

Есе

«ОБМЕЖЕННЯ»

Літо-Осінь 2025

Вступ

Вітаю. Мене звати Олександр. В 2020 році, внаслідок ковіду, я працював певний час віддалено з дому. Маючи додатковий час, а також обмеження в пересуванні, так вийшло, що я став цікавитися та практикувати медитацію. Далі я пройшов ініціацію одного духовного вчителя і мене посвятили в певну йогічну практику. Посвята та навчання були дистанційними, я серйозно поставився до цього і практикую медитації та вправи і досі. Як наслідок цього, або як побічний ефект вправ та медитацій, я отримав певну інформацію, яку я можу назвати як філософські роздуми.

Розуміючи, що я не вічний, а набуті знання можна легко втратити, я вирішив записати їх. Хоча більшість знань вже давно записані і легкодоступні у святих писаннях та наукових роботах, деякі знання мені все ж не зустрічалися і я не чув і не читав про такі знання. Такі знання мені прийшли під час медитацій. Ці знання можна назвати основою. І все описане тут має спільну основу. Все, що описано тут, потрібно сприймати як одне ціле. Кожен розділ пов'язаний між собою тією самою спільною основою. Для кращого розуміння мого світогляду, рекомендую прочитати описане тут декілька раз.

Цей текст є особистим світосприйняттям.

Присвячується моєму сину, а також всім, хто шукає відповіді на одвічні питання. Як мені здається, для себе, на сьогодні, я знайшов відповіді на більшість своїх запитань, і тепер спробую поділитися цими відповідями з Вами.

Все таке, яке має бути

Будь-який світогляд вірний. Всесвіт працює таким чином, що може задовільнити будь-яке уявлення про світ. Істина така, що має пояснити існування будь-чого, така природа реальності. Якщо якийсь світогляд не може пояснити щось, відкидає або не пояснює щось, чи каже, що щось не вірно в цьому світі — такий світогляд не є істинним, не є повноцінним. Але при цьому, цей світогляд все одно вірний, бо є частиною істини. Все в цьому світі саме таке, яке має бути.

Те, в що вірить людина — існує. Важливу роль відіграє сила віри. Історії відомі випадки, коли людина помирала лише тому, що вірила, що має померти.

Ми є те, що споживаємо.

Ми є те, що споживаємо. Споживаємо в широкому розумінні цього слова. Споживаємо їжу, споживаємо інформацію, споживаємо енергію і так далі. Те, що оточує нас — формує нас, і навпаки. Ми формуємо те, що навколо нас.

Їжа має настрій. Алкоголь, кава, шоколад, фрукти і будь-яка інша їжа впливає на настрій. Так само, як і інформація. Те, що ми бачимо, і те, що ми чуємо, може мати негативний або позитивний вплив на нас. Ефект може тривати години, а може тривати роки. Випивши воду, помітний ефект зникне за декілька годин. Важкі метали, що потраплять в тіло, можуть лишитися назавжди. Інформація може пройти крізь нас, до прикладу, спостереження чистого неба. Або інформація може лишитися назавжди, до прикладу, переляк. Наявність переляку, важких металів в тілі буде впливати на все життя. Вплив цей не завжди позитивний. Чим більш уважніше ставитися до їжі, до інформації, до оточення та обираючи те, що нам підходить, тим якіснішим ми можемо зробити своє життя.

Краща якість — довша незмінність властивостей. Тобто те, що нам підходить, може лишитися з нами на довший період часу, якщо ми уважніші в своєму виборі.

Свідомість та увага

Свідомість — єдине, що існує.

Увага — єдиний спосіб взаємодії.

Для прикладу, стакан чаю. Чай має смак, колір, форму. Можна прибрати з чаю смакові складові частини, і тепер це стакан кольорової води. Можна прибрати все, що має колір, і тепер це стакан прозорої води. Можна прибрати стакан, і тепер вода не має форми.

