

ISSN 0204-3440

К ЗДОРОВЬЮ
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

21

2014

TO HEALTH VIA CULTURE

А. Н. Тихонов

НООПЕДАГОГИКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

*Грамотный буквою может действовать
лишь на поверхности Земли, — грамотный
духом может действовать вне границ.*

Живая Этика, кн. 2, 135.

Введение

Едва ли кого-либо вполне устраивает настоящее — и своё, и всё то, что окружает в месте проживания, в стране, в планетарном масштабе. Далеко до совершенства. В особенности это касается духовной стороны жизни. Настоящее каждого человека духовного определяется мощью света его огня духа. Какова мощь, таков свет и прочие качества огня духа.

Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке, интегральная отрасль знания призвана разрабатывать и решать все насущные теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его оптимальной биосоциальной адаптации и создания здоровой во всех отношениях среды обитания человечества на планете и в Космосе. Такой подход позволяет создать условия для развития природы человека и обоснованно заявить «Человек может всё!».

Основоположник Учения о Культуре Здоровья, профессор Виктор Андреевич Скумин отмечает: «Культура Здоровья, оздоровляя дух, душу, тело людей, способствует организации духовного этноса, достижению им достойного уровня жизнетворчества».

Культ-ура – почитание Света. Здоровье – гармония духовного, психического и физического начал человека. Здоровье рассматриваем как предпосылку, плацдарм для достижения высшего уровня, высшего качества Культуры – почитания Света, служения Общему Благу, участия во вселенском жизнетворчестве.

Тема духовности становится ныне всё более популярной, хотя в это понятие часто вкладывается различный, взаимоисключающий порою, смысл и придаются ему самые разные оттенки. «Хаос крепко держит ноги человека». Культура Здоровья развивает способность к познавательной деятельности, к учению, стремится «вождеть пламя мысли», приобщить ребёнка к постоянному духовному совершенствованию. «Тлетворный вирус современной жизни поражает сознание и обрекает дух на страдания в низших сферах земной майи. Необходимо прежде всего выработать стойкий иммунитет осознанием аксиомы – *всем нагромождениям тьмы так или иначе, раньше или позже суждено рассыпаться под воздействием гармонии Света*. И, чем ярче засияет в сердце радость почитания Света, чем активнее проявится устремление к гармонии, тем полноценнее и счастливее будет жизнь. Поэтому мы сосредоточиваемся не на болезненных проявлениях настоящего и про-

шлого, а на перспективах и возможностях созидания в духовной сфере».

Культура Здоровья — наука грядущего, все направления её устремлены в будущее. Она призывает строить новую жизнь — культурную и здоровую — на прочном духовном фундаменте Живой Этики, применяя в каждодневном творчестве жизни богатейшее Рериховское наследие, используя лучшие достижения науки и культуры. «Учение о Культуре Здоровья, соединяя в сознании человека духовного почитание Света и реальное слияние со Светом, учит тому, как во всех сферах жизни выявлять чистую радугу Изначального Света, не позволяя негодным построениям затмевать сознанию Свет».

Основное правило Учения о Культуре Здоровья гласит: «Все носители Жизни независимо от уровня, условий развития, внешней формы, генетически связанны с вибрациями Изначального Света и, будучи производными Единого Духа, обладают неисчерпаемыми возможностями для своего просветления — наполнения действительной Культурой — и гармонизации — достижения истинного Здоровья. Всё доступно, всё возможно, всё достижимо для созидателей культуры здоровья». Уже сегодня Культура Здоровья создаёт предпосылки реального торжества Светлого Начала, помогает разобраться в накопившихся внутренних и внешних проблемах, побороть духовные и психофизические недуги, побуждает сделать решительные шаги к самопознанию и самосовершенствованию.

Духовность является ведущей идеей и основной сферой приложения культуры здоровья. Одна из первоочередных задач её состоит во всемерной помощи устремлённым к совершенствованию в развитии чувствознания (интуиции, шестого чувства) и духовности (седьмого чувства). Чувственный мир человека требует специально организованной учебно-тренировочной среды, где его продуманно, целенаправленно и всесторонне развивают.

