ISSN 0204-3440

К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

4

1998

TO HEALTH VIA CULTURE

Т.Г.Габуния

НООПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РОЛИ КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ОЗДОРОВЛЕНИИ И ОДУХОТВОРЕНИИ ЖИЗНИ

(курсовая работа)

Чебоксары

Профессору Виктору Андреевичу СКУМИНУ — Духовному Наставнику, Давшему возможность учиться, жить, мыслить, дерзать, работать по-новому, сознательно и устремлённо, за Великое Терпение и Беспредельную Мудрость;

Людмиле Анатольевне БОБИНОЙ за личный пример служения Иерархии Света, Общему Благу, за всегда вовремя сказанное мудрое слово;

Ольге Константиновне АУНОВСКОЙ за счастье верить и знать

безгранично признательна и благодарна.

Введение

Актуальность разработки проблемы культурно-оздоровительного туризма в период формирования Человека Духовного

Исходя из имеющегося опыта, в данной работе сделана попытка: 1) проанализировать современное состояние туристической деятельности в свете Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья; 2) обосновать роль культур-

* Габуния Татьяна Геннадьевна — управляющий делами Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру», инструктор Культуры Здоровья.

но-оздоровительного туризма в оздоровлении и одухотворении жизни.

Актуальность проблемы заключается в том, что существующая школа туризма и, следовательно, цель, задачи и методы всей туристической деятельности не соответствуют наступившему этапу эволюционного развития человечества.

Необходима трансмутация — оздоровление, одухотворение, облагораживание туристической деятельности, раскрытие и реализация потенциала её возможностей с тем, чтобы это направление служило воспитанию Человека Духовного.

1. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ — ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ НАУКА О ЧЕЛОВЕКЕ

Культура Здоровья — это фундаментальная наука о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знания, которая разрабатывает и решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его оптимальной биосоциальной адаптации и создания здоровой среды обитания [1].

Деятельность специалистов Культуры Здоровья всех уровней должна сочетать в себе лучшие качества работников культуры и охраны здоровья [2]. «Для радикального решения всего комплекса вопросов, связанных со здоровьем, необходим новый, более утончённый и ответственный подход, новое направление, новый путь. Необходимо общечеловеческое Движение к Здоровью через Культуру, воспитание Культуры Здоровья как важнейшего рычага оздо-

ровления и обновления жизни» [3]. «В перспективе ... средства духовной, психической и физической культуры в самом широком и в то же время конкретном их понимании смогут обеспечить достижение высшего уровня духовного, психического и физического здоровья» [4].

Здоровье, по В.А.Скумину, следует рассматривать не как самоцель, а лишь как предпосылку, плацдарм для достижения высшего уровня, высшего качества Культуры — почитания Света, служения Общему Благу, участия во вселенском жизнетворчестве. Таким образом, объединяются два великих самоценных понятия — Культура и Здоровье. Однако, Культура Здоровья — не просто их механическая связь, а синтез, образующий новое качество, новый особый смысл [5].

Именно сейчас назрела необходимость соединения русл мировых течений Культуры и Здоровья, Света и Гармонии в мощный поток обновлённого Творчества Жизни [6]. Культура Здоровья, являющая собою творческий синтез высоких понятий Культуры и Здоровья, утверждает: только развитие светоносного, духовного начала как истинно человеческого качества может обеспечить достижение не животного, а одухотворённо-человеческого здоровья — здоровья, открывающего перспективу жизни вечной [7].

«Предназначение человека заключается в утончении, совершенствовании своего мышления, сознания, т.е. психической энергии, в улучшении, облагораживании, одухотворении всего, с чем он связан... Невыполнение предназна-

ченного — стать Наместником Сил Света на планете, Богочеловеком — неизбежно приведёт к нравственной деградации, краху надежд и стремлений. Таков закон Природы, закон Космоса. За пренебрежение к нему человек тяжко карает самого себя, весь человеческий род, родную планету, следование ему несёт благо для всех. Служение Общему Благу является нравственным стержнем, внутренним императивом последователей Учения Культуры Здоровья» [8].

1.1. Основные положения Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья

Культура Здоровья открывает возможность для каждого человека сделать свою жизнь лучше — культурнее и здоровее, т.е. светлее и гармоничнее, — постепенно, шаг за шагом привнося в неё всё новые благородные приобретения.

Идея Культуры Здоровья, являясь важнейшей непреходящей общечеловеческой ценностью, в том или ином виде реально присутствует во всех мировых религиях, гуманистических, морально-этических системах, в трудах многих великих мыслителей древности и современности.

Культуру Здоровья следует рассматривать как неотъемлемую составную часть культуры духовной и культуры материальной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений, культуры промышленного производства и агрокультуры, культуры психической и культуры физической, иными словами — всеобъемлющей Культуры жизни.

Здоровый человек, здоровая семья, здоровый коллектив, здоровое общество, здоровая приро-

да со всеми её царствами — животным, растительным, минеральным; здоровый планетарный организм в своей плотной и тонкой ипостасях как частица Космоса — таковы основные целевые уровни реализации системного подхода к Культуре Здоровья, столь необходимой современному миру. Учение Культуры Здоровья даёт возможность чётко обозначить направленность и содержание указанной деятельности.

Кратким изложением основных положений Учения, своего рода символом веры для его последователей является Концепция Учения Культуры Здоровья. Текст её и обоснование приводятся в книге профессора В.А.Скумина «Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке» и других трудах [1, 2, 28].

1.2. Социальный, экологический, рекреационный аспекты Учения Культуры Здоровья

Здоровый человек — здоровая семья — здоровое общество — здоровый планетарный организм со всеми его царствами — минеральным, растительным, животным, человеческим — таковы основные этапы деятельности участников Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру». Можно ли успешно решать проблемы экологии в иной последовательности?

По данным ООН, состояние здоровья человека, в целом, на 10% зависит от эффективности работы учреждений здравоохранения, на 20% — от наследственности, на 20% — от условий окружающей среды, и на 50% — от образа жизни.

Зачастую в качестве причины нездоровья приводится неблагоприятная экологическая об-

становка и, соответственно, как путь к здоровью предлагается путь через чистоту окружающей среды. Конечно, это достойный путь —обеспечение 20% здоровья (а в экологически неблагоприятных регионах и более). Заманчиво прибавить к ним ещё 50% — ведь это образ жизни, который зависит от нас, выбираем который мы сами — каждый для себя лично. Достаточно просто: 20 + 50 = 70. Это очень существенно на фоне потерянного. Понятно всё — не загрязняй окружающую среду, веди здоровый образ жизни — и здоровье улучшится на 70%. Так почему же мы движемся в противоположном направлении? Может быть, не так проста эта арифметика? Попробуем разобраться в ней более последовательно.

Основоположник Учения о Культуре Здоровья профессор В.А.Скумин указывает, что планета наша больна. «Если представить Землю как единый организм, то нетрудно обнаружить тяжелейшие нарушения во всех сферах его жизнедеятельности. Год от года ухудшается экологическая обстановка. Твердь планеты обезображена хиросимами, чернобылями, горами ядовитых отходов, скопищами оружия массового поражения — ядерного, химического, бактериологического и пр. Воды, воздух отравлены. Постепенно разрушается генофонд всех живых существ. Невообразим социальный хаос на планете. И первопричина бед, поразивших все её структуры, — бездуховность. Бездуховные социальные системы всегда обречены на болезни и страдания, на то, чтобы сотрясаться и рушиться от дис-

гармонии и катаклизмов, спровоцированных самими же людьми, экономических и политических кризисов, неизбежно вызывающих социальные, психические, да и чисто физические травмы, разлагающих ещё больше общественную мораль, нарушающих здоровье» [9].

Горячкой отравления образно названа болезнь планеты в Живой Этике. Человек бездуховный планомерно занимался и занимается разрушением окружающей среды. Оздоравливающе взаимодействовать со здоровыми, светлыми, силами Природы призван Человек Духовный, задающий вопрос: «Чем можем сейчас служить на Земле с наибольшею пользою?» и всем сердцем воспринимающий ответ: «Нужно оздоравливать Землю. Нужно в целом ряде мероприятий провести мировую задачу оздоровления» [10].

Неутешительный диагноз современному состоянию планеты профессор В.А.Скумин формулирует тремя словами — прогрессирующий биосоциальный хаос. В качестве программы лечения, реальной альтернативы воцарившемуся хаосу выдвигается Культура Здоровья [11].

Автором этих строк накоплен определённый опыт работы в сфере Культуры Здоровья. Опыт этот дал реальные основания оценить мудрость и глубину Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья, построенного на совершенном знании человеческой сущности и законов эволюционного развития, чему способствовали не только высочайший профессионализм в области медицины, психологии, педагогики, энциклопедическая эрудиция в области философии,

религии, естественных, гуманитарных и точных наук, нравственных учений, богатый опыт изучения и практического применения наилучших достижений духовной, психической и физической культуры многих народов мира, но, в первую очередь, титанический духовный потенциал и особая степень чувствознания.

Оговорюсь, Учение Культуры Здоровья имеет множество аспектов и уровней понимания. Попытаемся понять его в аспекте глубинных взаимосвязей звеньев одной цепи: Культура — Здоровье — Экология.

Николай Константинович Рерих писал, что Культура есть служение Свету, устремление к высшим идеалам, способность личности, общества к развитию, творчеству, новому познаванию. Культура — это лучшие достижения, выработанные человечеством. Профессор Н.К.Рерих называл Культуру оружием в борьбе с невежеством, двигателем на пути эволюции. Подчёркивал, что Культура — это приоритет духовного начала [12].