Розділимо воду на краплі, а краплі на молекули, а молекули на ще менші частини. Таким чином можна ділити до елементарних частинок, що сьогодні відомі науці.

Науці також відомо, що існують частинки без ваги, також існують частинки без заряду. Я хочу ввести поняття частинки, що не має простору. Припущення існування таких частинок є цілком логічним.

Якщо немає простору, то тоді лишаються абстрактні поняття, наприклад ідеї.

Ідеї також можуть бути розділені на складові частини, такі як поняття. Поняття також можна розділяти на елементарні частинки. Таким чином, можна розділити все до найменшої елементарної частинки, якою я вважаю — свідомість.

Якщо існує лише свідомість, і немає простору, немає магнетизму, немає гравітації чи будь-якого іншого способу взаємодії, то єдиним способом взаємодії лишається — увага.

Таким чином, я доходжу до висновку, що існує лише свідомість. І єдиний спосіб взаємодії це увага.

Я вважаю, що безмежність, обмежуючи себе, утворює елементарні частинки свідомості. Однак не можна сказати, що безмежність існує, але безмежність створює існування. Тому коли я пишу, що існує лише свідомість, я маю на увазі, що все, що можна побачити, почути, усвідомити, відчуті і так далі і в будь який спосіб, це все в своїй основі є свідомість.

Логіка

Стакан чаю — це абстрактне поняття, про яке люди домовилися, аби порозумітися. Так само як всесвіт, планета, вода, атом, нейтрон, бозон, і т.д. Це лише опис об'єктів в певному масштабі. Рухаючись в бік великих або малих об'єктів, ми постійно змінюємо масштаб. Якщо певний об'єкт в певному масштабі вже відомий людині, то тоді це має ім'я. Якщо рухатися шляхом логіки, інтелекту, пам'яті, то тоді йде перестрибування від об'єкту одного масштабу до об'єкту іншого масштабу. Для логічних пошуків найменших чи найбільших частинок, чи пошуку істини, треба відмовитися від імен. Це дозволить помічати більше, а не лише те, що описано. Також, для логічних пошуків, треба відмовитися від власної особистості, оскільки особистість зупинить інтелект і логіку в цілях самозбереження. Особистість відфільтрує все, що хоч якось погрожує особистості. Якщо світогляд особистості буде відрізнятися від логічних висновків, тоді особистість відмовляється від логіки та інтелекту. Це також може викликати страх, що можна порівняти зі страхом смерті, так це сприймається особистістю, оскільки з новим світоглядом, старий руйнується.

Інтелект

Інтелект — як складений об'єкт, що в основі має свідомості. Інтелект — це абстрактне поняття, якому було надане ім'я. Мною це сприймається, як визначення швидкості. Можна сказати, що камінець не рухається, його

швидкість дорівнює нулю. Якщо камінець котиться, то камінець вже має швидкість. Я вважаю, що інтелект в чомусь можна порівняти з швидкістю руху від одного місця до іншого. Якщо камінець потрапить з одного місця до іншого за мільйон років, то ми кажемо, що камінець не має інтелекту. Якщо рослина цей самий шлях пройде за сто років, то ми також кажемо, що рослина не має інтелекту. Але якщо жива істота пройде цей шлях за рік чи день, тоді ми кажемо, що є інтелект. Якщо промінь світла пройде цей самий шлях за долі секунди, то ми також кажемо, що інтелекту нема.

Інтелект - це швидкість руху в певних межах, що здатна досягнути людина, або прийнятна людиною.

Сьогоднішній розвиток нейронних мереж або так званих штучних інтелектів, дає змогу зрозуміти, що інтелект, живе, свідомість — це все різні речі. Можуть бути лише інтелектуальні речі, такі як нейронна мережа/штучний інтелект, але з дуже малою кількістю свідомості та життя. Може бути рослина, що має життя, але з малою кількістю інтелекту та свідомості. Якщо ви вірите в духів, то їх можна вважати проявом свідомості з малою кількістю інтелекту та життя.

