

ISSN 0204-3440

---

К ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

19

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА В СВЕТЕ ДОКТРИНЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

*(Заключительная работа аспиранта Культуры Здоровья)*

Сердце, это солнце организма, есть средоточие психической энергии.

Так мы должны иметь в виду закон психической энергии, когда говорим о сердце. [1]

Сердце долго было в загоне, и потому настало время окружить сердце особым вниманием. «Даже те, которые признают за сердцем лишь низшие физиологические функции, даже они относятся заботливо к сердцу. Насколько же глубже должен прислушаться к сердцу тот, кто знает о магните и серебряной нити!» [2]

«Наука ещё не сумела оценить значение сердца. Древний мир не однажды указывал на мощь сердца, но рассудок увлекал к первенству мозга и тем затруднял ближайшее устремление.

Явление сердца ещё недавно считалось почти магическим, и люди узкой науки сторонились, чтобы не прослыть мечтателями. Целый словарь можно составить изгнанных ценнейших понятий. Пожелаем учёным быть свободнее» — сказано в Учении Жизни. [3]

Сердце следует понимать не как символ, но как великую лабораторию, где происходит трансмутация нашего сознания, следовательно, всего нашего существа.

«Без развития и утончения сердца невозможно никакое продвижение, никакой прогресс, потому в основу

каждого строительства должен быть положен магнит сердца» — утверждает Е. И. Рерих. [4]

Великий Владыка указывал: «Явление значения сердца должно возрасти в ближайшем будущем; не только изучение мозга, но и познание всех качеств сердечной деятельности. Мы не ограничиваем изучение сердца только со стороны психической энергии. Пусть наука многообразно подойдёт к широкому пониманию. Конечно, вся мозговая деятельность, вся нервная система, все выделения желёз будут изучаться как каналы родника — сердца. Ничто не должно быть умалено, но человечество пусть помнит, в чем средоточие его бытия». [4]

«Просим врачей разных стран заняться исследованием сердца. Существует много санаториев для всевозможных болезней, но нет Института Сердца. Между тем болезни сердца превышают рак и чахотку. Нужны сердечные санатории, где бы можно было заняться неотложными наблюдениями. Институт Сердца будет Храмом расы будущей. Институт Сердца, конечно, войдёт в Общество Культуры, ибо понятия Сердца и Культуры неделимы». [6]

Работа сердца как центрального органа кровообращения заключается в том, что в результате сложных химических превращений в миокарде за счёт мышечных сокращений возникает механическая энергия, которая передаётся крови. Кровь, выбрасываемая в аорту и лёгочную артерию, получает определённый запас механической энергии двух видов. Первый вид — кинетическая — энергия скорости, которая очень не велика; второй — потенциальная — энергия давления, расходуемая на преодоление сопротивления сосудистого русла, состоящего из сопротивления аорты и мышечных сосу-



дов, которое не велико. На оба эти участка тратится не более 20% энергии. Затем примерно 50–60% расходуется на сопротивление мелких артериол и, наконец, 10% на сопротивление вен. Около 10–20% энергии тратится на преодоление сопротивления капилляров. Это полезное сопротивление, если можно так выразиться, потому что именно для этого кровь и получает потенциальную энергию давления.

В различных отделах сердечно-сосудистой системы давление крови не одинаково.

Существует понятие работы сердца, которая определяется произведением минутного объёма на величину давления. При стенозе значительная часть работы расходуется бесполезно на преодоление сопротивления в месте сужения, причём при увеличении минутного объёма сердца удельный вес полезной работы резко снижается.

В левых полостях сердца кровь артериальная, в правых — венозная.

Закономерности работы сердца сложны и разнообразны. В определённых границах они укладываются в закон Стерлинга. Суть его заключается в том, что количество крови, притекающей к сердцу во время диастолы и выбрасываемой при последующей систоле — равны. Иными словами, сердце имеет собственную регуляцию мощности по притоку крови.

Чем больше притекает крови к сердцу, тем больше и выбрасывается.

Здоровое сердце выбрасывает почти всю кровь из желудочка.

