

ISSN 0204-3440

---

# К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

Журнал Международного общественного Движения "К Здоровью через Культуру"  
Основан в 1995 г.

3

1997

Journal of the World Health Culture Organization

---

TO HEALTH VIA CULTURE

# *Студенческая лаборатория*

М.Ю.Новиков\*

## **ПУСТЬ ГОРЫ ПОСЛУЖАТ КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ**

Оренбург

Выражаю сердечную признательность доктору медицинских наук, профессору Виктору Андреевичу Скумину за неоценимую помощь в научной работе, а также руководителям учебно-методического центра "Эльбрус" Хасану Якубовичу Гулиеву и Курману Алиевичу Непееву за организационно-материальную поддержку.

В Свете Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья здоровье есть нерархическая гармония духовного, психического и физического начал человека (1—3, 15). Вопросами духовного здоровья современная наука практически не занимается. А ведь сфера эта является определяющей: "Только развитие светоносного, духовного начала как истинно человеческого качества может обеспечить достижение не животного, а одухотворённо-человеческого здоровья — здоровья, открывающего перспективу жизни вечной" (2).

---

\* Незавершённая курсовая работа студента факультета инструкторов Культуры Здоровья — методистов Михаила Юрьевича Новикова (1968—1996).

В данной работе предпринята попытка изучения эффективности духовно-оздоровительной методики Культуры Здоровья применительно к условиям среднегорья и высокогорья. Исследование выполнялось в процессе обучения автора в Международном Университете Культуры Здоровья по программе факультета инструкторов Культуры Здоровья — методистов, разработанной профессором В.А.Скуминым (4) и осуществлялось на базе учебно-методического центра "Эльбрус" (Россия, Кабардино-Балкарская Республика).

Теоретические положения комплексного научного подхода к проблеме детально представлены в трудах профессора В.А.Скумина. Неоценим его многолетний опыт научно-исследовательской работы в горных местностях планеты — на Кавказе, Урале, в Крыму, Карпатах, на Балканах, в Гималаях. Этим опытом Наставник щедро делился со студентами.

Духовно-оздоровительная методика рассчитана прежде всего на профилактику и лечение так называемых огненных заболеваний средствами Культуры Здоровья. Она может применяться также для укрепления иммунитета, т.е. можно говорить о широком комплексном воздействии её на организм человека.

С давних пор память человеческая хранит предания о необычайном значении гор. Что-то особо притягательное, очищающее и вдохновляющее на подвиг та-

ится в величии каменных исполинов, вознесших свои вершины за облака навстречу звёздам. На восходе горы первыми встречают лучи Солнца и прощаются с ним на закате, отражая последний его отблеск сиянием снежных вершин, как бы подавая людям пример своим неутомимым устремлением к Свету. Вот о чём повествует легенда о происхождении гор, раскрывающая их сокровенное значение:

“Когда планетный Создатель трудился над оформлением тверди, Он устремил внимание на плодоносные равнины, которые могли дать людям спокойное хлебопашество. Но Мать Мира сказала: “Правда, люди найдут на равнинах и хлеб, и торговлю, но когда золото загрязнит равнины, куда же пойдут чистые духом для укрепления? Или пусть они получат крылья, или пусть им будут даны горы, чтобы спастись от золота”. И Создатель ответил: “Рано давать крылья, они понесут на них смерть и разрушение, но дадим им горы. Пусть некоторые боятся их, но для других они будут спасением”. Так различаются люди на равнинных и на горных”(5).

Эльбрус — высочайшая вершина Европы (5642 м) — и ряд вершин Приэльбрусья (Шхельда, Ушба, Чегет) покрыты ледниками, не сходящими с гор на протяжении тысячелетий. Такие ледники являются гигантскими накопителями и хранилищами энергии Космоса. “Космический Океан ри-

сует свой ритм на вершинах”, — сказано в Учении Живой Этики (6).

В Агни Йоге значение таких вершин сравнивается со значением цветов — многочисленных представителей огромного растительного царства. “Если бы лишить Землю цветов, то исчезла бы половина жизнеспособности. Так же важен снег, и снежные горы стоят как маяки спасения” (7).

