

ISSN 0204-3440

К ЗДОРОВЬЮ
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

11

Студенческая лаборатория

Александр Тихонов

КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

*Из дипломной работы на соискание учёной степени
бакалавра Культуры Здоровья*

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы

Сердечно-сосудистые заболевания в последнее время стали бичом современного человечества. Они представляют серьёзную социальную проблему, так как являются одной из причин инвалидизации и смерти значительного числа людей. Ежегодно в России умирает более 1 млн. человек от заболеваний сердца. Самое распространённое заболевание — артериальная гипертония (повышение артериального давления).

Поиск и разработка наиболее действенных способов изучения и предупреждения некоторых заболеваний человеческого организма с позиции духовной практики Культуры Здоровья, достижения иерархической гармонии духа, души и тела, установления и укрепления связи с Миром Высшим являются важнейшей и неотложной задачей современности.

Снятие того или иного болезненного симптома не избавляет человека от самого недуга. Как правило, впоследствии болезнь только усиливается или видоизменяется. До сих пор не доказано, что снижение уровня факторов риска, достигнутое в результате профилактических мероприятий, может привести к снижению заболевания.

Наиболее актуальная задача современной медицинской науки: изучение различных аспектов нервно-психических заболеваний, разработка и быстрое внедрение в практическое здравоохранение эффективных программ, направленных на укрепление психического здоровья населения и лечение большой группы людей с этими заболеваниями [1].

Профессор В.А.Скумин утверждает: «Для радикального решения комплекса вопросов, связанных со здоровьем, нужен новый, более утончённый и ответственный подход, новое направление пути. Необходимо... воспитание Культуры Здоровья как важнейшего рычага в оздоровлении и обновлении всех сфер жизни» [2].

Цель работы

На основе изучения литературы о предупреждении и лечении заболеваний, связанных с артериальной гипертонией и болезнями сердца, разработать культурно-оздоровительные мероприятия, способствующие коррекции и предупреждению патологических изменений в организме, восстановлению, сохранению и приумножению нравственного и психофизического здоровья.

Основные задачи исследования

1. Изучить литературные данные об особенностях состояния пациентов с артериальной гипертонией и болезнями сердца.
2. Осветить характер влияния на человеческий организм специфических факторов среды обитания, связанных с изменениями на планете.
3. На основе полученных данных разработать методику и конкретные приёмы культурно-оздоровительных мероприятий. Определить непосредственные и отдалённые результаты их применения в соответствии с Доктриной Культуры Здоровья.

Научная новизна

Через творческое, практическое применение Доктрины Культуры Здоровья стремиться к гармоничному развитию духовных, психических и физических сил человека, оптимальному его вхождению в жизнь и успешной биосоциальной адаптации, созданию здоровой во всех отношениях среды обитания на планете.

Доктрина Культуры Здоровья утверждает: только развитие светоносного, духовного начала, как истинно человеческого качества, может обеспечить достижение истинного здоровья духа, души и тела – того здоровья, что открывает перспективу жизни вечной.

Практическая значимость

Практическая значимость воспитания культуры здоровья состоит прежде всего в том, чтобы всеми средствами духов-

ной, психической и физической культуры сформировать навыки здорового образа жизни как эталона естественного поведения человека.

Человек как универсальное и свободное природное существо отражает в себе прошлое, настоящее и будущее, т.е. не только воссоздаёт в собственной практике опыт минувшего, но и меняет, развивает себя и окружающий его мир.

История сохранила методики и даже целые системы оздоровления. А многие ли из них научно обоснованы? Многие ли выдержали экзамен на надёжность? И насколько способы, применявшиеся в прошлом, адекватны современным условиям данного периода Новой Эпохи?

Культура здоровья даёт ответы на поставленные вопросы: оздоровление достигается не с помощью патентованных средств и искусственных механических упражнений, а должно прийти из недр сердца и духа.

Общей идеей воспитания культуры здоровья является гармоничное развитие человеческой индивидуальности, общества, победа над силами биосоциального хаоса.

В целом воспитание культуры здоровья является одним из приоритетных направлений в науке и в современной общественной жизни.

Реализация работы

Созданные при непосредственном руководстве профессора В.А.Скумина методические рекомендации включены в программы:

– Президентская программа «Образование и здоровье детей Чувашии»;

– по организации учебно-воспитательного процесса в школах г.Чебоксары, имеющего оздоровительную направленность;

– института образования «Школа Культуры Здоровья»;

– Министерства образования Российской Федерации (Управление специального образования «Образование и здоровье»).

