищами отщепенцев и диссидентов, врагов народа, уничтожают в тюрьмах и лагерях, высылают из страны, как в советской империи и т. д.

Ряд исследователей выделяют три группы представлений о вариантах поведения человека в этом мире.

1. **Фатализм**, суть которого заключается в том, что от человека в этом мире ничего не зависит. А раз так, то, значит, и предпринимать что-либо серьезное и значительное бессмысленно. Остается только одно: плыть по течению и ждать, куда оно нас вынесет.

2. **Умеренный фатализм** заключается в том, что человек, хотя и понимает, что он своими действиями ничего не сможет изменить, все равно продолжает эти «бесполезные» попытки.

3. **Интуиция** (или шестое чувство) предполагает полную свободу любых действий человека, который постоянно совершает не то, что ему говорит рассудок, а то, что ему предлагает его интуиция. С помощью ее происходят многие научные открытия и революционные преобразования в человеческой жизни и окружающей среде.

К сожалению, активность человека довольно часто направлена «не в ту сторону» и приводит к отрицательным результатам. В предыдущем столетии он в очередной раз проявил свою небывалую хищническую природу: развязал две невиданные ранее кровопролитные мировые войны с невероятными жертвами; взорвал над мирными городами атомные бомбы; создавал фашистские и тоталитарные государства; осуществлял холокост; во множестве сжигал себе подобных в газовых камерах и гноил в концентрационных лагерях; подверг голодной смерти миллионы современников в развивающихся странах; осуществлял в отдельных государствах геноцид множества сородичей. И в это же время тот же человек продемонстрировал исключительный взлет своих творческих возможностей, впечатляющие примеры важнейших гуманных начинаний и действий.



И это закономерно, ибо в каждой реальности всегда действуют со-

зидательные и разрушительные тенденции, причем

часто в очень сложном переплетении. Пока, на наше счастье, соотношение между ними складывается в пользу первых. Между этими вариантами существует определенная диалектика взаимоотношений: созидание всегда связано с разрушением и наоборот, но здесь надо не забывать, что созидание всегда требует больших усилий, чем разрушение.

Однако со временем человек все больше превращается в еще более загадочный объект исследования, чем это представлялось в прошлые века. Попытки ученых выработать единую теоретическую основу строения и функционирования человеческого существа, к сожалению, пока ощутимых результатов не дают, поэтому, до тех пор пока не будет выработана такая теория, необходимо продолжать всесторонне исследовать его природу силами разных наук и с различных позиций, стремясь при этом сформировать из результатов исследований единую систему знаний об этом «загадочном» существе.

Большая часть нашей будущей судьбы predeterminedена космосом, географической средой обитания, генами, общественным положением родителей и т. д., но, в любом случае, жизнь человека, как и любых



других объектов Вселенной, имеет начало (рождение) и конец (смерть).

Понимание и спокойное осознание человеком неизбежности собственной смертности психологами считается критерием подлинного бытия и признаком душевно здорового человека.

Религия ставит себе в заслугу, что только она дает «оптимистическое» решение проблемы смерти, ибо указывает на возможность спасения души в потустороннем мире и тем самым открывает путь к личному бессмертию. Но никаких серьезных доказательств вечности души, кроме принимаемых на веру религиозных догматов, сегодня не существует. *А без этой веры, как утверждают все религии, смысла жизни не существует.*

В последнее время все больше внимания уделяется пропаганде и оценке вероятных последствий *глобализации* нашего общества. Этот начавшийся уже процесс направлен на формирование единого мирового сообщества, функционирующего по общим правилам и в едином для всех направлении, оставляя неприкосновенными уже сложившиеся национальные культуры.

Начавшийся уже процесс *глобализации* на наших глазах продолжает нарастать, постепенно охватывая практически все основные сферы и виды жизнедеятельности людей – производство и потребление материальных благ, экономические и социальные отношения, сферу экологии, духовную жизнь (науку, искусство, религию, нравственность, философию и т. д.), сферу информационного общения, политику, сферу досуга и т. д.



На наш взгляд, такое объединение всех потенциальных возможностей человечества «под одним флагом» — это *единственный путь к его выживанию*. Но, к сожалению, в реальности пока приходится во множестве наблюдать межнациональные, религиозные и др. конфликты, которые препятствуют объединению всех людей планеты, необходимому для выживания нашей популяции.

Человек не может существовать без окружающей его природы и природных явлений. Говорят, что она — это единственный «бог» человека. «Захочет» природа, — наступит засуха, начнутся наводнения и весь урожай человека погибнет. Или же может быть совсем наоборот: уродится небывалый урожай.

