



ТАЙНЫ РИТМОВ



ТАЙНЫ
РИТМОВ

ТАЙНЫ РИТМОВ
Сборник

Переводы с изданий:

Christa-Johanna Bub-Jachens.

Warum haben wir immer weniger Zeit? —
Amthor Verlag, 1999.

Wofgang Held.

Der siebenfache Flügelschlag der Seele. —
Verlag Freies Geistesleben, 2006.

Michaela Glöckler.

Kraftquelle Rhythmus. —
Gesundheit Aktiv, 2006.

ТАЙНЫ РИТМОВ

СБОРНИК

Издание четвертое

Перевод с немецкого
Светланы Гуменник, Татьяны Пузановой,
Елены Колюховой



Киев
НАИРИ
2017

УДК 57.034(082)
ББК 28.01
Б90

Обложка Галины Анненко.
Составители Елена Коллохова, Наринэ Мальцева.

Б90 Тайны ритмов: сборник. / Пер. с нем.
С. Гуменник, Т. Пузановой, Е. Коллоховой. —
4-е изд. — К. : НАИРИ, 2017. — 192 стр.
ISBN 978-966-8838-45-3

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, ощутив на себе их целительную силу?

УДК 57.034(082)
ББК 28.01

© Amthor, 1999
© Verlag Freies Geistesleben,
2006
© Gesundheit Aktiv, 2006
© Издательство «НАИРИ»,
перевод, редакция, 2011

ISBN 978-966-8838-45-3

Содержание

От издателя 7

Криста-Йоханна Буб-Яхенс.

Тайна времени.

Почему нам все чаще его не хватает? . . 9

 Что такое время? 11

 Жизнь и ритм 28

 Здоровье и болезнь 37

 Всеобщее ускорение 46

 Что можно сделать? 58

Вольфганг Хельд.

Семь взмахов крыльев души.

Жизнь в ритме недели 67

 Предисловие 68

 Введение.

 Семь взмахов крыльев души 70

 Воскресенье.

 Когда начинается неделя? 78

 Понедельник.

 Самопожертвование

 ради нового 84

Вторник.	
Специальный день для ошибок	90
Среда.	
Интерес к окружению	95
Четверг.	
Благоразумие и осмотрительность в поступках	102
Пятница.	
Значимость мелочей	109
Суббота.	
Как приходит в мир старость?	115

Михаэла Глэклер.

Ритм как источник силы.

Помощь в каждодневных стрессах . .	123
Введение	124
Усталость, бессилие, рассеянность.	
В чем причина?	126
Ритм как источник силы	139
Забота об индивидуальных ритмах . .	160
Заключение	183
Примечания	186

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 Глэклер — 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?

Перевод с немецкого
Светланы Гуменник

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 —
это источник мудрости.

Выдели себе время для того,
чтобы радоваться —
это путь к счастью.

Выдели себе время для мечты —
это приблизит тебя к звездам.

Выдели себе время, чтобы любить
и быть любимым —
это привилегия богов.

Выдели себе время, чтобы себя обзреть —
день слишком короток,
чтобы быть эгоистичным.

Выдели себе время для смеха —
это музыка души.

Ирландская молитва

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 ко-

торой 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 опреде-

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