Опубликованы статьи в журнале «Народная школа» Чувашской Республики:

– «Безопасность жизнедеятельности и культура здоровья» – 1999 г.

– «Воспитание культуры здоровья на уроках основ безопасности жизнедеятельности» – 2000 г.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ И ПРАКТИКИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Артериальная гипертония — понятие собирательное. Повышение артериального давления может быть следствием невроза (гипертоническая болезнь) или результатом поражения различных органов и тканей (симптоматическая гипертония).

Невроз возникает при перенапряжении основных нервных процессов, эмоциях отрицательного характера, особенно при невозможности соответствующим образом отреагировать на них. Это срыв деятельности нервной системы, не справившейся с трудными задачами, поставленными окружающим миром. При отрицательных эмоциях и стрессовых состояниях включаются врождённые, безусловные физиологические механизмы.

У современных людей с определёнными социальными условиями, сложными общественными и служебными отношениями отсутствует «мышечная разрядка эмоций». При этом нервное возбуждение не снимается, сосуды не расширяются, долго остаётся повышенным содержание в крови холестерина и сахара, что способствует развитию невроза, гипертонической болезни.

Как нехватает современному человеку осознания и осмысления происходящего! Поглощённый суетою сует человек нередко вспоминает о самой великой ценности — здоровье — лишь заболев, не бережёт его, часто злоупотребляет тем, что противоречит естественному образу жизни, а это неизбежно, раньше или позже, приводит к тяжким последствиям.

Понятие болезни дополняется психологическим аспектом. В последнее время отмечается повышение уровня неврологической заболеваемости, в том числе «скрытой». Больной страдает не от неудовлетворительного состояния сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания или пищеварения, а от неспособности адекватно изменить их функцию в условиях предъявляемой нагрузки.

Анализируя рекомендованную литературу, понимаешь, как нехватало многим специалистам медицины нового взгляда на процессы, происходящие в человеке, на планете и в окружающем пространстве. Существующие методики лечения болезней исчерпали себя. А Новая Эра, призванная преобразить на духовных началах все сферы жизни, утвердится тогда, когда будет осознано значение организма, прежде всего, как мощного психического

орудия, способного трансмутировать различные энергии, создавать утончённые вибрации и путём сотрудничества с Иерархией Света устремлять их в Высшие Сферы.

Человек представляет собой так называемую открытую систему, для которой характерно динамическое взаимодействие между многими переменными, входящими в неё. Самое широкое применение достижений современных знаний медицинской науки создаёт возможность для развития, совершенствования с точки зрения Культуры Здоровья изучения и предупреждения заболеваний человеческого организма.

Трудно назвать какую-либо древнюю или современную отрасль знания, науку о человеке, которая не была бы так или иначе связана с Культурой Здоровья.

Культура Здоровья даёт возможность постигать мудрое искусство здоровой жизни и овладевать конкретными методиками оздоровления.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ И ЛЕЧЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

В настоящее время человечество напрямую соприкасается с Тонким Миром, в низших слоях которого преобладают отрицательные энергии. Это создаёт условия, уродующие жизнотворчество человека на плане земной жизни. Отрицательные факторы жизни усиливаются, что ведёт к прогрессированию артериальной гипертонии.

Являясь правителем нашего организма, сердце вынуждено отдавать сердечную энергию на преодоление внешнего воздействия отрицательных эмоций. Культура здоровья даёт новый, более утончённый подход к оценке роли и деятельности сердца в организме человека. Это создаёт новые условия для проведения культурно-оздоровительных мероприятий по изучению и предупреждению заболеваний человеческого организма.

Сердце человека чутко реагирует на разнообразные эмоциональные воздействия. Изменения частоты и силы сердцебиений невольно связываются в нашем сознании с житейскими радостями и бедами. Эмоциональная реакция сердца и сосудов — результат влияния на них нервной системы.

Нарушение деятельности центральной нервной системы типа

невроза является фоном развития не только гипертонической болезни. И при симптоматической гипертонии (в основе которой лежит поражение различных органов и тканей) нервное перенапряжение ведёт к более выраженному повышению артериального давления. Профилактика невроза (устранение причин, его вызывающих) и лечение его играют важную роль в предупреждении и лечении артериальной гипертонии, независимо от её происхождения и стадии.

Самовнушение, самоубеждение, самовоспитание позволяют воздействовать в нужном направлении на нервно-психическое, эмоциональное состояние и деятельность внутренних органов, особенно сердечно-сосудистой системы.