Предмет ноологии

Профессор В. А. Скумин называет ноологией сферу духовного знания. Термин ноология образован от греческих корней: ноус — дух и логос — мысль, понятие, слово. Они отражают содержание и роль ноологии, которая не исследует сам Дух, но выражает Знание о Жизни Духа с помощью слов, понятий, образов актуальных для мышления, адекватных уровню развития сознания. Расширение сознания даёт возможность охватывать более широкое поле духовного знания. Чем выше будет общий уровень океана мысли, тем ближе, яснее, понятнее станет человечеству Духовное Знание. В рамках данной темы мы выбираем педагогический аспект ноологии — применительно к тому, как отражается духовное знание в науке о воспитании и обучении.

Шаг за шагом предстоит с новых позиций переосмыслить суть и предназначение всех учебных дисциплин. Пришло время, когда педагогика преобразуется в ноопедагогику, став знанием о духовном вос-

питании и духовном обучении. Невозможно представить воспитание и обучение без психической, духовной жизни воспитанника, без Надземного Мира со всеми его воздействиями на земную жизнь. Некоторые люди чуют, что в жизни чего-то недостаёт. Но с малых лет им никто не сказал о законе духа. Как необходимо сейчас «превратить» детей из отрицателей в наблюдатели.

Физическая жизнь человека соотносится посредством центров плотного тела с физическим уровнем жизни; душевная, то есть эмоционально-интеллектуальная, жизнь через деятельность психических центров связана с теми или иными слоями тонкого мира; духовная жизнь — с соответствующими планами Мира Огненного.

Аспект ноологии, связанный с Культурой Здоровья, рассматривается как отрасль, решающая задачи духовного оздоровления тех или иных форм — носителей Духа — применительно к конкретным условиям их функционирования. К его постижению можно приблизиться не пятью чувствами, обеспечивающими информацией интеллект человека разумного, а шестым (интуиция) и седьмым (духовность).

Эффективность медицинских технологий возрастёт, если в процессе культурно-оздоровительной деятельности органов здравоохранения использовать методы ноотерапии, ноокоррекции, ноопрофилактики, ноогигиены. С помощью этих методов можно лечить, исправлять, а главное предохранять от негативного влияния и, что особенно важно, — культивиро-

вать духовно здоровый образ жизни, способствующий проявлению и развитию, изначально присущего каждому человеку духовному, светлого иммунитета и других светлых качеств. Состояние здоровья, как интегрального показателя качества жизни, является отражением уровня гармонии трёх естеств: духа, души и тела.

На планете идёт небывалый по сложности, творческий процесс формирования шестой расы — духовного этноса. «Духовный Этнос есть вдохновлённая Единым Духом, освящённая Матерью Мира, ведомая Великим Учителем, претворяющая Учение Жизни в действительность духовная община человечества». Происходит изменение полярности, смещение акцентов в эволюции с интеллектуальной сферы на духовную. «Человек духовный — это сознательная индивидуальность, принадлежащая Иерархии Света, выявляющая духовное родство со всем сущим, активно создающая мыслью, словом и деянием гармонию Общего Блага». Человек духовный обязан сохранить все наилучшие достижения, приобретённые в процессе опирающегося на интеллект творчества, приумножить их, одухотворить и в дальнейшей своей эволюции применять духовную энергию как ведущий рычаг преображения жизни. Всё, что нужно и что возможно, уже Дано людям для удачного Пути. Для духовного человека необходимо осознать своё место и назначение в Космосе, усвоить обуюдную зависимость всего сущего и соответственную великую ответственность, воспринять Иерархию Света,

признать мысль как главный двигатель в жизни, принять новые высшие энергии, направляющие весь мир к дальнейшим ступеням эволюции. Истинно, название «человек» означает утверждение творчества.

Учение о культуре здоровья открывает возможность каждому настроить своё духовнопсихофизическое естество на общее дело и общее благо. Мы решаем важнейшую задачу оздоровления всех сфер жизни. Человек творит жизнь один раз. Ничего в ней нельзя повторить, исправить, изменить. Можно передать воспитаннику только то, чем ты сам наполнен. Именно первоначальное почитание Света создаёт необходимые предпосылки для одухотворения и оздоровления психической и физической сторон жизни.

