

ISSN 0204-3440

---

К ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

18

Н.Л.Сергеева

## РАЗМЫШЛЕНИЯ О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ

Впервые обосновал и ввёл в употребление термин «Культура Здоровья» доктор медицинских наук, профессор В.А.Скумин в 1968 году. Слова «культура» и «здоровье» имеют глубокий, многогранный смысл, который с течением времени открывается всё больше.

Выдающийся русский мыслитель Н.К.Рерих писал: «Культура – есть почитание Света, любовь к человеку, сочетание жизни и красоты, синтез возвышенных и утончённых достижений. Культура есть оружие Света и спасение. Культура есть сердце». [1, с. 10] Основатель Доктрины Культуры Здоровья В.А.Скумин так определяет смысл понятия «здоровье»: здоровье человека духовного есть естественный процесс просветления жизни микрокосмоса его сознания, устремляющий духовные, психические и физические возможности организма к Гармонии со Светом Единого Духа Макрокосмоса. [1, с. 15]

Сочетание, синтез этих двух направлений даёт новый смысл и качество. «Именно сейчас назрела необходимость соединения русл мировых течений – Культуры и Здоровья, Света и Гармонии в один мощный поток обновлённого Творчества Жизни. Культура Здоровья как фундаментальная наука о человеке духовном, интегральная отрасль знания призвана разрабатывать и решать все насущные теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных,

психических и физических сил человека и всего духовного этноса, оптимального его вхождения в земную жизнь и успешной биосоциальной адаптации, создания здоровой во всех отношениях среды обитания на планете и в Космосе.

Для успешного решения этих задач в современном мире необходимо прежде всего сформировать личностный и общественный идеал, в соответствии с которым здоровье – духовное и психофизическое – будет признано высшей общечеловеческой ценностью, а здоровый, нравственный, одухотворённый, т.е. высококультурный, образ жизни – эталоном естественного поведения человека». [1, с. 15–16]

Преданно служа идее Культуры Здоровья, внедряя её в жизнь каждого дня, идя по пути бесконечного самопознания и беспредельного самосовершенствования человек сможет оздоровить себя, родную планету и идти дальше вперёд и выше. Большие победы начинаются с первого шага. Каждый миг своей жизни человек осознанно или неосознанно делает выбор: подниматься вверх к Свету или катиться вниз. Путь к Свету вверх труден и тернист, но при этом, преодолевая трудности, человек эволюционирует. Вниз катиться легче, но последствия будут тяжелы: деградация, болезни, страдания. И это относится не только к отдельному человеку, но и к семье, обществу, человечеству.

Сегодня сложно найти здорового человека. Больна планета. Больно человечество. Но для каждого человека важно ощущать себя здоровым. Культура Здоровья ставит мировую задачу оздоровления планеты. Древние говорили: «Хочешь изменить мир – начни с себя». Культура Здоровья учит возвращивать, увеличивать коли-

чество Света, здоровья в себе, которые будут выявлять и вытеснять всё несоответствующее высокому идеалу. Целенаправленно занимаясь своим оздоровлением, человек при этом вдохновляет своим примером близких, оздравливает пространство вокруг. Можно начать с посвящения осознанной работе над собой определённого времени каждый день, постоянно увеличивая это время, и, наконец, вся жизнь превратится в единое служение Свету.

Сложно изменить в один момент свой образ жизни, но можно изменить ход своих мыслей. И это впоследствии изменит жизнь в соответствии с качеством и направленностью мышления человека. Всё зарождается и начинается в наших мыслях, «Психическая энергия играет первенствующую роль в сохранении и укреплении здоровья — духовного, психического, физического. Она является самой мощной, самой проникающей, самой трансмутирующей энергией, панацеей от всех заболеваний, какими бы ни были конкретные их причины. Болезни являются следствием несовершенства человеческого прошлого и настоящего. Поэтому совершенствование будет и истинной профилактикой. Даже против чисто физических недугов нужно искать причину в качестве мышления». [2] Устремлённость к Свету, Красоте, Добру, Учителям помогает в достойном прохождении жизненного пути.

Необходимо учиться смотреть на всё глазом добрым, учиться видеть во всём проявления Божественной воли, при общении с людьми опираться на их светлые качества и не акцентировать внимания на негативных. То, чему человек придаёт значение, с чем связаны его мысли, слова и поступки, насыщается его духовной энер-

гией и начинает притягивать к себе подобное из пространства. Поэтому необходимо осознать свою ответственность и контролировать чистоту своих мыслей, слов и действий.

«Предназначение человека заключается в утончении, совершенствовании сознания, т.е. психической энергии, в улучшении, облагораживании, одухотворении всего, с чем он связан. Самая великая польза, которую мы можем принести, — подчёркивала Матерь Агни Йоги, — состоит в том, чтобы путём расширения сознания, улучшения и обогащения мышления и очищения сердца оздоравливающее воздействовать на всё окружающее». [1, с. 19]

Культура Здоровья даёт практические рекомендации действий, которые в наше сложное, трудное время помогут каждому сделать свою жизнь светлее, гармоничнее, учит оздоравливать Землю, на которой живёт и трудится человек. К истинному здоровью можно прийти только через Культуру, т.е. через почитание Света, служение Свету, распространение Света, внедрение и применение наивысших достижений духовной, психической и физической культуры, культурного образа жизни и преображение всех сфер деятельности на основе Культуры Здоровья.

## ЛИТЕРАТУРА

1. В.А.Скумин. Культура Здоровья. Избранные лекции. — Чебоксары: К Здоровью через Культуру, 2002. — 264 с.
2. В.А.Скумин. Искусство психотренинга и здоровье. — Чебоксары, 1993, с. 9.