Живе

Живе — це складова частина, що об'єднує інші складові частини. Якщо все є свідомістю, то живе, це - об'єднання свідомостей.

Якщо жива істота їсть, то що вона їсть? Якщо детально розглянути, що їсть будь-яка жива істота, то можна побачити, що їжа — це хімічна таблиця. Якщо ще детальніше, то їжа — це атоми. Можна ще детальніше розглядати. Що ж тоді робить живе живим?

Для мене відповідь очевидна. Все живе має певну частинку свідомості, що об'єднує менш живе. Після смерті, те що менш живе, не тримається купи, тобто більш свідомі частинки відділяються.

Чому я пишу менш живе чи більш живе? Тому що я вважаю, що в різній мірі, живим є все. Якщо камінець лежить на землі, люди кажуть, що камінець не живий. Але якщо складові камінця знаходяться прямо зараз в тілі людини, то хіба камінець ожив?

Шляхи пізнання

Усвідомлення або пізнання будь-чого може відбуватися в двох напрямках.

Звичайний, зрозумілий всім — від тіла до свідомості. Через те, що бачимо, чуємо, відчуваємо, інформація потрапляє до мозку. В мозку ця інформація фільтрується особистістю. Далі ця інформація потрапляє в свідомість. Для того, аби свідомість людини змогла усвідомити це, інформація або досвід таким шляхом має пройти багато разів або супроводжуватися сильними емоціями, енергіями.

Інший, зворотній шлях — від свідомості до тіла. Інформація потрапляє до свідомості, свідомість, так би мовити, усвідомлює щось. Далі ця інформація,

цей досвід, потрапляє до мозку. Мозок намагається підібрати слова, образи, кольори та інші поняття, що є в пам'яті, аби описати це. Далі це може бути виражено в словах, малюнках, діях і так далі.

Це основні потоки досвіду, в межах того, що ми називаємо живим.

Деяка інформація та деякі поняття, що я описую тут, я отримав шляхом від свідомості до тіла.

Розмірність

Я описую тіло, інтелект, енергію, душу. В деяких релігіях тіло ділять на три складових. В деяких релігіях тіло ділять на 5 складових. В деяких релігіях на іншу кількість складових. Дехто каже, що в тілі є 7 чакр. Дехто каже, що в тілі є 108 чакр. Дехто каже, що чакр десятки тисяч.

Подивіться на рулетку. На ній написано 1, 2, 3. Тобто рулетка дозволяє виміряти три метра. Але якщо довжину міряти в сантиметрах, то рулетка дозволяє виміряти 300 сантиметрів. А якщо ту ж відстань міряти в міліметрах, то це буде 3000 міліметрів. Але довжину також можна виміряти в дюймах, і довжина в три метра це приблизно 118 дюймів. Тепер ще раз подивіться на рулетку. Знаючи про метри і дюйми, ми бачимо метри і дюйми а не довжину саму по собі. Я писав, що необхідно відмовитися від імен для пошуку істини.

Те ж саме з людиною чи іншою істотою. Істоту поділили на розмірності в різних конфесіях та різних віруваннях і тепер кожен сперечається, чия розмірність вірна. Але істота не є розмірністю.

Тому кожен раз, коли я пишу тіло, енергія, душа — не шукай конкретних цифр і конкретних розподілів. Розподілів велика кількість. Перерахування і визначення конкретної кількості не має сенсу.

Простір

Я розглядаю простір не як щось, в чому можна знаходитися, а як щось, що можна мати як складову частину. Тобто, складений об'єкт, до прикладу, атом, не знаходиться в просторі, атом має параметр простору. Це стосується всього матеріального.

