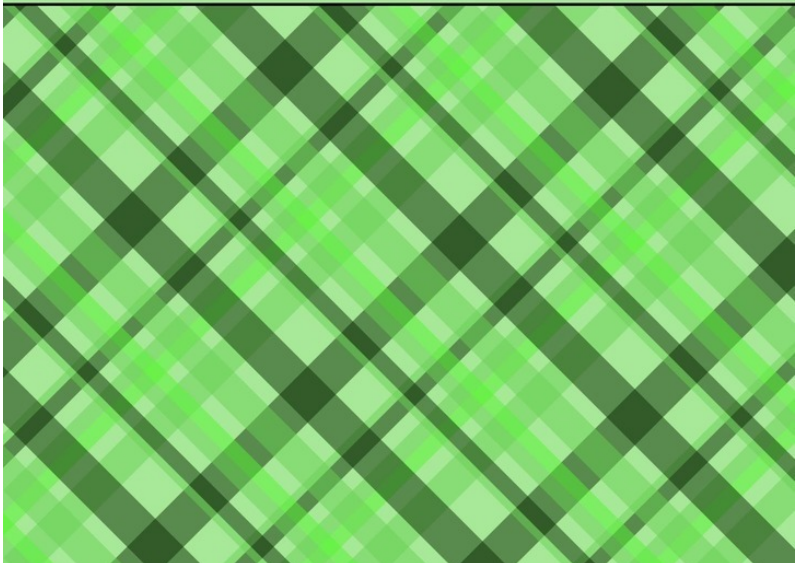


В. ДОНЦОВ

---

*Раскрытые  
тайны духовных  
практик*

---



**В. Донцов**  
**Раскрытые тайны**  
**духовных практик**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42924221](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42924221)*

*ISBN 9785005001658*

**Аннотация**

Эта книга – правдивый отчет о всем, случившимся на пути личного духовного искательства. Духовные прозрения и мистические феномены, обучение в различных эзотерических группах, опыт работы в Фонде традиционной медицины и обучение экстрасенсорике и биоэнергетике целителей, применение биоэнергетики в клинике и научные исследования, разработка приборов и получение «философского камня», знакомство с древними магическими и йогическими практиками и учениями и многое другое вы найдете в этой книге.

# Содержание

В. И. Донцов	5
Глава 1. Стихийные духи и Огненное крещение	8
Глава 2. Выбор цели	29
Глава 3. Старение и смерть, бессмертие и вечная молодость	46
Конец ознакомительного фрагмента.	73

# **Раскрытые тайны духовных практик**

**В. Донцов**

© В. Донцов, 2019

ISBN 978-5-0050-0165-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **В. И. Донцов**

## **РАСКРЫТЫЕ ТАЙНЫ**

### **ДУХОВНЫХ ПРАКТИК**

Донцов В. И. Раскрытые тайны духовных практик. М.: 2019. 250 с.

Это второе, расширенное и снабженное приложением с оригинальными психотехниками различных духовных школ, издание книги «В поисках бессмертия».

Эта книга – правдивый отчет о всем, случившемся на пути личного духовного искательства. Случайные духовные прозрения и мистические феномены, целенаправленная духовная практика, обучение в различных эзотерических группах, опыт работы в фонде традиционной медицины и обучение экстрасенсорике и биоэнергетике целителей, применение биоэнергетики в клинике и научные исследования, разработка приборов и получение «философского камня», углубленное знакомство с древними магическими и йогическими практиками и учениями. Все это, в конечном счете, приводит к пониманию конечных целей нашей жизни как бессмертного пути Духа.

Кроме интереснейших реальных наблюдений, эта книга включает конкретные духовные (магические, йогические

и иные) практики и их осмысление – как классическое, так и современное, приводящее в стройную систему все множество разнородных взглядов в многочисленных религиях и духовных школах, имеющих в своей основе, при всем их разнообразии, глубокое фундаментальное единство.

Автор – ученый, занимающийся вопросами старения, также подробно останавливается на научных взглядах на процесс старения и собственных исследованиях, дает общую картину этого феномена, а также рассматривает принципиальные возможности и конкретные методы и средства профилактики старения, омоложения и долголетия, возможность и пути воздействия на него и обретения бессмертия.

Интерес представляет также воспоминания и анализ событий «перестройки» в России, а также астрологические к тому основания.

В книге использованы фрагменты более ранних книг автора:

«Биоэнергетика человека». 1990, 1991 2-е издание.

«Формулы бессмертия». 2011.

«В поисках бессмертия». 2015.

«В поисках бессмертия. Пути и практики долгожительства». 2018.

«Сознание – универсальный инструмент духовных практик». 2018.

и некоторые фрагменты из научных монографий и статей

автора.

# Глава 1. Стихийные духи и Огненное крещение

*Оборотни в деревне. Смерть в младенчестве. Дважды рожденный. Кто рожден от обезьяны, а кто от Бога? Видение духа Земли. Огненное крещение. Посвящение в Духи Природы. Апокалипсис – уже был? Вещие сны. Видение будущей жены.*

Мальчик медленно шел вечером по сельской дороге, возвращаясь домой с речки, где он провожал проплывающую баржу, которую обычно вел в это время его отец мимо их села.

Уже смеркалось, и вечерние тени скрывали окружающие дома, в которых начинали загораться окна. И все же он сразу заметил эту незнакомую белую собаку, стоящую у окна на задних лапах и заглядывающую в окно. Это почему-то странно подействовало на него, хотя собак он никогда не боялся. Дело даже было не в том, что он никогда не видел ее в селе днем. Сам взгляд на собаку вызывал какое-то незнакомое глубокое внутреннее чувство – не страх и не любопытство, а недоумение и дрожь, причина которых была совершенно не понятна.

Вглядевшись, он заметил совершенно не характерное для собаки поведение и стойку, как если бы на ее месте был че-

ловек. Он внезапно вспомнил слышанные несколько раз разговоры, о том, что неизвестно откуда приехавшая поселянка – Гурсенко, державшаяся всегда отстраненно от других селян – ведьма и может обращаться в животных. Схватившись за крестик, он закричал, стараясь не выдавать внутреннюю напряженность: «Ах ты, Гурсенка, чего заглядываешь к добрым людям!» Собака оглянулась, оскалилась, показав скорее человеческую улыбку, чем звериный оскал, и медленно потрусила от него по улице. Направление ее движения было в сторону дома Гурсенки.

Эту историю рассказал как-то мне отец, без каких-либо комментариев сам он, как и моя мать, не были религиозны и никогда никаких разговоров на темы религии не вели, термины же «духовные практики», «эзотерика», «магия» и тому подобное, похоже, были им и совсем не известны. Это и не удивительно, ни в родном городе Мариуполе, ни в Волгограде, где я учился в медицинском институте, не было ни одной церкви, а Библию я не видел в глаза до 25 лет. Это было характерно для большинства городского населения советской России, жизнь которого протекала под сильным идеологическим давлением на производстве и в быту и была наполнена совсем другими идеалами и стремлениями. В противоположность, сельское население сохраняло, как я потом неоднократно убеждался, и религиозные традиции, и суеверия и бытовые колдовские практики, которыми на селе пользовались издревна и достаточно широко. Но в начале о мо-

ем рождении и детстве и интересных феноменах, связанных с ним.



[k0rtnk.ru](http://k0rtnk.ru)

Я родился за год до смерти Сталина и всегда чувствовал, что этот год был лишним в моей жизни. Я как бы старался выпрыгнуть из старого мира, который быстро заменялся совершенно новым. Мое осознание мира в определяющей мере связано с Хрущевскими временами, в которые я учился. Быстрое развитие СССР, космические успехи, выброс на прилавки книжных магазинов классики, зарубежных

книг и фантастики, политические свободы – все это создавало неповторимую атмосферу великого, нового, открытого в космос Мира, который в школьном возрасте воспринимался как данность, естественное и безусловное. Мы переехали из землянки, в которой я родился, в новую 3-х комнатную квартиру 5-этажки «хрущовских времен», которую строил мой отец, будучи по специальности строителем. Город быстро строился, и за 10 лет на моих глазах стал из сборища одноэтажных домов современным цветущим городом с развитой инфраструктурой и приморской сетью пионерлагерей и пансионатов для всех жителей города.

Все, впитавшие в себя эту атмосферу открывающихся, казалось, безграничных, космических перспектив, остались в душе «60-десятниками» навсегда. Никакие последующие идеологические и политические интриги и экономические соблазны не могут вытравить из нашей души чувство реальности Большого Мира Вселенной, в который мы заглянули. Но для нашего повествования интереснее некоторые действительно мистические подробности, которые происходили со мной в детстве. Во-первых, в возрасте где-то 2-х лет, я умер.