Умение постоять за себя и свои идеалы, трудолюбие, помноженные на упорство, способность находить верные решения в сложных обстоятельствах, часто критических, — естественный стимул для нервной системы. Человек может и должен совершенствовать свою нервную систему. Предела у такого совершенствования нет. Методом саморегуляции психических и вегетативных функций организма можно достичь удивительных положительных результатов.

Главная идея в области профилактики артериальной гипертонии: здоровая нервная система — это здоровые сердце и сосуды.

КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Здоровье во все времена считалось и считается важнейшей и непреходящей общечеловеческой ценностью. Как отмечает профессор В.А.Скумин, «в нынешних условиях, среди больной природы и в столь же нездоровом обществе, род человеческий, казалось бы, обречён на болезни и деградацию. Всё больше появляется способов лечения, всякого рода целительства, а здоровья не прибавляется как в личной, так и в общественной жизни» [3].

Среди причин несоответствия возможностей и фактических результатов медицинских технологий по восстановлению здоровья ведущее место отводится нарушениям психической деятельности. Они значительно затрудняют осуществление лечебно-восстановительных программ. Коррекция и предупреждение этих нарушений требуют планомерного применения ноопсихотерапев-

тических и ноопрофилактических мероприятий.

«Безошибочно можно сказать, что течение каждой болезни зависит от состояния психической энергии. Но люди не хотят понять, что их свободная воля будет сильным импульсом в использовании психической энергией. Чем яснее человек представит себе этот процесс, тем больше он поможет себе» [4].

Для радикального решения всего комплекса вопросов, связанных со здоровьем, необходимы новое направление, новый путь. Нужно трансмутировать всё, что вредит, всё, что нарушает космическое равновесие.

Причины основных болезней следует искать в чрезмерном возбуждении людей, в сфере их чувств, желаний (подавленных или порочных), в дурном настроении, раздражении. Раздражение широко вошло в жизнь, подменив собою терпение и великодушие. Беспокойство и раздражение резко понижают жизнеспособность человека, и он становится подверженным заболеваниям. Тело человека борется с духом. «Тело боится духа, раб боится хозяина» [5]. Решается вопрос: душа будет обслуживать тело или служить ему?

Культура Здоровья однозначно определяет новый путь: достижение иерархической гармонии духа, души и тела. «Устремлённая психическая энергия напрягается особенно огнём духа... Дух и сердце являются мощными источниками для конденсации психической энергии» [6].

Нужно переломить в себе закоренелое понятие, что от нас лично ничего не зависит. Это важнейший психологический настрой. От внутреннего к внешнему — вот путь мудрости, утверждаемый Живой Этикой. Утончённый организм может обладать чутъём, которое развивается только изнутри. И современная жизнь всё в большей степени зависит от Невидимого. Радостное восприятие происходящих внутри организма процессов и ощущений даёт крылья для полёта в будущее.

Продукты психической деятельности человека (мысли, чувства, эмоции) наполняют пространство и участвуют во всех процессах жизни. Наличие психических нарушений значительно затрудняет осуществление лечебно-восстановительных программ.

Человек является источником положительных и отрицательных энергий. Невроз — это накопление отрицательной энергии. Эмоции человека заразительны. Они передаются от человека к человеку излучениями, вызывая аналогичные вибрации в созвучных аурах. Постоянно и повсеместно заставляют люди вибриро-

вать окружающих их на том же ключе, в котором звучат сами. Самоохрана своего микрокосма от внешнего заражения должна быть зоркой и постоянной.

Причины, вызывающие нарушение нормального психического состояния:

— неправильное понимание сущности окружающей действительности;

— отчуждение от среды, в первую очередь от природной (а все мы знаем, как успокаивают нас лес, река, море);

— склонность к крайностям в самом широком смысле (это и чрезмерное пристрастие к чему-либо);

— ложное мнение о себе, отсутствие стремления понять точку зрения другого, эгоизм (нам плохо не только тогда, когда к нам кто-то плохо относится, но и тогда, когда мы питаем недоброе чувство к окружающим).

Люди могли бы помогать себе выздоравливать, направив силы на исцеление, но они предпочитают обессиливать себя, не давая природе совершать своё благое действие. Тяжела борьба со своими привычками и недостатками, но без этого невозможны оздоровление организма и самосовершенствование.

Основная причина заболевания человека — это отсутствие гармонии в деятельности клеток, тканей, органов и систем. Душа должна служить духу. Дух одухотворяет душу, одушевляющую органы физического тела. Когда сердце передаёт импульсы одухотворения всем системам, органам, тканям и клеткам организма, они повышают свой энергетический потенциал, и на этой основе осуществляется духовное оздоровление.