Якщо об'єкт переміщується з одного місця в інше, це означає, що змінюються параметри об'єкта, щонайменше змінилися параметри простору. Це, в свою чергу, приводить до логічного висновку, що переміщення в просторі не є постійним процесом. Це стрибкоподібний процес. На мою думку, це добре підтверджується тим, що електрон телепортується між орбітами. Це явище відоме як квантовий стрибок або електронний перехід.

Обмірковуючи далі про простір як параметр, можна також прийти до висновку, що час - це зміни параметрів простору.

Розглянемо відомий факт, що при збільшенні швидкості, уповільнюється відносний час об'єкта. Тобто, якщо космонавт буде рухатися зі швидкістю, близькою до швидкості світла протягом декількох днів від Землі, а потім

повернеться на Землю, так само подорожуючи зі швидкістю, близькою до швидкості світла, то на Землі за цей час пройдуть десятки років. Я пояснюю це тим, що при збільшенні швидкості, параметри простору тіла космонавта перестрибують декілька значень за раз. В той самий час на Землі, параметри простору перестрибують меншу кількість значень за раз.

Наведу ще один приклад з телепортом. Уявіть собі, що існує двоє дверей, що пов'язані між собою. Відстань між дверима 1000 метрів. Входячи в одні двері, людина миттєво виходить через 1000 метрів з інших дверей. Тепер, уявіть собі двоє людей. Одна людина йде пішки від одних дверей до інших, долаючи 1000 метрів. Інша людина проходить через двері і миттєво опиняється за 1000 метрів, та очікує людину, що йде. Людина, яка пройшла через двері — зазнала меншу кількість змін свого тіла, або меншу кількість змін параметрів простору. В той же час, людина, яка йде пішки, змінилася більше, бо відбулося більше змін параметрів простору її тіла.

Матеріальне та не матеріальне

Матеріальне — те, що має параметр простору. Не матеріальне — не має параметру простору.

Свідомість — не матеріальна. Неможливо віднайти та дослідити ніякими матеріальними інструментами не матеріальні об'єкти.

Безмежність

Я вірю в одну єдину, абсолютну безмежність. В математиці існують поняття позитивної та негативної безмежності, або безмежності підмножин або інших видів безмежностей. Однак, якщо існує позитивна безмежність і негативна безмежність, значить, десь існує межа між цими безмежностями, що вже не відповідає поняттю безмежності, тому що безмежність не має меж і містить в собі все — і позитивну безмежність, і негативну безмежність, і будь-яку іншу безмежність.

Безмежність це також і напрям. Все, що обмежене, може рухатися в сторону безмежності або обмеженості. Ми можемо вчитися. Скільки вчитися? Як виміряти навчання? Ми можемо швидко їхати. Як швидко? Де ліміт швидкості? Можна було б сказати, що ліміт навчання це можливості мозку, але ліміту ніхто не знає. Можна було б сказати, що ліміт швидкості це швидкість світла, але існують наукові твори, що описують перевищення швидкості світла за рахунок викривлення простору, і я стверджую, що можна миттєво опинитися де треба, змінивши параметр простору. То де ж ліміт? Я кажу, що ліміт - це безмежність.

Безмежність це також і спосіб вимірювання. Ми маємо розмірності, такі як грам, метр, секунда. Ми маємо шкалу вимірювання. Від і до. На пристроях побутових або вимірювальних. Але якщо щось виходить за межі вимірювання дуже сильно, можна сказати, що значення йде до безмежності. Ми насправді дуже часто це робимо, навіть не замислюючись. Чули, як люди в захваті від

чогось кажуть: «божественно», «рівень Бога», «Бог математики», «танцює, як Бог» і так далі? Не усвідомлюючи, або ж навмисно, через культурне середовище або ж за інших причин, ми прирівнюємо Бога до безмежності, як я його і сприймаю.

Чи існує безмежність насправді? Я маю на увазі справжню безмежність.