Важная роль в поддержании оптимальных условий деятельности сердечно-сосудистой системы принад-

лежит механизмам, регулирующим уровень артериального давления. [7]

К органам и тканям кровь движется по кровеносным сосудам благодаря периодическим сокращениям сердца. Сердце и сосуды составляют систему кровообращения, имеющую два круга — большой и малый. Основным органом кровообращения является сердце, обладающее такими свойствами, как возбудимость и сократимость, которые обеспечивают его непрерывную ритмическую деятельность.

Основание сердца обращено вверх, назад и вправо, верхушка направлена вниз, вперёд и влево от передней срединной линии. Располагается сердце в переднем средостении грудной полости асимметрично: две трети его находятся слева, а треть — справа от передней срединной линии.

Масса сердца у мужчин в среднем 300, у женщин — 220.

Снаружи сердце покрыто околосердечной сумкой. Это перикард. Средняя оболочка, мышечная — миокард. Эндокард — третья, внутренняя оболочка. Сердце человека — четырёхкамерное. Продольной перегородкой оно разделено на правую половину, принимающую венозную кровь, и левую, куда поступает артериальная кровь. Каждая половина разделена ещё на две камеры: верхнюю — предсердие и нижнюю — желудочек.

Сердечный цикл состоит из ритмично повторяющихся сокращений (систола) и расслаблений (диастола) предсердий и желудочков и пауз между ними. В норме, в состоянии покоя, частота сердечных сокращений колеблется в пределах 60–80 ударов в минуту. Более редкий ритм (40–50 ударов в минуту) именуется брадикар-



дий, а более частый (90–100 и более) — тахикардией. От сердца кровь оттекает по артериям, к сердцу поступает по венам. [8]

Со времён Гиппократа, почитаемого отцом медицины, сложилась у доверенных учеников традиция вкладывать в создаваемые научные термины сокровенный смысл. Особо оккультное анатомическое образование сердца — аурикуля — ушко имеется у каждого человека как в правом, так и в левом предсердиях.

Предсердие сердца получило название атриум. Так именовалось в античном жилом доме главное помещение с верхним светом. В верхней части правого атриума сердца стхулического тела человека находится главный водитель стхулического сердца — синоатриальный узел. Он начинает действовать в организме уже на стадии его эмбрионального развития. Именно синоатриальный узел задаёт основной ритм жизнедеятельности стхулического тела на весь период его жизни. Другой узел сердца, называемый атриовентрикулярным, определяет биение лингического сердца в земной жизни.

С правым атриумом отождествляется зерно духа человека как одна из первичных форм мироздания, как вещь в себе. В правом атриуме сердца осаждаются сведения обо всех изменениях за весь период его земной жизни.

Прекрасная тайна зарождения в правом атриуме сердца Серебряной Нити Иерархии Света. Рождается Серебряная Нить в сангвис-крови. [9]

Существует много секретов здорового сердца, но особо выделяются три: Знание, Психическая Энергия, и Светоносная Мысль.

Знание есть предтеча здоровья и силы. Готама Будда

учил избавлению от страданий и достижению блаженства путём познания. В Живой Этике сказано: «Знание, знание, знание, если бы люди больше задумывались над тем, что знание есть спасение, то не было бы доли того страдания. Все человеческое горе происходит от невежества. Потому всякое расширение сознания есть сотрудничество с эволюцией. Всякое явление, преграждающее расширение сознания, против эволюции; потому действия врагов преступны и карма их ужасна. Знание, будем твердить, явит конец страданию человечества». [10]

«Есть два вида знания: одно словами выражаемое, другое точное, понимаемое духом, но не вложенное в слова. Даже нельзя пояснить словами, как это понимание происходит, но оно поистине прекрасно. Наши опыты и полёты приносят чувствознание». [11]

Знание даёт образование, а уровень образования есть следствие состояния науки. С уверенностью можно сказать, что нет человека, который не хотел бы обладать знанием о том, как быть здоровым. И тем не менее сегодня, в большинстве своём, люди такими знаниями не располагают и тяжело за это расплачиваются.