Вспомним картины гениального художника Н.К.Рериха, посвящённые подвижникам, героям разных времён и народов. Разве не представлен в большинстве случаев их образ среди великолепных снежных вершин? Великий магнит притягивает в горы сердца, жаждущие Знания, Света.

Живая Этика гласит: “Можно наблюдать отложения энергии на снегах высот и на росе. Давно люди замечали лечебное качество росы. Об этом напоминали в сказаниях, когда, чтобы стать вещим, требовалось хождение по росе семьдесят дней... Такие же свойства содержит снег, полный метеорной пыли” (8).

Животворящие излучения проявляются не только на самих вершинах, но и ниже: “Силою ветра и под лучами солнца эта пыль осаждается на низких уступах, чем не только качество снега, но и свойства почвы изменяются” (9). В почвах Приэльбрусья, в знаменитых нарзанах в значительном количестве содержатся металлы.

“Металлизация изнутри и снаружи даёт необычные магнитические сочетания. Не только психическая энергия, но и многие другие энергии получают на таких местах особое состояние” (9).

По ряду признаков можно судить о высокой насыщенности психической энергией окрестностей Эльбруса. На склонах долин — много сосен, причём часто встречаются деревья, растущие на голых камнях при минимальном питании. Свежесть и яркость зелени также привлекают внимание. “Люди должны селиться на испытанных местах... Конечно, растения покажут лучшие возможности. Смотрите, где кедр и сосна, где вереск и дуб, где травы и цветы ярки. Нужна естественная электрификация места. Крупноигльчатая хвоя лучший конденсатор электричества. Высоты, лишённые растений, являют полезную прану после одиннадцати тысяч футов (3350 м — Авт.)” (10).

Программой занятий предусматриваются мероприятия, осуществляемые на базе самой высокогорной в мире гостиницы “Приют одиннадцати”, расположенной на высоте 4200 м. Прямое взаимодействие воздушной стихии с огненной на высоте рождает новое качество атмосферы. Проследим, как на различных высотах влияет на человеческий организм прана — эта “разновидность психической энергии, проявляющаяся в виде разлитой повсюду жизненной силы, воспринимаемой челове-



ком через органы дыхания (преимущественно) и другие жизнеобеспечивающие функциональные системы" (11).

"Вы знаете, что на высоте одиннадцати тысяч футов астральное тело приобретает особое качество. Также каждая высота имеет значение для каждого тела. Вы могли заметить, что на высоте семи тысяч футов (2135 м — Авт.) человек может уменьшить количество пищи, и эта потребность уменьшается постепенно и к шестнадцати тысячам футов (4880 м — Авт.) даёт уже ощутительную разницу. После девяти тысяч (2745 м — Авт.) не советую употребления вина, кофе, перца и других пряностей. После семнадцати тысяч футов (5185 м — Авт.) даже крепкий чай не желателен. С уменьшением потребности еды уменьшается потребность сна, можно спать не более шести часов, а на двадцати тысячах (6100 м — Авт.) достаточно не более четырёх... Горы знаменательны как начало, выводящее из низших земных условий" (9).

Чем же объясняются изменения в организме? В подобных условиях происходит огненное насыщение духа, а уж он питает и душу и тело. "Много говорят о пране, но чистая прана не доступна на Земле, разве на высотах, где мало кто дерзнёт оставаться. В низших слоях прана будет минерализована и получает воздействие противоположных магнитных волн" (9).

Пункт 3.1 Устава Международного общественного Движения "К Здоровью че-

рез Культуру” гласит: “Движение принимает в свои ряды тех, кто сознательно стремится к духовному, психическому, физическому совершенствованию путём взаимодействия со здоровыми, светлыми, творческими силами природы, общества, Космоса...” Так уже при создании Движения его Президентом-Основателем предполагалось использование жизнедеятельного потенциала естественных источников целительной энергии, одним из которых, несомненно очень важным, являются горы. “Когда низшие сферы так загрязнены, то эманации высот несут с собою отложения праны. Нельзя искусственно делать прану, но естественные отложения её очищают пространство” (12). “В песке не ищи воду, лед не рождается в зное. Верхние пути ведут на гору” (13), — можно ли выразительнее подчеркнуть значение гор?