Проведемо простий експеримент подумки. Візьмемо аркуш паперу та почнемо писати на ньому цифру. Найбільшу цифру. Ось я подумки пишу цифру 9 (мені більше подобається ця цифра для цього експерименту). І так багато разів, поки весь аркуш не заповниться цими цифрами. Ми ж розуміємо, що ще є зворотній бік аркушу. Тож перевертаємо аркуш паперу і на звороті також починаємо писати цю цифру стільки разів, скільки поміститься. Тепер ми можемо взяти інший аркуш паперу, і зробити те ж саме, і на багатьох аркушах паперу. Так, ми можемо списати сотні, тисячі і мільйони аркушів, поки аркуші не закінчаться. Тож, щоб записати ще більше цифр, ми зменшимо розмір цифри. Але на скільки? Давайте зменшимо розмір цифри так, щоб можна було написати цифру розміром з атом чи електрон. І на кожному електроні і на кожному атомі ми будемо писати цифру 9. І так, подумки, напишемо цю цифру на атомах і електронах не тільки паперу, але й на атомах і електронах будь-чого. На всій матерії всесвіту. Тепер ми можемо ще зменшити розмір цифри, але в будь-якому випадку ми прийдемо до обмеження розміру всесвіту. Тобто, якщо ми розглядаємо безмежність в матеріальному світі, то її не існує. Сам факт того, що є межа всесвіту, вже говорить про неможливість безмежності в матеріальному. Можна не ходити подумки до кінця всесвіту, а знайти це ж саме поруч. Різниця між формами. До прикладу, два яблука. Одне яблуко має обмежену форму, поруч лежить ще одне яблуко і теж має обмежену форму. Між цими яблуками є простір. Матерія в просторі не злита суцільним пластом атомів, є форми, яблука, машини, люди, планети і так далі. І самі ці форми, вже доводять те, що безмежність не існує. Однак, безмежність існує поза матеріальним. Безмежність, обмежуючи себе, утворює все інше. Тож безмежність існує, але її неможливо знайти в матеріальному світі.

Планета Земля — це школа

Планета Земля — це школа. Основна ціль кожного — досвід.

Ми бачимо різних людей за рівнем свідомості, за рівнем розвитку — як і в школі ми бачимо учнів різних класів. Ми бачимо дуже мало насправді високорозвинених людей, з яких варто брати приклад кожному — як і в школі, вчителів менше за учнів. Якби на Землі народжувалися лише вчителі, то тоді це була б не школа, а щось інше. В школі є різні уроки, та перерви між уроками — так і на Землі, є різні періоди навчання, а іноді і перерви.

Це також добре пояснює, чому ми не пам'ятаємо минулі життя. Чому люди часто не відчувають біль і радість інших людей та інших істот. Якби ми це все пам'ятали, то тоді наша поведінка була б однаковою за однакових обставин. Але ось ми не пам'ятаємо, як ми раніше діяли і тепер можемо обрати інший

розвиток подій, що в свою чергу дозволяє отримати більше досвіду, що і є основною метою.

У Ведах¹ сказано, що раніше люди (на мою думку — істоти, що схожі на людей) могли і вміли робити все. Були гарними мислителями і гарними військовими, і могли гарно володіти будь-якою професією. Але потім вміння були розділені. І тепер є призначення людини, бути вчителем або бути військовим, або бути торговцем, або кимось іншим. Тепер людям треба вміти працювати разом. Що збільшує кількість досвіду.

Періоди

Існує зміна періодів доби, дня, вечора, ночі і ранку. Існує зміна пори року, літо, осінь, зима, весна. Але існує зміна періодів значно більшого масштабу. Що є логічно. Періоди доби існують, бо обертається планета навколо своєї осі. Пори року існують, бо обертається планета навколо сонця. Логічно, що існує обертання планети навколо центру галактики, що, в свою чергу, викликає також зміни. Однак не варто обмежуватися ні напрямком ні розміром. Циклічні зміни існують і менші за добу, і більші за зміни через обертання галактики.

