



Sidhasana poza pagal V. Skumino metodą tinka psichotreningui. Gydytojas medituoja aukštai kalnuose tarp dangaus ir didžiulių ledynų.

Autoriaus nuotrauka

Daug žmonių, nepakankamai susipažinusių su joga ir dabartinėmis jos problemomis, mano apie ją labai priešingai. Kai kurie ją vadina sprandą laužančių fizinių pratimų sistema. Kiti priešingai - tai mistika, antgamtiška. Tačiau joga, tai pirmiausia kultūra. Dvasinė, psichologinė, fizinė. Šis mokslas atsirado prieš keletą tūkstančių metų Rytuose. Europos šalyse susidomėjimas joga kilo praėjo amžiaus antroje pusėje. Iš dalies tai siejama su Teosofinės draugijos, kurią įsteigė Elena Blavatskaja, veikla (be to, 1991 metus Junesko paskelbė Tarptautiniais Blavatskajos metais).

Teosofijos draugija turėjo savo skyrius Azijos, Amerikos, Europos šalyse, o taip pat Ukrainoje. Tada pasaulį išvydo "Machatma laiškai" (machatma - verčiant iš sanskrito - didžioji dvasia). Tradicinės senovinės jogos kryptys yra keturios: Radža - vystymas slaptų psichinių jėgų, Karma - veikla, nesavanaudiškas darbas, Bhakti - meilė, tarnavimas Aukščiausiam pradui, Žnana - pažinimo joga.

Pagrindinė klasikinių jogos kryptų užduotis - dvasinis ir psichofizinis žmogaus tobulėjimas. Ir visa, kas geriausia, ką sukūrė žmogaus išmintis seniausiais laikais tapo Agni joga (Gyvosios etikos mokslas).

Šis Himalajų išminčių Brolybės mokslas pasirodė pas mus žymių mastytojų, pasaulio kultūros veikėjų Elenos Ivanovos ir Nikolajaus Rericho dėka.

Jie ne tik atnešė mums Agni jogą, bet ir puoselėjo ją savo gyvenime. Gyvosios etikos rekomendacijos ir patarimai labai praktiški ir skirti šiuolaikinei sampratai.

Agni jogos reikšmė, dabartinio gyvenimo problemų supratimas, radikalumas, paaiškinami tuo, kad žmonija atsidadė ties katastrofos riba, praradusi aukščiausiasias moralines vertybes. Išsigelbėti galima tik žmonėms tobulėjant dvasiškai.

Mūsų planetos evoliucijai, tvirtina Gyvoji etika, atėjo lemtingas momentas. Žemiečiams teks bendrauti su subtiliausiomis Kosmoso energijomis. Tokio bendravimo nauda galima tik tada, kai žmonės galės išvystyti savo dvasinį potencialą. Priešingu atveju Visatos energija nebus priimta ir įsisavinta, o tai gali sukelti neigiamas pasekmes: gamtinius ir socialinius kataklizmus, sunkių susirgimų epidemijas. Šitokios tendencijos, deja, jau pasireiškia.

Žmogus turi laisvo pasirinkimo teisę ir pats už viską atsako. Pagal Gyvąją etiką pasirinkimas lemia kiekvieno žmogaus, o taip pat ir visos planetos likimą. Mūsų civilizacijos dabartis panaši į legendinę Atlantidą. Tada žmonija padarė neteisingą pasirinkimą, ir senovės civilizacija žuvo. Kaip bus dabar? Tai priklauso nuo mūsų pačių.

Gyvenimo kūrimas moraliniu-etiniu pagrindu įmanomas tik tada, kai kiekvienas žmogus supras savo tikrąjį paskyrimą žemėje - tarnauti šviesos jėgoms. Ne veltui Nikolajus Rerichas aiškino žodžio "kultūra" prasmę (iš lotynų kalbos "kult" - pagarba, tarnavimas ir sanskrito "ur" - šviesa). Kultūra, pagal Rerichą, tai tarnavimas šviesos pradui ir jos ugdymas žmogui.

Ypač didelį dėmesį joga skiria žmogaus sveikatai. Sveikata pati didžiausia vertybė.

Labai dažnai žmogus nebrangina savo sveikatos, piktnaudžiauja ja. Susirgęs stengiasi pasveikti pagal

## Joga, visuomenė ir kultūra

Viktor Skumin  
Charkovo valstybinio kultūros instituto  
profesorius, medicinos mokslų daktaras

### Apie autorių

Profesorius medicinos mokslų daktaras Viktor Skumin dirba Charkovo gydytojų pasitobulinimo institute. Jis yra psichoterapeutas. Daug metų domisi Rytų filosofija. Gyvenimo kūrimas moraliniu etiniu pagrindu įmanomas tik tada, kai kiekvienas žmogus supras savo tikrąjį paskyrimą žemėje - tarnauti šviesos jėgoms.