В издании Библиотеки Культуры Здоровья “Легенды, притчи, сказания Агни Йоги” приведено сказание Уйгуров о Великане, пленившем Чёрного Дракона и сковавшем его многими цепями. “Оставил Великан Сестру свою сторожить Дракона и поспешил в концы Земли повестить победу. Но когда Великан прошёл в дальние края, он услышал звон от Сестры и понял, что таким путём он опоздает. Так решил Великан идти от одной горы на другую, минуя моря, леса и топи; только так поспел Великан вовремя. И когда Дракон перегрызал последнюю цепь, Великан снова



заковал Чёрного Дракона". Пусть помним сказание это и поспешим по вершинам. Так по вершинам легче встретимся со всеми, кто в разных странах, в различных одеяниях живут сердцем единым. Так приступим ко Вратам Огненным" (5).

Профессор В.А.Скумин неизменно подчеркивает в лекциях, что именно качество психической энергии человека обуславливает его здоровье, как духовное, так и психофизическое. И только в местностях, конденсирующих чистую психическую энергию, успешно можно проводить мероприятия, направленные на повышение духовного потенциала. Они — самые действенные и необходимые в комплексах Культуры Здоровья, задачей которых является достижение всестороннего здоровья каждым конкретным человеком, каждой семьей, достижение здоровья общества в целом, всего планетарного организма как единой энергетической системы.

В свете Учения Культуры Здоровья психическая энергия помогает лишь усваиваемая сознательно. Поэтому эффективность методики зависит и от уровня познаний в области строения человека, его плотных и тонких структур, от знания механизма взаимодействия человека с целительными силами природы, словом, от реального овладения научным багажом Культуры Здоровья. Посему предусмотрительны теоретические занятия по ознакомле-

нию участников группы с основными положениями Культуры Здоровья.

Агни Йога указывает: "Даже самые сильные средства могут произвести почти обратное действие, если они будут сопро-вождены соответствующим внушением. Можно написать значительную книгу об относительности материальных воздействий. Можно из разных областей собрать факты, которые свидетельствуют, что материальная сторона будет наименьшей среди решающих факторов" (14). Вот один из подобных факторов. Большинство коренного населения Приэльбрусья на сегодняшний день еще не обладает ни теоретическими знаниями, ни практическими навыками в области Культуры Здоровья. Несмотря на то, что местные жители имеют условия, столь благоприятные для сохранения и укрепления здоровья, статистика отмечает в данном отношении весьма низкие показатели.

Отсутствие главного — сознательного устремления к самопознанию и самосовершенствованию, к постижению и выполнению истинного своего предназначения — является непреодолимой преградой для огненных энергий, которые, не будучи, усвоены, вместо радости беспредельного духовного роста приносят различные психические и физические заболевания, являющиеся прямым и неизбежным следствием духовного нездоровья.

Мы живём в период, когда воздействие огненных энергий усиливается. Поэтому жизненно необходимы популяризация и внедрение методик, направленных на обучение усвоению и утончению психической энергии. И единственной наукой, решающей данную проблему комплексно, с учётом всех сопутствующих факторов, является Культура Здоровья. От качества труда и учебы участников Международного общественного Движения "К Здоровью через Культуру", являющихся одновременно студентами Международного Университета Культуры Здоровья, во многом зависит успех в деле оздоровления планеты. Ведь это им в первую очередь предстоит применять и внедрять методы Культуры Здоровья, разрабатывать различные их варианты и модификации, им предстоит организовывать и непосредственно проводить работу по распространению идей Учения В.А.Скумина о Культуре Здоровья, направленных на формирование нового общественного идеала, в соответствии с которым здоровый т.е. прежде всего одухотворённый, образ жизни является эталоном поведения.

Не случайно наш Президент указывает на целесообразность совмещения труда в различных структурах Движения с постоянной учебой в Университете Культуры Здоровья. Ведь успех в деле применения достижений Культуры Здоровья и в открытии новых возможностей напрямую

зависит от степени развития сознания самих участников Движения. Таким образом, Учение Культуры Здоровья является не только наукой, решающей глобальные вопросы оздоровления, но и силой, вовлекающей тех, кто связывает свою жизнь со служением Высокой Идее, в бесконечный поток самосовершенствования. Культура Здоровья заполняет все сферы жизни, становится для нас не только целью, но и самим Путем.