Мы жили в продуваемой ветрами землянке и я часто простужался до самой школы. В этот раз наложились воспаленные легкие (а об антибиотиках тогда большинство и не слышало) и детские инфекции, которые я подхватил уже в больнице. Врач не стала ждать очевидного конца, написала эпикриз и ушла домой. Мама же держала меня на руках, смотря как дыхание малыша все замедлялось, пока не остановилось совсем. Но в какой-то миг возник глубокий вздох и дыхание восстановилось, а утром врач констатировал быстрое непонятное улучшение. Никаких ясных «посмертных» воспоминаний я не помню, хотя одно видение очень четко запомнилось на всю жизнь. Это удивительное чувство теплой уютной темноты, в которой разгорается ослепительный свет, все больше приближающийся, дающий восторг и удивительное

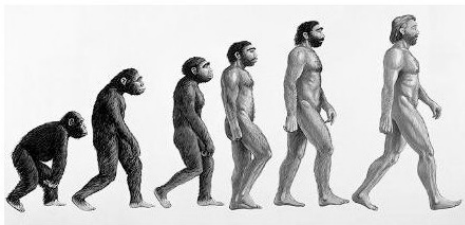
блаженство, постепенно поглощающее все вокруг и меня самого. Это видение всегда было как бы вне времени и не ассоциировалось ни с каким конкретным периодом жизни или обстоятельствами, существуя само по себе. Как потом, уже прочитав множество текстов эзотерической литературы, я понял, это типично для осознания внетелесного опыта, протекающего вне физических законов этого проявленного мира, вне времени и пространства, которые большинство считают единственной реальностью.

Интересная путаница была и с моим именем. Меня долго не регистрировали, хотя родители остановились на имени Сережа. Однако, мой дед был категорически против и самостоятельно зарегистрировал меня как Виталий. Это имя (Vita – жизнь) в большей мере соответствовало моему будущему увлечению биологией и всей направленности моей жизни, а «Сереж» я всю жизнь неосознанно ненавидел.

Вспоминая все это теперь, я вполне допускаю, что в тот день действительно умер мальчик в теле, которое стало моим, так как я, мое сознание, вошел в оставленное тело, что и сопровождалось видением входа в ослепительный свет. Такой внетелесный опыт переживают все йоги при выходе из тела в состояние самадхи, почему их и называют дважды рожденными.

Однако, дважды рожденным я считаю себя по другой причине. Я родился 28 ноября, в день рождения Энгельса, и всегда проявлял к нему какой-то мистический интерес и почте-

ние, с удовольствием читая его философские труды. Философия, как единственная доступная материалистическая наука в СССР, задающаяся общими вопросами о сущности и смысле Бытия, всегда привлекала меня; особенно я был захвачен учением Энгельса о происхождении человека как эволюции его из обезьяны. И вот, где-то в середине 90-х годов, когда я уже имел значительный медитативный и определенный магический опыт, в медитации я попал в чудесное место – огромный душистый сад, чудесный, наполненный удивительными ароматами и источающий блаженство и глубокое дружелюбие. Я долго бродил в нем и вдруг увидел обезьяну.



Она была слишком материальна и «зверина» для этого мира и казалась совершенно чужой для него. Я шикнул на нее и прогнал, но как только она исчезла из поля зрения, меня тут же охватило отвратительнейшее чувство: я находился на грани потери сознания, как это бывает при пище-

вом отравлении, и лишь постоянным усилением воли не терял сознания.

Я мгновенно понял, что эта обезьяна была видимой проекцией, поддерживающей жизненные функции тела (так называемое витальное тело, которые некоторые отождествляют с душой, а вернее, грубым эфирно-астральным телом, поддерживающим «животные» функции тела человека, – в отличие от духа, не связанного ограничениями животной природы), и попробовал вернуть обезьяну, но это было большое животное с огромной животной силой и не поддавалось ни на уговоры, ни на грубую силу.

В течение более получаса я оставался в таком полубомбочном состоянии, пока не позвонил одному из своих близких знакомых, с которыми мы как раз в то время очень плотно занимались биоэнергетическим лечением. Я сказал, что прощаюсь, так как нет уже сил поддерживать сознание. В ответ мне посоветовали оглянуться вокруг и увидеть настоящего себя.



*Нэнси Ноэль. Из серии Дети-Ангелы.*

Оглянувшись, я увидел стоящего как бы не у дел юношу, излучающего свет, и коснулся его. Мгновенно я вернулся в нормальное физическое состояние и грубые физические желания стали с тех пор в меньшей мере одолевать меня.

Таким образом, я могу с полным основанием сказать, что «вы все от обезьяны», я а – от божественного начала. Дважды рожденный, я видел и свою животную природу и свою высшую духовную сущность.

Этот опыт также хорошо показывает типичную особен-

ность и соответственно опасность внетелесных практик: действие, которое, казалось бы, происходит только в сознании, вдруг может реально и мгновенно проявиться в этом мире весьма ощутимым образом, и прежде всего для самого себя.

Так, описывают первые опыты с ЛСД, создающим удивительно яркие и живые видения. В одном из видений сохраняющий контакт испытуемый описывал туннель, по которому он идет, и затем поворот его налево. Ему предложили заглянуть за угол, что он и сделал. Результатом была мгновенная смерть.



Вообще говоря, слева, как считают, находится смерть, или, более точно, энергии выхода из этого мира, поэтому с ними всегда обращаются крайне осторожно. В то же время,

баланс правого и левого, сотворения и разрушения, является основой самой жизни и движения во времени всего проявленного в мире, это энергии древнеиндийского божества Шивы, одновременно и разрушающего Мир и обновляющего его.

Ко времени раннего детства относится и другое мое видение, пожалуй, самый ранний мистический опыт, который, впрочем, типичен для детей. Я отчетливо помню, как я стою поздним вечером на кровати – меня переодевают для сна, лицом к окну. И вдруг в окне я четко вижу невероятную ужасную, как мне показалось, полуживотную морду. Интересно, что я мгновенно вошел в какое-то специфическое психическое состояние – я не поддавался никаким эмоциям, хотя четко их ощущал, и думал только, что ни в коем случае нельзя показать, что я это вижу. Через какое-то время видение отдалилось и растворилось во мраке.

Много позже, когда я уже имел опыт практики и теории эзотерики, я вернулся в медитации в то время, и с удивлением обнаружил, что от этой ужасной морды исходит только полудетское любопытство, хотя и подкрепленное какой-то огромной силой. Это был один из природных духов – дух земли. Природные духи имеют как раз такое полудетское сознание, и не злы по своей сущности. Если бы я проявил к нему интерес, я мог бы с ним подружиться и энергии земли были бы для меня гораздо ближе.

Однако, наиболее близкими для меня являются энергии

огня. Я рожден под огненным знаком Стрельца в год Дракона, также являющегося покровителем Огня. Кроме всего прочего, я получил настоящее посвящение Огня в раннем детстве. Мама рассказывала это следующим образом. Она вошла в комнату, где я лежал в кровати, и вдруг увидела огненный шар, который влетел в комнату, видимо через форточку. Зная, что при виде шаровой молнии лучше не двигаться, она застыла на пороге комнаты. Огненный шар медленно проплыл к моей кровати, дважды облетел ее вокруг и медленно удалился в окно. С тех пор, фактически, всю оставшуюся жизнь, я всегда чувствовал дружественную силу Огня, также как и близких ему энергий.

Так, меня неоднократно било током, в том числе, когда я зубами зачищал провод под током, однако, это не приводило ни к каким видимым последствиям. Для моего сына, однако, контакт с молнией окончился не так хорошо.



Группа подростков попала в грозу на открытой местности и молния ударила прямо в них. Кроме ожогов и других

не слишком значительных повреждений, в группе серьезно пострадали двое: один получил разрыв связки колена, а у сына остановилось сердце. К счастью, на месте кому-то из ребят удалась реанимация, но в течение двух лет аритмии были типичным явлением.

С природным духом Воды я познакомился на море. Я всегда проводил лето на море, как и большинство детей Мариуполя. Я не очень любил его и долго не умел плавать, но однажды, в дождливую ветреную погоду, бродя по колена в прибое, я вдруг ощутил удивительно чувство остановки времени – вокруг были только море, песок и дождь, простирающиеся, казалось, до конца Мира. Я был как бы вне времени, долго бродил по пляжу, в единстве с окружающей меня водой, пока постепенно не вышел из этого состояния.



Интересно, что если природные духи Земли связаны с твердостью – формой, то они и виделись в форме (в моем случае полуживотного); духи Огня проявились как сгусток огня, шаровая молния; дух воды, не имеющей формы, проявился лишь как чувство.

Дух Воздуха проявился совсем недавно, причем при случайном взгляде на детскую картинку крылатой Феи воздуха. Внезапно нахлынуло чувство очень уютного, мягкого и доброжелательного внимания, окружающего меня. Воздух как стихия, считают, принадлежит человеку, поэтому он воспринимается в человеческом форме и чувствах; с другой стороны, невидимость воздуха затрудняет четкое восприятие духа Воздуха.

