

БИБЛИОТЕКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ



В. А. СКУМИН

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ –
ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ НАУКА
О ЧЕЛОВЕКЕ**

Спросят: чем можем сейчас служить на Земле с наибольшею пользою? Нужно оздоравливать Землю. Нужно в целом ряде мероприятий провести мировую задачу оздоровления.

Мир Огненный, I, 630

Велика честь и ответственность — служить на Земле с наибольшею пользою. Культура здоровья призвана не только расчистить авгиевы конюшни плотного и тонкого миров, но и преобразить планету в храм прекрасно-сияющий.

Виктор Скумин

Библиотека Культуры Здоровья
Серия "Избранные лекции профессора В.А.Скумина"
Выпуск 1

В. А. СКУМИН

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ –
ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ НАУКА
О ЧЕЛОВЕКЕ**

ББК 51.204+86.427–124:5

С 46

УДК 613+1

Скумин В.А.

С 46 Культура Здоровья – фундаментальная наука о человеке. – Новочебоксарск: ТЕРОС, 1995. – 132 стр. с ил. (Библиотека культуры здоровья: серия “Избранные лекции профессора В.А.Скумина”, выпуск 1)

ISBN 5–88167–003–5

В.А.Скумин – доктор медицинских наук, профессор, основоположник учения о культуре здоровья.

В лекции затрагиваются концептуальные вопросы, связанные с формированием культуры здоровья как интегральной отрасли знания, общечеловеческой ценности.

Лекция прочитана в 1994 г. для студентов и сотрудников Университета культуры здоровья. Основные положения лекции излагались слушателям Центра по изучению культуры Йоги, учащимся Учебного центра Ассоциации “К Здоровью через Культуру”, преподавателям и студентам Харьковского государственного института культуры, Украинского института усовершенствования врачей, других вузов, научных и учебных учреждений, а также в публичных выступлениях автора по телевидению, радио, в печати, в различных аудиториях в 1969–1994 гг.

4400000000 – 003

С $\frac{4400000000 - 003}{83Б (03) - 95}$ Без объявл.

ББК 51.204+86.427–124:5

83Б (03) – 95

Перепечатка книги в целом запрещена. Перепечатка отдельных фрагментов допустима только с письменного разрешения автора.

Все права защищены и охраняются законом.

ISBN 5–88167–003–5

© В.А.Скумин, 1995

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ – ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ НАУКА О ЧЕЛОВЕКЕ

План лекции

1. Культура и здоровье – определение и синтез двух великих понятий
2. Концепция учения о культуре здоровья, её краткая характеристика
3. Живая Этика – духовная основа учения о культуре здоровья
4. Рериховское творческое наследие и культура здоровья
5. Связь культуры здоровья с древними и современными отраслями знания и науками о человеке
6. Гимн “К Здоровью через Культуру”, ключ к пониманию
7. Вопросы, которые заставляют задуматься, и ответы, над которыми стоит поразмышлять

КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ – ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СИНТЕЗ ДВУХ ВЕЛИКИХ ПОНЯТИЙ

Учение всегда идёт от двух токов, которые, сойдясь, образуют цельную линию гостигения.

Мир Огненный, III, введение

Друзья, приступая к изучению культуры здоровья, прежде всего, вместе мысленно отдадим дань уважения и признательности Великим Учителям, наделившим нас духоразумением, возможностью осознанного приложения к жизни дарованного Ими света разума, огня творчества и любви.

И да будет благословен каждый, чья свободная воля устремилась к постижению Истины, к достижению Общего Блага, к Высочайшему и Вечному.

Итак, в начале было Слово. То Слово сокровенное посейчас и вовеки полно несказуемого смысла, великолепия и притягательной тайны.

С тех пор на бесчисленных языках и наречиях сказано и написано много-много слов; почти каждое имеет немало значений и нередко изначальный смысл слова утрачивается.

Например: пациент говорит “доктор”, обращаясь к своему лечащему врачу. А в переводе с латыни “доктор” означает не “врач”, как полагает обратившийся, а “учитель”. Само же русское слово “врач”, являющееся однокоренным со словами “врать”, “ворчать”, в старину означало человека, заговаривающего болезни.

Удивительно порою меняется значение слов, так же изменяется и их своеобразный семантический рейтинг. Какие-то слова уходят в забвение, какие-то неожиданно становятся популярными, каким-то придаётся совсем иное значение, чем прежде.

Слова — создания разума (пороку и безумия) — живут, умирают, возрождаются, обновляются.

Но есть слова, — их совсем немного, — которые, пройдя сквозь череду веков, несмотря на их профанацию и дискредитацию сохраняют всё же свой совершенно особый, изначально высокий, чистый смысл.

Среди таких слов есть два, всем известные, — культура и здоровье. Разные люди в разные времена в разных условиях наполняли их самым разным содержанием.

И всё же, несмотря на весьма широкое толкование, смысл, вкладываемый в них, всегда содержит нечто особо важное, безусловно необходимое для бытия человека и общества, нечто объединяющее людей между собою, с Вселенной, с самим Создателем.

Давайте прежде всего дадим сим прекрасным и столь значительным словам — культура и здоровье — определения. Ведь дать правильное определение чему-нибудь значит объяснить, сформулировать, раскрыть, разъяснить содержание, смысл. Тогда мы сможем очистить и возродить слова, пользоваться ими сознательно, т.е. со знанием и с пониманием действительного их смысла.

Умейте понимать слова в их совершенном значении, сказано в Живой Этике.

Столь часто употребляемое к месту и всуе слово культура имеет около десятка значений. Рассмотрим основные из них, имеющие непосредственное отношение к предмету нашей беседы.

Во-первых, термином культура обозначают совокупность духовных и материальных ценностей, освоенных человечеством и характеризующих определенный уровень общественного развития.

Во-вторых, им называют систему жизненных, смысловотворческих ценностей, деятельность по её реализации и определённые результаты такой деятельности.

В-третьих, под ним подразумевается степень развития, достигнутая в какой-либо отрасли знания или деятельности.

Принято считать, что слово культура заимствовано из латинского языка и в переводе означает возделывание, выращивание. А вот выдающийся мыслитель Николай Константинович Рерих связывал высший смысл данного термина со значением двух составляющих его корней: латинского “культус” — почитание и санскритского “ур” — свет. Культура,— проникновенно писал он,— есть почитание Света, любовь к человеку, сочетание жизни и красоты, синтез возвышенных и утончённых достижений. Культура есть оружие Света и спасение. Культура есть сердце.

Великое древо Культуры, утверждал академик Н.К.Рерих, питается неограниченным познанием, просвещённым трудом, неустанным творчеством, подвигом благородным. Камни великих цивилизаций укрепляют твердыню Культуры. На башне Культуры сияет алмаз-

адамант любящего, познающего, бесстрашного Сердца. Любовь открывает эти Врата прекрасные. Как всякий настоящий ключ, любовь должна быть подлинная, самоотверженная, отважная, горячая. Где зародилась Культура, там её уже нельзя умертвить. Можно убить цивилизацию. Но Культура, как истинная духовная ценность, бессмертна. Потому и радостна пахня Культуры. Радостна даже в самых крайних трудах. Радостна даже в напряжённых битвах с самым тёмным невежеством. Зажжённое сердце неограниченно в великой Беспредельности.

Культура, как источник Света, несёт в себе самые высокие понятия и, прежде всего, духовную любовь к человеку. В то же время Культура есть духовное оружие человека в борьбе с невежеством, двигатель человечества на пути эволюции. Пришла пора собраться всем вместе вокруг высокого понятия Культуры, во имя единой цели — служения Свету. Нужна и жизненная программа Культуры, утверждал Николай Константинович, как оздоравливающее начало, как жизнедатель.

Запомните, друзья, эти пророческие слова. В них так ясно запечатлена мысль о необходимости понимания оздоровительного, жизнедательного значения культуры, вдумайтесь в их суть и тогда, быть может, вы глубже осознаете значение культуры здоровья для современности и для грядущего.

“Из медицинского мира мы знаем,— отмечал Н.К.Рерих,— что так называемые лекарства-жизнедатели не могут действовать скоропостижно. Даже для самого лучшего жизнедателя нужно время, чтобы он мог про-

никнуть во все нервные центры и не только механически возбудить их (ведь каждое возбуждение влечёт реакцию), но должен действительно укрепить и оздоровить нервное вещество. Если мы видим на всех примерах жизни потребность известного времени для процесса оздоровления, то как же неотложно нужно подумать и начать действовать под знаком, подобным Красному Кресту Культуры”.

Николай Константинович вполне определённо утверждал подобие труда работника культуры труду врача, который неустрашимо и в любых условиях призван помогать людям обрести здоровье.