Проблема взаимосвязи между природой, человеком и обществом является объектом философского и научного интереса, пытливых поисков и разъяснений ученых различных мировоззрений с древнейших времен и по сей день. Принципиальное единство человека и природы выступает в качестве обязательного условия существования самого «феномена человека».

Происходящие (и ожидаемые) в мире глобальные природные процессы вторгаются в жизнь миллиардов жителей планеты, ломают их многовековые обычаи и традиции, выбивают у них почву из-под ног в переносном и иногда в прямом смысле, т. к. всякая жизнедеятельность человека в конечном счете всег-



да основана на обмене веществом и энергией с природой.

В то же время современный человек уже обладает достаточной «материальной силой», которая может быть ис-

пользована как в созидательных, так и в разрушительных целях по отношению к себе подобным и окружающей природе.

В настоящее время многими признается, что неживая и живая материи едины. Это единство состоит в том, что все объекты в нашем мире (неживые или живые) состоят из одних и тех же атомов химических элементов, подчиняются единому закону сохранения вещества и энергии, а любое живое существо не может существовать без неживой природы, обеспечивающей его энергией. О зависимости неживой природы от созданной эволюцией жизни можно говорить, к сожалению, только в отрицательном смысле. Человек наносит ей лишь вред, усиливающийся со временем, а «приютившая» нас планета, скорее всего, считает человечество серьезным «паразитом» и мечтает от него избавиться с помощью вулканической деятельности, землетрясений, изменения климата и т. д.

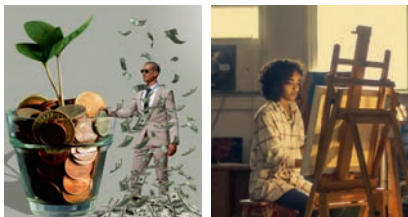
Википедия: *«Смысл жизни или бытия — это философская и духовная проблема, имеющая отношение к определению конечной цели существования, предназначения человечества, человека как биоло-*

гического вида, а также человека как индивидуума, — является одним из основных мировоззренческих понятий, имеющих огромное значение для становления духовно-нравственного облика личности».

Рано или поздно человек сталкивается с необходимостью сделать выбор определенных общественных, нравственных, эстетических и иных идеалов, которым он решает следовать и которыми он в большинстве случаев руководствуется в своей повседневной жизни. Выбор системы ценностей, мировоззрения является одним из важнейших качеств личности. Он в значительной мере предопределяет направленность и характер последующих решений и поступков человека, поэтому *вопрос о смысле жизни принадлежит к числу вечных вопросов, на который люди издревле пытались дать ответ.*

Каждый человек устроен индивидуально и по-разному оценивает происходящее с ним и вокруг него. Разные люди получают максимальное удовлетворение от неодинаковых проявлений и условий жизни. Наиболее распространенные увлечения, которые дают индивиду ощущения счастья и удовлетворенностью своего существования:

- страсти, карты, вино, увлечения и другие острые ощущения;
- большие доходы и власть;
- участие, забота, тепло, внимание окружающих и общность переживаний;
- любовь к ближнему;
- горение, поиск, мечта, работа и дерзкие творческие мысли.



В любой развитой мировоззренческой системе — религиозной, философской или этической, — существуют свои пред-

ставления о том, что такое жизнь и каков ее смысл, который оправдывает человеческое существование и определяет то, ради чего стоит жить.

В истории человеческой мысли можно найти разные многочисленные подходы к определению смысла и содержания жизни человека. А в современном обществе, где нормы нравственности скорее сомнительны, нежели властны, указанная проблема приобретает особый смысл.

Духовная жизнь человечества в ее важнейших сферах — философии, искусства, нравственности, религии, отчасти науки, — в конечном счете вращается вокруг этой самой сокровенной тайны человеческого бытия, которую принято называть смыслом жизни. Осмысление человеком этого понятия представляет собой высший уровень активного отражения его бытия и саморазвития.

Изначально любой человек — эгоист. Даже отдавая свою жизнь любимому существу или занятию, он сам получает от этого удовлетворение. А сила человека проявляется в его способности процветать в любой обстановке, независимо от волнений и перестроек, переживаемых обществом, стараться получать максимум удовлетворения от жизни, используя свою специализацию и предназначение.

К сожалению, большинство людей в течение своей жизни не могут изменить в свою пользу существующие условия окружающей среды и общества и вынуждены существовать в тех границах, которые им «обеспечили» родители и окружающая среда (общество). Поэтому идеальной жизненной стратегией для большинства членов нашего общества является, на наш взгляд, *«получать максимально возможное удовлетворение от жизни (в границах своих возможностей), уметь оперативно и правильно изменять свое поведение при наступлении неблагоприятных обстоятельств и (по возможности) менять саму ситуацию, а также не приближать конца своего существования неразумным поведением и дурными привычками».*

1.1. Главные состояния и периоды жизни человека

«Сны – отражение реальности. Реальность – отражение снов».