Культура здоровья призывает из прекрасных камней настоящего слагать ступени грядущего. Стрелка компаса устремлений людских должна почутъять притяжение нового Магнита сияющего и, отталкиваясь от всего негативного, целенаправленно отыскивать позитивный полюс духа. Стремясь к будущему, не рушим прекрасных достижений прошлого. Мечта о будущем является в школе общей, так как вырастает из повседневности, став основой всей нашей жизни. Будущее прорастает в каждом добром поступке, в борьбе за лучшие, более гуманные, более красивые отношения. Ибо лишь практическое претворение предназначеннаго в земных условиях даст возможность духовного роста. Поднимаясь со ступеньки на ступень Лестницы Духа, идущий преодолеет все тернии на пути в Страну Света.

Ноопедагогика

Культура здоровья помогает создать условия преданности Свету в конкретном деле, отношениях, чтобы ребёнок мог возможно более полно удовлетворить жажду идеального, доступного его духу. Приобщиться к духовной жизни человек может лишь осознав себя как огненная сущность, приведя в действие тот заряд огненных энергий, который содержится в его духе. Каждый способен достичь более высокого уровня духовного развития, приобщиться к творчеству Космоса. Направляя мысль ребят на обустройство жизни светлой, создаём настроение доверия, искренности, уважения и чуткости внимания. Так получается духовное общение, так необходимое человеку вообще, и особенно юному, направленному на самопознание и самосовершенствование.

В школе забыто полезное испытание, применявшееся в древности. Ученики должны были изложить избранные ими задания перед самыми разными слушателями. При этом требовалось, чтобы были найдены выражения, понятные для всех, — задача трудная. Нужно было найти для одних слова простые и не утомить ими более образованных слушателей. Не всегда собрание было удовлетворено, но ученики всё-таки прилагали лучшие усилия быть понятыми и в то же время затронуть сложные и высокие понятия. Такие упражнения развивают искусство общения. Сказать так, чтобы быть услышанным совсем разными людьми. Как нам сегодня не хватает этого умения! Пути знания должны процветать в обмене мнений.

Для детей приходит пора, когда необходимо определить свой жизненный путь, представить себя в будущем. Чем ярче засияет в сердце радость почитания Света, чем активнее проявится устремление к гармонии, тем полноценнее и счастливее будет жизнь. Начинаем с заботы обо всём окружающем, с внутренней осознанной потребности делать добро, жить по законам совести, с перспектив и возможностей созидания в духовной сфере.

Борьба за самую высокую вершину красоты человеческого духа продолжается. Эта идея становится ведущей в нашей воспитательной работе с ребятами. Каждый растёт на том хорошем, ценном, что есть в нём, а также на том лучшем, что открывает в других. На пути избранном помогаем каждому озабочиться, чтобы тень собственной личности не застила высшее, иначе все усилия окажутся напрасными.

Широко образованный человек будет обладать и обширным воображением. Для него уменьшается невозможное и появляется широкий обзор всего возможного. Напрасно называют мечтателями людей, одарённых воображением. Главное — модификация человеческого чувства радости. Когда дух касается размеров Космоса, то радость заменяется сознанием возможностей.

Человек, дитя Великого Огня, призван реализовать в мыслях, словах и делах Высшую Волю на основе своей свободной воли. Осознанное служение Свету — вот истинное предназначение человека. Качество служения — ведущий критерий уровня духовной куль-

туры и показатель духовного здоровья. Человек духовный должен проявить свободную волю в период переустройства мира, определив собственное место в предстоящей эволюции. Для будущего человек духовный должен проявить преданность Иерархии Света в конкретном земном деле. Почитание Света придаст духу силу устремиться к гармонии.

Бдительность, ответственность, дисциплина служат лучшими средствами ноогигиены. Они незаменимы всегда, но особо важны в период духовного становления и максимальной свободы выбора. Каждый способен достичь более высокого уровня духовного развития, приобщиться к духотворчеству, к творчеству Космоса. Каждый должен проникнуться необходимостью переустройства личной, семейной, общественной, всей планетарной жизни на духовной основе. Осознанная внутренняя потребность в духовном самоусовершенствовании, в одухотворении всего окружающего становится признаком утончённости сознания.