Духовно-энергетическое преобразование структур организма человека повышает его жизнеспособность. Это ведёт к одухотворению центральной нервной системы. Каждая клеточка организма становится сгармонизированной.

«...Ввиду наступления новой эпохи, несущей ещё небывалый прилив психической энергии, необходимо пробудить и воспитать в себе правильное отношение к этой обоюдоострой мощи» [7]. Человек является аккумулятором и трансмутатором энергии. Значение его в том, чтобы трансмутировать в сознании эту энергию и путём Иерархии устремлять её в Высшие Сферы. Чем большую преданность Иерархии Света человек духовный сможет проявить в конкретном земном деле именно сейчас, тем более высокий слой Огненного Мира станет доступным зерну его духа в будущем.

Человек способен достичь более высокого уровня духовного развития, приобщиться к духотворчеству, к творчеству Космоса.

Профессор В.А.Скумин отмечает, что Доктрина Культуры Здоровья выдвигает в качестве главного требования к любым разновидностям оздоровительных мероприятий, направленных на совершенствование психофизического естества человека, следующее – они должны нести возвышающую печать одухотворённости.

Алгоритм Доктрины Культуры Здоровья: приобретаешь светлые знания – получаешь новые светлые возможности, реализуешь полученные возможности – приобретаешь более светлую и гармоничную жизнь. Свет – целительная энергия, без которой жизнь невозможна. Мыслитель добрый светом своим несёт целение. Всё, относящееся к светлому будущему, соединяется со Светом.

Трудясь над оздоровлением жизни, человек сможет проявить лучшие свои качества. Так он научится обретать гармонию в себе самом и со всё́м окружающим, станет целеустремлённо продвигаться вперёд и выше на пути служения Свету.

Корень всех психофизических страданий – в духе. Воскресение духа, направляющее жизнь каждого человека в русло осознания приоритета созидательной Красоты, способно преобразить на духовной основе душу и тело. Главное, развивать духовность.

Наиболее доступными методами ноотерапии, ноокоррекции, ноопрофилактики, ноогигиены можно лечить, исправлять нарушения здоровья; предохранять людей от негативного влияния; культивировать духовно-здоровый образ жизни, способствующий выявлению и развитию изначально присутствующего в потенции каждого человека огненного иммунитета и других огненных свойств.

«В древней Индии была община врачей, называвшихся творцами радости. Они утверждали, что для удачного исцеления больной должен быть окружён радостью. Они познали целебность чувства радости, привлекающей лучшие вибрации, земные и надземные; таким путём самочувствие больного было возвышаемо и лечение протекало удачно» [8]. «Творцы радости создавали атмосферу праздника духа, активизировав защитные силы пациента» [9].

«Можно находить благотворные химизмы, порождённые радостью. Болезни могут быть излечены радостью... Не только около больного, но и во всё́м творчестве жизни не забывайте целебность радости» [10].

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ОБ ИСКУССТВЕ ДУХОВНО-ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Культура Здоровья ратует за сознательное включение самого человека в систему оздоровления. Дозированную нагрузку даже здоровый организм должен получать систематически. Каждый человек должен нести ответственность за своё здоровье. Быть здоровым — это обязанность! Причиной болезни в общем случае является нарушение законов поведения, неверные шаги в жизни и неправильное направление мыслей. За каждый неправильный шаг приходится расплачиваться часто собственным здоровьем. Чаше всего человек болеет от лени и жадности, от неразумности.

«Можете ли вообразить, что представляло бы из себя человечество при здоровых телах, но при акультурном сердце? Такое пиршество тьмы даже трудно представить! Все болезни и немощи не могут обуздать всемирное безумие сердца. Истинно, пока не просветится сердце, не будут отняты болезни и немощи, иначе беснование сердца, при сильных телах, ужаснёт мира» [11].

Эффективность медицинских технологий существенно вырастет, если врачеватели задумаются над одухотворением своего искусства и озаботятся необходимостью одухотворения страждущих душ и тел пациентов. Культура Здоровья помогает, устремившись к Иерархии Света, стать сотрудниками Сил Света, обрести истинное здоровье — здоровье духа, души и тела.

Заражается расположенное к болезни тело. Заражение появляется, когда тело открывает вход «посланцам зла». Каждый организм предрасположен ко многим заболеваниям, но духовная крепость не даёт им развиваться. Когда дух сможет правильно ассимилировать высшие энергии, он предохранит и тело от опасности.