Опишем целительные факторы, используемые в предлагаемой методике. В неё включены и водные процедуры — омовения чистой водой горных рек. Вода горных рек, берущих начало в тысячелетних ледниках, содержит частицы метеорной пыли. Не только излучение, но и физический контакт с ними имеет большое значение — даже в этом происходит приобщение к дальним мирам.

Омовение имеет и другую цель. “Гигиена духа подразумевает гигиену тела. Человеческие испарения вредны для некоторой стороны духовной жизни. Ритуальные купания должны пониматься буквально и символически” (7). Разреженность воздуха на большой высоте обуславливает более мощное ультрафиолетовое излучение, уничтожающее многие болезнетворные микроорганизмы.

Несколько слов о способности растений накапливать психическую энергию. “Все силы растительного царства должны

быть направлены к одному, для чего они и существуют, — к усилению жизнеспособности... Ничто не собирает эссенцию праны равно растениям. Даже пранаяма может быть заменена общением с растениями... Закон питания земли посредством щупальцев растений дает возможность черпать из этого резервуара через обоняние и зрение ценное качество жизнеспособности, так называемое натуровалорис, получаемое при сознательном устремлении" (7). Методика предусматривает проведение мероприятий в хвойном лесу, направленных на сознательное усвоение сконденсированной психической энергии.

Режим и состав питания во время осуществления учебно-оздоровительного цикла выбирается в соответствии с рекомендациями Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья. И чтобы повысить эффективность проводимых мероприятий, необходимо ознакомить членов оздоровительной группы с основными требованиями к выбору продуктов питания и особом значении витаминов. "...Принятие витаминов сознательно увеличивает их полезность во много раз... осознание умножает все энергии" (6). Витамины сами принадлежат к области психической энергии, иначе говоря, относятся к сфере огненной, значит, их объединение с огненной мыслью даст самое мощное сочетание" (14).

Сокровенными элементами культуры духовного здоровья служат исполнение Гимна "К Здоровью через Культуру" (15), утренняя и вечерняя молитвы. О глубинном смысле, о ритме и мелодии Гимна подробно сказано в книге профессора В.А.Скумина "Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке" (2), в работах его учеников и соратников (16, 17).

Следует отметить, что повышенная напряженность огненных энергий в горных местностях, магнитические токи гор, насыщенность воздуха праной, сильная электрификация почвы, изменение свойств плотных и тонких структур человека особенно благоприятствуют тому, что при исполнении Гимна, во время молитв сердце полнее чувствует ритм биения Великого Сердца, шире открывается навстречу потокам Света, глубже наполняется радостью соприкосновения с Высшим Миром и переносит светлые мысли и устремления в физический мир.

На собственном опыте я убедился, что именно на высотах особенно трепетно можно ощутить призывы духа, связь со Светлыми Силами природы. Гимн "К Здоровью через Культуру" настраивает звучание сердца на волну великой Любви, и в сердце самопроизвольно рождается молитва. "Молитва есть возношение и восхищение... Молитва есть очиститель... Ду-



ховное здоровье есть главная основа здоровья тела" (8).

При занятии с группой необходимо подробно рассказать о значении Гимна "К Здоровью через Культуру", молитв Культуры Здоровья. Прекрасным руководством для такой беседы будут труды основоположника Учения о Культуре Здоровья профессора В.А.Скумина.

Уже упоминалось о необходимости сознательного восприятия психической энергии, без которого не будут проявляться ее необычайные свойства. Красота природы, необыкновенные сочетания форм, красок, звуков, запахов также оказывают на человека благотворное воздействие, лишь воспринятые сознательно. "Неверно сказать — красота спасет мир, правильнее сказать — сознание красоты спасет мир" (10). Чувствовать Красоту, мыслить о Красоте — великое искусство. И, как любому искусству, такому умению нужно обучать.