Деятельность специалистов культуры здоровья всех уровней напрямую должна сочетать в себе лучшие качества работников культуры и охраны здоровья.

Здоровье, так же, как и культура, — величайшая, непреходящая общечеловеческая ценность. Что может быть важнее, нежели здоровье человека, здоровье семьи, здоровье общества, здоровье всего планетарного организма — частицы беспредельного Космоса. Вот давайте и определим суть понятия, выражаемого русским словом здоровье.

Здоровье есть правильная, нормальная деятельность, гармония духовного, психического и физического начал человека.

В уставе Всемирной организации здравоохранения подчёркивается: здоровье — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние наибольшего физического, психического и социального благополучия.

Здоровье во все времена и при всех социальных укладах почиталось основой полноценной, полнокровной жизни.

Издревле на Руси говорили: “Здоровье — всему голова; кто здоров, тот уже счастлив”. Индийская поговорка гласит: “Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни”. “Счастье есть продукт здоровья”, — полагал С.Смайлс. “Здоровье — мудрых гонимое”, — говорил П.Беранже. “Единственная красота, которую я знал”, — утверждал Г.Гейне, — это здоровье”.

Можно привести множество пословиц, поговорок различных времён и народов, высказываний учёных, писателей, общественных деятелей, во многом даже стоящих на разных полюсах понимания роли культуры, но сходящихся дружно в понимании значения здоровья как основы полноценной жизни.

Не случайно сложилась традиция говорить при встрече “здравствуйте”, а прощаясь — “будьте здоровы”. Во всех странах пожелание здоровья — обязательный атрибут культуры поведения, компонент этикета при любом поздравлении, чествовании, праздничном обряде, даже застолье. Вдумайтесь, с чем связано столь частое употребление слов “здоровье”, “здоровый”, “оздоровить”, “здорово”, “здороваться”, “здравомыслящий”, “здравица”, “здравица”, “здравый” и тому подобных?

Ответ прост: идея здоровья запрограммирована в самом ладе жизни, в общечеловеческой культуре. Только вот вечно занятый суетою сует человек нередко вспоминает о великой ценности — здоровье — лишь заболев, не бережёт его, злоупотребляет тем, что про-

тиворечит естественному образу жизни, а это неизбежно, раньше или позже, приводит к тяжким последствиям.

Два с половиной тысячелетия назад знаменитый философ Сократ имел основание утверждать: “Если человек следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам”.

Древнему греку сегодня вторит академик Н.М.Амосов: “Добыть и сохранить здоровье может только сам человек. Медицина лишь помогает в этом...”

Как бы то ни было, в нынешних условиях, среди больной, изуродованной самим же человеком природы и в созданном им же нездоровом обществе абсолютно здоровый человек стал реликтом, и род людской, казалось бы, обречён на болезни и деградацию.

Посмотрите: всё больше появляется стандартных и нестандартных способов лечения, всякого рода целительства, магического “избавления” от недугов, а здоровья не прибавляется ни в личной, ни в семейной, ни в общественной жизни.

Почему? Потому что попытки оздоровления людей по принципам, так сказать, “здоровье через аптеку”, “здоровье через больницу”, “здоровье через чудо” и пр. в лучшем случае (подчёркиваю — в лучшем, а такие случаи не столь часты) являются спасением утопающих.

Сомнения нет, их — индивидуально тонущих в пучине жизни — необходимо спасать, но общую ситуацию в державе, на планете никогда не изменит это к лучшему.

Вдумайтесь: по данным ЮНЕСКО, от медицины в целом зависит примерно 10 процентов здоровья населения. Ещё по 20 процентов — от наследственности и от условий окружающей среды, а 50 процентов — от образа жизни. Однако образ жизни всецело определяется культурой человека и общества. Значителен удельный вес культуральных факторов в преодолении экологических проблем, в улучшении генофонда, в повышении эффективности работы учреждений здравоохранения.

Потому есть основания утверждать: для радикального решения всего комплекса вопросов, связанных со здоровьем, необходим новый, более утончённый и ответственный подход, новое направление, новый путь. Необходимо общечеловеческое, международное движение к здоровью через культуру, воспитание культуры здоровья как важнейшего рычага оздоровления и обновления всех сфер жизни.

Можно только приветствовать совершенствование имеющихся и создание оригинальных терапевтических, хирургических, экологических и иных технологий, традиционных и нетрадиционных способов профилактики и лечения недугов рода человеческого. Потребность в них сегодня очевидна всем.

Но в перспективе не они одни, а прежде всего средства духовной, психической, физической культуры в самом широком и в то же время конкретном их понимании смогут обеспечить достижение высшего уровня духовного, психического и физического здоровья.

Здоровье же само по себе 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 житнетворчестве.

Вот и подошли мы к объединению двух великих самоценных общечеловеческих понятий, какими являются культура и здоровье. Однако, культура здоровья — не просто их механическая связь, а синтез, образующий новое качество, новый особый смысл.

Греческое слово “синтезис” переводится как соединение, сочетание и используется, в частности, для обозначения метода научного познания явлений и предметов в их единстве и взаимной связи, а также для наименования высшей ступени развития, разрешающей противоречия предшествующих ступеней.

Оба указанных значения мы вкладываем в слово синтез, говоря о культуре здоровья как предмете изучения и основе житнетворчества.

Сказано в Живой Этике: “Учение всегда идёт от двух токов, которые, сойдясь, образуют цельную линию достижения... Кто привык мыслить в планетном размахе, тот знает, как действительна жизнь в Мире Огня, в Мире Сияния, в Мире Достижений”, “Кто не боится соединить русла больших течений, тот Наш друг”.

Именно сейчас назрела необходимость соединения русл мировых течений Культуры и Здоровья, Света и Гармонии в мощный поток обновлённого Творчества Жизни. Культура здоровья как фундаментальная наука

о человеке, интегральная отрасль знания призвана разрабатывать и решать все насущные теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его оптимальной биосоциальной адаптации и создания здоровой во всех отношениях среды обитания человечества на планете и в Космосе.

Для успешного решения этих задач в современном мире необходимо прежде всего сформировать личностный и общественный идеал, в соответствии с которым здоровье — духовное и психофизическое — будет признаваться высшей общечеловеческой ценностью, а здоровый, нравственный, одухотворённый, т.е. высококультурный, образ жизни — эталоном естественного поведения человека.

И если к воплощению столь прекрасного идеала устремятся и стар и млад, то многие и многие проблемы, в силках которых веками бессильно бьются люди, разрешатся наилучшим образом.

Полагаю, друзья, из всего сказанного вы уже сделали вывод: достижение некоего животно-здорового состояния как такового путём механических упражнений, изнурительных диет и тренировок физического тела, обливания его холодной либо горячей водой, установление новых рекордов в поднятии тяжестей, прыжках и т.п. не является приоритетом культуры здоровья.

Более того, подобные занятия, если они становятся самоцелью, выполняются из эгоистических, корыстных побуждений, не менее далеки от культуры здоровья,

чем бездумное пролёживание летнего отпуска на пляже или воскресная пирушка на свежем воздухе.

В статье “Здоровье”, написанной Н.К.Рерихом в 1931 г. в Гималаях, отмечается, что физические движения на воздухе, в известной мере, конечно, полезны. Но оздоровление тела требует более заботливого отношения, нежели грубое урегулирование желудка или примитивный, часто однобокий спорт. Существо человеческое тянется к культуре. Оно страдает от несносного извращения жизни. И коль уж невозможно уйти от искривлённой жизни, то во всяком случае можно вносить в неё признаки внутреннего оздоровления.

Если скажут, продолжает Николай Константинович, будто мы заботимся, говоря о культуре, только о небесном, ответим: “Нет, мы заботимся и о теле, чтобы оно было действительно здоровым, отвечая требованиям истинной Культуры”. Мысля созидательно, неминуемо придём к введению культурных основ в жизнь. Основы эти не будут оставаться в пределах лишь единично высоких явлений, но должны войти в массы, освещая собою именно ежедневность и одухотворяя смысл каждой работы.

Далее говорится о: необходимости обратить внимание на своеобразные новые заболевания, которые, если не будут предусмотрены, могут залить человечество неслыханными бедствиями. Для сохранения здоровья нужны не только жизнеохранители и жизнедатели, но и осознание значения могущественной психической энергии, так тесно связанной с качеством мышления. Чтобы правильно понимать и применять

благодетельную высокую энергию, требуется осознать высокие пути овладения ею через проведение принципов высокой культуры во все проявления жизни.