Таким образом я познакомился со всеми природными духами, хотя и в совершенно разное время жизни. Вообще говоря, видение детьми «тонкого мира» и его обитателей типично, но мы потом забываем об этом, когда вырастем. Такое забывание носит активный характер и всячески стимулируется взрослыми, таким образом, являясь социально-психологическим защитным действием, подкрепляемым всей материалистической пропагандой школы, врачей и вообще взрослых. Типичен пример, который рассказала мне как-то моя сослуживица. Она увидела свою малолетнюю дочку (помнится, около 34х лет), которая пялилась в испуге в пространство и о чем-то говорила с невидимым собеседником. На вопрос – что она делает, она сказала, что видит «какую-то тетю». Естественно, ей было сказано, что никакой невидимой тети не существует. Через день-другой, можно было наблюдать другую картину: девочка размахивала веником и говорила в пространство – «тебя нет, уходи». Так и происходит обычно сознательное ограждение от тонкого мира в самом детстве, что и лежит в основе детских страхов, со временем преходящих.

Забытие существенных моментов реального Большого Мира, однако, может касаться и многого другого. Так, в течение десятков лет меня преследовало одно невероятно тягостное видение, которое никогда и ни к какому времени и месту не удавалось привязать, и в то же время, никак не связанное со сном. Это совершенно четкая картинка: на фоне детской

игры дома – внезапная сирена и объявление по радио, что со стороны Турции запущены ракеты и через 20 минут они достигнут Мариуполя.



Это сопровождалось невыносимым тянущим чувством, какое ощущают при первом чувстве осознания смерти. Затем какая-то остановка в восприятии, дикое чувство застывшей картинки и невыносимой сумятицы чувств, невоспринимаемый хаос картинок и внутренних чувств и обрыв воспоминания. Хотя эта картинка и была вне времени (не было связи ни с чем-либо до, ни после), все же она четко была связана со временем примерно Карибского кризиса. Интересно, что сходные воспоминания имеют многие люди того времени. Хотя это списывают на всеобщую социальную психопатию времени грани атомной войны, но нужно учитывать и другое объяснение.

Среди эзотерического круга существует четкое мнение,

что Мир не раз был не только на грани войны, но и уничтожен в ее ходе, однако, он был насильственно возвращен в предшествующее время на другую ветвь развития; хотя при этом полностью убрать воспоминания о Другом варианте Бытия не удавалось.

Апокалипсис может осуществляться и по-другому. Так, ведущие провидцы Мира предсказывали Конец Света 21 декабря 2012 года. Все думают, что они ошиблись. Однако, моя медитация в это время была очень интересна. В проночном состоянии (оптимальном состоянии для медитаций – когда видения еще достаточно яркие, но и осознание уже достаточно четко, и можно направлять видения и их анализировать и запоминать) я увидел интересную картину. Я сидел в комнате, затем подошел к окну и отдернул штору. И в ужасе отшатнулся – за окном на фоне общего унылого городского пейзажа вдруг мгновенно возник чудовищный вихрь, с непреодолимой силой сметающий и заполняющий все. Вся грязь, вся темнота и все старые вещи и старые здания и вообще все в Мире было полностью сметено, после вихря оставалось только ровное ясное пустое пространство, благожелательно ждущее и притягивающее, как это бывает когда ты выходишь на безбрежный луг. Так что предсказания действительно осуществились, весь темный астрал был почищен и подготовлен для нового Бытия. В обычном физическом Мире, однако, эта очистка, как мы можем вспомнить годы после 2012-го, проявляется по-разному.

Вообще говоря, вещие сны достаточно типичны и доступны для многих, проявляясь обычно как предвестники катастроф. Так, в ночь на путч ГКЧП, мне приснилось, что я иду по Москве и вдруг прямо рядом падает и взрывается атомная бомба. Как ни странно, никаких разрушение и гибели людей при этом не было – все вокруг только сильно испугались. Кстати, сразу после объявления по радио, мы с моей сестрой в ходе медитации очень четко представили ближайшие последствия событий. В основном мы ориентировались на астрологию, прямо медитируя на Планеты. Планеты не подвели – усмехающийся Нептун, планета иллюзий, четко указывал на фарсовый характер ситуации, а другие планеты обещали скорое и благоприятное развитие ситуации. Поэтому мы были одними из немногих, которые спокойно и с интересом наблюдали, как свершаются чуть ли не по часам предсказанные астрологией дальнейшие события подавления путча.

Другой вещий сон был у меня в возрасте 1213 лет. Во сне я четко увидел девочку, которая была, как четко показывала вся ситуация, предназначена мне в жены. Гораздо позже, уже после женитьбы, моя жена призналась, что в это же время, у нее тоже был четкий сон – она увидела мальчика, который, кстати, был совершенно не в ее вкусе (насколько может быть вкус у 8-летки), и к тому же полный и в очках, и чейто голос сказал: «это твой муж». Она была очень удивлена и запомнила этот сон (вещие сны обычно как раз тем и отличаются,

что помнятся долго).

Такое длительное запоминание вещей снов связано с их природой: чтобы быть вещим, сознание во сне должно выйти из текущего времени, соединяя два различных момента времени. Поэтому вещие сны существуют вне времени и доступ к ним одинаково возможен из любого времени жизни. Они так и ощущаются – стоящие вне событий жизни яркие картинки, образы, видения – мгновенный взгляд на момент времени из Вечности.



*Гойя. Сон разума рождает чудовищ.*

## Глава 2. Выбор цели

*Опыт смерти. Выбор профессии. Отдельные мистические случаи. Поддержка Космоса. Видение Глобальных начал Мира. Противоположности и их единство. Ян и Инь. Тройственная сущность Мира.*



Опыт смерти бывает у всех в возрасте около 10 лет. До этого абстракция смертности человека и себя самого никак не осознается, оставаясь отвлеченным знанием. Но в какой-то момент, обычно совершенно неожиданно, сознание собственного Я соприкасается в тонком Мире с энергиями Смерти, что осознается как пронзительное чувство осознания смертности себя и конечности существования. Обычно это чувство активно вытесняется и забывается, никак не влияя на жизнь. Однако, некоторая категория людей никогда не забывает полученного опыта. Собственно, во всех эзотерических школах и религиях поощряется «memento mori» – помни о смерти. В собрании христианских текстов святых «Добротолюбии» постоянное воспоминание о смерти является одним из немногих признанных методов «духовного трезвления» – духовных практик, наряду с постоянным воспоминанием и произношением про себя короткой молитвы или Имя Божия («Ом» или точнее тройственное, но слитно произносящееся «Аум» в индийской традиции) – сравните «Аминь», «Амен» и т. п. в других религиях – «так говорит аминь – свидетель верный и истинный», Апокалипсис, св. Ап. Иоанна Богослова). Как и в традиции толтекской магии, как говорил дон Хуан Кастанеде («Учение дон Хуана», Кастанеда), такое постоянное воспоминание является наиболее оптимальным для постоянного «пришпоривания» духовной практики; для христианства – для осознания пре-

ходящего характера физического Мира и поэтому несущественности его мирских ценностей.

Для обычных нерелигиозных людей это, однако, совершенно лишнее чувство, которое большинство вытесняет из сознания как ненужное. Для творческих людей это также метод «пришпоривания», однако, только для того, чтобы по максимуму реализоваться в этом Мире, что мало отличается от эгоизма и является подменой истинного бессмертия в духе тщеславием – желанием известности не только при жизни, но и после нее.



Гордыня, между прочим, является не только смертным грехом, но и основой всех остальных, причиной падения лю-

цифера. На деле, такое желание является отголоском древних религиозных представлений. Такая длительная память о Героях в древности являлась тем, что подпитывало их существование в загробном мире, что отражено даже в Божественной комедии Данте и многих мифах. В современной магии и эзотерике это связано с понятием эгрегора – длительно существующей «цепи» живых и умерших, поддерживающих постоянный контакт тонкого и физического Миров (лестница Иакова). Для развитых, в особенности, монорелигий, такие представления являются по существу язычеством, так как существование во всех мирах поддерживается в конечном счете Единым (Богом, безличным Дао и т.д.), на что и следует опираться в духовной практике и что только и дает истинное бессмертие.