Зигмунд Фрейд

Жизнь живого организма состоит из регулярно чередования 2 основных стадий: бодрствования (~67 %) и Сна (~33 %), а также 2 переходных периодов между ними: *гипнагогии* (от бодрствования ко сну) и обратного процесса. Большинство достижений и накопленного человеком опыта относятся к его бодрствующему состоянию, хотя треть жизни люди проводят во сне.

Википедия: «*Бодрствование* — это состояние активности *соматической¹ нервной системы*», являющееся противоположностью сна, который предназначен для отдыха этой системы. «*Сон* — это периодически возникающее физиологическое состояние, противоположное бодрствованию, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым».



Во время бодрствования организм находится под контролем и управлением сознания. При переходе ко сну привычные активные функции сознания нейтрализуются (отключаются), и «вся власть» над организмом переходит к другому «командиру», называемому в разных источниках как бессознательное, подсознание, главный центр сна, разум или как-то иначе.

На наш взгляд, для того чтобы сознание не мешало «своими указаниями» и действиями важной работе по анализу поступившей за день информации, настройке органов организма и их отдыху, для него специально организуется показ «фильмов» — часто с реальными сюжетами и участием спящего.

¹ *Часть нервной системы человека, представляющая собой совокупность чувствительных и двигательных нервных волокон, которая занимается доставкой этой информации до центральной нервной системы и обратно.*

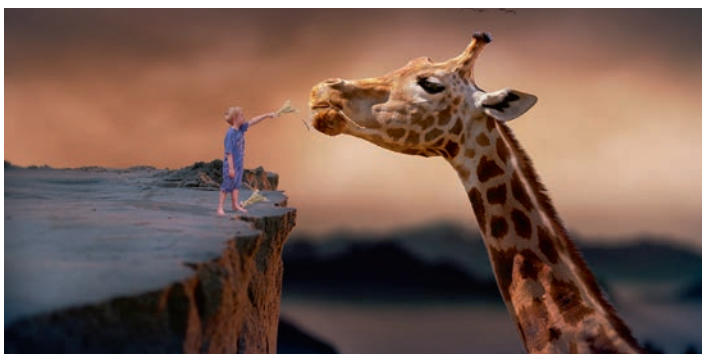
По-видимому, сознание активно участвует в происходящих в этих «фильмах» событиях, аналогично его поведению в реальности.

В целом система «сон–бодрствование» устроена гораздо проще по сравнению, например, с двигательными центрами мозга или с центрами памяти, но тем не менее она много чего умеет, например, оценивать уровень сенсорной нагрузки² организма, поступающей из внешней среды, откликаться на состояние его внутренней среды и может также реагировать на суточные ритмы и стрессы. В итоге формируется некий «орган», который органично включен в большой комплекс общих адаптивных реакций нашего организма, связанных с внешней средой.

Есть мнение, что нашему организму лучше спать два раза в сутки, а может, даже три, т. е. сократить продолжительность сна ночью, но иметь возможность для небольших периодов сна около полудня и в послеобеденный перерыв, что позволяет выравнять циклы сна, избегая длительных «провалов» в быструю его фазу под утро.

Каждый вечер, когда мы засыпаем, мы перестаем видеть, слышать и чувствовать, что происходит вокруг, наше сознание как будто выключается. Мы погружаемся в *таинственный, все еще до конца не понятый мир сна*, покидая на время мир бодрствования. Эти два мира настолько отличаются друг от друга, что здесь, похоже, применима метафора: *каждый че-*

² *Сенсорные нагрузки – это напряжение сенсорных систем организма, к которым относят зрение, слух, речь, характерное для любого вида труда, и особенно умственного.*



ловек живет в двух измерениях, и одно из них (сон) все еще полно загадок и нераскрытых тайн.

Если возвращение от сна к реальности происходит обычно очень легко и быстро, то обратный переход требует гораздо больше времени, если организм не очень устал, здоров и не использовал снотворные средства. Во время сна мы «живем» в реальном мире, со всеми его ощущениями, проявлениями, общением и т. д., находясь преимущественно в неподвижности (кроме некоторых измененных состояний сознания (ИСС), например лунатизма).

Лишение сна имеет самые драматические последствия, как для животных, так и для людей, которые проявляются на всех уровнях функционирования организма. Данные свидетельствуют о том, что наиболее тяжелым моментом в лишении сна оказывается отсутствие фазы быстрого движения глаз или быстрого сна (см. ниже). Некоторые специалисты даже полагают, что наибольший вред, приносимый человеку бессонницей, состоит в том, что это состояние лишает его сновидений и может в результате привести к серьезным травмам личности.