Завершается статья “Здоровье” знаменательными словами: “Лучшие умы многообразно направляют человеческое мышление к расширению сознания, в котором только и заключена истинная профилактика и предвидение возможности светлого строительства. Кончается время мёртвой схоластики. Вымирают тёмные предрассудки. Светлые умы зовут к творческому синтезу, в котором старый завет “in corpore sano mens sana” приобретает особое значение, и можно действительно понять, что чистый творческий дух является обитателем чистого здорового организма. И в конечном синтезе, при неразделимости духа от материи, круг замыкается и в обратном положении: чистый творческий дух оздоровит и тело. Так, вопрос о здоровье из врачебного департамента вырастает в сферу истинного народного просвещения и вдохновения”.

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.

В своё время могучему Гераклу (Геркулесу) пришлось соединить русла двух рек — Алфея и Пенея, дабы с помощью силы их вод очистить громадный скотный двор царя Авгия.

Сегодня нечист не только физический лик Земли — мир плотный, но и тонкий мир; низшие его слои превращены воистину в “скотный двор”. И лишь объединённому энергетическому потоку носителей Культуры и Здоровья, направляемому Великим Учителем, по плечу совершить подвиг оздоровления всех сфер планеты и преобразования её в храм прекрасно-сияющий. Строить его и обитать в нём человечеству предназначено по Космическому праву.

Многие же люди, до сих пор пребывая в состоянии духовного анабиоза, довольствуются стойлами скотного двора, сами загоняют себя в них. А ведь в каждом человеке изначально заложены потребность в самопознании и самосовершенствовании, желание постичь смысл жизни, приобщиться к чему-то возвышенному, светлому.

Не будучи реализованными, юношеский романтизм, поиск идеала, вера в особое своё предназначение, стремление к благородному служению постепенно всё более затемняются, гаснут, подменяясь эрзацем духовной радости. Остаются такому духовно извращённому либо угасшему человеку суетливое самоутверждение в семье, на работе, погоня за престижными в его среде, но эфемерными суррогатами внешнего благополучия, разные виды самообольщения и обмана, столь характерные для впавших в духовную спячку, в одурение материального благополучия.

Потеря истинных духовных ориентиров и ценностей неизбежно приводит к болезни и страданию, к развалу как отдельной личности, так и социальных структур — семьи, коллектива, общества. Это вполне

закономерно. Ведь человек — единственный представитель биологического плотного мира, наделённый способностью осознать и развивать своё высшее начало — Бога в себе самом.

Предназначение человека заключается в утончении, совершенствовании своего мышления, сознания, т.е. психической энергии, в улучшении, облагораживании, одухотворении всего, с чем он связан. “Самая великая польза, которую мы можем принести,— подчёркивала Е.И.Рерих,— состоит в том, чтобы путём расширения сознания, улучшения и обогащения мышления и очищения сердца... оздоравливающе воздействовать на всё окружающее”.

Невыполнение предназначенного — стать Наместником Сил Света на планете, Богочеловеком — неизбежно приведет 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 о культуре здоровья.

КОНЦЕПЦИЯ УЧЕНИЯ О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ, ЕЁ КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Друзья, твердите об оздоровлении жизни.

Надземное, 888

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 древних и современных мыслителей. 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 природа 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 о культуре 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 о культуре здоровья. Попробуйте не только осмыслить её разумом, но и воспринять сердцем.

Концепция учения о культуре здоровья

МИР ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ! Мир есть гармония всего сущего, культура — почитание Света. Достижение иерархической гармонии духовного, психического, физического в каждом человеке, в семье, в обществе; обучение искусству оздоравливающего взаимодействия с Миром через всемерное развитие светлого начала; воспитание качеств, необходимых для Новой Эпохи, составляют предназначение культуры здоровья — важнейшего достояния и общечеловеческой ценности.

Основой учения о культуре здоровья служат три устоя: Живая Этика, Рериховское культурное наследие, синтез достижений наук о человеке и его здоровье. Культура здоровья — это интегральная отрасль знания, разрабатывающая и решающая теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, формирования оптимальной биосоциальной среды и обеспечивающая высший уровень жизнетворчества.

Реализуется учение о культуре здоровья путём научного обоснования, внедрения и применения наи-

лучших достижений духовной, психической и физической культуры, выработанных человечеством; воспитания здорового образа жизни как эталона естественного поведения; преобразования всех сфер деятельности на фундаменте культуры здоровья. Культура здоровья в реальных условиях помогает людям восстанавливать, сохранять и приумножать нравственное и психофизическое здоровье.

Идея культуры здоровья привлекает, объединяет и устремляет к единой высокой цели энергию многих людей вне зависимости от их этнической, политической, религиозной ориентации. Принимающие эту идею в своё сознание мыслят в эволюционном ритме Новой Эпохи, претворяющие её в действительность обретают самое ценное — жизнь, наполненную здоровыми, светлыми, радостными устремлениями и делами, им сопутствует успех в осуществлении всех благородных начинаний.

Альтернатива хаосу и разложению в мире — созидание культуры здоровья. Это поле труда для всех, кто сознательно стремится к совершенствованию через сотрудничество с творческими силами природы, общества, Космоса; кто добивается победы над биосоциальным хаосом и порождаемыми им болезнетворными стихиями; кто осознаёт потребность активного участия в оздоровлении и одухотворении жизни. Преобразим планету в храм прекрасно-сияющий. **ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ!**

Итак, концепция учения о культуре здоровья, включающая пять принципиальных положений, откры-

вается знаменательными словами: “Мир через Культуру!”. Именно так сформулировал свой призыв, обращённый ко всем людям планеты, Н.К.Рерих, автор исторического Пакта о защите культурных ценностей.

Мир через Культуру, то есть через почитание Света, основанный на выявлении и всемерном развитии светоносного начала в человеке, в природе, в Космосе как единой одухотворённой энергетической системе. Мир, в котором царствует Культура, — это великая Держава Света, мир преображённый, облагороженный, мир единства всего сущего, построенный на законе иерархической гармонии.

Данный закон устанавливает принципы взаимосвязей и взаимозависимостей низших энерго-материальных проявлений жизнедеятельности и высших, более совершенных и утончённых. Именно иерархическая гармония лежит в основе здоровья, как индивидуального духовно-психофизического, так и здоровья семьи, здоровья всего общественного, планетарного организма как космической структуры.

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 взаимооздоровливающего общения с миром, искусством житнетворчества.

Кали Юга — тёмная эпоха — эзотерически уже окончилась победой Воинства Света и выдворением

бывшего князя мира сего за пределы Солнечной системы. С начала Новой Эпохи — 17 октября 1949 года — прошёл срок по космическим меркам ничтожный. И не следует думать, что все болезни, все проявления зла на планете исчезнут как по мановению волшебной палочки.

Сопоставьте, световой день начинает прибывать в декабре, однако до тепла ещё далеко, недаром говорят: “Солнце — на лето, зима — на мороз”. Новые сутки уже начались, а на дворе крошечная тьма, и грозный час тьмы — “час Быка” — ещё не пробил. Но мы знаем — впереди рассвет, утро будет прекрасным, оно встретит нас бодрящей свежестью, призывая к движению, к труду. В жизни Космоса свои времена года, свои ночи и дни. Сейчас пришло время ярого выявления духа, развития всех светлых накоплений.

Теперешний период Новой Эпохи можно назвать Предрассветным Часом (для тех, кто в мыслях и трудах реально устремлен к Свету) и одновременно сумеречным состоянием (для тех, кто конвульсиями своими тщится воспрепятствовать Космическому Утру человечества). Не случайно в Живой Этике сказано: “Всегда перед Светом тьма застилает горизонт”.

Новая Эпоха открывает новые возможности, насыщает новыми силами. Строить же новую жизнь можно только своими руками, идти к ней — своими ногами. Пришло время шагать по вершинам. Но тяжким будет путь для тех, кто не вошёл легко, будучи позван. Не вершины сияющих достижений им суждены, а засывающие низины отстойников.

Многие люди, поражённые сатанинским вирусом, до сих пор продолжают сознательно или неосознанно, что чаще, по инерции (“как все”) действовать на стороне слугителей тьмы, потерявших своего предводителя, но продолжающих паразитировать на теле матери-природы. Оторванные от Космических творческих сил, своими мыслями, словами, действиями они вольно либо невольно способствуют накоплению планетарного зла.

Если представить Землю как единый организм, а это так и есть в действительности, 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 сотряться и рушиться от дисгармонии 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.

Нет необходимости продолжать описание симптомов тяжкого недуга, охватившего планету, каждый назовёт десятки, сотни конкретных признаков заболева-

ния, диагноз которого можно сформулировать тремя словами: прогрессирующий биосоциальный хаос. Причём болезненное состояние достигает уже того критического предела (синдром “часа Быка”), за которым следует либо гибель, либо не простой, быть может мучительный, но всё же благотворный процесс выздоровления.