Заражение нервного вещества всегда будет первейшим поводом к разнообразным заболеваниям. Сквозь брешь в нервном веществе проталкивается любой тёмный пришелец.

Истинной профилактикой будет совершенствование. Начинается оно от сердца. Огненный иммунитет заложен в сердце. Усмотреть зарождение болезни и влить новые силы для борьбы с нею есть задача врача. Врач может изучать все качества природы человеческой по сердцу, по всем оттенкам и тонам пульса.

Первым советом для пациентов должен стать строгий указ: прежде всего оставить в покое всех «нечистых», «вампиров», «оде-

жателей». Сами не приставайте, не липните к ним. Ведущим проявлением любого духовного и психофизического заболевания, поддерживающим и усиливающим его, является назойливое стремление думать и говорить о болезнях, о тёмных сторонах жизни.

Следует постоянно направлять мысли на добро. Мысль способна дать иное направление всему заболеванию. Нужно уметь в час смятения призвать хотя бы мгновенное спокойствие.

В древние времена люди больше понимали значение сердца, чем знает современная наука. Сердце называли Обителем Бога, самое сокровенное произносили, возлагая руку на сердце. Даже дикари смутно понимали силу сердца. Но теперь, в просвещённое время, сердце умалено до физиологического органа.

Сердце физического человека неразрывно связано с «чашей», где хранятся накопления прежних воплощений. Надо утвердиться на том, что «мозг — прошлое», «сердце — будущее», что ступень эволюции, в которой главную роль выполнял человеческий мозг, закончена. Дальнейший прогресс человечества зависит не от мозга, но от сердца. Будущее — синтез накоплений интеллекта и достижений сердца, духовности. Ум приводит к мудрости, иначе говоря, к сердцу.

Сердце — мост человечества для связи с Высшими Мирами. Оздоровление сердца начинается с оздоровления мышления. «Кто любит цветы, тот на пути сердца. Кто знает устремление ввысь, тот на пути сердца. Кто чисто мыслит, тот на пути сердца. Кто знает о Мирах Высших, тот на пути сердца. Кто готов к Беспредельности, тот на пути сердца» [12].

Царь планеты, человек, воспринимает мысли из разных сфер невидимого мира — от самых тёмных, плотных слоёв низшего астрала до лучезарных Высших Сфер. Незаметны лёгкие касания Высших Сфер, но они вызывают сердечный трепет, подъём сил, устремление ввысь, радость и бодрое настроение.

Устремление к труду — лучшее укрепление сердца. Не работа, но перерыв в сердечном устремлении. Необходимо научить сердце петь. В Учении Живой Этики сказано, что песня посылает нам здоровье. Просветлённая песнь сердца оберегает дух от болезней, способствует гармоничному духовному росту.

В горниле оздоровления жизни следует совершенствовать искусство жизнетворчества. Только так почитание Света — Культура — поможет обрести Гармонию Жизни — Здоровье.

Доктрина Культуры Здоровья первостепенную роль в сохранении и укреплении духовного и психофизического здоровья отводит психической энергии, являющейся самой ценной, мощной, целебной силой при всех заболеваниях. Обладание запасом психической энергии может предохранить от множества недугов, а сознательное её использование служит лучшим лечебно-профилактическим средством, повышающим естественным образом жизнеспособность, обеспечивающим иммунитет к разнообразным заболеваниям.

Каждая из частиц нашего тела живёт и духовной жизнью — психотворит. Психическая энергия проникает во все ткани и органы, устанавливает в организме равновесие, способствуя нормальному и правильному его функционированию. Духовный, сердечный огонь воистину самый мощный.

Сегодня эволюционный процесс настоятельно требует овладения мощью стихии Огня. Ритмичный и сознательный труд приводит к накоплению такого запаса жизненной силы, который обеспечивает успех во всех сферах жизнетворчества, предохраняет от многих заболеваний, продлевает активную человеческую жизнь.

Защитить нервное вещество можно лишь психической энергией. Воспитание её будет подлинной профилактикой для человечества. Энергия эта таится в нас самих. Пробудить к действию психическую энергию и накопить её можно лишь устремлением к Свету во всех его проявлениях, сознательным напряжённым трудом, постоянным движением вперёд, достижением лучшего качества всех своих побуждений, мыслей, слов и поступков.

Сердечное устремление — это истинный путь к Свету. При таком устремлении всё приложится в лучшее время без насильственных мер.

Активный, светлый образ жизни, чередование умственного и физического труда, деятельность, направленная на Общее Благо, духовное совершенствование приносят гармонию и здоровье.