Современная наука изучает человека со всевозможных сторон. Изучаемый сам по себе в узком плане антропологами и юристами, человек — нечто весьма малое и даже умаляющее.

И, мало того, фантастическое разъединение его в целях, так сказать, успешной специализации. Поэтому в наше время и возникло потрясающее несоответствие между блестящим мастерством хирургов, неотложной терапией и полной беспомощностью врачей при хронических заболеваниях человека. [12]



Ещё в 20-х годах минувшего столетия в Живой Этике указано: «Нужно уметь терпеливо собирать разрозненные показания и отнестись к ним непредубеждённо. Мы советуем не загромождать науку новыми терминами, но продолжать её эволюцию. Явления усложнения ведёт к ненужным разделениям. Мы всегда советуем стремиться к синтезу».

«Широкое распространение знаний может переродить мир. Знание может делать чудеса.

Каждый успех зависит от знания, и если где-нибудь неудача, то где-то вкралось невежество.

Потому скажем: знание превыше всего. Где есть знание, там явление красоты». [13]

«Спросите: "Сколько областей знания может вмещать человек для устранения забот застоя". Конечно триада областей не отяготит течение мыслей. Этика основ бытия, область прошлых существований и часть наблюдений над элементами видимой природы могут составить неутомительную триаду, очищающую сознание». [14]

«Мысля о знании, осознайте почитание Учителя. Истинно, почитание Учителя есть панацея даже от физических болезней».

«Учитель предлагает положить знание в основу утверждения сознания». [15]

«Знание есть следствие великого труда. Не может народ преуспевать, если не будет спешить к познанию. Только самые спешные меры знания могут предотвратить безумие толп». [16]

Ценно не только знание, но также ценен процесс добывания знания. «Когда-то философы приравнивали к высшему наслаждению такой процесс. Чем глубже он может быть восчувствован, тем больше радости». [17]



«Люди знают больше, чем им кажется. Они слышали о жизни на дальних мирах. Они знают об энергиях и токах. Они соприкасаются со многими явлениями природы. Вопрос лишь в том, как они воспринимают все эти сведения. Нравственные основы делаются принадлежностью знания; лучше сказать, должны делаться, иначе пропасть между знанием и нравственностью делается губительной». [18]

«Соппротивление духа началам Вселенной так жестоко погрузило сосуд знания в мрак неведения. Все пришедшие Владыки приходили рассеять духовное сопротивление, и, озарив дух, Они также стремились поднять на высшую ступень знание. Так космический магнит собирает свой Великий Разум беспредельного творчества». [19]

«Желание знания происходит от забытого знания в прошлом. Так же как воображение есть следствие прежних опытов». [20]

А знание, согретое сердцем, покажет людям и прекрасное сокровище.

Учение профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья советует ценить и приобретать знание постоянно. Нам, участникам Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру», открыт доступ к крупнейшему резервуару Знания, глубину которого нам ещё предстоит осознать.

Чувствознание, как говорит наш Учитель, иначе интуиция — есть важнейшее качество человека духовного. Чувствознание в шестой субрасе, шестой коренной расы, заменит многие технические приспособления земной жизни. Чувствознание поможет различать и знать законы физического мира и законы Света.

Сердце подчиняется законам Света и способно трансмутировать законы физического мира. Сердце правит, освещая низшее в царстве своём и возвышая низшее в царстве своём. [21]

Побудителем к познанию будет психическая энергия. «Процесс добывания непосредственных знаний из глубин сознания будет помощью психической энергии. Так можно признать психическую энергию за путеводитель по всем областям знания», — сказано в Учении Жизни. [22]

Как пишет Е.И.Рерих: «Психическая энергия есть Всё. Психическая энергия есть всеначальная энергия. Психическая энергия есть та энергия, которая лежит в основании проявления мира. Психическая энергия есть та энергия, которая запечатлевает образы на пластической космической субстанции. Психическая энергия есть Фохат. Психическая энергия есть Дух Святой. Психическая энергия есть любовь и устремление. Психическая энергия есть синтез всех нервных излучений. Психическая энергия есть великий АУМ.