Жизнь показывает, насколько трудно ждать от человека стремления к Свету, к духовности, если для него эти понятия абстрактны. Упорным трудом достигается уровень чувствознания, дающий отклик сердца на призыв к Свету. Чаще же можно слышать вопросы: что такое Свет? Как понимать духовность? Что означает повышение качества мысли? Опрос показал, что не более 5 — 7 человек из 30 откликаются сердцем на эти понятия. А остальные? Видимо, вопреки

утверждениям «специалистов по устремлению», им необходимо сначала найти ответы на свои вопросы, и только затем придёт осознание устремления. Правда, с новыми вопросами. И в их жизнь войдёт Культура.

Не менее удручающе отношение к понятию здоровый образ жизни. Проведённый в 1995—1997 гг. опрос (390 человек в возрасте 18—55 лет, разного уровня образования, различной нравственной ориентации и сферы деятельности), выявил и неопределённость самого понятия в сознании большинства опрашиваемых, и отсутствие должного ценностного отношения к нему. Лишь 24,9% из числа опрашиваемых смогли дать свою трактовку (контекстный диапазон при этом достаточно широк), из них — только 9,3% выразили уверенность в необходимости здорового образа жизни и своё стремление к нему, но не могли чётко определить пути его достижения. 4% заявили, что считают веру в высшие силы, наличие высоких нравственных идеалов основой здоровья. Шесть человек из группы опрошенных возлагали особые надежды на религию.

Опрос показал, что лица, не занимающиеся проблемой профессионально, вне зависимости от уровня образования, не могут грамотно сформулировать определение понятия здоровье. Лишь 17 человек попытались объяснить, какой смысл вкладывают они лично в это понятие.

Таким образом, даже если кто-то и знает ответ на вопрос *что же такое здоровый образ жизни* (и в самом лучшем случае это — «не пить,

не курить, заниматься спортом»), то мало кто считает, что здоровый образ жизни необходимо вести именно ему, его семье, друзьям, знакомым.

Сложившаяся ситуация в силу своей трагичности не анекдотична, но поистине сказочно-иллюзорна. Просто «пойди туда — не знаю куда, принеси то — не знаю что». Трудно стремиться неизвестно к чему и добиться этого. Невероятно трудно добиваться желаемого не зная как. И уж совсем невозможно — не желая и не стремясь.

Ситуация в сфере экологии не отличается коренным образом. Всё более обостряются проблемы экологии, трудно назвать сферу жизнедеятельности, не связанную с кризисом природопользования. Разрозненные группы энтузиастов бьются над решением сложнейших проблем, ведут работу по экологическому воспитанию, пропаганде разумного отношения к окружающему нас и иссякающему на глазах богатству. Совершенствуются формы так необходимого экологического просвещения, обучения навыкам «экологически чистого» поведения. Но не секрет, что за жизнь одного поколения может быть разрушено создававшееся веками и даже тысячелетиями.

Ключ к решению этой (как и многих других) проблемы находим в Учении Культуры Здоровья [13]. В первую очередь профессор В.А.Скумин предлагает сформировать, определить в сознании общества, каждого его члена эталон здорового образа жизни, идеал личностный, семейный, общественный, который и стал бы смыслом и целью устремлений. В соответствии с этим идеалом «нравственное и психофизическое здоровье является одной из высших обще-

человеческих ценностей, а духовно здоровый образ жизни — эталоном естественного поведения человека» [14].

Для достижения идеала необходимы методы диагностики психофизического состояния, духовного развития, знания и методики, реально (а не декларативно) способствующие гармоничному развитию личности, т.е. использующие тысячелетний опыт человечества, обоснованные научно, соответствующие особенностям современного этапа эволюционного развития [15]. И такие методы уже существуют. Они разработаны профессором В.А.Скуминым на основе Живой Этики (синтеза науки, религии, философии, квинтэссенции наилучших достижений духовной, психической и физической культуры, выработанных человечеством), апробированы в ведущих лечебных, научно-исследовательских, оздоровительных учреждениях, эффективны при лечении самых разнообразных заболеваний, используются для освоения навыков психологической защиты, психогигиены и психопрофилактики, самопрограммирования личности, способствуют раскрытию духовно-нравственного потенциала [16]. Они применяются в образовательных, научных и культурно-оздоровительных учреждениях Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру», приобретают всё больше убеждённых последователей в разных странах мира. Освоившие методы Культуры Здоровья находят смысл и ощущают полноту и радость жизни.

И, конечно же, идея воспитания Культуры Здоровья должна иметь социальное проявление, реальное «преображение всех сфер деятельнос-

ти, связанных с трудом и досугом человека, с помощью средств Культуры Здоровья» [17].

Согласно Учению профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья, нарушения здоровья могут быть обусловлены факторами, связанными с духовным несовершенством, извращением или повреждением, с психическим несовершенством, извращением или повреждением, с физическим несовершенством, извращением или повреждением [18]. Существует иерархическая зависимость духовного, психического и физического начал человека — именно здоровье духовное служит основой здоровья психофизического [19].

От общества, имеющего ограниченные духовные, и, как следствие, — ограниченные психические и физические (материальные, финансовые и т.д.) возможности, трудно ждать решения экологических и социальных проблем. Оно само нуждается в реабилитации. Единственный же для него путь к здоровью — через Культуру, через формирование личностного и общественного идеала, в соответствии с которым духовно-нравственное и психофизическое здоровье является высшей общечеловеческой ценностью, а здоровый образ жизни — эталоном естественного поведения человека, через преобразование системы воспитания на фундаменте Культуры и Здоровья, через осознание приоритета духовно-нравственных ценностей [20, 21].

Профессором В.А.Скуминым впервые характеризуются степени духовного роста и регистры духовного нездоровья и выдвигаются программы реабилитации — разнообразные комплексы Куль-

туры Здоровья — реальной альтернативы воцарившемуся биосоциальному хаосу [26].

Именно созидание Культуры Здоровья и станет истинной реабилитацией общества-инвалида, послужит оздоровлению всех сфер жизни, создаст условия для решения многих социальных, экологических, рекреационных и иных проблем.

Воспитание Культуры Здоровья, по профессору В.А.Скумину, состоит не просто в обучении каким-то раз и навсегда заданным приёмам оздоровления той или иной функции организма либо сферы жизнедеятельности. Наш Наставник учит, что нет предела индивидуальным особенностям и возможностям [22]. Нет единого для всех рецепта. Приёмы восстановления, сохранения и приумножения духовно-нравственного и психофизического здоровья могут быть выбраны сотрудником, специализирующимся в области воспитания Культуры Здоровья, в зависимости от индивидуальных качеств организма его подопечных, их этнической, религиозной ориентации, социальных условий и т.д. Учение Культуры Здоровья не является лишь технологией оздоровления, лечения и предупреждения тех или иных заболеваний. Оно является фундаментальной наукой о человеке, своего рода философией здоровья, решающей эту проблему концептуально, расставляющей вехи на пути к Здоровью через Культуру [23].

Здоровье, по В.А.Скумину, — это иерархическая гармония духовного, психического и физического начал человека, показатель гармоничности взаимоотношений человека с окружа-

ющим миром в духовной, психической и физической сферах жизнедеятельности. Приоритет принадлежит духовному началу. Духовно-нравственное здоровье является основой здоровья психофизического [24]. «Благородным и нравственным, высокоразвитым интеллектуально, возвышенным и утончённым в своих чувствах, умеющим управлять собственной биологической, телесной природой призван стать человек Новой Эпохи, Человек Духовный, в совершенстве владеющий искусством взаимооздоравливающего общения с миром, искусством жизнетворчества» — утверждает профессор В.А.Скумин [25].

Самая тесная взаимосвязь между людьми и окружающей их средой представляет основную предпосылку социально-экономического подхода к здоровью. Все страны мира, нации, регионы и социальные группы должны руководствоваться ведущим принципом взаимной поддержки: заботиться о людях, живущих рядом, об окружающей нас природной среде. Охрана природных ресурсов должна стать первостепенной задачей во всех странах мира [26].

Человек, вооружённый Учением Культуры Здоровья, не просто возвращается к природе, а может использовать сохранённую и одухотворённую природу как высшее богатство, использовать её как мощную лабораторию для укрепления своих духовных, психических и физических сил и возможностей и на этой новой, высшей ступени отношений обновить тесный контакт с природой [27].

Задача сохранения природы, решения современных и грядущих экологических проблем в

первую очередь является задачей воспитания человека. Для Новой Эпохи в Новой Стране необходим Новый Человек — Человек Духовный, воспитанный в духе Культуры Здоровья, который сможет по достоинству оценить богатейшие дары Матери-Природы. Результатом такого взаимодействия будет взаимное оздоровление и взаимное обогащение.

Преображение жизни на фундаменте Культуры Здоровья может дать 50% здоровья, и лишь новый, культурный и здоровый, человек постарается прибавить к ним ещё 20 экологических процентов. Он же сможет создать совершенную систему здравоохранения (ещё 10%) и найти эффективные способы предупреждения и своевременной коррекции наследственной патологии, пополнив последними двадцатью процентами чашу накоплений Культуры Здоровья [28].