Для определенной категории людей, однако, этот никогда для них не забывающийся опыт смерти в детстве является основой всей их последующей жизни, как активного поиска противодействия смерти, которое только и ощущается как единственное важное в жизни (что так и есть на самом деле). Для нерелигиозных лиц это прямо приводит в нашем технократическом мире к попыткам научными методами достичь бессмертия, а так как само понятие бессмертия весьма расплывчато, оно подменяется представлениями о противодействии старению, как видимой причине смерти. Среди геронтологов, выбравших своей профессией изучение старости и методов противодействия, значительная часть как раз

и принадлежит к таким лицам; это по-своему фанатичные люди, целиком преданные выбранной научной идее и мало заботящиеся о карьере, деньгах и иных «радостях жизни». Не удивительно, что живя в атеистической среде, я не мог выбрать ничего иного, как поступить в медицинский институт, рассчитывая на научную победу над старением как символом смертности, что представлялось тогда как единственно возможный путь.

Уже с 8-го класса я читал все, что можно было достать по биологии и занимался в биологическом кружке, твердо зная, что мой путь – медицинский институт и исследование природы старения.

Вплоть до окончания института и первых лет работы, мистические явления занимали меня весьма мало, по существу, я вообще не знал об их существовании. Хотя моим любимым писателем был и остается Гоголь, с его удивительной мистикой, я воспринимал это как художественную абстракцию, а не живую явь. Собственно мистическими являлись лишь распространившиеся тогда слухи об НЛО, которые, впрочем, на фоне космических успехов, однозначно ассоциировались с физически существующими «инопланетянами».

Вообще, космос заменил мне мистику, религию и эзотерику, являясь символом бесконечности Мира – Вселенной. Я до сих пор с теплым чувством отношусь ко всем космическим проблемам и чувствую их своими. Космос также помогал мне в моей жизни: после института я распределялся

через Зе управление Минздрава, занимающееся космосом. В отличие от остальных направлений жизни, от связанных с космосом требовались реальные глубокие знания и практические достижения, что сопровождалось в этой среде духом творчества и вольности. После института я работал в контакте с Институтом медико-биологических проблем («космическим институтом»), получал неподотчетный спирт на исследования по их темам, встречался с дублером Терешковой, разрабатывал программу психологического тестирования для испытателей-космонавтов «Марс 500» и печатался в журнале «Авиакосмическая медицина». До сих пор, среди моих знакомых, сослуживцев и прямых начальников большинство так или иначе связаны с космическими проблемами и я по большому счету считаю Космос своим домом («Мой дом среди звезд, среди свободно летящих планет»...).



В институте я полностью был занят учебой и работой в студенческом научном обществе и всякие мистические моменты, явно не коррелирующие с анатомичкой и грубой прозой плоти, меня не занимали. Тем не менее, именно в это время у меня были два ясных мистических опыта. Первый был во время поступления в институт. Во время экзамена по физике я ощутил острое затруднение в решении задачи (как оказалось потом, подкидывание нерешаемых задач является излюбленной практикой экзаменаторов, никак не озабоченных, как это отражается на эмоциональном самочувствии студента); я уже представлял, что я заваливаю экзамен, как вдруг ощутил мощную внутреннюю поддержку и образ отца; я мгновенно восстановил душевное равновесие и сдал экзамен на хорошо. Вернувшись с экзамена, я обратил внимание на красный глаз ждавшего меня отца: он сказал, что вдруг (как удалось вычислить – во время моего экзамена), он ощутил приступ моей паники и как бы протянул руку для поддержки; это обошлось ему в подъем давления и кровоизлиянием в глаз. Вообще говоря, физические проявления при телепатических контактах достаточно часты, особенно если это внезапные эпизоды у не обученных лиц.

Кроме телепатического контакта при поступлении в институт, уже к концу института я приобрел сходный опыт с «влюбленностью по первому взгляду». Я действительно ощутил внезапный как бы удар при виде совершенно незнакомой девушки, когда переформировывались наши группы

студентов при разделении по специальностям. Никакой особой красоты она не была, как и других особых достоинств не имела, к тому же была уже замужем, но я не мог оторвать от нее глаз и мыслей до такой степени, что несколько раз она четко мерещилась мне на экране выключенного или работающего телевизора. Я мог чувствовать ее состояние и предугадывать ее действия, в общем, это был типичный телепатический контакт, поддерживаемый эмоциональной привязанностью. Это типично для телепатических явлений, которые зачастую инициируются именно эмоционально и поддерживаются пока не иссякает эмоциональная связь. Именно таким образом чувствуется привязанность матери к детям: мать всегда может почувствовать состояние своих детей как их эмоциональное состояние на данный момент. Это низший тип телепатии, достаточно простой для овладения – так называемая эмпатия.

Каждый может быстро научиться эмпатии в отношении своих близких и затем использовать ее более широко. Для этого достаточно расслабиться и сконцентрировать свои мысли и чувства на комлибо действительно небезразличным, затем нужно интенсивно пожелать почувствовать – что там с ним, как он себя чувствует, хорошо ли ему (можно визуализировать контакт, протянуть руку и мысленно коснуться и т.п.) и расслабившись воспринять появившееся чувство.

На этом примере хорошо видны основные (и, если подумать, совершенно естественные) правила техники психо-

практик: для активного духовного опыта нужно сочетание расслабления ко всему не нужному на данный момент и максимальная концентрация на объекте опыта; желание получить от контакта определенный тип психического опыта составляет форму будущего опыта, которая заполняется сама по себе при последующем расслаблении восприятия.

Те или иные акценты на этих составляющих наблюдаются при всех психических опытах: эмпатия (чувствование эмоций), телепатия (чувствование мыслей и образов – ясновидение), ретро и проскопия (видение прошлого и будущего ничем не отличается от видения настоящего, так как все психоявления происходят вне времени и пространства), психургия (контакт с душой или духом, в том числе умершим), или же видение внутренней структуры тела и т. д.

Более того, углубление данной схемы приводит ко всем остальным духовно-эзотерическим феноменам: попробуйте, ощутив эмоции объекта, пожелать ощутить его мысли (телепатия), затем образы вокруг него, затем коснитесь его мысленно рукой и максимально ощутите контакт (возможна передача ощущений объекту вплоть до телекинеза – мысленного перемещения объекта); в конечном счете можно «вырвать» объект из его окружения и перенести к себе, или же, наоборот, максимально ощутить окружение объекта и самому там материализоваться – телепортация.

Фактически, для их достижения нужна только лишь достаточная глубина, опыт и сила представлений – «личная си-

ла», а не знание каких-то мистических глубоких секретов. Более того, можно легко видеть, что мы в повседневной жизни делаем то же самое – концентрируемся на нужном нам объекте и отгораживаемся в восприятии от ненужного, силой воли перемещаем тело и контролируем свои слова, чувства и мысли. Фактически, мы просто постоянно «работаем» с физическими объектами. Оторваться от физических объектов, понять, что мы можем так же обращаться и с физически невидимыми нами объектами, а также чужими мыслями и чувствами, является основной практикой и основной трудностью при всех психических опытах, а также во всех религиях, йоге, магии и прочих частных духовных направлениях.

Глобальный характер релаксации и концентрации определяет то, что они являются базисом всех психопрактик: пассивная медитация, когда сидя расслабляются, убирая все мысли, чувства и образы (основной метод – махашанти, проводимый до конца дает все «сверхспособности» – сиддхи, и выход в «тонкий Мир»), или постоянная отстраненность от окружения, незаинтересованность в результатах действий, невовлекаемость в действия, чувства и мысли – метод созерцания, известный еще также как состояние безмолвия или безмятежности, неделания и т. п. Мауна (молчание) является также первым принципом для монахов и начинающих магов.

Конечным итогом теоретического взгляда на двойственность Мира является представление о 2х Глобальных Нача-

лах – Инь/Ян – Пассивность/Активность. Они известны как мандала Инь/Ян – изображение, несущее мистическую идею и мощь. Эти 2 начала, переплетаясь, составляют круг – Мир. Интересно, что в середине каждого начала мы видим точку – источник другого начала: каждое Начало Мира зарождается в другом. В объеме это – 2 вихря, противоположно направленных и поддерживающих устойчивое динамическое единство, по существу, «развертывающих» Мир: Мир в каждое мгновение создается (движение вниз – coagulo, уплотнение, и растворяется прежняя форма – solve, растворение: двойственность solve/coagulo = s/c является известнейшей древнейшей магической формулой эзотерического знания и общим методом эзотерических практик).



*Инь/Ян – символ 2-йственности Мира. Единый Мир (Круг) состоит из единства противоположных Начал. Каждое из них зарождается в центре противоположного, раскрывается до максимума и в своем центре порождает противоположное Начало.*

Метод погружения одного начала в другой составляет сущность активных методов медитации. Так, начальными техниками достижения бессмертия в Даосизме (и йоге, тантре, других классических методиках), является погружение визуализированного белого света (форма, образ) в области

низа лба (3-й глаз) в красный цвет энергий низа живота (1я чакра, энергетический нижний центр как источник Силы). Это возможно путем деятельности сознания, оно остается нейтральным.