Космонасыщенность среды обитания тонкими и огненными энергиями постоянно нарастает. Одновременно в настоящий период утяжеляется гнёт грубых, болезнетворных эманаций. Значит преобразование всего, что вредит и нарушает космическое равновесие, в новое, преисполненное полезной здоровой мощью, неизбежно. Культура здоровья открывает нам перспективы преобразования собственного организма и сознательной подготовки к духотворчеству новой жизни. Для этого сосредоточим силу свободной воли на идее оздоровления жизни и начнём с оздоровления

своего сознания. Воспитание духовности откроет светлые перспективы для каждой индивидуальности, каждой группы людей, решивших избрать путь творчества. Воплощение её в повседневную жизнь, обеспечит эволюционный переход от низшего к высшему уровню сознания, достойному человека духовного, от грубости к утончённости бытия, от тьмы бескультурия к Свету и Гармонии.

Физиология и психология человека трансмутируются в новые светлые выявления. Существенно преобразится от прямого взаимодействия с высшими энергиями вся жизнь на планете.

Духовное воспитание

Приобщиться к культуре духовного здоровья можно лишь через огонь своего собственного духа. И прежде всего надо осознать себя носителем частицы Великого Духа, научиться распознавать изначальный духовный импульс во всех явлениях жизни. Почувствовав, познав, оценив Сокровище в себе самом, следует почувствовать, познать, оценить Его превыше всего прочего и в других, во всём сущем. Прийти к пониманию очень важной педагогической истины: чтобы ни делал с ребятами, делай по-настоящему, всерьёз! Думать и искать, искать и думать.

«Человек независимо от уровня, условий развития и внешней формы, генетически связан с вибрациями Света и, будучи производным Духа, обладает неисчерпаемыми возможностями для просветления — наполнения действительной

Культурой и гармонизации – достижения истинного Здоровья».

Культура здоровья открывает возможность сознательно развивать духовный вкус, духовное осязание, духовное обоняние, духовный слух, духовное зрение, овладевать практическими навыками одухотворения ощущений, восприятия, эмоционально-волевой сферы, интеллекта, всех психофизических структур, процессов, состояний и свойств. Лучшее в нас созидается трудом сердца, ума, рук, рождается в борьбе за человеческое в себе и в других. Личность формируется в преодолении себя, в переживаниях горя, отчаяния, радости, подаренной другим, в сопричастности к общему, большому, настоящему делу. Потому во всех сферах жизни необходимо выявлять Свет, затмеваемый уродливыми построениями несовершенного сознания, создавать предпосылки реального торжества Светлого Начала.

Культура здоровья учит тому, как познавая мир, участвуя во всех суждённых видах деятельности, отыскивать и собирать красоты духа в жизни каждого дня, в себе, во всём окружающем превыше всего ценить духовное. Представляя себе своё творение, более целенаправленно идёт созидание. Картина со временем уточняется, в неё вносятся коррективы. Настоящее то, что уже реально есть. Будущее – совершенный образ, где задатки, те или иные психологические свойства личности доведены до высочайшего уровня развития. Предвидеть будущее, мечтать о нём, действовать сообразно мечте – вот основа духовного воспитания. Это по-

буждает к действенному, активному самостроительству, самосовершенствованию. Мечта открывает перспективу, её высота мобилизует силы, закаляет волю, характер. Сад духовный нуждается в том же ежедневном орошении, как и сад цветочный.

Воспитательный процесс формируется при сознательной активности самого человека, в созидании своей личности и должен нести возвышающую печать одухотворённости. Нести дух в жизнь, значит помогать воспитаннику стать человеком.

Для реализации законного права на культурную здоровую жизнь мы объединяем усилия всех, стремящихся к ней. Тяжела ноша преображения Земли в храм прекрасно-сияющий. Вместе бороться, вместе работать над собой, готовить себя к будущему Новой России. И ради счастливого будущего русского народа, народов Земли мы будем работать над совершенствованием школьной жизни. Такая позиция делает ученика борцом на старте жизни. Педагогика борьбы вместе с учеником, плечом к плечу.