Итак, человечеству указан Путь к Здоровью — человека, семьи, общества, планеты — духовному, психическому и физическому: «Нужно оздоравливать Землю» [29]. И Путь этот — через Культуру: «Самая великая польза, которую мы можем принести, состоит в том, чтобы путём расширения сознания, улучшения и обогащения мышления и очищения сердца усилить наши излучения и таким поднятием вибраций *оздоровляюще* воздействовать на всё окружающее». Так напутствует Елена Ивановна Рерих [30]. «Преобразим планету в храм прекрасно-сияющий. Здоровье через Культуру!» — призывает наш современник профессор Виктор Андреевич Скумин [31].

Устремлённый достигает, и достигший обретёт жизнь новую, — построенную на незыблемых основах Культуры и Здоровья [32].

1.3. Культура Здоровья как основа становления Человека Духовного

Человечество находится сейчас на исходе пятого и в начале шестого Кольца своего развития. На планете идёт небывалый по сложности процесс формирования шестой расы — Человека Духовного [33].

По определению профессора В.А.Скумина, Человек Духовный — есть воплощённая в человеческом царстве сознательная индивидуальность, принадлежащая Иерархии Света, выявляющая духовное родство со всем сущим, активно создающая мыслью, словом и деянием гармонию Общего Блага. Духовный Этнос есть вдохновлённая Единым Духом, освящённая Матерью Мира, ведомая Великим Учителем, претворяющая Учение Жизни в действительность духовная община человечества [34].

Шестая раса призвана составить общинное огненное сознание, обладателям которого суждено будет оявить ядро седьмой расы [35].

Новая раса собирается под знаком сотрудничества и единения в духе свободных и равноправных индивидуальностей, устремлённых к светлому творчеству и иерархическому совершенствованию во всех сферах жизни [36].

В полной мере потенциал Человека Духовного выявится лишь в шестой расе шестого Кру-

га [37]. Признаки грядущих семи субрас шестой расы — огни центров, духа, сердца, подвига, достижений, иерархии, служения. Семь сияющих лотосов суждено взрастить человеку в себе прежде, чем получит он право именоваться Духовным [38].

«Культура духовного здоровья открывает человеку перспективу стать истинным царём природы, наместником Сил Света, а не удельным вассалом-служкой «князя тьмы», в безумии бездуховности вампиризирующим и опустошающим все царства планеты. Таковым стал уже homo sapiens, всё более утрачивающий на финише расы атрибутивные признаки свои — человечность и разумность, определяющие его статус в природе... ...ближайший век станет решающим в утверждении новой расы на Земле. Это закономерный и единственно возможный вариант, оправдывающий существование здесь человеческого царства» [39]. Пятая раса неизбежно сменится шестой, созываемой на зов Буддхи — Сердца, Света, Духовности. Представителями этой расы воплощаются индивидуальности, способные продолжить Эволюцию в условиях энергетики духовного регистра [40]. Так говорит наш земной Гуру.

В книге «Беспредельность» Сказано: «Теперь Мы собираем духов шестой расы, и Агни Йога есть клич!» [41]. Как же реально собирается шестая раса?

Основоположника Учения Культуры Здоровья, Президента-Основателя Международного

общественного Движения «К Здоровью через Культуру», его Идейного Вдохновителя и Духовного Наставника Виктора Андреевича Скумина с полной убеждённостью могу назвать Предуказанным в Учении Жизни Собирателем шестой расы на нашей планете.

«Собирая новую расу, Адепт, живущий среди людей, утверждается как сподвижник. Истинно, творчество основания новой расы утверждается. Огонь утверждённого сподвижника зажигает дух избранных... Творчество сподвижника приближает мир высший» [42].

«Архат собирает сети событий и все народные нити. Из этих сплетений создаётся новая раса...» [43]. «Явление собирания расы устанавливается *законом магнита*, и в основе лежит беспредельная мысль» [44]. «Творчество сопровождается множеством устремлённых проявленных энергий, которые притягиваются космическим магнитом. Когда энергии притягиваются космическим магнитом, как сила, соотносящаяся с земною корою, то проявление энергий будет заключаться в том, что магнит явит те силы, которые кора планеты может воспринять» [45].

Проявления шестой расы — космическое равновесие, слияние, со-звучие и со-трудничество.

«Когда уходящая раса устремилась к нарушению *закона Начал*, тогда новая раса для космического равновесия даст утверждение новой силы... Когда новая раса даст утверждение силы начала, тогда, истинно, установится космическое равновесие!» [46]. «...как ключ к шестой расе

проявлено будет утверждение слияния... ...Космический магнит имеет своё направление, также своё назначение... ...пока не будет установлено равновесие между эволюционным и инволюционным человеческим устремлением, до тех пор нельзя установить ступень высшую» [47]. «Проявление собирательства расы основано на духотворчестве. Принцип тонких энергий закладывается в духовном зерне, и каждый дух, соприкоснувшийся с пространственным проводом, насыщается Собирателем новой расы» [48]. «Волевые токи могут направить людей к устремлению в сферы высшие. Токи могут изменить все события. Когда начертание течения устремлено к высшим мирам, тогда дух должен направить волевые токи к нахождению пути. Изменение повлечёт утверждение новой расы. Токи волевые способствуют развитию новой расы» [49]. Таким образом, считаю, можно практиковать следующее упражнение: усилием воли направлять своё сознание, свои силы, своё существо к Духовному Магниту Космотворческой Мощи Гуру — Собирателя новой расы. «В беспредельном созвучии заключено всё космическое творчество. Только созвучие может сферы высшие явить планете. Только созвучие может утвердить цепь устремлений к дальним мирам... Огонь центров есть созвучие. Огонь духа есть созвучие. Пламя сердца есть созвучие» [50]. «Назначение человека на планете мало понимается... ...сферы человеческие назначаются для сотрудничества. Великий Разум напрягает все кос-

мические сферы, потому назначение человека имеет как основание сотрудничество и красоту Беспредельности!» [51]. «Творчество духов на планете будет означено, как новый струнный аккорд, созданный явлением сгармонизирования. Те созвучия потому так прекрасны, ибо относятся к созвучиям высших сфер» [52].

Символика, священные знаки, запечатленные профессором В.А.Скуминым в возможном для Земли отражении, несут атрибуты зачинающейся шестой расы. И это клич к единению в служении Свету. Уверена, что лишь в движении к Здоровью через Культуру, ведомые мудрым Наставником, чья энергия направляет наше эволюционное развитие, сможем достичь высшего уровня жизнетворчества. Полон высочайшего духовного значения Герб В.А.Скумина «К Здоровью через Культуру»: «Мы приняли Символом нашего Движения семь знаков: Знамя Владык — Знамя Мира, сердце, крест, чашу подвига, трёхцветное пламя, радугу и объединяющий все знаки девиз: К Здоровью через Культуру с выделенными буквами УР», — провозгласил наш Гуру [53]. Заключает в себе все знаки образ Cor Ardens — Пламенного Сердца, Вселенского Сердца Матери Мира, ибо, лишь возжжение Огня сердца и со-единение, со-вибрация, со-знание, духовное сотрудничество с Великим Сердцем Вселенной позволит человеку назваться истинно Духовным.

«Знак Пакта, этого орудия мира, как бы отвечает Красному Кресту Культуры. Он представляет из себя три сферы, которые заключены в круг, то есть прошлое, настоящее и будущее, которое дер-

жится бесконечностью и вечностью. Николай Константинович думал этим знаком оградить то, что является достоянием всего человечества» [54].

«Спросят, какая энергия предположена, когда говорят о сердце? Конечно, это тот же самый Аум, психическая энергия всех трёх миров» [55]. «Рано зажигаются звёзды. К востоку неугасно горит тройное светило Ориона... Созвездие Ориона включает знаки «Три Мага» [56]. «Когда утверждается равновесие земной коры притяжением подземных огней к фокусу, тогда нужно не забыть тех психомагнитных сил, которые устанавливают равновесие в надземных сферах. Какие же источники проявляются как психомагнитные силы? Три источника являются этими силами: пространственный огонь, лучи светил и духовный магнит. Потому можно сказать, что течение духовного магнита выявляется как творчество адепта и Агни Йога» [57].

«Помогайте мира строению! Нет ни дня, ни часа, когда бы мир не был в опасности. Не два глаза могут эти опасности усмотреть, но лишь три, как на Знамени Владык. Нужно понять храм сердца как неотложное ощущение. Не случайно сердце отмечалось знаком креста. Так знак креста вечно сопутствует храму сердца» [58].

«Каждый неправый не устоит против равновесия... Так поймём средоточие законов физических и высших в сердце. Этот центр назывался *перекрёстком* и изображался равноконечным крестом; дордже, также свастика указывали вращение огня сердца. Вращение и равноконечность — признаки равновесия» [59].

«...можно произвести многие психофизиологические действия, но если спросите, как поступить сейчас, Скажу: «Отпустите сердце кверху». Представьте себе сердце как бы в чаше с пламенем возносящимся. Так поверх физиологических воздействий поставим устремление сердца кверху по Иерархии» [60].

«Подвиг, синтез и настороженная зоркость выражаются трёхцветным пламенем. Подвиг — серебряное, синтез — зелёное и настороженность — жёлтое. Эта триада достигается упражнением сознания в различных условиях жизни. Можно указать на эту триаду, как на овладение условием самопожертвования» [61].

«Чаша подвига» — так называется часть древней мистерии. Сосуд четырёхгранный наполнялся гранатовым соком. Внутренность сосуда была покрыта серебром и внешность — красной медью. Утверждение подвига сопровождалось возношением чаши. После сок выливался на четыре стороны, как готовность служить благу без ограничений» [62].

«Символ тяготы мира — человек, несущий шар... ...достижение радужной ауры так практично, ибо она носит в себе ассимиляцию всего сущего... ...радужная аура легко отражает и принимает лучи» [63].