Начинать культурно-оздоровительную работу следует с огненного очищения и укрепления организма. Самая великая польза состоит в том, чтобы путём расширения сознания, улучшения и обогащения мышления и очищения сердца усилить наши излучения и таким образом поднять вибрации и оздоравливающе воздействовать на всё окружающее.

Во всём житнетворчестве нужно не забывать целебность радости. Необходимо призывать радость даже в трудные дни жизненных испытаний, во время болезни. Поистине радость — лучшая путеводительница на путях надземных.

Всем известно, что при гипертонической болезни необходимо резко уменьшить употребление соли. И при этом заболевании, и вообще соль следует заменить шивсолтом. Шивсолт содержит все необходимые для поддержания и укрепления здоровья человека макро-, микро- и ультрамикроэлементы. Шивсолт — материальный продукт взаимодействия космических, солнечных, а также земных высших энергий — несёт оздоровление и одухотворение всем системам, органам, тканям стхулического тела, повышает жизнеспособность каждой здоровой клетки, улучшает усвояемость полезных компонентов пищи, инактивирует неполезные. Регулярное применение благородной соли Шивы, наполненной здоровыми эманациями, способствует утончению, одухотворению всех структур человека, готовит организм к взаимодействию с Пространственным Огнём.

Стремясь к физическому благополучию и здоровью, надо спросить себя, во имя чего мы хотели бы обрести силы и спокойствие? Неужто только для себя? Необходимо осознать, что когда мы посвящаем себя делу Общего Блага — мощь всех миров насыщает нас силой и радостью. Каждый может стать своим собственным врачом. Панацея возвышенного сознания доступна всем.

Особенно важно не думать о болезни, не вспоминать и не рассказывать о пережитых страданиях. Лучше устремиться в будущее, сбрасывая с себя гнёт прошлого и прекращая энергетическую связь с болезнью. Не следует обессиливать себя сомнениями в надёжности выздоровления. Благодетельно думать о самых счастливых обстоятельствах и любоваться красотой, что повышает уровень наших вибраций. Хорошо быть на солнце, на природе, дышать свежим воздухом, с которым поступают новые энергии.

Нужно уважительно и бережно относиться к телу, как к сложному аппарату, создаваемому многими и многими тысячелетиями. Не забывать, что оно прежде всего средство достижения духовных целей, помощник на пути самосовершенствования и решения задач эволюции.

ЗАДАЧА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ – ПРЕВРАТИТЬ ЖИЗНЬ СВОЮ В СОЗНАТЕЛЬНОЕ МОЛИТВЕННОЕ СЛУЖЕНИЕ СВЕТУ

Преображение жизни на высоких морально-этических началах, началах высокой Культуры, возможно лишь тогда, когда каждый человек осознает истинное своё предназначение – служить Силам Света, совершенствуя себя, совершенствовать всё окружающее. Мудро сказано: работать на Земле, а жить на Солнце. На Земле прекрасные условия для понимания явлений жизни. Необходимо стремиться к Общему Благу, к красоте и светлым знаниям, чутко проникать в явления каждого дня, ибо каждый день несёт новые возможности.

Культура Здоровья помогает осознать и с пользой применять мощь человеческого аппарата. Речь идёт о реальном и осознанном применении светов сердечных огней духотворчества в мышлении, речи и действии, сочетающихся в неустанном труде на Общее Благо.

Особенно важно научиться ощущать себя открытым Свету, ведомым Светом, единым со Светом.

Необходимо создавать терпимые условия жизни. Но уроки, даваемые жизнью, яро нужны. Все достижения, весь успех, всё преуспевание состоят в преодолении себя самого и победе над собою. Весь процесс происходит внутри, где совершается преобразование сознания, его перерождение.

Забота об общем уменьшает заботу о себе и сверхличное заслоняет собою личное. Центр психической активности переносится от себя на людей и затем на всё человечество. Так надо жить и поступать, чтобы творить людям добро при всякой возможности. Чаше задавать себе вопрос, чему же учит данное явление жизни, для чего допускается оно Учителем, какова его цель? Культура Здоровья ведёт верхним путём и приближает к Свету. Как это прекрасно – возжечь в сердце Огонь, который будет гореть всё ярче и ярче.

Во все времена человек стремился к единению с Богом. Пришедший для земной жизни из Высших Миров, наш дух знает свою родину – Царство Небесное – и тоскует по ней, стремится вернуться в Отчий дом. Отсюда постоянная и неистребимая потребность хоть иногда, хоть на короткое время слиться с Первоисточником всего сущего, почерпнуть силу и поддержку для дальнейшей жизни.