Прагнення, хвилі, зміни, циклічності

Я використовую слово «прагнення», маючи на увазі дуже широкий сенс. Прагнення як бажання істоти, як хвиля води, як інерція і будь-що подібне.

Прагнення як маса свідомостей, що прагне чогось, потім, досягнувши цілі, заспокоюється, і потім інша маса свідомостей прагне чогось іншого.

До прикладу, хвилі води. Певна частина молекул води рухається в одному напрямку, прагне, цим саме утворює хвилю за рахунок великої кількості таких однонаправлених молекул. Досягаючи мети, або іншими словами витративши енергію чи задовільнивши бажання, ця хвиля заспокоюється. Тепер інша частина молекул води прагне рухатися в іншому напрямку, утворюючи нову хвилю. В цьому прикладі неважливо як назвати причину руху, чи це інерція, чи свідоме прагнення. Я хочу звернути увагу на те, що хвиля утворюється за рахунок великої кількості однонаправлених частин. Тепер, необхідно уявити на місці кожної молекули води велику кількість свідомостей. Такою є природа прагнень, хвиль, змін, циклічностей і так далі.

До прикладу, якщо людина, чи якась інша істота, чогось прагне, це хвиля, що витративши енергію, зникне. І якщо хвиля була не збалансована, то обов'язково має бути інша хвиля в іншому напрямку. Так, отримавши чого хочеш, дуже часто хочеш чогось іншого.

Якщо ж прагнення не були задоволені, то це нікуди не дівається, а зберігається, накопичується, трансформується. Таке накопичене прагнення — як вода накопичена за дамбою, як заряджений конденсатор, чи як будь-що з внутрішнім так званим напруженням.

¹ У даному випадку — це *Махабхарата*. Однак я не вважаю Веди суто індуїстським твором. Для мене це знання про світ, які найкраще збереглися на території сучасної Індії.

Сила

Зосередженість — це справжня сила. Чим більше свідомостей зосереджено в одному напрямку, тим більша сила. Вода камінь точить.

Можна мати силу тіла. Сильні м'язи. Деякі мають силу тіла від природи, деякі наполегливо тренуються. Сильна людина може переміщати великі вантажі чи перемагати слабших.

Можна мати силу інтелекту. Можна мати сильний інтелект від природи, можна натренувати інтелект. Людина сильна інтелектом, може керувати краще, планувати, бути далекоглядною.

Можна мати силу волі. І досягати своїх цілей впродовж всього життя, не зважаючи на будь-які перешкоди.

І ще краще, мати сильне тіло, сильний інтелект і сильну волю одночасно. Але не обмежуйтеся лише цими поняттями. Людське тіло, або ж любе живе тіло, складається з більшої кількості частин. Енергія, емоція, краса і ще дуже багато різних проявів, як видимих, так і не видимих. Можна до самої смерті покращувати якісь характеристики тіла. Або ж зосередитися на першоджерелі, вищій свідомості. Те, що лишиться після смерті. Те, від чого походять інші прояви тіла.

Тож, мій загальний посил такий. Першим потрібно розвивати зосередженість свідомості. Зосередженість дасть змогу краще розвивати інше. Інше — в широкому сенсі цього слова. Інші частини тіла, планування життя, енергії, силу духа і взагалі будь-що.

Добро та зло

Добро — це коли добре чим більшій кількості живих істот. Зло — це коли чим меншій кількості живих істот буде добре.

Якщо людина приготувала собі їжу, скажімо овочевий салат. Це добро для цієї людини. Інша людина також приготувала собі їжу, також овочевий салат, але при цьому загинула курка, бо її приготували². Тут добра вже менше, бо одна істота загинула.

Допомогли родині — тут ще більше добра. Допомогли родині і при цьому ніхто не постраждав — ще більше добра.