Излечить от духовной немощи, обеспечить надлежащий уровень психофизического развития тех, кто стремится к этому сознательно, оздоровить планету со всеми её царствами призвана культура здоровья.

Первое положение концепции утверждает три главные задачи культуры здоровья, обуславливающие её предназначение в современном мире как важнейшего достояния и общечеловеческой ценности: 1) достижение иерархической гармонии духовного, психического, физического в каждом человеке, в каждой семье, в мировом сообществе; 2) обучение искусству оздоравливающего взаимодействия с Миром через всемерное развитие светлого начала в себе и во всём; 3) воспитание огненных качеств, необходимых для Новой Эпохи – Эпохи Майтрейи, Эпохи суждённого творчества Матери Мира.

Во втором положении концепции утверждаются три устоя, образующие основу учения о культуре здоровья. Первый из них – Источник, эманулирующий само учение, – Живая Этика. Второй устой можно назвать духовной душой учения – это Рериховское культурное наследие. Третий устой – как бы общечеловеческая, земная душа учения – синтез достижений наук о чело-

веке и его здоровье. Вместе же все они составляют единый организм, естество учения о культуре здоровья, творчески развивать которое и всемерно претворять в жизнь поставили своей целью сотрудники Движения “К Здоровью через Культуру” — своеобразного “тела действия” учения.

Сущность Живой Этики, Рериховского культурного наследия, достижений наук о человеке будет изложена в необходимом объёме ниже, сейчас, говоря об устоях культуры здоровья, отметим лишь следующее.

Живая Этика, вобрав в себя практически весь богатейший духовно-нравственный и естественнонаучный опыт, указывает людям ценностные смыслотворческие ориентиры на пути дальнейшей эволюции, направляемой Учителями человечества, Космическим Разумом.

Семья-ашрам Рерихов дала высочайший пример истинного служения Свету, Общему Благу. Творческое её наследие — не только достойный вклад в сокровищницу мировой культуры, но и реальное, осязаемое доказательство практичности и плодотворности построения здоровой личной, семейной, общественной жизни на фундаменте Живой Этики. Рериховский подход к решению всех проблем, рериховский стиль жизни — это наилучший образец для создания прекрасных мыслеобразов, моделей жизнотворчества, для решения самых разных глобальных и локальных задач, стоящих перед каждым человеком и всем сообществом землян. Первоочередной задачей сегодня является всестороннее оздоровление нашего бытия.

Использование в адекватной форме достижений древних и современных наук о человеке создает возможность для постоянного развития, обогащения, совершенствования культуры здоровья в теоретическом и в практическом аспектах. Особенно тесны связи культуры здоровья с Йогой, теософией, философией, культурологией, эстетикой, психологией, педагогикой, экологией, биологией, валеологией, антропологией, социологией, с различными отраслями культуры, искусства и, естественно, с медицинскими науками.

Синтез достижений всех названных и неназванных направлений, конечно же, во многом сможет обогатить культуру здоровья — отрасль знания, разрабатывающую и решающую задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его биосоциальной адаптации и формирования оптимальной среды обитания, что открывает возможность достижения высшего уровня жизнотворчества.

В третьем положении концепции определяются основные направления реализации учения о культуре здоровья. Первое — фундаментальное — обеспечивает научное обоснование, усовершенствование и внедрение наилучших достижений духовной, психической и физической культуры, способов оздоровления, наработанных человечеством. Второе — психолого-педагогическое — воспитание здорового образа жизни как эталона естественного, т.е. прежде всего одухотворённого, высоконравственного поведения человека, который он призван стремиться воплощать в повседневной своей жизни. Третье — социальное — имеет целью преобразование всех

сфер деятельности, связанных с трудом и досугом человека, с помощью средств культуры здоровья.

История сохранила десятки, сотни разнообразных методик и даже целых систем оздоровления. В последнее время число их возрастает едва ли не в геометрической прогрессии. А многие ли из них научно обоснованы? Многие ли выдерживают проверку на надёжность? И насколько, скажем, способы, применявшиеся в прошлом, адекватны современным условиям данного периода Новой Эпохи?

Поэтому воспитание культуры здоровья состоит не просто в обучении каким-то конкретным раз и навсегда заданным приёмам психофизической тренировки, технологиям оздоровления той или иной функции организма либо сферы жизнедеятельности. Нет предела индивидуальным особенностям и возможностям, воистину, каждому своё и всему своё время.

Воспитать культуру здоровья — значит прежде всего сформировать личностный и общественный идеал, в соответствии с которым нравственное и психофизическое здоровье является одной из высших общечеловеческих ценностей, а духовно здоровый образ жизни — эталоном естественного поведения человека, обеспечивающего тот психоэнергетический уровень жизнедеятельности, который открывает возможность наиболее полного слияния с Великим Обликом, наделившим человечество способностью к духоразумению смысла и предназначения жизни.

Сказано Высочайшим: “Берегите здоровье. Всё остальное исправим”. Одна эта фраза свидетельствует,

сколь ценен дар здоровья и сколь важен на пути человека к великой цели. В то же время Указано, что оздоровление достигается не с помощью искусственных механических упражнений и патентованных средств, оно должно прийти из недр сердца и духа.

Именно, задача оздоровления всех сфер жизни есть задача духотворческая. Решение её призвано объединить усилия специалистов культуры здоровья, медиков, воспитателей, экологов, работников просвещения, культуры, искусства, всех, кто внутренне готов и испытывает потребность принять непосредственное участие в улучшении бытия, чтобы в реальных биосоциальных условиях помочь людям восстановить, сохранить и приумножить нравственное и психофизическое здоровье, достичь той степени иерархической гармонии духа, души и тела, каковая необходима для полноценной жизни в условиях Новой Эпохи.

В четвёртом положении концепции раскрывается идейное значение учения о культуре здоровья. Сегодня, в период, когда тёмные силы особенно усердствуют в попытках разъединить человеческое сообщество то по национальным, то по политическим, то по религиозным, то по иным мотивам, настоящее учение призывает к объединению всех людей вне зависимости от их этнической принадлежности, политической ориентации, вероисповедания, социального положения, возраста, пола, призывает к единству людей, живущих в разных странах, говорящих на разных языках, имеющих разные рост, вес, цвет глаз и кожи (и всё это прекрасно!), разные исторические и социально-экономические

условия, открывает перспективу дружелюбного сотрудничества во всех сферах на основополагающих принципах культуры и здоровья. Причём оба великие общечеловеческие понятия — культура и здоровье — присутствуют в своём единстве в культуре здоровья, где первая невозможна без второго, а второе — без первой.

Сегодня, когда тьма сеет подозрительность и вражду, мы призываем к доверию и дружелюбию в совместном движении к здоровью через культуру, следуя духу и даже букве завета Великого Учителя: “Нужно понять, какое напряжение в мире, потому Говорю о хранении дружелюбия как основании здоровья”.

Все, принимающие идею культуры здоровья в своё сознание, мыслят в эволюционном ритме Новой Эпохи. В Живой Этике обосновано, что в эволюции наступил особый период, когда землянам суждено вступить во взаимодействие с тончайшими творческими энергиями Космоса. Они могут быть освоены во благо лишь при условии достаточного развития духовного потенциала, изначально заложенного в человеке.

Если тонкие духовно-энергетические структуры не будут развиты надлежащим образом, то, не воспринятые адекватно, данные космические энергии вызовут на Земле тяжкие последствия и обернутся социальными и природными катаклизмами, войнами, новыми болезнями. И этот рубеж нынешняя человеческая цивилизация уже переступила.

Помните из истории, как во время оно в России появился невиданный прежде продукт питания — картофель? Людям тогда не объяснили, что употребляются

в пищу приготовленные на огне клубни, и они пытались есть их сырыми, неочищенными, пробовали цветы, ботву (примерно так же ныне пытаются попробовать неведомое экстрасенсы, медиумы, “контактёры”, новоявленные “маги” и пр.). Многие тогда отравились, получили несварение, заболели, за что окрестили по невежеству своему новый продукт питания чёртовым яблоком.

Теперь положение скорее трагическое, нежели комическое, хотя и тогда не уразумевшим, как правильно действовать, было не до смеха.

Тонкие энергии — не картошка, их правильное применение сегодня неизмеримо важнее и должно стать со временем таким же насущным и привычным, как некогда стал неведомый прежде русским людям картофель. Вот культура здоровья и вырабатывает навыки правильного обращения с тонкими энергиями, с великим даром Космоса.