Потому выработка в себе постоянного, ничем несломимого устремления к Свету во всех его проявлениях и будет развитием этой энергии. Истинно, устремление и психическая энергия, можно сказать, синонимы. Одно без другого не существует».

Психическая энергия есть также то, что в обычном понимании значит как духовность, и развитие психической энергии есть, в сущности, развитие духовности, истинной, высшей духовности, которая состоит в приобщении к Высшему Миру, в раскрытии в себе высшего сознания, в развитии в себе, в овладении и в сознательном использовании той огромной



высшей силы, которая присущая каждому из нас, для пользы эволюции и для блага всего человечества.

Психическая энергия есть та энергия, которая двигает горы, как говорил об этом ещё Христос, ибо преград для неё не существует. Она действует вне времени и пространства. Посланная к нам из дальних миров, она может проявить своё действие немедленно. Психическая энергия создаёт и разрушает миры, Она же погружает на дно океанов разложившиеся части планеты и поднимает со дна их новые материки. Она в каждом проявлении жизни планеты и всего, что на ней обитает. Она в малом зерне каждого растения, дающему жизнь и могучему дереву, и нежному ароматному цветку. Она в семени каждого существа, дающего жизнь и человеку, и муравью. Она в жизни и в смерти всего, что живёт и умирает.

Про психическую энергию в «Чаше Востока» сказано: «Существует сила, такая же беспредельная как мысль, такая же мощная как безграничная воля, такая же проникающая, как субстанция жизни, и так невообразимо ужасная в своей разрывной силе, что если бы она была употреблена как рычаг, то она могла бы потрясти мир до самого центра; но эта сила не Бог, раз существуют люди, которые изучили тайну подчинения этой силы своей воле, когда это необходимо».

Именно изучением и подчинением этой силы своей воле совершалось и совершается все то, что называется чудесами. Все те чудеса, о которых повествует Библия, совершались психической энергией. Три отрока Ветхого Завета, брошенные по велению Навуходоносора в бушующую великим огнем печь, не сгоре-

ли потому, что была вызвана в действие психическая энергия, или огонь сердца, то есть самый высший аспект огня, который может противостоять самому великому огню материальному. Пророк Даниил, брошенный в ров ко львам, не был растерзан потому, что была вызвана в действие психическая энергия, против которой не дерзнёт ни одно животное. Все великие чудеса Моисея, совершенные им при выводе Израиля из Египта и во время сорокалетнего странствия по пустыне: переход через разделённые воды Красного моря, извлечение воды из камня, манна с неба и перепела из туч.

Психической энергией творил Христос: возвращал к жизни умерших, исцелял слепорождённых и расслабленных, ходил по воде и умирал бури, превращал воду в вино и многое другое.

В Живой Этике сказано: «Психическая энергия есть тончайшая, потому и обращение с нею должно быть возвышенно утончённым. Следует твёрдо запомнить, что сила психической энергии есть огненная мощь. Около огня проявленного и не проявленного нужно устремляться особенно осмотрительно. Нужно полюбить такую всенасыщающую энергию». [23]

«Психическая энергия является настоящим магнитом. Многие будут удивлены узнать, что магнит металла и психическая энергия движимы одной энергией. Эта основная энергия сознания распространяется стихией огня во всём». [24]

Стихию огня ничто заменить не может. Также не имеет заместителя психическая энергия.

Самая самодовлеющая, самая утончённая, самая восходящая энергия есть истинная дочь огня.