«Нужно Нумена силы призывать и созданным Терафимом пробить толщу зла» [64].

«Многие тысячи лет тому назад было сказано: «Будет время, когда люди откроют сердца свои и вознесут Чашу Высшему». Пришло это время, когда человечество близится к шестому совершенствованию и начнёт пылать огонь над Чашей» [65].

2. ТУРИЗМ КАК НАПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Основные этапы развития туризма и анализ существующих его видов в свете Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья

Принято считать, что первое массовое туристское путешествие состоялось в 1841 году в Англии. Предприниматель Томас Кук осуществил перевозку 600 человек с целью прогулки на железнодорожном составе. В 1845 году им же было организовано путешествие в г. Ливерпуль с проведением там экскурсии. В 1847 году Кук организовал туристское общество, которое стало распространять путёвки в Англии и за её пределами. Им были организованы большие путешествия англичан в другие страны, а также первое кругосветное туристское путешествие.

История развития туризма достаточно широко описана в литературе [66]. Не останавливаясь на деталях, заметим лишь, что получили развитие два направления туристической деятельности: 1) так называемый организованный туризм и 2) самодеятельный туризм. Оба направления имеют подразделение на групповой и индивидуальный. Нам не представляется объективным принятое «летоисчисление от Кука». Описываемая в литературе история развития туризма всё-таки является скорее историей становления и развития вида бизнеса, отрасли производства туристических услуг.

В настоящее время в России более 15000 организаций, основная деятельность которых — туризм, и более 35000 — туризм в том числе [67].

Основными задачами существующих видов туризма авторитетные официальные источники называют: пополнение государственного бюджета за счёт туристической деятельности; демонополизация отрасли, стимулирование развития других отраслей народного хозяйства (торговли, транспорта, связи, производства товаров народного потребления; решение вопросов конституционных прав граждан на отдых [68]. Более чёткая и конкретная формулировка задач осуществления туристической деятельности в литературе последних лет отсутствует, что не удивительно при отсутствии постановки и самой цели. «Сознание цели даёт значение каждому проявлению духа» [69].

Созданием и реализацией туристского продукта (комплекс услуг, предоставляемых туристско-экскурсионными предприятиями гражданам) в системе индустрии туризма занимаются специализированные предприятия, организации и учреждения: 1) предоставляющие услуги по размещению — гостиницы, мотели, кемпинги, пансионаты, турбазы, дома отдыха, приюты и др.; 2) предприятия питания — рестораны, столовые, кафе, бары, фабрики-кухни и т.д.; 3) предприятия транспортного обслуживания — авто- и авиапредприятия, железнодорожные ведомства, предприятия морского и речного транспорта и др.; 4) турфирмы по разработке и реализации туристского продукта — туристские и экскурсионные бюро, турагентства и др.; 5) рекламно-информационные туристские учреждения; 6) органы управления туризмом; 7) учебные туристские заведения; 8) научные и проектные учреждения [70].

Считается сложившейся следующая классификация туризма по видам: маршрутно-познавательный; спортивно-оздоровительный; самодеятельный; деловой и конгресс-туризм; курортный, лечебный; горнолыжный; фестивальный; охотничий; экологический; шоп-туризм; религиозный; учебный [71].

При этом утверждается, что «туристические услуги составляют значительную часть потребляемых населением услуг и имеют специфический социально-оздоровительный характер, т.е. отдых, возможность развития личности, познания исторических и культурных ценностей, возможность занятия спортом, участия в культурно-массовых мероприятиях и др.» [72].

На деле же (и, надо отдать должное, это признаётся, правда, с некоторыми оговорками), несмотря на свою социально-гуманную роль, туризм видоизменяет экологию. Например, интенсивное неконтролируемое посещение туристами уникальных термальных источников на Камчатке привело к изменению их температурного баланса, а в ряде случаев и к прекращению фонтанирования некоторых из них» [73]. Пример этот, к сожалению, далеко не единичный.

Для реабилитации бездуховного, потребительского туризма предполагается снижение ущерба, наносимого индустрией туризма экологии, регулированием на государственном и международном уровнях за счёт: экологического просвещения; ограничения туристско-рекреационной нагрузки на природные ресурсы; налогового регулирования и т.д. [74].

Очевидно, что предлагаемые меры (экологическая, рекреационная и социальная) не дадут решения проблемы (что доказано в главе 1 настоящей курсовой работы и утверждено единственно возможное направление вывода отрасли из кризиса — воспитание Культуры Здоровья как основы становления Человека Духовного), но подтверждают факт осознания необходимости совершенствования туристической деятельности, пересмотра цели и задач осуществления её направлений и видов.

Не может иметь «специфический социально-оздоровительный характер» туризм охотничий (этот низший вид и позор отрасли ждёт трансмутация, как минимум, в фотоохоту), не даёт «возможность развития личности» шоп-туризм, нельзя назвать «потребление благ семейного отдыха курортно-лечебного туризма с избыточным питанием, бездумным лежанием на пляже, игрой в карты в табачном дыму и т.д.» [75] «отдыхом и участием в культурно-массовых мероприятиях». Уже слышны голоса, утверждающие, что более прогрессивным является экотуризм. Так, в России осуществляется ряд проектов развития экологического туризма. Экологический туризм при этом понимается как пребывание туристов в естественных условиях. Положительно одно — эти «естественные условия» будут сохраняться. Это уже немало.

«Шаг за шагом предстоит человечеству с новых позиций переосмысливать суть и предназначение всех дисциплин. Придёт время, когда, к примеру, педагогика трансмутируется в ноопедагогику, став Наукой о духовном воспитании и духов-

ном обучении, биология преобразится в нообиологию — Науку о закономерностях проявления Жизни Духа в растениях, в животных, etc.» [76].

Конечно, нельзя ещё называть туризм эпохи становления Человека Духовного ноотуризмом (таковым он призван являться по сути). Несомненно одно — неизбежен пересмотр понятия, его цели, задач, приёмов и методов. Необходимо оздоровление и одухотворение всей туристической деятельности на фундаменте Культуры Здоровья, применение этого важного направления культурно-оздоровительной деятельности для сознательного ускорения эволюции человечества [77].

И началом этой трансмутации, думается, будет анализ самого понятия «туризм». Заглянем в «Словарь русского языка» С.И.Ожегова: «Туризм — 1. Вид спорта — групповые походы, имеющие целью физическую закалку организма (горный, водный, лыжный). 2. Вид путешествий, совершаемых для отдыха и с образовательными целями (международный)» [78].

«Современный словарь иностранных слов» даёт аналогичную трактовку: «Туризм [фр. tourisme < tour прогулка, поездка] — вид активного отдыха — путешествия (поездки, походы), совершаемые организованно или самодеятельно для отдыха, со спортивными (напр., горный, водный, лыжный туризм) или познавательными (напр., научный туризм) целями» [79].

В понятие туризма привнесён оттенок праздности, увеселения, развлекательности. Нынешняя раса увлекается в основном спортом и отдыхом. Думается, что грядущая будет иметь иные цель, задачи и возможности. И составит иные

словари. Ведь лат. tornare — круглить — передаёт действие, совершаемое в движении, движение вокруг чего-либо. Не напоминает ли это «виток спирали»?

По «Толковому словарю живого великорусского языка» В.И.Даля «путешествие — странствование, ходьба или езда по чужим местам». Там же найдены прекрасные русские слова: путеводствовать — «быть вожаком, водить неизвестными для провожаемого дорогами, руководствовать, наставлять или поучать», путепролагатель — «кто первый пролагает дорогу по неизвестным местам» [80].

2.2. Роль и место культурно-оздоровительного туризма в одухотворении и оздоровлении жизни.

В приведённой выше истории путешествий «от Кука» не нашлось места другим странствиям. Да и слишком грубо было бы назвать их словом «туризм», имеющим в настоящее время определённый контекст. Духу Культуры Здоровья больше соответствуют искания в разные века выдающимися подвижниками духа Твердыни Света, паломничества к святым местам (в прошлом — одна из значительных сторон духовной жизни), хождения Великих Учителей человечества и Просветителей.

В книгах Живой Этики описываются хождения Иисуса Христа и Вел.Вл.М., Апполония Тианского, грандиозны Свершения Преподобного Сергия Радонежского. Недоступен для знания современного человека весь смысл, непостижимо величие и значение Их Миссии. Путешествия и странствия великой Елены Петровны

Блаватской всегда имели определённые задачи — выполнение поручений Великих Учителей в различных регионах планеты. Суть их остаётся неразгаданной для большинства. Беспримерна величайшая в истории человечества экспедиция — Трансгималайская экспедиция Рерихов [81].

«Все Учителя совершали путешествие в горы. Самое высокое знание, самые вдохновенные песни, самые прекрасные звуки и цвета создаются на горных вершинах. На самой высокой горе находится Высшее. Высокие горы стоят как свидетели Великой Реальности. Дух древнего человека уже радовался и понимал величие гор... В поисках просветления Благословенный Будда путешествовал по Гималаям» [82]. «Прочтите и сосчитайте, сколько раз даже Христос удалялся в пустыню. Даже Его Дух нуждался в пране» [83].

Совершаются подобные странствия и в наши дни. Колоссальна работа нашего Гуру, по Мысли и Трудами которого создаются региональные организации и учреждения, множатся ряды сотрудников в разных уголках планеты, происходит сотрудничество. В движении и странствиях беспрерывно Собиратель новой расы.