По космическому праву человек наделён свободной волей, именно она может направить по пути духовности к Свету либо столкнуть в бездну тьмы и хаоса. Каждый волен уготовить себе путь высший или бездну. Мудро сказано: грешники сами ад топят. Ответственность лежит всецело на носителе свободной воли, она лишь сила, данная человеку. Направленность этой силы, сделанный выбор между Светом и тьмой, добром и злом, возвышенной духовностью и грубой материальностью обуславливают карму — причинно-следственную зависимость, т.е. судьбу каждого индивида, народа, страны, всей планеты. Многое, очень многое предстоит че-

ловечеству совершить, чтобы своевременно выйти на нужный эволюционный энергетический виток, не погибнув в пучине хаоса.

И всё же, какое конкретное дело ныне наиболее важно, неотложно? Ответ находим в книге “Мир Огненный”: “Спросят — чем можем сейчас служить на Земле с наибольшею пользою? Нужно оздоравливать Землю. Нужно в целом ряде мероприятий провести мировую задачу оздоровления... Мысль об этом, хотя бы мысль, даст уже пространственный импульс”.

Потому без преувеличения можно сказать: велика честь и ответственность сейчас служить на Земле с наибольшею пользою.

Великий Геракл совершил некогда свой шестой подвиг — расчистил авгиевы конюшни. Какие же усилия необходимы ныне, когда шестая человеческая раса зарождается на планете, для расчистки невообразимых завалов плотного и тонкого миров, нагромождённых бывшим князем мира сего и его полчищем!

Не устремившимся к огненному преображению представителей пятой расы, превращающимся уже в папуасов Нового Мира, с такой задачей не справиться. Они способны лишь корчиться в дурмане последнего своего “пиршества”, в заблуждении своём полагая, что после них хоть потоп. Поистине, он и сметёт их вместе со всеми идолами и безобразными нагромождениями.

А нам предстоит оздоравливать Землю прежде всего своей любовью, мудростью, огнём сердца. Эта светлая творческая идея-план из Мира Огненного способ-

на привлечь, объединить и устремить к единой цели энергию многих людей. "...Соберу под знамением Духа 1000000000,— сказал Великий Учитель,— это будет знак Моего войска". Воины Света должны быть здоровыми духовно и психофизически. Их объединённое сознание, их совместный труд обеспечат реализацию космического плана оздоровления планеты.

Те, кто принимают его в своё сознание, мыслят в эволюционном ритме Новой Эпохи, претворяющие же в действительность обретут самое ценное — жизнь, наполненную здоровыми, светлыми, радостными устремлениями и делами, им неизменно будет сопутствовать успех в осуществлении всех благородных начинаний. Воистину, мудро сказано: "Чудеса бывают в жизни любовью и устремлением". И ещё: "Хорошо боретесь — победа за вами".

В пятом положении концепции подчёркивается роль культуры здоровья как мощной реальной альтернативы воцарившемуся на планете биосоциальному хаосу и разложению.

В Живой Этике нынешнее состояние человеческой цивилизации сопоставляется с положением Атлантиды накануне её гибели: "Перед потоком люди и женились, и пировали, и торгашествовали, но Ной уже выбирал лучшие дубы для своего ковчега". Сегодня самые надёжные "лучшие дубы" — Культура и Здоровье. Прочной будет обитель, выстроенная из столь мощных жизнедеятельных стволов.

Культура здоровья — обширное поле труда для всех, кто сознательно стремится к совершенствованию самого себя и всего окружающего путём взаимодействия со светлыми, творческими силами Природы, общества, Космоса. И коль скоро удастся решить данную задачу на уровне личности, в семьях, в отдельных группах, в обществе, то именно это безусловно поможет добиться победы над биосоциальным хаосом и всеми порождаемыми им болезнетворными стихиями как в плотном физическом, так и в тонком мирах.

Для утверждения такой победы на Земле прежде всего нужно осознать потребность личного активного участия в оздоровлении и одухотворении жизни, необходимо наполнить её светлыми, радостными устремлениями и делами.

Завершается концепция призывом: “Преобразим планету в храм прекрасно-сияющий. Здоровье через Культуру!” Великий Учитель призвал: “Помогите строить Мою Страну”. Могут ли чистое сознание и пламенное сердце не откликнуться на этот Зов? Но только объединённому сознанию Ивана Стотысячного, соприкасающемуся с Абсолютным Разумом, только объединённой энергии сердец сотрудников Общего Блага, бьющихся в унисон с биением Великого Совершенного Сердца, доступно решение грандиозной космотворческой задачи — строительства Нового Мира на этой планете. А впереди — беспредельность познания и созидания.

“Нам,— писал Н.К.Рерих,— не уйти от Века Огня. И потому лучше оценить и овладеть этим сокровищем”.

Живая Этика — Агни Йога — и дана была для того, чтобы люди, осознавшие свою духовную принадлежность к этносу Новой Страны, смогли оценить и овладеть сокровищем высочайшего знания и научиться применять его в жизни каждого дня.

ЖИВАЯ ЭТИКА — ДУХОВНАЯ ОСНОВА УЧЕНИЯ О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ

Хорошо то, что здорово во всех измерениях. Мы настаиваем, что каждый, вступивший на путь Учения, будет прежде всего здоров духом.

Сердце, 89

Рассмотрение третьего вопроса нашей беседы начнём с уяснения сути самих терминов, понятий-синонимов Агни Йога и Живая Этика.

Агни — имя издревле почитаемого Творца Света, Бога Огня, олицетворяющего духовное начало, творческие силы во всех сферах жизни. Как и в древности, в современной речи нередко используются эпитеты огненный, пламенный, светлый для обозначения самых лучших, наивысших человеческих качеств.

В Живой Этике Агни — Огонь есть наименование тончайших духовных проявлений, утверждающих лучшие человеческие действия, это импульс жизни, творчества, устремления.

В то же время стихия Огня является первородной среди четырёх жизненных стихий, творящих Мироздание. Существуют ещё стихии Воздуха, Воды, Земли. Вообразим, какими бы они были сами по себе без света, тепла, магнетизма и других проявлений вездесущего Агни, насыщающего творческой мощью все остальные стихии Космоса, одухотворяющего их и устремляющего по пути эволюции и гармонии.

По-санскритски “йога” означает гармония, связь, единение. Речь идёт о единении с Высшим Началом, о гармонии с окружающим миром. В то же время слово “йога” сродни русскому “иго” не только фонетически, а и по определённом семантическому оттенку, поскольку означает также дисциплину, обуздание — имеется в виду обуздание низших человеческих свойств, т.е. подчинение грубоматериального духовному.

За десятки веков существования Йоги в качествах философии, религии, стиля жизни сформировались самые разнообразные её направления.

Среди них наиболее древние и мощные: Раджа Йога — учение об овладении скрытыми психическими силами, резервами организма, Карма Йога — о практическом действии, бескорыстном труде во имя духовного освобождения, Бхакти Йога — о беззаветной любви к Всевышнему, служении Ему, Жнана Йога — о познании вселенских законов существования духа и материи. Синтезирует высшие достижения всех творческих направлений Йоги Живая Этика.

По-гречески “этикос” означает обычай, характер. Этика — учение о морали, система норм нравственного поведения. Русское слово живая имеет по крайней мере семь значений. Первое из них — отвечающая реальным потребностям; второе — существующая в чём-либо, черпающая из чего-то силу; третье — остро переживаемая; четвертое — выразительная, занимательная; пятое — деятельная, полная энергии; шестое — обладающая жизнью; седьмое — подлинная, самая настоящая.

Полагаю, не трудно теперь сопоставить значения слов Агни и Йога, Живая и Этика, чтобы осознать, сколь высокий смысл заложен в слова, объединённые в наименовании Высочайшего Учения.

Основы Живой Этики изложены в серии книг, возникшей в результате непосредственного общения выдающихся мыслителей, деятелей русской и мировой культуры Елены Ивановны и Николая Константиновича Рерихов с Владыкой Морией — основоположником Агни Йоги.

Е.И.Рерих, первая на планете прошедшая Огненную Йогу, именуется Матерью Агни Йоги. “Быть Матерью Агни Йоги,— сказано в книге “Аум”, — совсем не легко. Только со временем люди оценят всю самоотверженность, которая необходима при провозвестии огненной мощи”.

Благодаря семье Рерихов дошли до нас книги “Листы сада Мории” (том первый — “Зов”, том второй — “Озарение”), “Община”, “Агни Йога”, “Беспредельность” (в двух частях), “Иерархия”, “Сердце”, “Мир Огненный” (в трёх частях), “Аум”, “Братство”. Излагается Живая Этика также в “Напутствии вождю”, в “Надземном”, в “Письмах Елены Рерих” и других трудах. Елена Ивановна указывала, что к книгам Учения относятся и “Тайная Доктрина”, “Письма Махатм”, все жемчужины Востока.