Первой молитвой для того, в чьём сердце блеснула искра Света, пусть будет молитва из Учения Живой Этики о ниспосла-

нии Учителя: «Ты, Давший голос и щит мне, пошли Учителя на путях моих, открыто сердце моё». Высокий и прекрасный дар нашего Духовного Наставника — профессора В.А.Скумина — молитвы Культуры Здоровья.

Постоянный труд, выполняемый охотно, добросовестно и с любовью, есть сильнейшая молитва. Это любимый труд, подаренной судьбою. И в коллективе, и дома, и на земельном участке следует работать радостно, смотреть на свой труд как на прямую обязанность, как на сотрудничество с Высшими Силами.

Профессор В.А.Скумин в лекции «Развитие духовности», являющейся частью учебного курса «Культура духовного здоровья», приводит ряд утверждений Агни Йоги о мудрости радостного восприятия жизни: «...Сила проистекает из радости... Радость есть особая мудрость», «Недовольство, злоба, раздражение пресекали путь к радости», «Человек имеет высший дар познать радость...»; «...Радость работы есть лучшее пламя духа... много подвигов совершено явлением радости»; «Люди особенно страдают от неумения устремить себя вперёд» [13]. Всем существом своим человек духовный должен устремляться к Свету Изначальному, к Прекрасному Огню.

Культура Здоровья учит молиться в духе. Молитвы, содействуя освещению сознания ясным светом огня духа, помогают настроиться на созвучие с Космическим Сознанием, мобилизуя силы на выполнение эволюционных задач оздоровления всех сфер жизни.

Служа Иерархии Света, все усилия следует направлять на очищение, утончение собственного микрокосма, чтобы подготовить должным образом свои тонкие оболочки. Состояние физической оболочки зависит от них. Орудием очищения служат мысль, психическая энергия.

Доктрина Культуры Здоровья утверждает: человек, обладающий дисциплинированным, чистым, одухотворённым мышлением, не только сам невосприимчив к болезнетворной нечисти, но станет лучшим оздоровителем всего и всех вокруг себя. Чистота мысли, чистота слова и чистота деяния дают естественный солнечный иммунитет против болезней духа, души и тела.

Вся культурно-оздоровительная работа должна быть направлена на осознание потребности личного активного участия в оздоровлении и одухотворении жизни, наполнении её светлыми, радостными устремлениями и делами.

Сегодня, когда тёмные волны биосоциального хаоса так исказили Основы Жизни, с усердием, достоинством и мудростью

внесём свой вклад в оздоровление всех планетарных сфер. Когда так темно, помыслим о Свете. Воспримем явленные несовершенства и неудачи как зримые возможности для созидания и совершенствования, как ратное поле светлого жизнетворчества.

Надо выбрать тот вид деятельности, который более всего отражает нашу сущность и полностью отдать себя ему. Для меня — это созидание культуры здоровья. Счастье — иметь любимое дело и выполнять его творчески.

Прекрасен Мир Надземный. Всё возникло из Мира Высшего. В Нём скрыто Великое Начало. Зерно Духа Космоса и зерно духа человека едины. Вознося своё сердце ввысь силою духа, познавая себя как нерушимое зерно духа, расширяя сознание как поле духа, мы претворим свою жизнь в подвиг духа.

Упорное, ничем не сломимое стремление к Высшему Миру и высшему знанию, к Прекрасному, почитание Иерархии Света и постоянная связь с нею, любовь и сострадание ко всему живущему, сознательный, вдохновенный труд на Общее Благо — единый путь расширения и утончения сознания, гармонизации духа, души и тела, оздоровления, усовершенствования жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На жизнь современного человека действуют многие социальные и психологические факторы. Всё предъявляет организму человека повышенные требования. Лучшие представители медицины и смежных профессий всё больше признают тот факт, что в субъективных наклонностях, в эмоциональной природе человека следует искать причины многих заболеваний. В основе всех наших бед — невежество, бездуховность, самость.

Необходимо неустанно работать над тем, чтобы обрести новое понимание жизни, совершенствовать себя и всё окружающее, делать всё для победы Нового Мира. Этот путь и указывает Культура Здоровья.

Чтобы сделать жизнь лучше — культурнее и здоровее, т.е. светлее, гармоничнее, необходимо шаг за шагом изживать свои вредные привычки, наклонности, огненно трансмутировать мысли и чувства, неуклонно следовать высшим идеалам.