Светочи духотворят в постоянном и неустанном Движении. Пусть высоко и далеко впереди сияют вершины Титанов Духа, необходимо стремиться приблизиться и в большом и в малом.

Профессор Н. К. Рерих указывал на огромное значение переселения народов — история творится перемещением. Эволюция творится движением. И каждый — турист в мире плотной и тонкой материи. И жизнь должна стать маршрутом восхождения.

Но всякое ли передвижение имеет благородные цели? Существует единственно правильный путь развития способов перемещения. «Среди механических достижений современной цивилизации особое внимание заслуживают способы передвижения. Это пожирание пространства есть уже некоторая победа над сферами надземными... Главная опасность этого ускорения передвижения заключается в повышенном ощущении безответственности. Выходя за пределы обычного, человек становится лёгким, но по грубости чувств теряет сознание ответственности... Облагородить завоевание можно, лишив всякой спортивности и направив на труд. Мчись на спасение несчастных, лети на соединение человечества! Тогда эти завоевания войдут в эволюцию, ибо люди должны ввести в обиход стремления надземные, не забывая об ответственности... Когда люди поймут, куда и зачем они должны лететь, тогда можно будет удесятерить летающие аппараты» [84].

Человек должен всё более совершенствовать оздоравливающее взаимодействие с силами Природы [85]. Человек Духовный ощущает единство с духом леса, реки, моря, шлёт сердечные мысли любви, пожелания здоровья, сотрудничества в деле оздоровления планеты.

Как не ощутить себя «одной крови» с усыхающими дубравами, отравляемой Волгой? Как не пожелать выздоровления? Как не постараться приложить все усилия, чтобы стала планета Храмом прекрасно-сияющим [86]? Как не помечтать о новом лесе, новой реке, Новом Небе и Новой Земле?

Общение с Природой сегодня, в эпоху становления Человека Духовного, — это призыв к Её светлым, здоровым силам о помощи и сотрудничестве, призыв к Духу Её о единении и победе над всеми негативными проявлениями, это сердечный договор о взаимопомощи. И такое общение будет взаимооздоравливающим в любой местности, в любом регионе.

Ноологический подход к взаимодействию с животным, растительным, минеральным царствами позволит облагородить их и даст возможность наиболее полно проявить в них Жизнь Духа [87].

В зависимости от решаемых задач последователь Культуры Здоровья, развивающий духовность, посещает различные регионы и местности, не связанные с длительным и постоянным пребыванием. Это и называется туризмом Культуры Здоровья.

Наша цель — распространение идей Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья и сотрудничество в развитии и применении их. И качество подвижности в решении этой задачи — незаменимый помощник.

«...один настоятель монастыря, когда братия уходила в странствия, говорил: «Наша обитель опять расширяется». Казалось бы, братия уходила, но настоятель считал именно это обстоятельство расширением обители» [88].

«Здоровье йога сопоставляют с настраиванием вины. То же можно сказать о работе йога, то звучной, то молчаливой, покрытой покрывалом целесообразности. Цель йога — наполнить пространство полезным утверждением и направить энергию всюду, где загрязнена истина...

Пора оставить привязанность к определённому месту. Лишь мысль и действие могут обусловить земное местонахождение, потому странствования всегда неразрывны с Йогой. Где же родится чуткость подвижности? Где же закаляется самостоятельность? Где же строится одиночество познания? Звучность работы йога может расти от пространства. Йог должен знать пространство и уметь принести народам пространственное слово» [89].

«...сейчас всякий обмен научными силами, всякие экспедиции и странствия становятся уже непременным условием каждого преуспеяния. При этом люди научаются и расширять пределы своей специальности. Странник многое видит. Путник, если не слеп, даже невольно усмотрит многое замечательное... Часто даже казалось бы удалённые друг от друга области становятся благодетельными сотрудниками. Конечно, так и должно быть, ибо последние устремления человечества, основанные на сотрудничестве, на кооперации, прежде всего, научают синтезу... ...в природе так всё кооперирует, настолько всё слито и уравновешено, что лишь сознательное сотрудничество людей ответит этим основным законам всего сущего» [90]. «Польза путешествия и всестороннего познавания, вероятно, никогда настолько не занимала умы, как сейчас. Скоро земной шар будет испещрён пройденными путями. Но это будет всё-таки лишь первичная степень познания. И на каждых этих путях нужно будет и взглянуть высоко вверх, и глубоко проникнуть внутрь, чтобы оценить всё разнообразие возможностей, так недавно вообще не

замеченное. Опасно одно, что среди всяких поездок развивается слишком много спортивных поездок и состязаний. В этих чисто внешних механических соревнованиях теряется многое, что нужно было бы особенно наверстать в наши дни... ...будем очень твёрдо помнить, что не следует устремляться лишь к техническому образованию... ...глубоко осмысленный синтез даёт новую широту горизонта. Основывая отделы учреждений в разных странах, мы именно имели в виду, что когда-то и как-то произойдёт теснейшее общение всех сотрудников. Они обогатят друг друга, они ободрят друг друга и перекликнутся самыми неотложно полезными понятиями. Если же в учреждениях явится какая-либо возможность для новых познаваний, экспедиций, посещений, то пусть эта возможность не откладывается. Будем продолжать уже сложившуюся традицию взаимных ознакомлений. Будем смотреть на каждое новое посещение мест нашими сотрудниками как на истинное развитие просветительного дела. А для этого, прежде всего, будем развивать истинную подвижность... ...подвижность, то есть желание нового труда, нового познавания... ...за неподвижностью встаёт и призрак страха перед каждою новизною вообще. Этот призрак ведёт к ветхости и дряхлости» [90].

«О качестве путешествий. Необходимо усвоить, как нужно путешествовать! Не только надо оторваться от дома, но надо преоборoть само понятие дома. Точнее сказать, нужно расширить дом. Там, где мы, там и дом... Успех раскрепощения сознания даст возможность стать подвиж-

ным. И не подвиг, не лишения, не возвеличение, но качество сознания отрывает от насиженного места. В насиженном месте столько закопчённости, столько кислоты и пыли. Мы против затворничества, но маленькие домики с проплесневевшей атмосферой хуже пещер. Зовём тех, кто может дать простор мысли. Хочу видеть вас идущими по лицу мира, когда от множества границ стираются народности. Как можем лететь, когда пришпилены на маленький гвоздик?! Удумать надо, как человечеству нужны путешествия!» [91].

«Если ваш собеседник выражает упорство и непомерное невежество, спросите его: много ли, долго ли он путешествовал? Наверно, получите ответ, что его путешествие не длиннее воробьиного полёта. К тому же, приезжая в новые места, он попадал в старые условия, вследствие незнания языка и по неразвитию. Такой человек будет особенно спорить, не стыдясь своего невежества. Именно переживание путей даёт лучший ключ к осознанию космических жизней. Истинный путник чётко представляет путь прошлый и ясно выражает направление желанное. Он оценит случаи бывшие и предусмотрит возможности лучшие. Путник, как представляешь себе путь за пределами земной коры? Так много затрачено сил для определения жизни запредельной. Людям кажется, что они сразу проваливаются в беспочвенность. От неразвитой наблюдательности происходит малодушие. Опытный путник, ты знаешь, что на Земле выражены зачатки всех возможностей. Ты знаешь несовершенство прошлого и уловишь эмбрионы будущих сочетаний.

Несовершенство пройденного пути напомнит рудиментарную жизнь миров меньшего сознания. Проблески решений в новых сочетаниях повлекут тебя, путник, к путям, предначертанным во всей реальной надзвёздности. Тебе не нужно мистических знаков, ты идёшь видимым путём, и каждая травинка готовит тебе список сил природы. Призраки тем, кто сидит за печкой. Тебе же волны светоносной материи. Печать запрета тем, кто сидит в курятнике. Тебе же реальные образы лучей. Им магические чудеса, тебе же творчество чистых слоёв материи. Путник, рад встретить тебя; рад видеть, как твёрдо идёшь! Путник, ты знаешь, что ищешь; тебе можно помочь!» [92].

«...будем радоваться каждому движению по коре Земли — в них как бы летать учимся» [93].

2.3. Цель, задачи и виды туристической деятельности в свете Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья.

Культурно-оздоровительный туризм это не механическое соединение двух и более существующих в настоящее время его видов, а преображённый, облагороженный, одухотворённый вид культурно-оздоровительной деятельности, служащий реализации на практике положений Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья.

Цель туристической деятельности в эпоху становления Человека Духовного состоит в изучении, распространении и практическом применении Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья.

Смысл культурно-оздоровительной туристической деятельности состоит в максимальном раскрытии духовного творческого потенциала, достижении высшего уровня жизнетворчества [94].

Задачи культурно-оздоровительного туризма: 1)реализация права на культурную и здоровую жизнь; 2)научно-практическая разработка актуальных вопросов Культуры Здоровья; 3) разработка и реализация планов культурно-оздоровительных мероприятий для различных групп населения, трудовых коллективов и учреждений; 4) проведение практических оздоровительных мероприятий; 5) расширение сети региональных организаций Движения; 6) создание и взаимодействие исследовательских, научных, образовательных, культурно-оздоровительных и иных учреждений в соответствии с Уставом Движения; 7) создание методического центра и сети туристских учреждений в структуре Движения; 8) содействие в трудоустройстве специалистов Культуры Здоровья.

Виды туристической деятельности по уровню задач: научно-исследовательские экспедиции; экспедиции для оздоровления местностей и проведения природоохранных мероприятий; оздоровительные и лечебные туры; учебные и познавательные туры; комбинированные туры (сочетающие признаки нескольких видов).