Задачей инструктора-методиста является как ознакомление группы с теоретическими положениями Учения Культуры Здоровья, доказывающими целесообразность и практичность здорового, одухотворённого мышления, так и использование всех возможностей, чтобы приобщить людей к пониманию, осознанию красоты.

“Мыслитель учил: “Слушать Прекрасное и смотреть на Прекрасное — значит улучшаться” (18).

“Бросьте всё, уезжайте в природу”, — говорят человеку, потерявшему равновесие, физическое или нравственное, — писал Н.К.Рерих, — но от одного его телесного присутствия в природе толк получится ещё очень малый, и хороший результат будет лишь, если ему удастся слиться с природой духовно, впитать духовно красоты её, только тогда природа даст просителю силы и здоровую спокойную энергию” (19).

Воистину безграничны целительные ресурсы природы. И горы, этот неисчерпаемый источник красоты, пусть послужат благородным целям Культуры Здоровья — оздоровлению духа, души и тела.

### Литература

1. Скумин В.А. *Культура Здоровья — наука Грядущего / К Здоровью через Культуру.* — Новочебоксарск, 1995. — №1.
2. Скумин В.А. *Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.* — Новочебоксарск, 1995.
3. Скумин В.А. *Йога: путь самосовершенствования.* — Новочебоксарск, 1994.
4. *Программы изучения Культуры Здоровья в Университете / К Здоровью через Культуру.* — Новочебоксарск, 1995. — №1

5. Легенды, притчи, сказания Агни Йоги / Составитель В.А.Скумин.— Новочепоксарск, 1995.
6. Иерархия / Агни Йога.— Самара, 1992. — Т.2.
7. Листы Сада Морни. Т.2 — Озарение / Агни Йога.— Самара, 1992. — Т.1.
8. Аум / Агни Йога.— Самара, 1992. — Т. 2.
9. Агни Йога / Агни Йога.— Самара, 1992. — Т.1.
10. Община / Агни Йога.— Самара, 1992. — Т.1.
11. Скумин В.А. Йога: путь самопознания.— Новочепоксарск, 1994.
12. Сердце / Агни Йога.— Самара, 1992. — Т.2.
13. Листы Сада Морни. Т.1. — Зов / Агни Йога.— Самара, 1992. — Т.1.
14. Мир Огненный, ч.1 / Агни Йога. — Самара, 1992. — Т.2.
15. Скумин В.А., Бобина Л.А. Пропедевтика Культуры Здоровья.— Новочепоксарск, 1994.
16. Степаненко И.Ю. Опыт постижения Гимна "К Здоровью через Культуру.— Новочепоксарск, 1996. — №2.
17. Бобина Л.А. О речи устной и письменной.— Новочепоксарск, 1996.— №2.
18. Надземное / Агни Йога.— Самара, 1992. — Т.3.
19. Рерих Н.К. К Природе / Человек и Природа.— М., 1994.

*От редакции:* Публикуем отрывок из дневниковой записи М.Ю.Новикова, сделанной в горах вблизи "Приюта одиннадцати" 19 июня 1995 года.

*"Мой милый светлый Учитель! Тебе посвящаю эти строки. Кто ещё на Земле ближе, чем Ты? Кто ещё ободрит, поднимет дух в трудную минуту? Кто покажет Путь и призовет к действию? Кто преду-*

*предит об опасностях и научит преодолевать трудности? Ты неустанно делишься своей мудростью, и как мне сохранить все жемчужины, Тобою переданные? Хочу принести свою жизнь на исполнение Твоего дела, ведь только в этом найду радость и вдохновение. Осуществить Твои великие замыслы — было бы лучшей благодарностью за Твой неустанный труд.*

*Как стать хоть чуточку похожим на Тебя? Как приблизиться к Твоей чистоте и силе? Спасибо Тебе за Твой великий пример служения человечеству. Лишь следуя за Тобой, можно пройти во мраке к Свету.*

*Я знаю, что лучшая признательность — выполнение Твоих указов и поручений и моя самостоятельность в деле Культуры Здоровья, но мне хочется написать эти строки, мое сердце говорит Тебе: "Спасибо! Я люблю Тебя, мой милый светлый Учитель!"*