Свойства психической энергии весьма разнообразны. Особого внимания заслуживает один высокий вид её, именуемый защитностью. В Учении Жизни сказано: «Психическая энергия иногда называлась Теросом. В герметических заветах можно найти выражение — «Воитель Терос поднял свой щит» — так указывалось на защитное значение психической энергии. Слышали ли вы, чтобы йог был растерзан зверями? Не было такого случая, ибо против щита Тероса не дерзнёт ни одно животное, в котором есть доля инстинкта. Дело лишь в том, чтобы вызвать Терос «чаши» наружу к конечностям. Каналы «чаши» разветвляются до всех конечностей, и некоторые могут ощущать свет «чаши» с напряжением пальцев ног или рук или чуют свет «колокола» при соотвествии «чаши». Все это не метафизика, но указание для применения в жизни. Защита нужна многим, почему же не пользоваться своим сокровищем? [25]

Одно из наиболее удивительных свойств психической энергии есть то, что она наслаивает пространство, оседает и отлагается на всех предметах, окружающих человека. Человек не только конденсатор и трансмутатор космических энергий, но он сам мощная динамо-машина, которая излучает разного рода энергии. Поэтому, каков сам человек, носитель психической энергии, таковы его вещи. Они могут быть добрыми, благоприносящими и полезными, но могут быть злыми, вредными и даже опасными. Конечно суть не в вещах, но в той психической энергии, которая на них наслоена; ибо, как сказано в Живой Этике, наслоённая на предметах психическая энергия живёт тысячелетиями. Она не уничтожается и не стирается ни веками, ни расстоянием.

Психическую энергию необходимо развивать и накапливать. А начать нужно с того, с чего начинается всякое познание, то есть с признания существования самой психической энергии и познания простой, но великой истины, что эта великая энергия находится в нас самих. А если эта великая мощь находится в нас самих, то и познание необходимо начать с себя.

«Мудрость всех веков указывает: «Познай самого себя!» В таком совете обращено внимание на самое сокровенное, которому суждено стать явным. Огненная мощь, временно названная психической энергией, даёт человеку путь к счастью будущего. Не будем надеяться, что люди легко признают своё достоинство. Они изобретут все доводы, чтобы опорочить каждое нахождение энергии. Они обойдут молчанием суждённое качество своего продвижения, но, тем не менее, путь един». [26]

Но сказано в Учении: «Не доходит человек до понимания своей мощи без Руководителя. Много всевозможных уловок таится на пути человека. Каждая приютившаяся явленная ехидна надеется скрыть от человека самое драгоценное. Он, как путник заблудившийся, не знает, в какой стихии искать преуспевания, но сокровище в нём самом». [27]

В Учении профессора В.А.Скумина есть всё для того, чтобы избравший путь Света не оказался «заблудшим путником».

По основному качеству своего духа и потенциалу основной энергии все люди одинаковы, но каждый становится тем, к чему стремится. Все зависит от того, как люди обходятся с данным каждому величайшим даром. Один восходит беспредельно и становится сотрудником Иерархии Светлых сил Космоса. Другой, как неудавше-



еся творение, идёт в космическую переработку. Становится понятно, почему Учителя Мудрости и Руководители человечества не сообщают людям всей тайны овладения психической энергией.

Законы жизни требуют, чтобы данные человечеству дары были им приумножены. Нельзя жить только за счёт того, что создано и дано нам Высшими Силами Космоса как жизненный принцип. Мы не имеем права просто тратить то сокровище, которое нам дано для развития жизни, но должны прибавить к нему и внести нечто свое в общую сокровищницу Космоса.

Кто не умножает того, что даётся, от того отнимается то, что он имеет, как это указано и Христом.

Стремлением к Свету и Знанию необходимо зажечь ту божественную искру, которая в нас имеется. Однажды приведённая в действие психическая энергия работает и растёт непрестанно. «Благодать Агни естественно нарастает», — говорится в Живой Этике.

Чем выше по своему сознанию организм, тем высшего качества психическую энергию он вырабатывает; каждый атом и каждый орган нашего тела психотворят. «Каждое выделение секрций, каждое выдыхание посылают эманации психической энергии. Щедро каждый человек насыщает пространство; тем самым обязан он заботиться о лучшем качестве психической энергии. Если бы люди поняли, что каждое дыхание уже имеет значение для пространства, оно проявили бы заботу очистить дыхание». [28]

Таким образом, в вопросе развития психической энергии, как и во всех вопросах человеческой эволюции — все зависит от сознания. Каждый поступает по сознанию и получает по сознанию.