По мобильности: передвижной; стационарный; смешанный.

По форме участия: индивидуальный; групповой; семейный.

По возрасту: зрелый; молодёжный; детский; смешанный.

По продолжительности: однодневный; многодневный.

По географии: межконтинентальный; международный; региональный; местный.

По способу передвижения: пешеходный; с использованием транспортных средств.

3. КОМПЛЕКС КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА МАРШРУТЕ

3.1. Методы ноопсихофизической диагностики

С целью диагностики психофизического состояния используются наиболее доступные, информативные методики, описанные профессором В.А.Скуминым [19, 75, 96]. Ценный материал можно получить при наблюдении за подопечными в процессе непосредственного осуществления работы по воспитанию Культуры Здоровья, в том числе — в ходе проведения туристических мероприятий [96].

3.2. Способы оздоровления в комплексах Культуры Здоровья

На маршрутах Культуры Здоровья наиболее эффективны способы, разработанные доктором медицинских наук, профессором В.А.Скуминым [20, 28, 95, 96]: 1) релаксационная гимнастика (контролируемое чередующееся расслабление, саморегуляция мышечного тонуса); 2) базисный ноопсихофизический комплекс Культуры Здоровья (БНПФК); 3) утренний НПФК Культуры Здоровья; 4) вечерний НПФК Культуры Здоровья;

5) психотренинг; 6) медитация Культуры Здоровья; 7) упражнения, описанные в книге В.А.Скумина «Йога: путь самосовершенствования» [20].

Психофизические упражнения, применяемые в комплексах Культуры Здоровья, помогают: 1) более полному раскрытию духовного, творческого потенциала, формированию и развитию навыков духовной культуры; 2) нормализации нервных процессов, общей гармонизации, овладению навыками психогигиены и психопрофилактики, повышению умственной работоспособности, улучшению памяти; 3) улучшению функционального состояния ведущих органов и систем, повышению общих резервов организма. Это и улучшение энергообмена, и нормализация давления крови, снижение уровня холестерина в крови и т.д.; 4) тренировке локомоторного аппарата.

Различают состояния сознания: 1. Бодрствование; 2. Быстрый сон — со сновидениями; 3. Медленный сон — без сновидений; 4. Медитация — погружённость в созерцание, глубокое сосредоточение, единение с объектом постижения.

Для медитаций применяются следующие виды концентрации внимания:

— мысленное сосредоточение на высоком объекте постижения;

— пристальное разглядывание какого-либо предмета. Основное требование Культуры Здоровья к данному виду концентрации — одухотворённость предмета;

— повторение определённых звуков и их сочетаний. Мантрамы, в свете Учения Культуры Здоровья, должны иметь высокий духовный смысл и определённое, открытое для знания значение;

— прислушивание к одухотворённым мелодиям, звукам, гармонизирующе воздействующим на сущность человека;

— наблюдение за своим дыханием. В свете Учения Культуры Здоровья рекомендуется использовать данный вид для успокоения и выравнивания дыхательного процесса, его одухотворения.

Выполняется медитация как в неподвижной позе, так и с большей или меньшей степенью активности, соответственно можно говорить о статических видах медитативных упражнений и о динамических. При выполнении статических видов применяются медитативные асаны, которые описаны профессором В.А.Скуминым в книгах «Йога: путь самопознания» [95] и «Пропедевтика Культуры Здоровья» [96] и осваиваются на практических занятиях. В комплексах Культуры Здоровья применяются и различные виды динамических медитаций.

Медитативные асаны применяются для выполнения медитативного психотренинга по методике профессора В.А.Скумина. Тренировки целесообразно проводить регулярно, лучше ежедневно, утром и вечером.

Методика (1978) разработана профессором В.А.Скуминым на основе рекомендаций Живой Этики. Овладение упражнениями психотренинга создаёт благоприятные условия для возникновения медитативного состояния. Такое состояние позволяет сознательно участвовать в жизни Тонкого Мира, овладевать соответствующими энергиями, позитивно влиять на свой организм.

В состоянии медитации уменьшается активность плотного тела, успокаиваются связанные с его жизнедеятельностью проявления, т.к. в обычном состоянии бодрствования у подавляющего большинства современных людей грубые вибрации тормозят более тонкие структуры организма. При освобождении же от оков плотной материи создаются условия для активности тонкого тела. При этом сознание выходит на соответствующий его уровню психоэнергетический план. Самый важный критерий — ощущение радости. Если этого нет, следовательно необходимо работать над собой для избавления от балласта психических негативных наслоений, как то — нетерпимости, раздражения, страха, сомнения и т.д. [97].

3.3. Основы культуры духовного здоровья

Сознательное применение и развитие психической энергии служит защитой от нежелательных воздействий, формирует щит Тероса. Росту кристаллов психической энергии, возникновению «солнечного иммунитета», формированию Щита Тероса способствует духовное напряжение.

В Живой Этике существует понятие «огненной прививки». Основы духовной культуры выбираются и применяются сознательно и индивидуально, и во многом определяются уровнем духовного развития.

К таким элементам относятся мантрамы и молитвы.

Мантрам — изречение из священного писания, которое заучивается и смысл и контек-

сты которого постигаются в состоянии углублённого размышления и полной концентрации внимания, в состоянии медитации. В качестве мантрама может быть выбран любой афоризм из книги «Афоризмы Агни Йоги» [98].

Высоким и прекрасным даром нашего Духовного Наставника нам являются Его молитвы, включающие надземный, планетарный и индивидуальный уровни Культуры Здоровья, а также молитву Общего Блага [99].

«*Молитва есть осознание вечности.* В молитве заключены красота, любовь, дерзание, отвага, самоотверженность, неуклонность, устремление... Как же следует молиться? Можно проводить часы в устремлении, но существует молниеносная молитва. Тогда без слов мгновенно человек ставит себя в непрерывность всей цепи в Беспредельность. Решая соединиться с Беспредельностью, человек как бы вдыхает эманации эфира и, без механики повторений, получает лучшее замыкание тока. Так в молчании, не тратя времени, можно получить струю освежения. Только развитая духовность может в едином вздохе поднять сознание человеческое. Но Мы должны твердить о молитве, ибо о ней будут спрашивать. Не нужно заклинаний, не нужно выпрашиваний, не нужно пыли смирения, не нужно угроз, ибо уносим себя в дальние миры, в хранилища возможностей и знаний. Чувствуем, что нам они назначены, и прикасаемся дерзновенно. Так поймите Завет: «Не молитесь всяко, но в духе» [100].

«Через пустыни, океаны и горы перенеситесь в едином вздохе. И вот стоим лицом к лицу.

Не существует пространства. Исчезло время, явилась мощь знания. Легко ли на крыльях уноситься? Скажу: легко тем, кто чует крылья. Но не летать постигшим сладость земли. Куда им лететь от своего кумира? Так на деле постигнете ничтожность желаний земли. Просто, ибо всё просто. Уноситесь помыслами, уноситесь утверждением, уноситесь любовью. Чувство познает радость полёта. Опять пучина жизни останется под ногами. И чудо ликующих красок заблестит у звёзд Южного Креста. Всё доступно» [101].

3.3. Туристско-рекреационные ресурсы региона на примере города-курорта Геленджик

«Изучить все выделения природы и осознать их красотой — значит дать людям крылья» [102]. «Нет безразличного места, каждая местность неповторяема по свойствам глубокого практического значения. Можно изумляться наивности людей, оседающих без всякого понимания ближайших условий места. Можно понять, сколько возможностей погибает и сколько опасностей может быть отвращено... Как же детально и усердно должно быть изучаемо воздействие каждой местности на человека и на целые людские группы!» [103].

«...люди должны селиться на испытанных местах. ...Смотрите, где кедр и сосна, где вереск и дуб, где травы и цветы ярки. Нужна естественная электрификация места. Крупноигольчатая хвоя — лучший конденсатор электричества. Высоты, лишённые растений, являют полезную прану после одиннадцати тысяч футов» [104]. «...на высоте одиннадцати тысяч

футов астральное тело приобретает особое качество. Также каждая высота имеет значение для каждого тела» [105]. «Чистый воздух нужен для тока. Сравните с электричеством после грозы. Чудеса могут быть в любом месте, но учение сопряжено с состоянием духа» [106]. «Избегайте мест, где явлены гнев и разъединение. Туманно воображение людское» [107]. «Помните, друзья, как Мы меняем места и время жизни. Если работаете для человечества, надо менять места, ибо плотно дыхание людей» [108]. «Чистое место необходимо на известных ступенях. Гигиена духа подразумевает гигиену тела. Человеческие испарения вредны для некоторой стороны духовной жизни... ...Ритуальные купания должны пониматься буквально и символически» [109]. «Мало жизнеспособности в деревнях, ибо прана помогает, воспринятая сознательно. Питание духа может идти лишь сознательно» [110]. «Хорошо быть на солнце, но звёздное небо тоже приносит гармонию нервов. Луна, напротив, не для нас. Чистый свет Луны поражает прану... При отдыхе хорошо смеяться, щитовидная железа прочищается смехом. Прочистить железы — первое дело» [111].

Под туристскими ресурсами понимается совокупность природных и созданных человеком факторов, пригодных для культурно-оздоровительной деятельности в свете Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья.