Таким образом, явственная видимая и иллюзорная в сущности 2ственность мира заменяется на скрытую истинную триаду: активность (раджас), пассивность (тапас) и нейтральность или прозрачная ясность – саттва. Саттва составляет сущность сознания, она нейтральна, в ней и следует всегда нейтрально оставаться сознанию, избегая чувств, оценок и привязанность любого рода; это – истинное Я, невидимый наблюдатель, созерцающий бесконечные игры Мира, это основная практика, метод и цель.

Гораздо позже я увидел сам эти 3 Глобальные Основы Мира. Я находился в идеальных условия – в летнем отпуске в Окском заповеднике, и мог часами и днями медитировать, ни на кого не отвлекаясь. В это время я одновременно изучал 3 разных направления эзотерики: толтекскую магию в изложении Кастанеды, Классическую йогу Патанджали и Магию (Энциклопедия оккультизма автора Г. О. М.).

В течение нескольких дней я активно медитировал по 2—3 часа на последовательно изучаемые Арканы, в то же время бесстрастно оставаясь в сознании и представляя основные категории классической йоги, в данном случае 3 Гуны как 3 Основы Мира. В какой-то момент внезапно я перешел в удивительное состояние безбрежной легкости и все-

могущества, весь Мир расстился передо мной как место приложения моих действий, я возвышался над плоским миром как огромный великан, мои действия проводились легко и вызывали только радость всемогущества. Лишь на краю сознания мелькало какое-то представление о том, что есть что-то и еще в Мире. Вдруг прямо передо мной начало подниматься огромное багровое солнце и я мгновенно переместился в другое восприятие – все вокруг действовало прямо на меня, я ничего не мог сделать сам и был совершенно беспомощен в плане действий, все, что происходило, было результатом действия на меня, но никак не контролировалось мной. В то же время, где-то на краю сознания чувствовалась какая-то мягкая внимательность, не замутненная никакими чувствами. Я бросился к ней и оказался в третьем типе восприятия: лучезарная ясность, благоприятная незаинтересованная наблюдательность, всеприятие действия и последствий – так воспринималась сущность сознания, незаинтересованный недеятельный «внутренний наблюдатель» – Саттва. Предыдущие типы восприятия, соответственно, были восприятием Гунн противоположностей – абсолютного действия – Раджас, и абсолютного покоя – Тапас.

Вообще говоря, 3-йственность Мира является основой всех мировых религий и составляет главную тайну различных психопрактик. Тройственность Бога в христианстве при Его единстве, Троица БрахмаВишнуШива (творение – поддержание – разрушение, вернее обновление созданного, что

позволяет двигаться во времени), 3 базовых, Глобальных основы Мира и пр.

Это ясно проявляется и в обычной жизни: мы видим материальный предмет, но он имеет также и энергетическую составляющую (горячий и пр.) и определенную для нас ценность: информационная компонента.

# Глава 3. Старение и смерть, бессмертие и вечная молодость

*Институт и работа. Научная работа. Побеждаем рак. Новая теория иммунитета. Выбор цели. Мифы о старении. Нужно ли старение эволюции. Причины и главные механизмы старения. Кто и почему стареет и кто и почему не стареет. Можно ли отменить старение. Бессмертны ли нестареющие. Программа старения. Что может и что не может знать и сделать наука о старении. Причины, главные механизмы и пути противодействия старению. Старение и, смерть, бессмертие и вечная молодость. Запад и Восток – Смерть и Жизнь.*

В 1976 году я закончил Волгоградский медицинский институт и получил распределение через 3-е управление Минздрава в отдельную научно-исследовательскую лабораторию Академии медицинских наук (НИАЛ), возглавляемую академиком Андреем Дмитриевичем Адо. Он возглавлял кафедру патофизиологии 2-го московского медицинского института и являлся основателем всей службы аллергологии в СССР, руководил НИАЛ АМН СССР. К клинической и преподавательской работе я никогда особого интереса не имел, и сразу углубился в экспериментальные направления лаборатории. Молодежный коллектив группы моле-

кулярных механизмов аллергии и ненавязчивое руководство позволяло проводить те исследования, которые я считал нужными, часто весьма далекие собственно от аллергологии. Вначале, однако, мне нужно было освоить исследовательские техники, прекрасной возможностью для чего оказалась инициированная как раз в это время государственная межведомственная программа по изучению нового перспективного противоопухолевого препарата на основе соединений платины.

Цисдихордиамино-платина (цисплатин) оказывал эффекты даже в запущенных случаях, но был крайне токсичен и аллергенен. Мы исследовали целый ряд соединений на основе платины, стремясь связать структуру соединений и их токсический, аллергический и лечебный эффекты. В конечном счете нам это удалось и моя первая публикация была зарубежной и в первом номере нового международного журнала, а работа составила основу кандидатской диссертации («Экспериментальный платиноз»), патент и задел для монографии «Иммунитет и микроэлементы»; новый отечественный препарат с пониженной токсичностью и аллергенностью на основе соединений платины до настоящего времени применяется в России.

Как руководитель, Адо давал сотрудникам максимальную возможность для творчества и работы по любым выбранным направлениям, а достаточно щедрое финансирование РАМН позволяло это. Уже через 2 года я обладал достаточным опы-

том работы на самом разном оборудовании и самыми разными методами – флюорометрия, радиоизотопные методы, ультрацентрифугирование и пр. Для клеточных культуральных работ был построен стерильный бокс. Если дополнить это вивариумом для различных животных и мышами разного возраста, то все позволяло исследовать проблемы старения на любом уровне. Вначале мои интересы были сосредоточены на молекулярном уровне, ядре клетки и белково-нуклеотидных процессах в нем, что составляет основу управления процессами клетки «изнутри», а также регуляцией обмена веществ в клетках «снаружи» – гормонами.



Достаточно быстро я понял, что «внутренняя программа» старения, если и есть, то сосредоточена не в ядре каждой отдельной клетки, а в области старых, вегетативных отделов мозга, ответственных за физиологические функции тела – гипоталамус и гипофиз, управляющие всеми железами внутренней секреции. Эндокринологией я занимался еще в институте в студенческом научном обществе, и уже тогда была осознана простая идея – заменить «программу» роста, развития и старения у старых животных молодыми. Я еще не читал и не видел экранизацию «Собачье сердце» Булгакова, но такая идея была очевидна для многих геронтологов – пересадить «центр управления» от молодого к старому организму. Это было сделано разными способами, но если вначале это были попытки пересадки отдельных желез внутренней секреции (обычно половых желез) или просто сшить вместе молодых и старых животных, то великий российский хирург, основатель мировой трансплантологии В.П.Демихов подошел к этому просто и радикально: пересадил голову одной собаки на туловище другой (эти исследования дали сюжет для «Головы профессора Доуэля» А. Беяева).

Вообще говоря, сейчас, когда возможно клонирование млекопитающих (и, в принципе, человека), вполне возможно пересадить в пожилом возрасте голову на свой клон – молодое и «свое» тело.

В отличие от других, мне удалось осуществить другой способ – прямую пересадку гипоталамуса от новорожден-

ных мышат старым мышам. Эти опыты проводились мною вместе с Ф. А. АтаМурадовой, Институт общей генетики РАН (руководимый акад. Н.П.Дубининым). Она является одним из основателей советской нейротрансплантологии. Если японским исследователям удалось в таком эксперименте вернуть стареющим крысам половую функцию, то нам удалось задержать старение тимуса – основного органа иммунитета, и достичь улучшения общего вида животных – общего омоложения. Эта работа была опубликована в ведущем журнале – Доклады Академии Наук<sup>1</sup> и мыши с пересаженным гипоталамусом были представлены на ВДНХ.

Вскоре, однако, мои интересы сконцентрировались на интересной проблеме, ставшей основой моей научной работы в дальнейшем. К этому времени я основательно изучил иммунологию, особенно меня интересовало происхождение иммунитета и его развитие в эволюции. Еще со времен российского нобелевского лауреата И.И.Мечникова (конец XIX века), основателя клеточной иммунологии и одновременно одного из столпов науки о старении, иммунология и геронтология были тесно связаны, а иммуностропные средства являются до сих пор одними из немногих геропротекторов (предотвращающих старение средств), резко увеличивающих продолжительность жизни животным в эксперименте.

---

<sup>1</sup> АтаМурадова Ф. А., Донцов В. И. Эффект трансплантации эмбрионального гипоталамуса на лимфоидную ткань старых мышей//ДАН.1987.Т.297.№1.С.237.