Profesorius savo pavardės kilmę sieja su Lietuva. Jis su malonumu parašė mums laišką, kurio ištraukas spausdiname šiame numeryje.

principą: sveikata - per stebuklą. Dar neseniai populiariausi buvo chirurgai, o dabar - "telepsichoterapeutas-radioekstrasensas".

Ir pirmu, ir antru atveju iš ligonio nereikalaujama tikslaus jėgų nukreipimo, "atsikratant" ligos - užtenka tik pasyvaus klusnumo. Vadinas, galima gerti, rūkyti, o praradus sveikatą, pasirodys burtininkas, kuris pašalins visas bėdas. Aišku, skalpelis, teleradijo prietaisai ir daug kas kita reikalingi sveikatos apsaugai. Tačiau šiuo atveju kalbame apie sveiką gyvenimo būdą. Reikia daugiau dėmesio skirti sau, kad širdimi ir protu suvoktume sveikatos filosofiją.

Šito darbo kertišis akmuo turi būti, pabrėžiu: "Sveikata per kultūrą". Tai Agni jogos pagrindas.

Iki šiol, gaila, daug tokių žmonių, kurie sveikatą supranta išimtinai tik kaip gerą kūno savijautą. O iš tikrųjų sveiku galima pavadinti tik tokį žmogų, kuris visada išlaiko dvasinę pusiausvyrą, jaučia būties džiaugsmą, siekia tiesos, pats susilieja su Grožiu, ir kuria Gerį.

Neigiamos emocijos - susierzinimas, pyktis, pavydas, agresija, žiaurumas - tai nesveikos dvasios požymiai. Juos išreiškiant tiesiog sudeginame savo psichinę energiją, pažeidžiame kitus vidaus organus.

Reikia atkreipti dėmesį į visų trijų sveikatos pradų - fizinio, psichinio, dvasinio - harmoningą vienybę. Dešimtmečiais apie dvasingumą nekalbėjo, o tai iš tikrųjų ypatingai svarbu.

Kaip tapti sveiku? Aišku, ne užsienietišku vaistu arba burtininkų pagalba.

Gerą sveikatą užtikrina kūno higiena, fizinis aktyvumas, sveikatingumą stiprinančios priemonės, teisingas darbo ir poilsio režimas, racionali mityba, maloni aplinka.

Dvasinė sveikata (o nedvasingą žmogų negalima pripažinti visiškai sveiku, pilnaverčiu) betarpiškai priklauso nuo moralinio-etinio asmens potencialo, nuo aukštesnių šviesos vertybių ugdymo savyje, savo paskirties pilno supratimo. Pats dvasingumas - tai universalus būdas pašalinti negatyvius faktorius.

Yra nemažai bendrų idėjų tarp Agni jogos ir mūsų kultūros. Kitaip ir būti negali: viskas, kas yra šviesaus žemėje, kilo iš vienos šaknies, ir tai turi gaivinti žmogaus dvasią ir kūną.

Labai svarbu, kad sveikatos kultūra pasidarytų visos visuomenės auklėjimo sistemos pagrindu. Kultūros namuose, klubuose, masinio poilsio vietovėse naudinga įrengti kampelius, kur moksliskai ir neįkyriai būtų propaguojami sveikatingumo kultūros principai.

Charkovo "Žinijos" draugijoje sukūrėme dvasinės, psichologinės, fizinės jogos kultūros studijavimo centrą. Jame pravedami teorijos ir praktikos užsiėmimai. Pirmenybę skiriame Gyvosios etikos teiginiams.

Aišku, tokiam darbui reikalingi specialistai. Deja, institutai, mokyklos tokių dar neruošia. Charkovo valstybinio kultūros instituto rektoriui V. Šeikiui kilo idėja - organizuoti menedžerių, sveikatingumo, kultūros propagatorių apmokymo kursus. Įdomių pasiūlymų pateikė pradinės mokyklos prorektorius A. Lukašinas. Jau dabar kultūros rūmuose, klubuose, net namų valdybose sukurtos grupės, kuriose nagrinėjama jogos sistema. Tačiau šis darbas ne visur gerai paruoštas. Dažnai užsiėmimus praveda atsitiktiniai žmonės. Mūsų institutą baigusieji diplomuoti specialistai gaus daug žinių apie kultūrą, sveikatą, jogą, psichologiją, fiziologiją, pedagogiką.