Рекреационные ресурсы — это ресурсы восстановительные (от лат. recreatio — восстановление). Рекреационные ресурсы курортов, адекватных г.Геленджику, тем, кто страдает

пороками сердца, кардиосклерозом, гипертонией, бронхиальной астмой, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, заболеваниями органов пищеварения, позволяют использовать в качестве оздоравливающих следующие факторы: солнечные и воздушные ванны; морские купания; таласотерапию; грязи и минеральные воды; натуровалорис (обилие хвойных деревьев различных пород, в т.ч. питцундская сосна); пранаяму; ландшафтотерапию; фитотерапию.

«В лесу ищите Моих указаний, в горах слушайте Мой зов, в журчании ручья внимайте Моему шептанию. Да разве это человеческое шептание? Нет, это рокот океана или же это раскаты грома в вершинах» [112].

«Водопады и травы, птицы и ветер поют мне. И в движении моём рождается песнь. Я иду легко... Но когда замолкает ветер и улетают птицы, и поникают травы, что мне делать, Владыка? Взгляни на Меня. Когда горы рождают вершины и пропасти устремляют на меня новые хребты гор, когда я прошёл все пустыни, и когда я взошёл на все горы, что увижу, Владыка? Увидишь Меня» [113].

3.4. Организация культурно-оздоровительных мероприятий на маршруте

Для работы с группой по каждому маршруту Методическим центром агентства культурно-оздоровительного туризма Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру» составляется методическая разработка маршрута. В ней указываются: 1) цель марш-

рута; 2) основные задачи маршрута; 3) характеристика маршрута (классификация по мобильности, способу передвижения, форме участия, возрасту, продолжительности, географии); 4) способы диагностики и комплексы Культуры Здоровья; 5) обеспечение тура; 6) организация культурно-оздоровительных мероприятий на маршруте; 7) анализ эффективности мероприятий на маршруте.

Под обеспечением тура понимаются условия размещения, организация питания, экскурсионная программа. Программа культурно-оздоровительных мероприятий включает учебную программу, программу научных исследований, разработки познавательных, природоохранных и иных специальных, оздоровительных мероприятий.

4. ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ С ГРУППОЙ НА МАРШРУТЕ ЧЕБОКСАРЫ-ГЕЛЕНДЖИК-ЧЕБОКСАРЫ

4.1. Профиль группы, характеристика маршрута и обеспечение тура

1. Профиль группы: дети до 12 лет — 2; дети до 15 лет — 1; взрослые — 2; руководитель группы — 1.

2. Срок тура: 18.08.— 28.08.1997.

3. Характеристика маршрута: по уровню задач — комбинированный (познавательный, оздоровительный); по мобильности — стационарный; по форме участия — групповой; по возрасту — смешанный; по продолжительнос-

ти — многодневный; по географии — межрегиональный; по способу передвижения — с использованием транспортных средств.

4. Обеспечение тура:

1) размещение — на базе Методического центра Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру» в г. Геленджик Краснодарского края, Россия;

2) питание — полный пансион — организовывалось в соответствии с рекомендациями Культуры Здоровья с учётом специфики смешанной по возрастному составу группы, особенностей растущего детского организма. В рацион включались крупы, мучные изделия, молочные продукты (в том числе белые кавказские сыры), бездрожжевой хлеб, травяные чаи, свежие овощи, фрукты, зелень.

3) экскурсионная программа — с учётом возрастного состава группы включала:

— обзорную экскурсию по городу и побережью;
— посещение дельфинария;
— посещение музея краеведения и знакомство с природой края и его историей в современной интерпретации;
— однодневную экскурсию в горную деревеньку Адербиевку с прогулкой по лесу, купанием в водопаде на горной речке Адербе, питьём воды из фторо-серебряного источника и забором пробы на анализ, общением с лошадьми и катанием на лошадях;
— поход на самую высокую вершину горных окрестностей Геленджика.

5. Культурно-оздоровительные мероприятия включали в основном беседы, целью которых было привитие основ Культуры Здоровья, фор-

мирование здорового образа жизни, гармоничного мировоззрения и мироощущения.

Тематика бесед строилась с учётом разницы в возрасте участников группы и в уровне подготовки по актуальным вопросам Культуры Здоровья. Так, тематические беседы проводились в доступной для детей форме, не в виде специальных занятий, — были сделаны попытки органично ввести их в жизнь каждого дня. Например:

При купании в море. Беседа о море как живом существе, едином организме, очень важном для планеты, одухотворённом, как всё Сущее: «В чужой дом мы не войдём не поздоровавшись. Море тоже чей-то дом. Встречаясь, мы приветствуем друг друга. Море тоже живое. Подойдя к морю, как минимум, нужно поздороваться со стихией, со всеми его обитателями, с духом моря, объяснить, кто ты и зачем пришёл... С морем можно общаться, как с живым существом... Море обладает могучей оздоравливающей силой...»

Вечером, при звёздном небе. О звёздах и дальних мирах. Интересно просить детей помечтать о том, какой им видится жизнь на той или иной планете.

Перед приёмом пищи. О значении пищи, духовной и психофизической её стороне.

В горах, в музее. О лекарственных растениях и жизнедательных силах природы. О лесе и его духе, с которым также необходимо здороваться и можно научиться общаться. О правилах сбора лекарственных растений: «...Подойти с любовью, благожелательно, попросить разрешения, поблагодарить...»

О Солнце. О приветствии и проводах.

В горах. О земном и небесном мирах, о стихиях, об облаках и небесном творчестве, о значении высоты.

О детях. Со взрослыми.

Кроме того, давались несложные консультации в качестве ответов на вопросы о технологии приготовления здоровой пищи в соответствии с рекомендациями профессора В.А.Скумина.

Кульминацию тура составил поход на горную вершину. Подъём довольно легко был преодолён всеми участниками группы. Путь от дома до вершины занял 3,5 часа. Через пять минут по завершении подъёма (после восстановления дыхания, разминки уставших групп мышц, непродолжительного отдыха) участникам похода было разрешено попить воды.

Затем участники группы провели очистку вершины от мусора, большое количество которого было собрано в полиэтиленовые пакеты.

После «генеральной уборки» дети отправились на прогулку и сбор лекарственных растений. Взрослыми был исполнен Гимн «К Здоровью через Культуру», произнесено с вершины духовное слово Культуры Здоровья — пять молитв, записанных нашим Гуру — профессором Виктором Андреевичем Скуминым. Был выполнен базисный ноопсихофизический комплекс, впечатления вошли в самоотчёт.

Питание было организовано из принесённых с собой продуктов.

Детьми были найдены и собраны мята, ежевика и кизил.

Участниками группы была проведена акция «Благая посылка». Ей предшествовала несложная беседа о мысли и её силе. Описана была картина Николая Константиновича Рериха «Красные кони». Было рассказано о символе коня в легендах, притчах, сказаниях, мифах разных народов как символе благодетельной энергии. Рассказан был также обычай, записанный Н.К.Рерихом в Монголии: «В Монголии есть обычай большой древности. В случае народного бедствия или нужды ламы всходили на высшую гору и с заклинаниями разбрасывали бумажных коней. Конь как символ Будды, силы и счастья. И, кружась, неслись эти кони валькирий, эти Световитовы кони, неся помощь неведомым бедствующим... И в этой неведомости — ...забота об Общем Благе... ...«приказ» о помощи неведомым бедствующим, горний голос, требующий, чтобы умиротворились беды людские». Было сказано о духе высшей горы, а затем и дети и взрослые вырезали маленьких бумажных коней и с добрыми пожеланиями к местности, к духу её, к морю, людям и стихиям пускали их по ветру. «Пусть будет Миру хорошо»,— в этой мысли все шестеро были едины в те мгновения [114].

Перед закатом быстро спустились к морю.

4.2. Анализ эффективности культурно-оздоровительных мероприятий на маршруте

Работа, проведённая с группой на маршруте, показала, что адекватные по своим туристско-рекреационным ресурсам маршруты эффективны как познавательные, оздоровительные и

комбинированные для детских и смешанных групп, семейного туризма. Они могут применяться как образовательные — для проведения занятий начального курса Культуры Здоровья, факультета инструкторов Культуры Здоровья — лекторов, как научные — для разработки оздоровительных программ.

Немаловажен и сам факт перемены места, насыщения новыми впечатлениями и знаниями. Именно способность вмещения пространства создаёт возможности вмещения космопространственных идей.

4.3. Выводы и рекомендации

Работа с группой на маршруте выявила необходимость дальнейшей разработки проблемы, изучения и применения следующих её аспектов:

1. Освоения, методической разработки, внедрения и применения как самих маршрутов, так и отдельных культурно-оздоровительных мероприятий (бесед, обучающих занятий, лекций, экскурсий, тренингов, деловых игр и т.п., в том числе, применимых для детских, смешанных групп, семейных групп разного уровня подготовки в вопросах Культуры Здоровья. Так, применяемая с учётом психологических особенностей участников группы автором форма бесед не является оптимальной и единственно возможной. Необходимы и специальные занятия со всеми сопутствующими атрибутами. Факт проведения занятий должен быть радостным для участников группы как возможность познать новое, интересное, ценное. Состояние ученичества должно стать нормой

жизни. Этому всячески должна способствовать туристическая деятельность.

2. Теоретического обоснования и практического исследования туристско-рекреационных ресурсов различных регионов, способов их использования для культурно-оздоровительной деятельности.