Агни Йога дана была на русском языке, и начальная фраза первой книги: “В Новую Россию Моя первая весть”, — не случайна. “Язык, на котором даётся Учение,— говорится в “Надземном”, — своего рода дар

известному народу... Каждая истина общечеловечна, но каждый период имеет своё задание, и каждый народ имеет свою обязанность. Не мало времени требуется, чтобы сложить кристалл сущности народа... Мы любим некий народ, ибо он менее других замкнут в тесный круг... Искание справедливости и стремление к служению делают народ подвижным... Пусть осуждают его за многие несовершенства, в таких несовершенствах заключается возможность... Народ учится на невзгодах... Суровость обихода направит народ в будущее. Радостно помочь там, где и среди бедности растёт стремление к служению. Мыслитель заботился о движении народа — “пусть учатся в движении, так легче найти ритм”.

Е.И.Рерих отмечала: “России суждено стать истинной матерью, а не мачехой народов, её населяющих”, “Возрождение России есть возрождение всего мира. Гибель России есть гибель всего мира... Россия проходит великое испытание, и урок свой она выучит раньше многих других”.

Книги Живой Этики, написанные в двадцатом веке, поражают особой, сверхчеловеческой мудростью, неповторимо возвышенным, неземным слогом, в то же время отличаются конкретностью, деловитостью рекомендаций, относящихся к проблематике культуры здоровья, к жизни каждого дня.

“Не уходите от жизни,— призывает Агни Йога,— ведите себя верхним путём”. Каждая эпоха выдвигает определённые краеугольные понятия, осознание и реализация которых необходимы для следующей ступени эволюции. К таким понятиям Живая Этика относит

сотрудничество, женское движение, приоритет мысли, изучение и применение психической энергии.

Внедрение культуры здоровья в жизнь невозможно без самого прямого приложения названных понятий. Действительно, как можно представить себе реализацию идеи культуры здоровья без тесного сотрудничества — сотрудничества учителя и ученика, сотрудничества представителей разных национальностей, профессий, вероисповеданий, сотрудничества всех людей, живущих на Земле, между собою и со здоровыми силами Природы, Космоса.

Кто же первым должен приобщить явившегося в мир человека к культуре здоровья, вдохновить на подвиг оздоровления родной планеты? Конечно, женщина — мать, воспитательница детского сада, первая школьная учительница.

Неоспорим в воспитании культуры здоровья и приоритет мысли. Собственно, вся духовная, психическая и материальная культура есть проявленная, выраженная в образах, звуках, формах и пр., опредмеченная мысль. Мысль даёт образ создаваемого предмета, импульс к реализации идеи, к достижению цели.

И, наконец, изучение и применение психической энергии является как бы собственным царством культуры здоровья. Психическая энергия играет первостепенную роль в сохранении и укреплении здоровья — духовного и психофизического. Она является самой ценной, мощной, целебной силой при всех заболеваниях, какими бы ни были конкретные их причины. Обладание запасом психической энергии может пре-

дохранить от многих болезней, а её сознательное использование служит лучшим лечебно-профилактическим средством, естественным образом повышающим жизнеспособность, обеспечивающим иммунитет (невосприимчивость) к разнообразным заболеваниям.

Живая Этика рассматривает человека как неотъемлемую часть беспредельной, многообразной и в то же время единой структуры Мироздания — гигантской одухотворённой энергетической системы. Бытие человеческое связано не только с проявленным физическим миром, но и с Мирами Тонким и Огненным. Тонкий Мир находится вокруг нас и размеры его гораздо обширнее, именно, несравнимы с земным планом, его можно назвать ступенью к Миру Огненному, являющемуся наиболее утончённой ступенью совершенствования человеческого сознания. Он открывается индивидам с высоко развитой духовностью.

Собственно, согласно Живой Этике, истинный человек есть духовная сущность, облакающаяся в тонкую и грубую плоть для приобретения опыта в низших материальных мирах с целью освоения и одухотворения их, чтобы, когда настанет время, в ходе эволюции, по мере своего совершенствования занимать надлежащее место в творческих и направляющих Иерархиях Вселенной.

Процесс эволюции определяется как восхождение духа через материю, его раскрытие внутри материальных оболочек, частицы которых извлекаются из различных материальных планов. Оболочки эти постепенно организуются — благодаря толчкам извне и ответам

на них изнутри — в соответствующее тело, проводник, носитель сознания.

Весьма сложно устроенное плотное тело развивалось в течение миллионов лет и продолжает развиваться по сей день. Оно соприкасается с окружающим физическим миром, воспринимаемым соответствующими органами чувств. В него человек может вносить изменения благодаря своему непосредственному и опосредованному влиянию.

Аналогично более сложно устроенные тонкие проводники-тела приводят индивида в соприкосновение с Астральным Миром, проявляющим себя через эмоции, страсти, чувства, желания, предчувствия, с Ментальным — Миром мысли, с Огненным — Миром Духа, Миром Лучистой Материи.

В учении о культуре здоровья принято данное в Живой Этике семеричное подразделение энергетических уровней — принципов, раскрывающее космическую сущность человека. Первый — Стхула, второй — Линга, третий — Прана, четвёртый — Кама, пятый — Манас, шестой — Буддхи, седьмой — Атма. (С целью унификации все принципы обозначены санскритскими наименованиями).

Наивысшим, главным, универсальным принципом является седьмой — Атма — Дух, огненное синтетическое начало, импульс вечной жизнедеятельной силы. Она присуща в скрытом состоянии и каждому последующему принципу. Как говорила Е.И.Рерих, без тела мы можем существовать, без духа мы истинные мертвецы, у здорового духа — здоровое тело.

Для фокусирования седьмого принципа требуется шестой — Буддхи — мудрость, духовный носитель. Атма и Буддхи образуют диадку, называемую также монадой, ибо два эти великих принципа едины. Они представляют Абсолютный Разум и Совершенное Сердце, являющиеся одним и тем же Источником. Божественная монада в латентном состоянии находится в каждом минерале, растении, животном, в каждом человеке. Никакие формы жизни не могут проявляться без этого огненного зерна. Оно берёт свое начало в вечном бытии и хранит память духа, объемлющую всё безграничное прошлое, через которое ему суждено было пройти.

В “Тайной Доктрине” Е.П.Блаватской указано, что, не имея отношения к условной относительной законченности, монада бессознательна на земном плане бытия. Не принадлежа проявленному миру, она не подвергается воздействию смен состояний, через которые проходит. Её можно сравнить с нерушимой звездой божественного света и огня, брошенной на Землю, как спасательный круг, для всех её обладателей. Нужно, образно выражаясь, ухватиться за сей круг и путём приобщения к Вечному Принципу достичь не теоретического, а истинного бессмертия, когда человеческая сущность в каждом новом воплощении помнит предыдущие, знает, что она — это она, и переходит из одного мира в другой осознанно.

Пятый принцип — Манас — самосознание, чистый, бессмертный мыслитель, высший разум. Триада седьмого, шестого и пятого принципов образует высшее Эго, истинную индивидуальность, сознательную

бессмертную сущность человека, не имеющую самостоятельного непосредственного проявления на земном плане. Её сфера — Девачан, или, по христианской терминологии, Небесный Мир, где она обитает после окончания своего пребывания в мире плотном. Индивидуальность, образно говорила Е.И.Рерих, есть мед, собранный пчёлкою-человеком со всех лучших цветов и на разных лугах. В потенциале своей индивидуальности человек равновелик Космосу.

Итак, истинную бессмертную, духовную душу олицетворяет триада седьмого, шестого, пятого принципов. Деятельность же человеческой души — личности, проявленной в каждом конкретном земном воплощении, определяется активностью нижележащих принципов, естественно, в той мере, в какой они будут развиты.

Значение личности в развитии человека самодовлеюще, подчёркивала Е.И.Рерих, — она служит основой его эволюции. Личность даёт возможность в вечно сменяющихся условиях развить, уточнить и сгармонизировать все наши энергии, или принципы, через деятельность нервных центров. Понятие личности относится к одному земному воплощению, индивидуальность же есть вечный свидетель и собиратель достижений множества таких воплощений.

Чтобы достичь сознательного проявления на земле, индивидуальность (триада) нуждается в энергетике четвёртого принципа, именуемого Кама. На данном энергетическом уровне душевной организации в течение земной жизни сосредоточена свободная воля че-

ловека, сила желания, проявляющаяся в двух аспектах: Кама-Рупе и Кама-Манасе.