Ныне, в истоке становления человека духовного на планете, культура здоровья обеспечивает практическую подготовку всех духовно дееспособных индивидуальностей к подвигу общинного восхождения на новый уровень Жизни. Талант — всегда любовь к жизни, к людям, к Родине, острое чувство собственного достоинства. Космические и планетарные условия безотлагательно требуют и всемерно способствуют развитию духовной мощи как индивидуальной, так и общечеловеческой. Значит её и следует развивать, посколь-

ку только ею можно преодолеть все тернии и победить. Создавать условия для своевременного развития всех внутренних сил ребёнка, всех его задатков, полезных и нужных им и обществу.

Настала пора каждому, осознавшему свою принадлежность к духовному этносу, принять сужденную долю ответственности за дальнейшую судьбу духовного возрождения планеты, за несение общественных обязанностей. Тончайшие духовные проявления утверждают лучшие человеческие действия. Формируется способность к саморегуляции деятельности, её самооценке, сотрудничеству, деловому общению. На добрые, полезные дела направляется энергия и мысли. Только в светлом жизнетворчестве трансмутируются тёмные стороны жизни и выявляется духовный потенциал каждой индивидуальности. Ребята учатся радоваться успеху товарища, доброму делу, сильным сторонам характера. Мудрый, прежде всего, думает о будущем, которое помогает ему преображать и настоящее. Пусть все в школе приносят то лучшее, что они могут дать общему делу, и помнят, что каждое самоотвержение оценивается стократно. Устремление к самоусовершенствованию преображает каждый рутинный труд в радость достижения.

Овладев духовным способом постижения действительности, взаимодействуя с нею, мы приобретаем право приступить к духотворчеству — сознательному и последовательному созиданию гармонии истинно здоровой полноценной радостной жизни. Добром, красотою, мудростью, состраданием, терпимостью, сер-

дечностью, любовью творится в радости трансмутирующая мощь одухотворённых мыслей, слов, деяний. Желание добра, доброжелательность всё больше становятся стилем отношений в коллективе. Воскресение духа, направляющее жизнь каждого человека в русло осознания приоритета созидающей Красоты, способно преобразить на духовной основе душу и тело.

Главное наше богатство, непреходящее духовное достояние: огненные созидающие мысли, слова, деяния. Эти три ведущих средства позволяют в полной мере выявить духовный потенциал индивидуальности, воскресить и поступательно развивать духовность в себе и в окружающем. На основе веры в человека, уважения к его будущему дети учатся воспринимать мир так, чтобы увидеть, услышать, почутять огненные, то есть духовные проявления в себе и во всём. Личность начинается тогда, когда она вступает в отношения со всеми другими людьми. Качеством, богатством этих отношений определяется уровень развития. Каждый достоин служить Свету, способен творить Добро. Духовная жизнь — истинная и единственная действительность, высшее достижение, самый прекрасный удел человека.

Культура Здоровья дарит детям радость испытания себя, даёт возможность действовать так, как просит его сердце. Человек духовный собирается под знаком сотрудничества и единения в духе свободных и равноправных индивидуальностей, устремлённых к светлому творчеству и совершенствованию во всех сферах жизни. Ребята испытывают в реальном об-

щественно значимом деле. Духовное родство существенное всяких различий. Родство духа преломляет в себе всю радость и отражает в себе всю радугу. Только огонь духа пробудит сердца к подвигу объединения. И тогда в каждой подробности жизни, за всяким внешним отличием люди научатся распознавать не своё и чужое, а Единое. Устанавливается единство со всемирным сообществом, для которого любовь к Родине, нравственная и духовная чистота, утверждение человека являются высшими ценностями.

Грядущая эпоха с её особенными сочетаниями космических лучей принесёт новое пробуждение сознания. Человеку духовному будет доступно стать светоносным творцом своей судьбы и судьбы своего народа. Осознанное служение Свету — вот истинное предназначение человека. Культура духовного здоровья учит желать Света и направлять волю на преобразование жизни в Жизнь одухотворённую. Почитанием Света достичь гармонии жизни, как общего нашего владения.

Берегите первые ростки пробуждающейся духовности в себе как начало новой прекрасной жизни. Человек духовный не сразу становится таковым. Он рождается с предпосылками, задатками духовности, готовыми дать все ступеньки восхождения, чтобы стремится жить деятельно и активно, совершенствуя себя. Таков наш путь в будущее, в Новый Мир. Детям открывается множество путей усовершенствования духовного, поиска себя в русле подлинного расцвета личности.