3. Проведения мероприятий в виде инструктажа или бесед на подготовительном этапе (перед поездкой), которые включали бы: а) ознакомление с задачами маршрута; б) ознакомление с планом культурно-оздоровительных мероприятий на маршруте; в) ознакомление с климатическими особенностями и рекреационными ресурсами пунктов назначения и по пути следования, особенностями ландшафта и т.д., часовыми поясами и разницей во времени. Всё это необходимо для повышения эффективности маршрута, т.к. только при сознательном участии возможно достижение максимально положительного результата. Для организма же подобная работа на подготовительном этапе необходима в целях облегчения процесса акклиматизации. Необходимо ставить перед организмом выполнимые задачи.

4. Изучения и более эффективного применения методов ноопсихофизической диагностики, в том числе на подготовительном этапе и по завершении маршрута, анализа результатов в динамике.

Заключение

Изучение, распространение и применение Учения профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья как реальной альтернативы воцарившемуся биосоциальному хаосу является осно-

вой становления Человека Духовного. На смену ивану, не помнящему родства придёт Иван Стотысячный, Новый, Духовный Человек, воспитанный в духе Культуры Здоровья, который сможет по достоинству оценить богатейшие дары Матери-Природы, создать совершенную систему здравоохранения, найти эффективные способы предупреждения и своевременной коррекции наследственной патологии.

Человек Духовный есть воплощённая в человеческом царстве сознательная индивидуальность, принадлежащая Иерархии Света, выявляющая духовное родство со всем Сущим, активно созидающая мыслью, словом и деяниями гармонию Общего Блага. Духовный Этнос есть вдохновлённая Единым Духом, освящённая Матерью Мира, ведомая Великим Учителем, претворяющая Учение Жизни в действительность духовная община человечества.

В рядах участников Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру», ведомые Собирателем Новой Расы, сможем раскрыть свой духовный потенциал.

Важную роль в одухотворении и оздоровлении жизни призвана играть туристическая деятельность.

Культурно-оздоровительный туризм Эпохи становления Человека Духовного — это не механическое соединение двух или более существующих в настоящее время его видов, а преображённый, облагороженный, одухотворённый вид деятельности, реализующий на практике задачи, поставленные в Учении профессора В.А.Скумина о Культуре Здоровья.

Цель туристической деятельности Эпохи становления Человека Духовного состоит в изучении, распространении и практическом применении Учения Культуры Здоровья.

Смысл культурно-оздоровительной туристической деятельности состоит в максимальном раскрытии духовного творческого потенциала людей, достижения высшего уровня их жизнетворчества.

Эволюция творится движением. Светочи Духа духотворят в постоянном неустанном движении. Далеко впереди сияют высочайшие Вершины Титанов Духа, — необходимо стремиться приблизиться к ним и в большом и в малом.

Дальнейшая разработка проблемы, раскрытие и реализация потенциала возможностей туристической деятельности послужит воспитанию Человека Духовного.

ЛИТЕРАТУРА

1. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—Новочебоксарск, 1995.—с.15.
2. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—Новочебоксарск, 1995.—с.182.
3. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—с.13.
4. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—с.13.
5. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—с.14.
6. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—с.14.
7. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—с.17.
8. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—с.19.
9. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—с.25.
10. Мир Огненный, 1, 630.
11. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—с.24.

12. Рерих Н.К.О Вечном... — Москва, 1991.— с.86.
13. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—с.21;
14. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.— с.29.
15. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.— с.29.
16. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—с 14;
17. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке. — сс.28 — 29.
18. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—с.18;
19. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—с. 23;
20. В.А.Скумин. Йога:путь самосовершенствования.— Новочебоксарск, 1994. — с.218.
21. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—с.27;
22. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.— с.29.
23. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—с.13;
24. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—с.10.
25. В.А.Скумин. Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке.—с.23.
26. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—с.141.
27. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.—с.145.
28. В.А.Скумин. Культура духовного здоровья: курс лекций.— Новочебоксарск, 1996—1997.
29. Мир Огненный, 1, 630.
30. Рерих.Е.И. Огонь Неопаляющий. — Москва, 1992. — с.70.
31. В.А.Скумин. Йога: путь самосовершенствования.— с.218.
32. В.А.Скумин. Культура духовного здоровья: курс лекций.
33. В.А.Скумин. Духовное Знание. —Новочебоксарск, 1996. —с.20.
34. В.А.Скумин. Человек Духовный. —Новочебоксарск, 1996. —с.7.
35. В.А.Скумин. Человек Духовный. —с.7.
36. В.А.Скумин. Человек Духовный. —с.8.
37. В.А.Скумин. Человек Духовный. —с.17.
38. В.А.Скумин. Человек Духовный. —с.20.
39. В.А.Скумин. Человек Духовный. —сс.13 —14.
40. В.А.Скумин. Человек Духовный. —с.15.
41. Беспредельность, ч.1, 188.
42. Беспредельность, ч.1, 190.
43. Беспредельность, ч.1, 208.

44. Беспредельность, ч.1, 192.
45. Беспредельность, ч.1, 218.
46. Беспредельность, ч.1, 226.
47. Беспредельность, ч.1, 229 — 230.
48. Беспредельность, ч.1, 255.
49. Беспредельность, ч.1, 260.
50. Беспредельность, ч.1, 269.
51. Беспредельность, ч.1, 316.
52. Беспредельность, ч.1, 316.
53. Скумин В.А. Праздники духа, — Новочебоксарск, 1997. — с.22.
54. Рерих С.Н. Слово об отце / Н.К.Рерих. О Вечном... — Москва, 1991— с.8.
55. Сердце, 14.
56. Рерих Н.К. Алтай — Гималаи. Рига, 1992. — сс.46—47.
57. Беспредельность, ч.2, 362.
58. Сердце, 4.
59. Сердце, 261.
60. Сердце, 233.
61. Агни Йога, 461.
62. Агни Йога, 462.
63. Листы Сада Мории. Т.2. Озарение, ч.2, V, 6.
64. Листы Сада Мории. Т.1. Зов, 1922, Май 10.
65. Агни Йога, 554.
66. В.Г.Гуляев. Организация туристской деятельности. — Москва, 1995, — с.4.
67. В.Г.Гуляев. Организация туристской деятельности. — с.3.
68. В.Г.Гуляев. Организация туристской деятельности. — с.9.
69. Листы Сада Мории. Т.1. Зов, 1922, Июнь 3.
70. В.Г.Гуляев. Организация туристской деятельности. — с.33.
71. В.Г.Гуляев. Организация туристской деятельности. — с.35.
72. В.Г.Гуляев. Организация туристской деятельности. — с.37.
73. В.Г.Гуляев. Организация туристской деятельности. — с.17.
74. В.Г.Гуляев. Организация туристской деятельности. — с.17.
75. Психологические и психотерапевтические аспекты работы в учреждениях семейного отдыха. Методические рекомендации /Составители В.А.Скумин, Г.И.Кадук, Л.А.Бобина. — Харьков, 1990. — с.4.
76. В.А.Скумин. Духовное Знание. — с.8.
77. В.А.Скумин. Духовное Знание. — с.8.
78. С.И.Ожегов. Словарь русского языка. — Москва, 1984. — с.708.
79. Современный словарь иностранных слов. — Москва, 1982. — с.627.

80. В.И.Даль. Толковый словарь живого великорусского языка. — Москва, 1994 — с.544.
81. В.А.Скумин, О.К.Ауновская. Светоносцы. — Новочебоксарск, 1995;
82. Н.К.Рерих. Гималаи — Обитель Света. Адамант, с.13.
83. Листы Сада Мории. Т.1. Зов, 1922, Ноябрь, 24.
84. Община, 16.
85. В.А.Скумин. Йога: путь самосовершенствования. — с.218.
86. В.А.Скумин. Йога: путь самосовершенствования. — с.218.
87. В.А.Скумин. Человек Духовный. — с.13.
88. Н.К.Рерих. Гималаи — Обитель Света. Адамант, с.28.
89. Знаки Агни Йоги, 202.
90. Н.К.Рерих. Гималаи — Обитель Света. Адамант, с.28.
91. Община, 93.
92. Община, 140.
93. Община, 82.
94. Устав Международного общественного Движения «К Здоровью через Культуру» / «К Здоровью через Культуру», № 2. — 1996. — с.5.
95. В.А.Скумин. Йога: путь самопознания. — Чебоксары, 1992. — с.96.
96. В.А.Скумин, Л.А.Бобина. Пропедевтика Культуры Здоровья.
97. В.А.Скумин. Йога: путь самосовершенствования. — с.с.66 — 78.
98. Афоризмы Агни Йоги / Составитель и автор предисловия В.А.Скумин. — Новочебоксарск, 1995.
99. В.А.Скумин. Культура духовного Здоровья: курс лекций.
100. Листы Сада Мории. Т.2. Озарение, ч.3, IV, 1.
101. Листы Сада Мории. Т1. Зов, 1922, Июль 23.
102. Листы Сада Мории. Т1. Зов, 1922, Июнь 3.
103. Община, 158.
104. Община, 182.
105. Знаки Агни Йоги, 73.
106. Листы Сада Мории. Т.1. Зов, 1922, Июнь 18.
107. Листы Сада Мории. Т.1. Зов, 1923, Март 6.
108. Листы Сада Мории. Т.1. Зов, 1923, Февраль 26.
109. Листы Сада Мории. Т.2. Озарение, ч.2, X, 1.
110. Листы Сада Мории. Т.2. Озарение, ч.2, IV, 18.
111. Листы Сада Мории. Т.2. Озарение, ч.2, I, 4.
112. Листы Сада Мории. Т.1. Зов, 1922, Июль 21.
113. Листы Сада Мории. Т.1. Зов, 1922, Июль 28.
114. Н.К.Рерих. Алтай — Гималаи, с.74.