Кама-Манас — это человеческий интеллект, или в буквальном переводе “ум желаний”, а Кама-Рупа — субъективная, личностная форма ментальных и физических желаний и мыслей, мыслитель в действии. Кама-Манас является как бы мостом, соединяющим высший Манас (пятый принцип) с Кама-Рупой и с другими принципами.

Когда обеспечивается прочная связь между высшим Манасом и его личностным аспектом, Кама-Манасом, индивида можно назвать духовно развитым. Это открывает ему возможность обладания сквозным сознанием, являющимся Сутратмой (связующей нитью) в цепи воплощений зерна духа, триады высших принципов.

Человек может освободиться от всех духовных и психофизических недугов только путём достижения высокой мудрости и истинного знания, рассеивающих Майю — иллюзию, неведение. Майя является элементом, входящим во всё проявленное в физическом мире, поскольку всё существующее в нём имеет не абсолютный, а относительный смысл.

Постижение сути явлений зависит от познавательных способностей личности. На каком бы плане бытия сознание ни действовало, всё, принадлежащее соответствующему плану, представляется истинной реальностью. По мере утончения сознания и приближения к Абсолюту мы освобождаемся от заблуждений, болезней, страданий, так как все они в конечном итоге

являются проявлениями тех или иных несовершенств — как индивидуальных, так и общечеловеческих.

Для достижения истинного здоровья, т.е. духовного бессмертия, иначе говоря сохранения сознания на всех планах бытия, нужно, пребывая в физическом теле, соединить четвёртый, пятый, седьмой принципы и слить их в шестом — Буддхи. Другими словами, все качества всеначальной энергии, высочайшим проявлением которой является духовная энергия, должны трансмутироваться, утончиться и сгармонизироваться. Не случайно Е.И.Рерих писала: “Врач должен уметь излечивать прежде всего духовные причины болезней, ибо все болезни гнездятся в тонком теле”.

Третий принцип — Прана — в его космическом аспекте есть вездесущая жизненная сила, энергия, разлитая в Природе, дыхание Жизни в самом обобщённом понимании. В человеке третий принцип действует как проводник вселенского потока Праны, ассимилированные частицы которой, по образному выражению Е.П.Блаватской, подобно кровяным шарикам, пробегают по всем кровеносным сосудам и вдоль нервных сплетений.

Второй принцип — Линга — формирует эфирную оболочку человека, или иначе эфирный двойник, из эманаций центров физического тела и связывает его с астральным телом. Таким образом, через посредство второго принципа высшие принципы могут действовать в плотном мире, проявляясь в физическом теле человека.

Организует его первый принцип — Стхула. Плотное тело не в состоянии существовать продолжительное

время в разобщении с эфирным двойником, обеспечивающим восприятие дыхания Жизни Природы. Когда такое разобщение совершается, физическое, земное тело умирает, лишаясь прилива праны, жизненных сил.

Стхула и Линга вместе именуются “телом действия”. Выполняя роль посредника между индивидуальностью и объективным земным миром, являющимся одной из грубоматериальных структур Космоса, оно способно также воспринимать тонкие вибрации из иных миров и воспроизводить их в физической материи. Поэтому данное тело служит единственным инструментом человека для накопления новых духовных возможностей во время его земной жизни.

Каждый из основных семи принципов имеет свои высшие и низшие проявления и качества. Например, тонкое тело, облекающее высокоразвитую духовно сущность, будет отвечать высшим чувствам — все желания, страсти трансмутированы в нём чистым огнём в утончённые чувствования и устремления. Поэтому существует много степеней как астральных, так и ментальных оболочек, иначе “тел желаний” и “тел мыслей”. У разных людей они отличаются даже в большей мере, чем физические тела. Но каждое может быть трансмутировано, усовершенствовано и облагорожено, т.е. оздоровлено.

Человеку, сказано в книге “Надземное”, необходимо трояко беречь здоровье: “Первое — своё здоровье, затем здоровье планеты, и, наконец, здоровье надземное. ...Земные жители должны дать себе отчёт, что они не могут вторгаться в гармонию Надземного Мира.

Также и здоровье планеты зависит от мудрого использования её сил. Малые человеческие организмы представляют мощные батареи и, поистине, властвуют над ближайшими земными слоями. И своё здоровье человек должен беречь не только ради себя, но и для близких. Только успешное понимание трех здоровий может дать истинное преуспеяние. Когда Говорю о здоровье, конечно имею в виду не только телесное, но и духовное. Можно убедиться на истории человечества, что эволюция совершалась блестяще, когда оба условия были в гармонии”.

Далее в “Надземном” говорится: в древности здоровье атлетов соединялось с мудростью философов, и государство преуспевало. Позже спорт стал культом и подавил значение духа. Устоями же здоровья духа могут служить возвышенное знание и искреннее служение общему благу. Самое естественное здоровье духа куётся в горниле жизни. Также и здоровье телесное должно быть понимаемо разумно. Человек может стать стражем планеты, если он в равновесии духа и тела. Человек может послать чистые мысли в Надземные Миры, если он введом здоровым духом.

Слова Великого Учителя стали концептуальной основой для разработки трехуровневого индивидуально-планетарно-надземного понимания здоровья и его охраны. А вся Живая Этика — незыблемый духовный фундамент культуры здоровья, которая являет собою сфокусированную проекцию оздоровительных аспектов Агни Йоги на эпоху строительства Нового Мира.

Живая Этика учит строить жизнь на основе прекрасных Космических законов — закона Единства, закона Кармы, закона Космического Сотрудничества, закона Соответствия формы и энергии, закона Свободной Воли, закона Гармонии двух Начал, закона Тяготения и Противодействия, закона Смещения, закона Веры и др. Постигание и осознанное применение их делает человека активным субъектом эволюции, приносит истинные гармонию и здоровье — индивидуальное, планетарное, надземное. “Берегите здоровье,— призывает Живая Этика,— чтобы даже этим условием прилежать к Иерархии”.

Движение “К Здоровью через Культуру” создало специальный фонд, в который направляются членские взносы сотрудников и пожертвования всех желающих, для организации и всемерной поддержки Духовного Университета Миссия Агни Йоги (ДУМАЙ). Деятельность его определяется особым Уставом, все виды обучения бесплатны для обучающихся. ДУМАЙ — духовное Сердце Движения. Его ученики, приобретая реальный опыт совместного труда в нашем Движении, учёбы в Университете культуры здоровья, научной работы в Академии культуры здоровья, смогут поистине обрести крылья жизнотворчества, основанного на постижении Космических законов.

Рерихи строили жизнь, руководствуясь указанными законами, потому изучение их богатейшего творческого наследия, постижение рериховского стиля жизни является бесценным для воплощения учения о культуре здоровья в жизнь.

РЕРИХОВСКОЕ ТВОРЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

*Если зодчий видит прочность основания,
он пользуется им для нового здания... Мир
нуждается не в новых элементах, но в
новых сочетаниях.*

Община, 214

Существуют имена, воспринимаемые уже при жизни их носителей как символы. Звёздами первой величины освещают они наш путь. Назовёшь имя — и так много сказано! В подобных случаях говорится: пожалование именем. Имя тогда становится целым миром.

В конце второго тысячелетия космос человеческих душ озарило яркое созвездие Рерихов. Не правда ли, в самом звучании слова таится неизъяснимое очарование. Каково происхождение этой фамилии? Корни её уходят во времена викингов и скальдов. По-древнескандинавски “рё” означает “слава”, “рих” — “богатый”. Итак, “Рерих” — славою богатый.

Е.И.Рерих, Н.К.Рерих, Ю.Н.Рерих, С.Н.Рерих — символы творческого знания, мудрости, величественной красоты и славы. Им суждено было стать великими Светоносцами, провозвестниками Новой Эпохи в планетарной эволюции. О таких, как они, сказано в Живой Этике: “Каждое проявление огненного служителя человечества есть творчество на благо человечества”, “Этим Светоносцам должно человечество уподобиться в своих поисках”.

Грандиозные свершения Рерихов не укладываются в обычные представления о человеческих возможностях, всемирная роль их многими ещё не осознана. Опередившие своё время, они зовут в будущее, в Беспредельность.

Много сказано об их священной миссии, о великом жизненном подвиге и будет сказано ещё больше. В серии “Учителя Жизни” издаваемой нашим Движением “Библиотеки культуры здоровья” выходит в свет книга “Светоносцы”, посвящённая семье Рерихов. Сейчас, в рамках темы лекции попытаемся вникнуть в самое существенное и раскроем сердца свои навстречу неугасимому Огню, возжжённом для нас подвижниками Агни Йоги.