Я достаточно ясно представлял роль и смысл иммунитета и его происхождение, введя его в мою общую научную картину Мира, которую должен иметь любой ученый. (К сожалению, сейчас большинство ученых интересуются только частными своими проблемами и являются, по существу, лишь лаборантами, или, как говорит сосед моего сотрудника «наученными сотрудниками». Но с древних времен истинные ученые как раз и отличались тем, что имели общую картину Мира, что и является, вообще говоря, главной целью науки в целом). И в это время я внезапно полностью утратил такой мощный и тщательно выстроенный фундамент, так как прочел в сборнике Открытий СССР, а затем в ряде статей, совершенно поразивший меня факт: «перенос регенерационной информации лимфоцитами» (член. корр. РАМН А.Г.Бабаева с соавт.). Это был простой опыт: от животного с регенерирующей печенью (после хирургического удаления ее части) переносили лимфоциты селезенки здоровым животным и у них начинала расти здоровая печень! Этого не могло быть по всем теориям иммунитета, так иммунитет на то и иммунитет, чтобы подавлять инфекцию, опухоли или чужие пересаженные ткани, но уж никак не стимулировать рост обычных, не иммунных клеток! К чести наших ведущих ученых (в том числе и не иммунологов), они сразу же поняли, что это вопиющее нарушение стройной картины иммунитета, но, дважды к их чести, некоторые повторили опыты. И оказалось, что это действительно так, и работает для

самых разных типов тканей и в самых разных экспериментах. Более того, еще до создания современных сложных теорий иммунитета, было известно, что лимфоциты мигрируют в области регенерации ткани при воспалении, ранах, ожогах и пр. Старое предположение о простой их функции как источнике питания для растущих местных тканей, однако, на современном уровне иммунологии было уже совершенно не достаточно.

Я срочно сам повторил опыты, избрав совершенно иную экспериментальную схему, оказавшуюся очень простой и продуктивной. Еще со времен известного созданием теории стресса Ганса Селье, был известен «феномен Селье» – резкое увеличение слюнных желез грызунов при введении больших доз адреналина. Это феномен из группы так называемых «фармакологически-индуцированных гипертрофий тканей». Я использовал его для новой цели. По существу это очень просто в исполнении: достаточно ввести крысе или мышши (лучше породной – так называемые «сингенные» животные), адреналин, а затем через несколько часов выделенные из ее селезенки клетки ввести другой мышши; уже через сутки масса подчелюстных слюнных желез такой мышши значительно увеличится.

Эта работа была опубликована в центральном академическом журнале<sup>2</sup> и явилась основой всех остальных исследо-

---

<sup>2</sup> Донцов В. И. Влияние лимфоцитов на пролиферацию клеток слюнных желез крыс и мышшей под действием изопротеренола//Бюллетень эксперименталь-

ваний, вылившихся в докторскую диссертацию<sup>3</sup> и основную монографию<sup>4</sup>. Но, главное, это подвигло меня на полный пересмотр представлений о сущности и происхождении иммунитета, а также зародило сомнения в самом научном методе и научном взгляде на Мир как незыблímых и истинных.

Я углубился в новые данные и по-новому посмотрел на становление иммунитета. Меня сразу же поразило, что в иммунитете также главную роль играют регуляторные клетки (Т-лимфоциты стимуляторы и ингибиторы), которые, собственно, и определяют всю иммунную реакцию на антиген, строго контролируя рост клеток-эффекторов – тех, кто и выделяет собственно иммунные антитела. Поражает большая сложность регуляторной системы при очень простой – системе клеток-эффекторов, выделяющих антитела и являющихся собственно иммунными клетками. Более того, такие клетки-регуляторы в эволюции возникают очень рано, раньше чем клетки-эффекторы (!?). Что же они в это время регулируют? Возникла простая идея: лимфоциты вначале предназначены эволюцией для регуляции роста собственных клеток организма, и лишь с появлением клеток-эффекторов иммунитета стали регулировать рост и их также! При развитии такой теории она удивительно просто и стройно объясняет многие запутанные вопросы иммуни-

---

ной биологии и медицины. 1985. N.7. С.65.

<sup>3</sup> Донцов В. И. Лимфоидные механизмы клеточного роста. Докт. дисс. 1990 г.

<sup>4</sup> Донцов В. И. Иммунобиология постнатального развития. М.: Наука. 1990 г.

тета и «излишние сложности» его функционирования.

В это время НИАЛ АМН СССР была введена в состав созданного Института иммунологии АМН СССР (затем Минздрава), директором которого стал академик РАМН (а затем и РАН) Рэм Петров. Как раз он и был тем, кто рецензировал Открытие А. Г.Бабаевой. Я пошел к нему, результатом была статья о новой теории иммунитета в курируемом им центральном журнале «Иммунология»<sup>5</sup>. В это же время А.Г.Бабаева предложила название моей первой монографии – «Имунобиология постнатального развития» (рецензентами стали акад. РАН Н.П.Дубинин и акад. РАМН А.Д.Адо, научным редактором – Ф. А. АтаМурадова). Там же была сформулирована новая иммунорегуляторная теория старения: возрастной иммунодефицит ведет не только к снижению иммунитета в старости, но и снижает рост и самообновление многих тканей (а большинство тканей самообновляются путем клеточного деления и снижение его скорости вызывает клеточную дистрофию – основной механизм и главное проявление старения). Впервые новая иммунорегуляторная теория старения была опубликована в центральном журнале «Физиология человека»<sup>6</sup>.

Новые теории иммунитета и старения предполагали более

---

<sup>5</sup> Донцов В. И. Регуляция лимфоцитами клеточной пролиферации – альтернатива теории «противоопухолевого надзора»? // Иммунология. 1989. N.5. С.94.

<sup>6</sup> Донцов В. И. Регуляция лимфоцитами клеточного роста соматических тканей и новая иммунная теория старения//Физиология человека. 1998. Т.24.№1.С.82

широкие последствия и основывались еще на более широких взглядах. Ф. А. Атамурадова была женой и преданным соратником акад. П. К. Анохина – отечественного отца кибернетики (теория функциональных систем). Это было одной из причин моего интереса к кибернетике, в частности, к теории систем. В это время я познакомился с профессором В. Н. Крутько, заведующим лабораторией в Институте системного анализа РАН, который интересовался вопросами старения. Я сделал у него доклад о новой иммунной теории старения и в дальнейшем тесно сотрудничал с ним, работая у него по совместительству. Работе в ИСА РАН я обязан формированием представлений о системности как научном взгляде на Мир, о теории систем и системном методе исследований.

Мне удалось развить нобелевские представления о самоорганизации живой материи – «гиперцикл», на уровень клеток, сформировав представление о «клеточном гиперцикле». Математическое моделирование формирования и эволюции клеточного гиперцикла окончательно сформировали полноценный взгляд на контроль роста и развития тканей в организме и снижение клеточного роста как основу старения самообновляющихся тканей.

Кроме того, такая система клеточного гиперцикла, сформированная в отдельную регуляторную систему, уже не могла быть названа частью иммунной и я опубликовал теорию о наличии в организме особой новой системы, регулирую-

щей клеточный рост тканей, часть которой сформировалась затем в иммунную систему<sup>7</sup>.

Таким образом, мои исследования привели к представлениям о новой теории иммунитета, новой системе в организме, а также новой иммуно-регуляторной теории старения.

Все это, однако, касалось частных механизмов старения, распространяющихся только на само-обновляющиеся ткани. Хотя влияния на иммунные механизмы действительно омолаживали животных<sup>8</sup> и человека<sup>9</sup>, оставались не ясными: общие причины старения, главные механизмы старения, охватывающие весь организм, и о том, можно ли убрать старение насовсем.

Мне пришлось глубоко заняться вопросами общей теории, математическим моделированием старения и вопроса-ми эволюции живого мира в целом.

Итогом длительных теоретических и экспериментальных работ стала Общая системная теория старения, опубликованная в ряде журналов<sup>10, 11</sup> и монографий<sup>12, 13</sup>.

---

<sup>7</sup> Донцов В. И. Применение теории гиперцикла для анализа процессов межклеточной регуляции пролиферации тканей//Успехи современной биологии. 1979. Т.87.С.3.

<sup>8</sup> Донцов В. И. и др. Способ восстановления снижающегося с возрастом потенциала клеточного роста тканей (омоложения тканей). Патент России. №2400239, 27.09. 2010.

<sup>9</sup> Донцов В. И. и др. Способ снижения биологического возраста (омоложения организма). Патент России. №2404784, 27.09. 2010 г. 27.11.2010.

<sup>10</sup> Донцов В. И., Крутько В. Н. Моделирование процессов старения: новая теория старения//Успехи современной биологии. 2010. Т.130. №1. С.3.

Ниже я очень коротко расскажу об этом, так как из общей теории прямо проистекают и все возможности влияния на старение, а также мой последующий переход к уже не научным, а общекультурным взглядам и психотехническим методам влияния не только на старение, но достижение бессмертия как таковое, так как собственно научные взгляды отрицают саму такую возможность. Эта часть книги предназначена для той большой группы читателей, которые всегда интересовались темой старения. В СССР эта аудитория оценивалась в 100300 тыс. – тиражи известных монографий и популярных книг по старению В. В. Фролькиса, В. М. Дильмана и других корифеев нашей науки в этой области. Я постараюсь удовлетворить их интерес о сущности и главных механизмах старения и возможных влияниях на него. Все остальные читатели, которым чужд научный склад мысли, могут смело пропустить эту главу.