Именно дух человеческий есть проводник всех высших энергий. Как мощный провод, дух является разные функции для утверждения явлений новой жизни. Учитель должен закладывать зерно всего высшего в сознание духовного воспитанника и ученика. В самом слове со-знание заключена идея со-вместности, со-трудничества, со-вершенства. Только вместе с учителем, только единным трудом с ним достигаются вершины Высшего Знания. Учитель и ученик неразделимы в процессе единения сознаний. Равенство Учителя и ученика заключается в потенциале духа. Приближаемся для труда совместного, для познания, для просветления.

Ученик должен в жизни уметь встречать и преодолевать трудности и препятствия, при этом принимаются во внимание его внутренние побуждения, взвешиваются его способности находчивости, мужества, зоркости и осмотрительности, честности и преданности. Трансмутация наших энергий или преображение их в высшие огни и есть цель нашего существования. Лишь при достижении этой трансмутации наш организм становится достойным и согласованным приёмником тончайших энергий, исходящих от Иерархии Света. Будем жить радостью возможности приближения к Свету, ибо возможность эта в нас самих, и лишь сами мы можем ускорить достижение её.

Главное, говорить в школе о духовном. Путь духа, как ничто другое, развивает сознание и очищает жизнь. Беседы о духовном — практические упражнения сердца. Очищение сознания — это путь к преуспеянию.

Заключение

Культура духовного здоровья, применённая в жизни каждого дня, убережёт от всех проявлений духовных болезней, устремит к Свету. Выбор наш — Свет, а значит нам предопределено стать победителями. На крыльях духа устремимся в будущее, оно открывает простор действий. Новые сочетания энергий несут самые неожиданные решения. Всё неожиданно, всё необычно. В этом и вся особенность нашего времени, дарующего приобщение к истинной Культуре, к истинному Здоровью, к Свету и Гармонии одухотворённой созидающей Жизни.

Глубокие размышления о Родине звучат для нас Заветом как надо беречь и любить Землю, на которой мы родились, которая взрастила нас и где всем нам предназначена своя миссия. В истинном Служении Родине — задача всех, кто предан, кто любит, кто в помыслах и действиях утверждает Новую Россию.

Какое гражданское мужество требуется проявить учителю, столкнувшемуся с нуждой, непривычными заботами, чтобы в долготерпении и любви не уставать сеять «разумное, доброе, вечное» в душах своих воспитанников. Но это его Миссия!

Радостное, сияющее будущее суждено России нашей. И Светом своим великим и любовью щедрой одарит она человечество!

Мы исполним предназначеннное ради Иерархии Света, ради Учения Жизни, ради Общего Блага. На всех путях нам поможет Духовное Знание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учение Жизни: Хрестоматия. Т. 1 / Составитель и автор предисловия В. А. Скумин. — Новочебоксарск: Терос, 1997. — 142 с.
2. Скумин В. А. Йога: путь самопознания. — Чебоксары: Кристалл, 1992. — 128 с.
3. Скумин В. А. Йога: путь самосовершенствования. Духовная, психическая, физическая культура здоровья. — Новочебоксарск: Терос, 1994. — 224 с.
4. Скумин В. А., Бобина Л. А. Пропедевтика Культуры Здоровья. — Новочебоксарск: Терос, 1994. — 192 с.
5. Скумин В. А. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке. — Новочебоксарск: Терос, 1995. — 132 с.
6. Скумин В. А. Духовное Знание: ноология и культура духовного здоровья. — Новочебоксарск: Терос, 1996. — 24 с.
7. Скумин В. А. Культура Здоровья. Избранные лекции. — Чебоксары: К Здоровью через Культуру, 2002. — 264 с.
8. Скумин В. А. Человек духовный: роль культуры духовного здоровья в утверждении новой человеческой расы на планете. — Новочебоксарск: Терос, 1996. — 24 с.
9. Скумин В. А. Развитие духовности: ведущие средства Культуры Здоровья для выявления духовного потенциала индивидуальности. — Новочебоксарск: Терос, 1997. — 28 с.