Можна допомогти людям міста, людям країни, людям планети. Ще більше добра. Якщо при цьому не постраждали птахи, собаки, мурахи і інші живі істоти, тоді добра ще більше.

Бог та божества

Бог — створив всесвіт, божества — створені всесвітом.

Торкаючись релігійних тем, можна часто почути різні імена богів. Різні віряни возвеличують різних богів. Всі вони існують. Всі вони важливі. Також є

² Тіло курки не призначене для того, щоб його з'їли, на відміну від яблука. Потрібно враховувати бажання всіх живих істот. Яблуко теж живе.

єдиний Бог. Для себе я дуже просто пояснюю всі поняття богів. Є єдиний Бог, що створив всесвіт. Є божества, що створені всесвітом. Я для себе вводжу чітку ієрархію Бога і божеств і називаю це трішки різними словами. Особисто для мене, такий підхід дає чіткий розподіл, можливість сприйняття та існування всіх божеств всіх конфесій.

Віра в існування Бога — корисна для суспільства

Якщо за дитиною ніхто не спостерігає, то дитина інколи бешкетує. Робить щось, що не можна, хоча дитина знає, що цього робити не можна. Але коли дитина знає, що батьки спостерігають за нею, то дитина не бешкетує, або робить це значно менше. Дитина знає, що може бути покарання.

Далі діти виростають і стають дорослими. Якщо немає спостерігача, немає відчуття покарання, вже дорослі бешкетують.

Віра в Бога, в цьому контексті, це віра в спостерігача та покарання.

Припустимо, влада впроваджує новий закон, що не суперечить релігії суспільства. Тоді люди, що вірять в бога, будуть намагатися притримуватися закону, незалежно від оточення, серед інших або на самоті. Однак, якщо людина не вірить в Бога, то тоді, в більшості випадків, ця людина буде порушувати цей закон, знаходячись на самоті.

Література

Що я читав та що на мене склало найбільше враження.

На мій особистий погляд, найкращим твором є Бхагават Гіта. Я читав в перекладі Б. Гребенщикова.

Євангеліє, тут я виділяю три глави, що мені особисто сподобалися найбільше. Глави 5, 6 та 7 від Матвія, нагірна проповідь.

Автобіографія йога Парамаханси Йогананди.

Святая наука Шри Юктешвар

Що відомо з науки

Реальністю людини є те, в що людина вірить.

«Voodoo death» (Walter B. Cannon 1942). Американський фізіолог описав випадки аборигенів та маорі, які, порушивши табу або ставши жертвами «вказування кісткою», гинули протягом від кількох годин до доби. Аутопсія не виявляла органічних причин; Кеннон пов'язав летальність із гострою адреналіновою реакцією страху.

«Psychogenic death of Mr J» (1979) — 37-річний чоловік помер за добу після того, як вирішив, що операція на хребті «прирекла» його; розтин патології не виявив.

«Hex death» (C K Meador, 1992) — пацієнт з мінімальним раком шлунка знепритомнів і помер одразу після слів лікаря, що «жити лишилось недовго». Автор показав, що страх, підкріплений авторитетом, запускає смертельний ноцебо-ефект.

Стрес-кардіоміопатія («синдром розбитого серця», синдром Такоубо). Гострий емоційний шок (утрата, сварка, навіть виграв у лотерею) спричиняє різке оглушення лівого шлуночка, аритмію та шок. У рідкісних випадках це завершується розривом серця й смертю, попри відсутність коронарного стенозу.

«Give-up-itis» (пасивне згасання волі до життя). Документи про військовополонених Корейської війни, в'язнів концтаборів та корабельні аварії описують послідовні стадії: соціальний відхід → апатія → відмова від їжі/води → зупинка серця за 2-3 тижні. Нейропсихолог Джон Ліч пов'язує явище з дефіцитом дофаміну у фронтально-стриарних колах. Зневіра та повна втрата мети пригнічують лімбічні й префронтальні кола, що керують ініціативою та диханням.