

## ▷ ЗМІСТ

# Тайны ритмов

**купити**

Переглянути та купити книгу на [book2go.com.ua](http://book2go.com.ua)

## Про книгу

Ця збірка допоможе читачу по-новому подивитися на дещо вже відоме, ніби добре знайоме з повсякдення, але недостатньо пізнане у його терапевтичному значенні для людини. Чому тиждень має сім днів, а не десять чи вісім, які цілющі можливості дає нам місячний або річний ритм? Але чи повинна людина вертатися у минуле, в той стан, коли вона набагато сильніше була пов'язана з усім, що відбувається у навколишній природі? Чи ж вона може зробити крок уперед і свідомо встановити новий зв'язок з ритмами, коли відчує на собі їх цілющу силу?



# ТАЙНЫ РИТМОВ



## Аннотация

*Этот сборник поможет читателю по-новому взглянуть на нечто уже известное, будто бы хорошо знакомое из повседневности, но недостаточно познанное во всем его терапевтическом значении для человека. Почему неделя имеет семь дней, а не десять или восемь, какие целительные возможности дает нам месячный или годичный ритм?*

*Но должен ли человек возвращаться в прошлое, в то состояние, когда он намного сильнее был связан со всем, что происходит в окружающей его природе? Или же он может сделать шаг вперед и сознательно установить новую связь с ритмами, ощущив на себе их целительную силу?*

ISBN 978-966-8838-45-3

© Amthor, 1999

© Verlag Freies Geistesleben, 2006

© Gesundheit Aktiv, 2006

© Издательство «НАИРИ», перевод, редакция, 2011

## **От издателя**

Вопросы времени и жизненных ритмов волнуют нас очень давно: то ли из-за образа современной жизни, требующего спешить, чтобы быть успешным (= успевать), то ли из-за осознания неспособности поддерживать здоровый ритм в жизни собственной, то ли из-за смутного ощущения Духа времени... Кроме того, сегодня со всех сторон возвещаются постулаты о некоем загадочном влиянии на человека Солнца, звезд и планет, и кажется, им все уже доверяют — но как же осознать и прояснить их мышлением?

Нам встретились три взгляда на эти вещи трех людей, специалистов каждый в своей области: Криста-Йоханна Буб-Яхенс и Михаэла Глёклер — врачи, доктора медицины, а Вольфганг Хельд — математик и астроном. Они освещают вопросы времени и ритмов в нашей жизни с трех разных — хотя и похожих — точек зрения, и нам показалось важным издать их в одном сборнике именно сегодня.

# **Криста-Йоханна Буб-Яхенс. Тайна времени. Почему нам все чаще его не хватает?**



## ***Выдели себе время***

*Выдели себе время для работы —  
это цена успеха.*

*Выдели себе время для мышления —  
это источник силы.*

*Выдели себе время для игры —  
это тайна вечной молодости.*

*Выдели себе время для чтения —*

## Что такое время?

«У меня нет времени!» — мы слышим эти слова чуть ли не на каждом шагу, и, пожалуй, никакое другое выражение не употребляется столь часто и однозначно. Нехватка времени — это болезнь нашего века. Мы постоянно чувствуем себя подгоняемыми какими-то обязательствами, делами, встречами и стонем под давлением времени. При этом средняя продолжительность жизни увеличилась, а рабочее время — сократилось; с помощью современной техники мы можем сэкономить свое время во всех сферах жизни. Как много времени люди тратили раньше на различные повседневные дела, например, на разведение огня, стирку и т.п.! Современные технологии — различные механизмы, автомобили, телефонная связь — позволяют нам действовать быстрее, все ускоряется и упрощается; однако, спешка, стресс, нервозность и перенапряжение только возрастают. У нас остается все меньше времени для самих себя, для партнера, для близких, для детей, для созерцательного наблюдения. Это кажется парадоксальным. Но это удивительные, достойные внимания феномены!