Лучший дар, который можно принести человечеству, — это совершенствовать себя, строить красивую, светлую жизнь, служить Свету.

Доктрина Культуры Здоровья позволяет всемерно развивать

те возможности организма, которые обеспечивают взаимодействие с преобразующе-созидательными космическими энергиями, несущими оздоровление людям, всей планетарной системе. При этом человеческий организм становится достойным приёмником новых тончайших энергий, происходит дальнейшая огненная их ассимиляция.

В наше напряжённое время каждое доброе начинание, доброжелательство, терпение и терпимость являются ценным вкладом в дело Общего Блага. Ежедневное сознательное цементирование пространства мыслями о Свете, Красоте, Гармонии и Равновесии принимается Иерархией Света как сотрудничество.

Оздоровление, совершенствование достигается не с помощью искусственных механических упражнений и патентованных средств: оно приходит из недр сердца и духа, Победа приходит, когда человек приказал себе победить.

ВЫВОДЫ

1. Сердечно-сосудистые заболевания в последнее время стали бичом современного человечества. Самое распространённое из них — артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление).

2. Повсеместно отмечается рост заболеваний неврозами и другими болезнями, приводящими к артериальной гипертензии и болезням сердца.

3. Главная идея всех оздоровительных мероприятий современной медицины: здоровая нервная система — залог здоровья сердечно-сосудистой системы, всего организма.

4. Предупреждению заболеваний человеческого организма способствуют воспитание культуры здоровья как основы оздоровления и обновления всех сфер жизни, осознанная внутренняя потребность в духовном самосовершенствовании, в одухотворении всего окружающего.

5. Культура Здоровья призывает к сознательному включению самого человека в общую систему оздоровления. Служа Культуре Здоровья, сознательно служим Иерархии Света всегда, везде и во всём.

6. Культура Здоровья помогает осознать и с пользой применять мощь человеческого аппарата в неустанном труде каждого дня на Общее Благо, чтобы расширять и утончать сознание, достичь гармонии духа, души и тела, внести свой вклад в достижение победы Нового Мира.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глезер Г.А. Артериальная гипертония. – 2-е изд., доп. и перераб. – Медицина, 1979. – С.10.
2. Скумин В.А. Культура Здоровья. Избранные лекции. – Чебоксары: Региональная организация Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру», 2002. – С.14.
3. Скумин В.А. Культура Здоровья – наука Грядущего.//К Здоровью через Культуру. – Новочебоксарск: Терос, 1995. – №1. – С.9.
4. Учение Живой Этики. Надземное. – М.: МЦР, 1996. – 275.
5. В.А.Скумин. Афоризмы Агни Йоги. – Новочебоксарск: Терос, 1995. – С.32.
6. Учение Живой Этики. Мир Огненный. Ч.III. – М.: МЦР, 1996. – 408, 418.
7. Письма Елены Рерих. Т.2. – Мн.: ПРАМЕБ, 1992. – С.243.
8. Учение Живой Этики. Надземное. – М.: МЦР, 1997. – 843.
9. Скумин В.А. Развитие духовности. – Новочебоксарск: Терос, 1997. – С.10.
10. Учение Живой Этики. Надземное. – М.: МЦР, 1997. – 763, 843.
11. Афоризмы Агни Йоги/Составитель В.А.Скумин. – Новочебоксарск, Терос, 1995. – С.118.
12. Учение Живой Этики. Сердце. – М.: МЦР, 1995. – 390.
13. В.А.Скумин. Развитие духовности. – Новочебоксарск: Терос, 1997. – С.11.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Скумин В.А. Йога: путь самопознания. – Чебоксары: ТПО «Кристалл», 1992.
2. Скумин В.А. Йога: путь самосовершенствования. Духовная, психическая, физическая культура здоровья. – Новочебоксарск: Терос, 1994.
3. Скумин В.А., Бобина Л.А. Пропедевтика Культуры Здоровья. – Новочебоксарск: Терос, 1994.
4. Бахур В.Т. Почему возникает инсульт. – М.: Знание, 1984.
5. Медицина сегодня. Сборник, вып. V. – М.: Знание, 1980.
6. Сук И.С. Врач как личность. – М.: Медицина, 1984.
7. Чикин С.Я. Развитие здравоохранения в XI пятилетке. – М.: Знание, 1981.
8. Швалев В.Н. Нервная система и заболевания сердца. – М.: Медицина, 1983.
9. Журнал невропатологии и психиатрии. – 1982.
10. Медицинский реферативный журнал. – 1972-1977.