



Название научно-популярного журнала «Наука и религия» говорит само за себя. Выдержав испытание временем, он остался актуальным и востребованным.

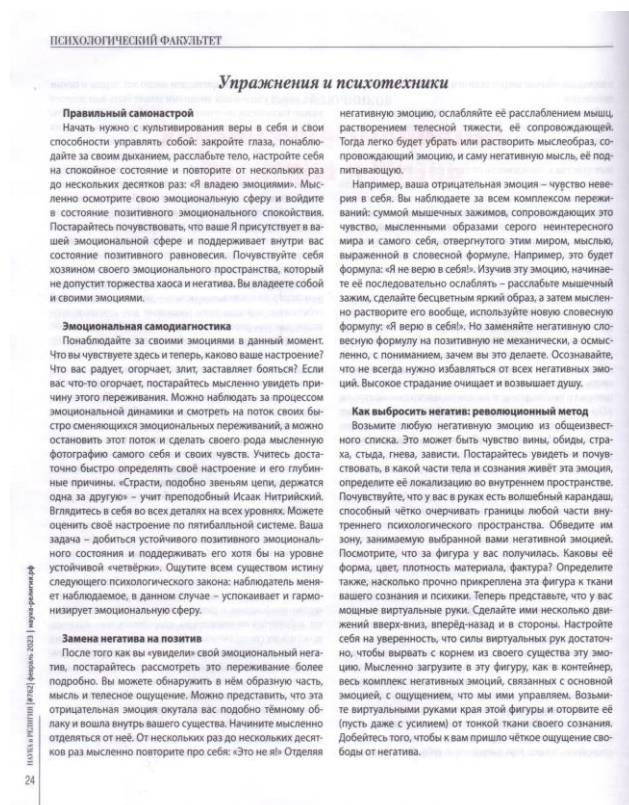
В рубрике «Стезя духовная» публикуется яркий духовный опыт православного священника Сергея Кашевника.



Тема практической психологии всегда вызывала живой отклик. В рубрике «Психологический факультет» читайте материал Сергея Ключникова «Учитесь властвовать собой и своим телом», где говорится о высокой степени важности сохранять самообладание, концентрацию и мобилизацию всех сил.



Автор придерживается мнения, что, только проникнувшись позитивной установкой к миру, можно научиться управлять своими эмоциями. Как этого добиться, ответят упражнения и психотехники, описанные в статье.



Рубрика «Человек и Вселенная» предлагает одну из статей ученого Алексея Дмитриева «Биосфера, космос и целостность Мироздания». Статья о том, можем ли мы противостоять тревожным событиям, происходящим на планете, обратив внимание, в первую очередь, на себя. А в рубрике «Культ и культура» Юрий Ключников предлагает статью «Руки Рахманинова», посвященную юбилею гениального русского композитора. Мировая слава русской музыки в XX столетии – во многом дело рук Сергея Рахманинова. Его игра покоряла уникальным соединением нездешней души и божественных пальцев. Рояль звучал как целый оркестр: от труб до нежной свирели.



В этом году мы отмечаем сразу две памятные даты, связанные с жизнью гениального русского музыканта. Композитор родился 150 лет назад 1 апреля, а умер 80 лет назад 28 марта, и это делает его ослепительную судьбу похожей на почти идеальный круг или виток спирали.

8 ПЛОХА И РЕШЕНИЕ | 17/03 | март 2023 | наука-религия.рф

Сергей Васильевич Рахманинов родился весной 1873 года в Новгородской губернии. Он происходил из дворян Тамбовской губернии, а его дед был полупрофессиональным музыкантом – выступал с концертами и сочинял музыку. Серёжа Рахманинов рано проявил музыкальные способности, учился в пансионе, а затем и в Московской консерватории у таких известных музыкальных педагогов, как Н.С. Зверев, С.И. Танеев, А.С. Аренский. С самых молодых лет он вошёл в круг российской музыкальной элиты, произведения Рахманинова появились на российских музыкальных площадках и уже не сходили со сцены. В 1917 году Рахманинов выехал из страны и оставшиеся годы жизни провёл в эмиграции, где получил мировое признание. Правда, в Америке он до сих пор больше известен не как композитор, а как пианист и дирижёр: глубокая тоска по России целых

десять лет не давала ему сочинять музыку. Рахманинов не принимал советскую власть, но всю жизнь думал о России и помогал ей, как мог, в годы Великой Отечественной войны, перечисляя сборы от концертов в фонды помощи Красной армии.