Проблемой старения занимаются самые различные области теоретической науки и их практические разделы. Общая биология рассматривает возникновение и эволюцию онтогенеза, видовую продолжительность жизни, экологию видов и общую экосистему Земли. Демография развивает попу-

---

<sup>11</sup> В.И.Донцов, В.Н.Крутько. Общая системная теория старения//Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2012. №4. С.657.

<sup>12</sup> Донцов В. И. Новая иммунная теория старения. Lambert Acad. Publ. 2011.

<sup>13</sup> Донцов В. И. Экспериментальная геронтология – методы изучения старения. М.:Альтекс. 2011.

ляционную геронтологию, особенности старения различных групп населения и изменение смертности в различные исторические эпохи. Молекулярная биология, генетика, физиология, биохимия и гистология подробнейшим образом изучили все особенности проявления старения на уровне молекул, генов, клеток, тканей и органов, а также изменение системных отношений органов и тканей в целостном организме в течение жизни. Гериатрия подробно изучает особенности течения и лечения заболеваний в пожилом возрасте. Однако, именно философии, ее методологическому разделу – гносеологии, и современному методологическому научному принципу – системному анализу, принадлежит ведущая роль в вопросах понимания сущности жизни и смерти, о постоянном движении и самообновлении, а также в методологических вопросах о сущности и причине феномена старения и принципиальной возможности его преодоления, о будущем человека как расы при глобальных вмешательствах в биологическую природу человека и т. п.

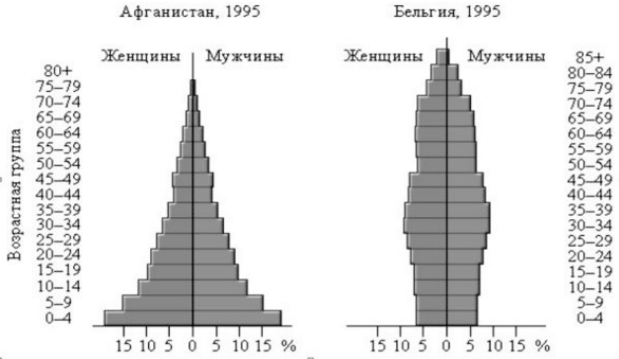
Знание философии и методологии избавляет от типичных ошибок, характерных для современных представителей узко специализированной науки, прежде всего, от подмены сущности старения его механизмами, что и привело к безудержному размножению «теорий» старения, которых насчитывают более 200 и число которых все продолжает множиться, и к широкому хождению мифов о старении и бессмертии, подменяющих истинную суть и содержание процесса старе-

ния, которые, между прочим, хорошо известны и глубоко изучены.

Немалое значение в современном интересе к проблеме старения имеет то, что в настоящее время коренным образом меняется возрастная структура населения развитых стран (см. рисунок). Из пирамидальной она становится все более прямоугольной – все большее число людей реально доживает до старости и поэтому задумывается о ней как о реальном будущем.

Наиболее известным и расхожим является, видимо, утверждение, с которого часто начинают лекции о старении. Обычно утверждают, что общей теории старения не существует, теорий старения несколько сотен, но ни одна из них не верна, что нужно создать «правильную» теорию старения, которая и укажет на неизвестную сейчас причину старения и отменит старение, приведя не только к вечной молодости, но и к бессмертию. Фактически, все здесь бестолково свалено в кучу и не верно с точностью до наоборот: теория старения существует, она одна, включает все имеющиеся «теории» как частные случаи – механизмы старения (а так как механизмов может быть бесконечно много, то и новых «теорий» будет сколько угодно) и как частные случаи все теории правильны. Также известна и общая причина старения как феномена накапливающихся с возрастом нарушений структуры и функции организма, как движения от порядка к хаосу. В общем виде это естественный в природе процесс, так

как он протекает с повышением энтропии; в частном виде это известно как второй закон термодинамики – накопление хаоса в дискретной (отделенной от среды) системе. Но причина – это принцип, а не механизм, она не может быть отменена (как и большинство фундаментальных причин), можно лишь противопоставить ей другой принцип (самоорганизации и развития), что и осуществляется в природе как процесс жизни в целом.



*Возрастное распределение в развитых и развивающихся странах.*

Желаемая «вечная молодость» не привела бы к бессмертию, так как старение – это повышение вероятности смерти с возрастом, а вечная молодость – это всего лишь постоянная (а не нулевая!) вероятность смерти в течение всей жизни.

ни. Такая ситуация привела бы лишь к иному принципу вымирания популяции «вечно молодых» с весьма небольшим увеличением средней продолжительности жизни (СПЖ), но с весьма большим количеством социальных и психологических проблем. Действительно, при старении, когда с возрастом вероятность смерти увеличивается на порядок величин, основное вымирание популяции резко сдвинуто вправо – на старшие возраста, тогда как при «вечной молодости» вероятность смерти постоянна в течение всей жизни и СПЖ (как 50% выживаемость) резко сдвинута влево, что типично для всех систем с постоянной стохастической (вероятной) гибелью элементов, например, для радиоактивного распада.

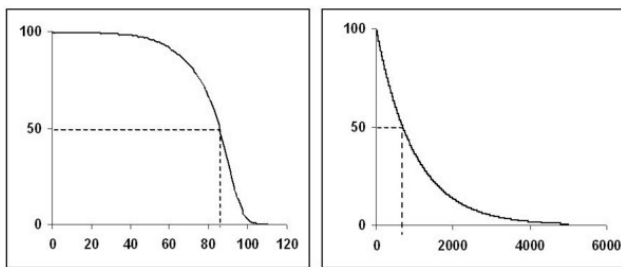
Из демографических данных по смертности населения в развитых странах известно, что СПЖ сейчас в них достигает 8085 лет и более, то есть 8085% населению гарантировано СПЖ, которая рассматривается населением как лично ожидаемая, «гарантированная» длительность собственной жизни, что составляет порядка 8085% от максимально наблюдаемой. С другой стороны, СПЖ «вечно молодых» не достигало бы и 15% от так называемой максимально возможной ПЖ, что вело бы к резким демографическим и политическим проблемам.

Из других мифов следует упомянуть прежде всего представление, что существует максимальная продолжительность жизни (МПЖ), равная 100-120-140-170-200-250 годам и т. п. (в зависимости от личных предпочтений),

и ее можно достичь, достаточно лишь изучить опыт жизни и «устройство» долгожителей.

Однако, имеющиеся зафиксированные максимальные продолжительности жизни – это рекордные ПЖ – исключения, известные в статистике как «хвосты» кривых нормального распределения признаков, и достичь их для сколь либо большей части населения нереально. Такие «хвосты» типичны для любого статистического распределения и ориентироваться можно лишь на СПЖ.

К тому же, МПЖ вообще не может существовать как определенная цифра: вымирание популяции – это вероятностный закон (кривая, а не цифра) и всегда имеется какая-то вероятность прожить дольше любого заранее заданного предела.



*Вымирание популяций с наличием старения (А) и без него (Б).*

*По горизонтали – время (годы), по вертикали – процент*

*выживших.*

*СПЖ обозначено вертикальным пунктиром на горизонтальную ось.*

*Цельная линия – вымирание популяции (данные по России, 1995 г.)*

*Штриховая линия – вероятность смертности популяции (для нестареющей популяции – смертность для 20-летних, равная 0,15% в год).*

Говорить можно лишь о том, какой процент достаточно сохранившейся популяции (и соответственно какой процент вымершей популяции) считать за основу «МПЖ», которую скорее следует трактовать как ВПЖ – видовой предел жизни. При этом резкое увеличение смертности с возрастом ведет к тому, что различия между ПЖ оставшихся 1%, 0,1%, 0,01% и так далее, членов популяции разнятся даже не на годы, а на месяцы, поэтому МПЖ (или ВПЖ) вполне адекватно рассматривать как ПЖ до сохранившихся 1%, а то и 5—10% популяции.

Представление, что смертность определяется только конкретной причиной, и убрав конкретные причины мы уберем и саму смертность, неограниченно продлив ПЖ – типичный «миф врачей». Это породило в середине прошлого века многочисленные движения по общему оздоровлению. Ряд лонгитудинальных исследований (наблюдение за одной

и той же группой в течение нескольких десятков лет), однако, показало, что смертность в таких группах, ориентированных на профилактику сердечнососудистых заболеваний как основную причину смерти, снижается очень незначительно, хотя смертность от собственно сердечнососудистых заболеваний снижается достаточно выражено – происходит перераспределение смертности: так называемый «компенсационный феномен смертности», с увеличением смертности от других причин.