А «Сердце, это солнце организма, есть средоточие психической энергии. Так мы должны иметь закон психической энергии, когда говорим о сердце. Прекрасно ощущение сердца, как солнца солнц вселенной. Должны мы понимать солнце Высшего Иерарха как наше Знамя. Прекрасно это Знамя, как мощь непобедимая, если глаза наши усвоили сияние его, отразившееся в сердце нашем, » — сказано в Живой Этике.

Не нужно заклинаний, лишь очищенное сознание пошлёт психическую энергию в правильном направлении». [30]

«Запас психической энергии — и есть эликсир жизни. Сердце наполненное Светом — психической энергией — неуязвимо»: утверждает Е. И. Рерих.

Самой могущественной энергией из всех энергий, которые существуют в Космосе, обладающей как созидательной, так и разрушительной силой, есть мысль. Мысль есть первоисточник мироздания, первоисточник всего сущего, ибо всякое творчество зарождается и начинается в мысли. Сказано в Учении: «Мысль даёт творчество, даёт форму, даёт направление, даёт жизнь». [31]

Сильная яркая мысль, с определённой целью сознательно посланная, создаёт из ментальной материи живое пространственное существо-мыслеобраз, который будет стремиться осуществить вложенную в него идею «Полезно или вред — это вы, люди, предreshайте. Какова посылка, такова получка. Можно создать дождь лучистых посылок, но и можете насытить пространство саранчой, — таков закон сотрудничества мыслей и пространства», — сказано в Живой Этике. [32]



Двигатель эволюции есть мысль, но царь мысли есть человек, поэтому он есть царь своей эволюции. Венец творения и царь мысли, человек должен оправдать свое название. Он должен ответственность за мысль принять как непреложную истину и послать в пространство самое высшее, самое лучшее, на что он способен; соответственно ему и получка будет самой высшей, какую человек способен принять.

Культура Здоровья, учреждая начало долголетних опытов духовного сближения и объединения представителей шестой расы в пространстве и времени, готовит к пониманию оккультной роли сердца, к сознательному его применению для привлечения высших возможностей пространственных энергий. Великий Владыка сказал: «Этика есть практическая фармакопея, чтобы простейшим путем привлекать пространственные энергии.

Не утомитесь, твердя о необходимости сознания применения сердца для привлечения высших возможностей». [33]

А гигиена сердца не есть нечто отвлечённое от жизненных реалий. Она служит залогом духовного здоровья — основы здоровья души и тела. Сказано в Учении Жизни: «Прежде всего нужно напомнить о гигиене сердца. На гигиену сердца нужно смотреть, как на необходимую деятельность. Нужно отбросить все рассуждения об отвлечённой этике.

Хорошо то, что здорово во всех измерениях». [34]

Ноопсихофизический Комплекс Культуры Здоровья Сурья Видья служит средством первичной ноогигиены сердца, расширения сознания, предохранения организма от тяжких ноогенных психофизических расстройств, связанных с преодолением терний духовного

роста. Шесть аккордов НПФКСВ — это напутствие сердцу, ступившему на Путь Света.

Концентрируя силы на решение задачи духовного оздоровления сердца и служа предтечей науки ноокардиологии, Ноопсихофизический Комплекс Культуры Здоровья дарует новую возможность приобщения к Йоге Сердца, воспринимая Свет самим сердцем.

Идея примата духовного здоровья — лейтмотив Культуры Здоровья — с особой силой звучит в каждом из шести аккордов Ноопсихофизического Комплекса Культуры Здоровья Сурья Видья. [35]

Все ноопсихофизические Комплексы Культуры Здоровья, средства и предметы Культуры Здоровья играют роль ноопсихофизических лекарств — жизнедателей, охранителей, восстановителей.

Растения обладают наиболее развитым лингическим (эфирным) телом. Эфирные масла некоторых из них принадлежат к сердцу природы. «Масло деодара называли сердечным бальзамом. Действительно, некоторые вещества принадлежат к сердцу природы, и благородство их несёт очищение сердца». [36]

Ноогигиена, прежде всего, требует чистоты сердца, оберегающей его от влияния низших слоёв тонкого мира.