Но я хотел бы остановиться не на известных всем фактах жизни великого музыканта, а на несколько необычной теме – его руках. Но вначале – о руках вообще. Руки, ладони – важнейшая часть человеческого тела, может быть, самый совершенный инструмент, о чём говорит вся мировая духовная культура, начиная с древнейших времён. На фреске, где изображены Эхнатон и Нефертити, солнечное божество Атон простирает к миру и людям не просто солнечные лучи, но множество рук. Тот же символ руки божества можно найти у кельтов и тальтеков,

Рубрика «Психологический факультет» продолжает публикацию Сергея Ключникова «Тренировка внимания» на примере гениев. К примеру, Наполеон предлагает «сжать в кулак последние силы и сделать ещё один шаг. И тотчас же все боги устремятся к тебе на помощь!». Идея статьи состоит в том, что без тренировки внимания невозможно стать эффективным в жизни и одновременно обрести гармонию. Автор предлагает рассмотреть базовые черты и свойства внимания, развитию которых помогают различные упражнения.

Сергей КЛЮЧНИКОВ

Тренировка внимания

О какой бы грани управления собой (владение мышечным тонусом, эмоциями, мыслями, поведением) мы ни говорили, сам этот процесс абсолютно невозможен без *внимания*. Можно управлять самим вниманием – и управлять при помощи внимания. Те, кто не умеют владеть собой, как правило, не владеют собственным вниманием, не способны концентрироваться и удерживать его луч на нужном объекте, человеке, цели, работе, собственном состоянии. Они рассеяны, ленивы, импульсивны и поддаются любым внешним факторам. И наоборот: те, кто чего-то добился и во внешней стороне жизни, и во внутренней, были выдающимися мастерами внимания.

Возьмем, например, две полярные фигуры – Наполеон Бонапарт и Будда Гаутама. Наполеон был не просто крупнейшим полководцем, но и государственным деятелем, отличавшимся великой работоспособностью, которая сопровождалась исключительной концентрацией внимания. Если он считал что-то важным, не было силы, которая могла его заставить отвлечься от поставленной цели. Он никогда не позволял себе быть рассеянным. Чаще всего перед ним стояли внешние цели – военная победа, точно проведенные переговоры, реформа, которую он решил во что бы то ни стало осуществить. Но для успешного достижения внешних целей нужно уметь управлять собственным телом, которое лениво и не хочет работать, своими эмоциями, нередко мешающими успешной работе или общению, своими мыслями, которые плохо поддаются волевым приказам – иди и работай! Наполеон прекрасно владел своим настроением, умел быть дипломатом, владел искусством визуализации военных карт. Он великолепно концентрировался на поставленной цели: «Если в совершении великого дела ты вдруг почувствуешь, как нестерпимая боль, смертельная усталость или животный страх сковывает твои члены, сожми в кулак последние силы и сделай ещё один шаг. И тотчас же все боги устремятся к тебе на помощь!»

Наполеон был гением внимательности, на практике опровергавшим миф о том, что человек не может одинаково хорошо делать два дела сразу. Но для великих людей таких ограничений не существует. Французский диктатор мог держать в голове множество задач, причём все их

он неукоснительно осуществлял. То же самое можно сказать о Юлии Цезаре, который мог параллельно вести три разговора, или о кардинале Ришелье, умевшем диктовать три письма одновременно.

Но ещё более впечатляющим примером мастерства внимания, больше относящегося к внутреннему миру, был Будда. Он обладал потрясающей силой концентрации, помогавшей ему выдерживать самые разные испытания. По преданию, Будда мог одновременно отслеживать до 10000 скандх – единиц сознания, или процессов, протекающих и в его теле, и в его уме. Это уже не фокусирующая концентрация внимания, а скорее его деконцентрация – осознанное рассредоточение внимания на множество объектов или процессов. Это состояние отличается от концентрации, предполагающей фокусировку на одной точке или объекте.

Внимание требуется во всех сферах человеческой жизни – в управленческой сфере (при принятии важных решений), в бизнесе (например, при заключении сделки), в спорте (в одних видах нужна концентрация, в других добавляется и рассредоточение), в политике, в творчестве, в духовной сфере. Отсутствие внимания к чему-либо означает потерю и для объекта концентрации (родители недостаточно внимательны к своим детям, и те растут запущенными; государство не обращает внимания на какие-то виды промышленности или слои населения, и там начинаются проблемы, и т.д.), и для того, кто недостаточно концентрируется (невнимательные родители сами перестают развиваться, а государство теряет обратную связь с миром и становится неэффективным). В случае если человек невнимателен к духовной сфере, теряет, конечно, не Бог, а он сам: перестав расти, он не получает нужные для его души живительные силы. Не зря развитию внимания придают такое большое значение практически все религии мира. Игнатий Брянчанинов писал: «Душа всех упражнений о Господе – внимание. Без внимания все эти упражнения бесплодны, мертвы. Желающий спастись должен так устроить себя, чтоб он мог сохранять внимание к себе не только в уединении, но и при самой рассеянности, в которую иногда против воли он вовлекается обстоятельствами».

Тематика статей журнала «Наука и религия» настолько обширна, что каждый найдет для себя что-то неожиданное и интересное.