Этот почти мистический феномен, однако, для биолога-геронтолога и математика совершенно ясен – смертность является результатом в первую очередь снижения жизнеспособности, а причины смертности второстепенны: смертность не складывается от причин смерти, а раскладывается по ним! Конкретные причины смерти возникают случайно за счет как внешних, так и внутренних сверхсильных для организма воздействий.

Миф, что старение – эволюционно важно как смерть старых для «открытия дороги молодым» – типичный миф неспециалистов в области эволюционной теории и экологии. Давно, однако, известно, что в реальной жизни в природе с очень большой смертностью до старости практически никто из диких животных не доживает; с другой стороны, во многих случаях возрастной опыт (птицы, млекопитающие) или увеличивающиеся постоянно с возрастом разме-

ры (рыбы) снижают (!), а не повышают реальную смертность с возрастом в естественных условиях. К тому же, эволюция может влиять только на репродуктивный период, и более старшие возраста просто «не видны» ей. Эволюционные влияния важны в определенном виде – на период старения не обязаны распространяться эволюционно найденные механизмы максимальной адаптации, и если они важны для периода половозрелости, но имеют механизмы «выключения» или рассогласования с возрастом и другие неблагоприятные моменты, «отсроченные» на поздние возраста, эти особенности проявятся в старости как регуляторные и иные механизмы старения (типично – климакс).

Целая группа мифов связана с возможностями абсолютной регенерации всех структур организма или, наоборот, с запрограммированностью старения и смерти – о биологических «часах смерти». Это связывают с клеточным самообновлением: с тем, что клетки, с одной стороны, имеют внутри себя предел жизни (феномен Хейфлика), с другой стороны, считают, что многие клетки бессмертны в культуре, и с третьей стороны, что только стволовые клетки бессмертны и только они обновляют все ткани организма.

На самом деле, все здесь не верно. Давно показано, что феномен Хейфлика – чисто культуральный феномен и только для ограниченного типа клеток, с чем давно согласился и сам автор, отдающий сейчас предпочтение стохастиче-

ским представлениям о старении. Клетки в культуре со временем изменяются – мутируют и подвергаются отбору, так что со временем это уже другая культура (это хорошо известно работающим изначально с одним типом клеток в течение долгого времени – результаты, полученные на культурах «одних и тех же» клеток разными группами ученых, оказываются противоречивы).

Известно также, что самообновление клеток, например печени, идет прежде всего за счет самих клеток печени, а не стволовых клеток – это хорошо видно при регенерации ее в эксперименте, когда в первый же регенерационный митоз в течение суток могут входить практически все печеночные клетки; только при блокировании такой регенерации начинают активироваться стволовые клетки в значительных количествах – так называемые «овальные клетки печени».

Стволовые клетки не бессмертны – молчащие стволовые клетки со временем гибнут по чисто вероятностным причинам и механизмам; вышедшие в деление стволовые клетки формируют популяции, которые со временем также истощаются, на смену одних приходят другие популяции. При этом молодые стволовые клетки в старом организме ведут себя угнетенно, а старые стволовые клетки в молодом организме – как молодые, без явных признаков старения.

Представление о том, что существует «программа старения» является еще одним широко распространенным ми-

фом. Однако, при этом игнорируют (а вернее, не понимают или даже не знают), стохастические (вероятностные) процессы, направляющие естественным образом любые системы к распаду, и не требующие никакой специальной программы для этого. Это легко понять исходя из механического аналога: механическая машина создается по чертежам – «по программе», но когда она начинает эксплуатироваться, программа закончена и ее старение идет уже не по программе, а согласно стохастическому механизму, в соответствии со вторым законом термодинамики и со случайно развивающимися различными повреждениями.

Достаточно четко видно, что в основе всех мифов о старении – незнание научной методологии и неумение применять теоретические методы с одной стороны, при раздувании частных с другой стороны. В результате крайней специализации наук почти нет ученых с широким взглядом – есть узкие специалисты, не видящие общей картины. С другой стороны, налицо выдача собственных желаний за научную истину, а также отвлеченных рассуждений за экспериментально проверенные факты.

В вопросах о причине старения главная ошибка – непонимание гносеологических (методологических) основ: причина – это не конкретный механизм, а принцип – другой уровень анализа проблемы. За причину выдают различные частные механизмы, что приводит к плодящимся сверх всякой меры «теориям» старения, не «видящим» друг друга и игно-

рирующие любые другие механизмы старения. Отсутствие системности мышления не позволяет увидеть проблему старения в целом, а не учет иерархии структуры системы (молекулы – клетки – ткани и суборганные структуры типа альвеол или нефронов – органы – организм) не дает возможность видеть качественное различие проявлений старения для разных уровней организации живых систем и влияния одних уровней организации на другие.

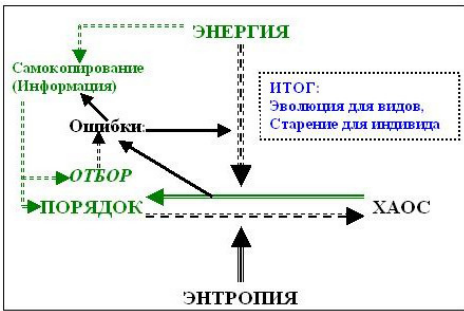
Современный научный анализ процесса старения должен проводиться на высоком уровне абстракции, описывая старение как общее явление мира, указывать на наиболее общие механизмы старения и открывать принципиальные пути влияния на них; должен допускать общее математическое представление, а также явно указывать на главные физико-химические и биологические механизмы старения.

Следует также учитывать, что только для человека вопрос продления жизни и сохранения личности, а в особенности вопрос снятия старения как феномена жизни, стал насущным. Это, в частности, означает, что человек в настоящее время не подчиняется законам биологической эволюции и перед ним открываются чисто человеческие задачи и перспективы дальнейшего развития, основывающиеся на присущих именно человеку особенностях – его интеллекте и психике. Действительная победа над старением означает поэтому не застывшую «вечную молодость», а контролируемое

самим человеком дальнейшее развитие его в физическом и духовном смысле. Для всего человечества – взятие под контроль биологической природы человека и ее дальнейшее контролируемое развитие на основе принципиально нового, что и есть только у человека – его сознания и психики. В настоящее время сущность и главные механизмы старения достаточно понятны и могут быть описаны ниже в общем виде.

Старение является общим свойством как живых, так и неживых систем и представляет собой износ, деградацию, снижение порядка, структуры и функции, увеличение хаоса сложной системы. Феномен старения легко поддается теоретическому анализу с использованием современной научной методологии – теории систем.

Основные закономерности и сама причина старения четко видны на примере механической модели, для чего достаточно взять автомашину как конкретный пример механической системы. Так, автомашина как сложная система с неизбежностью стареет со временем: порядок сменяется хаосом, функции ее снижаются, элементы ломаются.



### *Взаимоотношение процессов порядка и хаоса*

*Порядок (структура) системы самопроизвольно (по закону нарастания энтропии) превращается в хаос. Этому противостоит внешняя энергия, на основе информации (внутренней для биологической системы), восстанавливающая порядок (структуру) системы (путем самокопирования для биологической системы). Энтропия также искажает этот процесс, приводя к ошибкам. Ошибки (само) восстановления системы контролируются отбором: внешним и внутренним (например, иммунной системой). Итогом является постоянный динамический процесс, обеспечивающий не столько постоянную сохранность системы, сколько ее динамическое равновесие и, при необходимости – эволюцию. Старение проявляется там, где полнота самообновления не достаточна, не полная.*

В данном случае достаточно понятно, что общая причи-

на само-изменения от порядка к хаосу известна, она одна – естественное направление изменений задает закон повышения энтропии для естественно происходящих в природе реакций для любых систем. Это и есть причина, а также главный механизм – стохастическое старение системы как результат множества вероятностных повреждений разного типа. Множество самых разнообразных естественных влияний на такую механическую систему случайным образом (направляемым законом повышения энтропии), ведут к одному и тому же – снижению ее устойчивости, порядка, увеличению хаоса, то есть, собственно к старению системы.

Легко также видеть на данной механической модели, что механизмы старения даже такой простой системы множественны и носят вероятностный характер: механические повреждения (шины, тормоза), физические (усталость металла), физикохимические (выгорание свеч), химические (ржавление кузова), биологические (грибок, бактерии), социально-психологические (аварии, «моральное устаревание» и личные запросы) и пр.

Принципиально важно, что конкретные формы старения конкретной системы принципиально различны по своей природе и зависят от конкретной морфофункциональной структуры системы или ее стареющей части. Достаточно давно уже понятно, что именно конкретная морфофункциональная структура организма определяет как видовую продолжительность жизни, так и тип и формы старения, харак-

терные для данного вида (ведущий отечественный геронтолог, патофизиолог и философ И. В. Давыдовский).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.