Сердце человека солнечно-духовного наделено ноологической невосприимчивостью, но сопротивляемость необходимо вырабатывать сознательным усилием сердца. И следует всегда помнить, что лишь энергия сердца делает человека духовного неуязвимым. [37]

Наставляет Великий Владыка: «Берегите сердце, все остальное починить легко. Оно представляет материю, тогда как нервы подлежат духу. На стук духа открывает-



ся дверь солнечного сплетения. Но каждый удар матери бьёт по сердцу. Каждый желающий соприкоснуться с формулой матери должен беречь сердце». [38]

«Сегодня добрый срок для хорошего думания. Ясли мысль заключает в себе творческую энергию, то как полезно устремить в пространство добрую мысль. Когда человечество сговорится послать добрую мысль одновременно, то и заражённая атмосфера низших сфер сразу прояснится. Так нужно заботиться, хотя бы несколько раз посылать каждый день мысль не о себе, но о мире. Так мышление будет привыкать к несвоекорыстным устремлениям. Как спаситель человечества мыслит лишь о всем мире, так, следуя ему, мы можем приложить свои мысли для создания творческой энергии. Не нужно смотреть на посылку мысли, как на какое-то сверхъестественное действие. Пусть это будет пищею духа, как топливо костра во нощи! Также нужно просто следовать за высшим примером. Сердце будет часами верными, когда призовет о мысли о всех. Не нужно утомительных медитаций, мысль о мире кратка, и отрешение от себя в ней так просто отражается.

«Пусть будет Миру хорошо!» [39]

### *Литература*

1. Учение Живой Этики. Сердце. — С. 12.
2. Там же. Сердце. — С. 12.
3. Там же. Надземное. — С. 815.
4. Рерих Е.И. Письма. Т. 1. — С. 289.
5. Учение Живой Этики. Надземное. — С. 754.
6. Там же. Сердце — С. 275.
7. Амосов Н.М., Бендет А.Я. Терапевтические аспекты кардиохирургии. — Киев: Здоровье, 1983. — С. 7–12.

8. Скумин В.А. Йога: путь самопознания. — Чебоксары: Кристалл, 1992. — С. 66, 67.

9. Скумин В.А. Жизнь сердца человека духовного. Тезисы курса лекций. — Выпуск 17. — С. 8, 9.

10. Учение Живой Этики. Беспредельность. — Ч. 2. — С. 234.

11. Там же. Озарение. — С. 127.

12. Маргарита Пыдер. Врачу и каждому. Психическая энергия и здоровье. — Москва: МЦР, 1996.

13. Учение Живой Этики. Беспредельность. — Ч. 2. — С. 102.

14. Там же. Агни Йога. — С. 82.

15. Там же. Агни Йога. — С. 59, 61.

16. Там же. Братство. — С. 269.

17. Братство. — С. 148.

18. Там же. Братство. — С. 77.

19. Там же. Беспредельность. — Ч. 1. — С. 113.

20. Там же. Агни Йога. — С. 177.

21. Скумин В.А. Жизнь сердца человека духовного. — Выпуск 18. — С. 3.

22. Учение Живой Этики. АУМ. — С. 196.

23. Там же. АУМ. — С. 194.

24. Там же. Агни Йога. — С. 154.

25. Там же. Агни Йога. — С. 322.

26. Там же. АУМ. — С. 185.

27. Там же. АУМ. — С. 185.

28. Там же. АУМ. — С. 168.

29. Там же. Сердце. — С. 12.

30. Там же. Агни Йога. — С. 283.

31. Там же. Беспредельность. — ч. 2. — С. 42.

32. Там же. Беспредельность. — ч. 1. — С. 17.

33. Скумин В.А. Афоризмы Агни Йоги. — С. 120, 121.

34. Там же. — С. 120.

35. Скумин В.А. НПФКСВ, — Вып. 12.

36. Учение Живой Этики. Сердце. — С. 218.

37. Скумин В.А. Сердце человека духовного, — Вып. 18. — С. 12.

38. Учение Живой Этики. Озарение. — С. 37.

39. Там же. Сердце. — С. 175.