Прежде всего мы должны задать себе вопрос: «Что такое время?» Существо времени загадочно. В нашем переживании время то летит, то стоит на месте. Что же оно делает на самом деле? Объективный абстрактный порядок времени и субъективное *переживание времени* не всегда совпадают. Одна минута ожидания может казаться бесконечно долгой; одна минута разговора у врача — ужасно короткой; один час в театре или на концерте, там, где мы себя хорошо чувствуем, пролетает в мгновение ока; один час на скучном докладе кажется бесконечным, мы то и дело поглядываем на часы и зеваем. В

общении, например, бывает так, что в течение одной короткой беседы получается достичь чего-то очень существенного, в то время как длительный разговор может так ни к чему и не привести.

Итак, можно сказать, что время может быть наполненным или незначительным, занимательным или скучным.

Интересным феноменом является то, что в нашем воспоминании ситуация представляется с точностью до наоборот. Например, наполненный интересными событиями, но недолгий отпуск покажется нам впоследствии длинным, то есть по возвращении может казаться, что мы очень долго не были дома. Время в нашем сознании явно отличается от времени астрономического.

Следующим достойным внимания феноменом является то, что в нашем субъективном переживании время в светлом окружении проходит быстрее, а в темном — медленнее. Всем нам знакома ситуация, когда бессонная ночь кажется бесконечно долгой.

Так как же обстоит дело с этим *осознанием времени?* Животные, например, живут целиком в настоящем. Воспоминание о прошлом всплывает у них лишь в том случае, когда они попадают в ситуацию, в которой им уже приходилось бывать. Рассмотрим кошку, которая вроде бы целеустремленно бежит по лужайке. Если вдруг справа или слева ее внимание привлечет мышь или нечто другое, интересное для нее, она тут же переключит туда свою активность и забудет о прежней цели. Но все же что-то вроде сознания времени у животных имеется. Можно, например, наблюдать, как пасущаяся на лугу корова, которую регулярно в одно и то же время забирают в хлев, чтобы подоить, точно в это время уже стоит и ждет хозяина у изгороди.

А как осознает время человек? Чувство времени начинает появляться у него только в три года. Когда ребенок начинает воспринимать себя как личность и называть себя «я», лишь тогда возникает сознание времени. Способность же воспринимать многие события как происходящие одновременно или же последовательно образуется лишь после седьмого года жизни. В этом возрасте также достигается новая ступень зрелости, способность к определенным логическим операциям и выстраиванию последовательностей.

Изначально человек, как и все другие существа, был целиком включен во временной порядок окружающего мира, всего Космоса. Что же сегодня помогает нам распределить время? Часы! А существовали ли часы ранее? Да, в Вавилоне были солнечные часы, в других местах имелись также водяные часы, но и те и другие были редкостью.

Как же жили люди древности, когда часы не были распространенным предметом? Время определяли по положению солнца, по движению созвездий. При этом день от восхода до заката равномерно делили на 12 часов. Например, в монастырских буднях распорядок времени всегда играл большую роль. Соблюдались время работы, время молитвы, время принятия пищи. Колокол созывал к часу молитвы. Утренняя молитва происходила на рассвете, вечерняя должна была начинаться так, чтобы следующий за ней ужин проходил все еще при дневном свете. Таким образом, люди устраивали свою жизнь в соответствии с подвижной регулярностью — это означает, что летом час был намного длиннее, а зимой короче.

«Часовая молитва — это время для Бога, для людей, для братьев и сестер, которые молятся с тобой, для тебя самого. Собственно, это означает дарить время... В этом действии можно обнаружить ступени: первая ступень — я здесь, у меня есть время. Вторая ступень — я затихаю, я прерываю поток

моих мыслей. В тот момент, когда мы отпускаем время, мы владеем временем всего мира. Мы находимся по ту сторону времени, потому что находимся в настоящем, в “сейчас”, в том, что преодолевает время».

*K.-X. Финке, «Гость в цистерцианском монастыре», журнал «Die Drei», 1998/46*

В XIV веке в Милане на башне костела были установлены первые механические часы. Вскоре в каждом городе появился свой общедоступный хронометр. Он устанавливался с тех пор на центральной площади, и жизнь города начинала вращаться вокруг него. Новая эпоха уже заявляла о себе, начиналось Новое время. Но что же такое хронометр? Механический хронометр есть отображение пути Солнца в пространстве. Пытаясь постичь время, мы проецируем его в пространство, но теперь механически разложив его на совершенно одинаковые промежутки. Человек Раннего Средневековья еще переживал пространство и время по-другому, жизненнее, на что указывает его «подвижное время». Например, в живописи не было перспективного изображения и отсутствовали пейзажи. Задний план на картинах был обычно золотым, что говорило о находящемся в основе всего Божественно-вечном.

*Возвращайся назад в себя  
Так далеко, как только возможно.  
Необходимо иметь время  
для того, чтобы прийти  
к рассмотрению себя самого.  
Аристотель*

***Понимание времени в древности***

С приходом Нового времени человек совсем по-другому живет в пространстве и находится в плену пространственных представлений. У него иное отношение ко времени — оно пространственное; время фиксируется и изображается в пространстве. Еще *Платон* описывал время как созданное Богом подвижное отражение вечности. *Гален* говорил: «Время имеет божественную природу, его истинную сущность невозможно постигнуть», а *Аристотель* задавался вопросом: «Что такое время? Существует ли время вообще? Один отрезок времени уже прошел, и его больше нет, другой только должен прийти, и его еще нет. Точка настоящего находится в постоянном движении». Эту мысль, что момент теперешнего, настоящее, трудно схватить, затрагивает также *Гераклит*, замечая, что невозможно дважды войти в одну и ту же реку: река с ее новой водой будет уже не той же самой рекой, что и в первый раз, но лишь похожей. Все течет, все меняется, но остается сущностное зерно. Нам тотчас становится очевидным, что тут мы имеем дело с совершенно иным пониманием времени. Мы переживаем существование времени только потому, что мы сами постоянно меняемся, не теряя при этом своей идентичности. Мы приходим к живому внутренне-душевному пониманию времени и замечаем, что *по-настоящему пережить время мы можем только в душевном.*

*Не нужно жаловаться на прошлое, =  
а также бояться будущего.*

*Ибо нам принадлежит  
лишь настоящее,  
а не прошлое и не будущее:  
первое уже сплыло,  
второе — темно,  
если оно еще вообще наступит.*

## **Платон**

### ***Изречения Конфуция (из Шиллера)***

Трояко течение времени:  
Наступает медлительно грядущее,  
Как стрела пролетает настоящее,  
И стоит неподвижно прошедшее.

Не ускоришь никаким нетерпением  
Ленивый шаг грядущего;  
Не остановишь ни страхом, ни сомнением  
Быстрый полет настоящего;  
Когда же станет прошедшее,  
Ни раскаяньем уже, ни заклятием,  
Его с места не подвигнешь, не прогонишь  
ты.

Если хочешь счастливым и мудрым быть,  
Соглашай, о смертный, дела свои  
С трояким течением времени:  
С медлительногрядущим советуйся,  
Но ему не вверяй исполнения;  
Ни быстропроходящему другом не будь,  
Ни вечноостающему недругом.

*Пер. А. Востокова*

***Время в последовательности событий***

Если мы рассмотрим теперь время в последовательности событий, что мы называем прошлым, настоящим и будущим, то в прошлом мы находим все уже состоявшимся, в будущем — еще не существующим и в настоящем — поток жизни, поток становящегося и переходящего.



*Августин Блаженный* высказал о времени следующие мысли:  
«Мы не знаем прошлого таким, каково оно есть, мы знаем лишь то, что мы из него способны представить в настоящем. Итак, воспоминание является настоящим прошлого. Мы не знаем будущего, но мы можем в настоящем предвосхитить будущее в ожидании. Ожидание есть настоящее для будущего. Настоящее настоящего есть наглядное представление (созерцание). Три времени живут в душе».



*Глупец не видит счастья,  
Лежащего у его ног,  
и этого не ценит,  
поскольку он себя  
мыслям своим  
слишком сильно дает манить  
в будущее.  
Но мудрый давно прошедшие радости  
Вновь в воспоминании возрождает.*

## **Плутарх**

Итак, мы можем видеть, что, с одной стороны, воспоминание о прошлом, а с другой — ожидание, воздействие из будущего имеет очень большое значение, и только в наглядном восприятии, в деянии, в «сейчас» можно ухватить настоящее. Мы, стало быть, живем в двойном потоке времени: одна его часть приходит из прошлого и течет в будущее, другая — можно взглянуть на это и так — из будущего одновременно воздействует на настоящее, светит в него.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.



**купити**