Елена (имя это в переводе с греческого означает “солнечная”) родилась в Санкт-Петербурге 12 февраля 1879 года в знатной дворянской семье. По материнской линии прадедом её был фельдмаршал князь Михаил Илларионович Кутузов. Девушка получила прекрасное образование. Свои блестящие музыкальные способности развивала под руководством лучших столичных преподавателей.

В 1901 году Елена выходит замуж за Николая Рериха. Союз любящих сердец был скреплён в церкви Петербургской академии художеств. Любимая Лада стала для Н.К.Рериха не только спутницей жизни, матерью двух талантливейших сыновей, соратницей во всех трудах, но и истинной вдохновительницей. Кто может лучше рассказать о ней, чем сам Николай Константинович:

“Вот в жизни проходит замечательный, великий женский облик. От малых лет девочка тайком уносит к себе тяжёлое, огромное издание (речь идёт о Библии.— В.С.). Склонясь под тяжестью непомерной ноши, она украдкой от больших уносит к себе сокровище, чтобы смотреть картины и, научась самоучкою, уже читать. Из тех же отцовских шкафов, не по времени рано, уносятся философские сочинения, и среди шумного, казалось бы, развлекающего обихода самосоздаётся глубокое, словно бы давно уже законченное мирозерцание. Правда, справедливость, постоянный поиск истины и любовь к творящему труду преображают всю жизнь вокруг молодого, сильного духа. И весь дом, и вся семья — всё строится по тем же благодатным началам. Все трудности и опасности переносятся под тем же несокрушимым водительством. Накопленное знание и стремление к совершенству дают непобедимое решение задач, ведущее всех окружающих по единому светлomu пути. Болезненно ощущается всякое невежество, темнота и злоба. Где только возможно, происходят целения, и физические и духовные. Жизнь становится от раннего утра и до вечера истинно трудовою, — и всё на пользу человечества. Ведётся обширнейшая корреспонденция, пишутся книги, переводятся многотомные труды — и всё это в удивительной неутомимости духа. Даже наитруднейшие обстоятельства побеждаются истинною верою, которая уже делается прямым чувствознанием. А ведь для такого знания нужны были удивительные накопления”.

В очерке “Лада” Николай Константинович поведал следующее:

“Лада — древнерусское слово. Сколько в нём лада, вдохновения и силы. И как оно отвечает всему строю Елены Ивановны. Так и звали её. Когда Серов работал над её портретом, он уверял, что основой её сущности есть движение. Вернее сказать — устремление. Она всегда готова. Когда говорит она об Алтайских сёстрах для всенародной помощи, то в этом призыве можно видеть её собственные основные черты. Принести помощь, ободрить, разъяснить, не жалея сил, — на всё это готова Елена Ивановна. Часто остаётся лишь изумляться, откуда берутся силы... На коне вместе с нами Елена Ивановна проехала всю Азию, замерзала и голодала в Тибете, но всегда первая подавала пример бодрости всему каравану. И чем больше была опасность, тем бодрее, готовнее и радостнее была она. У самой пульс был 140, но она всё же пыталась лично участвовать и в устройении каравана, и в улаживании всех путевых забот. Никто никогда не видел упадка духа или отчаяния, а ведь к тому было немало поводов самого различного характера.

И живёт Елена Ивановна в постоянной неустанной работе. Так — с утра и до вечера. Поболит немного, но быстро духом преодолит тело, и опять можно слышать, как бодро и быстро стучит её пищащая машина...

Особа и необычайна деятельность нашей вдохновительницы. В разных странах целые очаги питаются её помощью... Велика радость — давать народу широ-

кое мировоззрение, освобождать от суеверий и предрассудков и показать, насколько истинное знание есть путь прогресса”.

Елена Ивановна была почётным президентом-основателем Гималайского института научных исследований “Урусвати”, созданного Рерихами в Индии. Годы жизни в Индии — время наиболее интенсивного труда её и подвига. Здесь была завершена работа над серией книг Живой Этики, написаны замечательные труды “Основы буддизма”, “Криптограммы Востока”, “Знамя Преподобного Сергия Радонежского”. Прекрасны её переводы на русский язык “Тайной Доктрины”, а также книги “Чаша Востока” (Письма Махатм). Кладезем мудрости, истинного знания являются письма её к ученикам, сотрудникам.

В одном из таких писем, датированном 27 ноября 1949 года, говорится: “Сейчас у меня трудное время из-за моего сотрудничества с Великим Владыкой на плане Космическом и земном. Сотрудничество это не позволяет оаявиться на мелочах жизни, требует страстной сосредоточенности для принятия сообщений, которые не только нужно записать, но и запомнить. Пишу и запоминаю, но с трудом могу придерживаться системы, ибо сообщения часто затрагивают самые противоположные темы, от тем Космического значения до обиходных, но всё моё существо устремлено к знанию и строительству Космическому. Земные знания кажутся лишёнными смысла и такими ограниченными, но сознание, объединённое с Космическим Сознанием Ве-

ликого Владыки, знает сущность вещей и значение всего происходящего и видит будущее”.

Матерь Агни Йоги наделена была воистину энциклопедическими познаниями, в том числе и в вопросах охраны здоровья. Нередко приходилось ей давать советы, оказывать медицинскую помощь и членам семьи, и ученикам, и местным жителям.

В журнале “Оккультизм и Йога” № 16 за 1957 год опубликована подборка из работ Е.И.Рерих “Советы для оздоровления жизни”. Приводим их полностью, ибо они особо ценны для всех, кто приступает к изучению культуры здоровья:

“Постарайтесь приобрести психическое спокойствие и не загромождайте свой мозг. Читайте медленнее и больше вдумывайтесь. Записывайте приходящие вам мысли и через некоторое время перечитывайте их, чтобы уловить прогресс в ясности понимания и изложения.

Часто начинающие и подходящие к Сокровенному Учению очень напоминают студентов-медиков, когда, приступая к изучению болезней, они начинают ощущать и находить в себе симптомы всех существующих заболеваний. Так же точно некоторые из них начинают приписывать себе священные боли и самые высокие достижения, прочитанные ими в книгах Учения. Нужно очень остерегаться от подобных увлечений, ибо такое явление свидетельствует о наличии таких нежелательных качеств духа, как самомнение и недостаток распознавательной способности. Без преодоления таких качеств никакое продвижение на духовном

плане невозможно. Также следует понимать, что до тридцати лет раскрытие центров невозможно без вреда для организма.

Конечно, всё время имею в виду нормальные, здоровые организмы. У так называемых медиумов могут быть разные проявления и раньше.

Не смущайтесь никем и ничем. Как сказано — “опасность является спасением для многого”. Может быть, в связи с некоторыми событиями, можно даже сказать — чем опаснее, тем лучше. Опасность поможет изжить многие уродства.

Будем помнить Кормчего Мирового Корабля и не устранимся.

Холодный душ при большой нервности может быть вреден. Не насилюйте мозг поздно вечером. Лучше встать раньше и посвятить чтению ранний утренний час.

Здоровый сон в пределах от 6 до 8 часов (в городе) не только полезен, но совершенно необходим, ибо в эти часы наше тонкое тело получает необходимую ему пищу из мира тонкого. Сонливость же может происходить от нескольких причин и нужно в них разобраться. Сонливость часто происходит от космических причин, но и от соприкосновения с больной вампирической аурой, которая может высасывать энергию до полного истощения сил. Также нередки случаи, когда наша психическая энергия внезапно потребуется кому-либо из близких нам и, по закону духовного магнита, наша энергия немедленно поспешит на помощь; и, конечно,

при таком отливе её, мы испытываем сонливость и даже головокружение, и как бы временное отсутствие.

Одно из самых тяжких заблуждений — воздерживаться от помощи ближним из боязни усложнить личную карму. Не будет ли это проявлением величайшего эгоизма? Если, оказывая добрую помощь ближнему, мы и принимаем на себя долю этой кармы, то такая карма не может отяжелить наше духовное развитие, которое одно только определяет карму. Именно отказ в посильной помощи может безмерно отяготить нашу карму, ибо кто может знать, кому, когда и где мы платим свой старый долг? Лишь Архаг ведаёт, где он не должен помогать, мы же обязаны протягивать руку помощи там, где она требуется.

Учение Живой Этики рассматривает весь мир, как единую Мировую Общину. Нам указано развивать в себе чувство сотрудничества, солидарности и дружелюбия, но нигде не заповедано телесное толкание. Обмен труда и взаимопомощь не должны накладывать условных ограничений. Всякое чрезмерное прикрепление к одному месту осуждено, ибо оно есть ограничение. Ещё великий Будда, основоположник Мировой Общины, заповедал своим ученикам не оставаться долго вместе, но постоянно расходиться и посещать новые страны, и иметь общение с разными людьми.

При настоящем уровне сознания человечества, в тесном замкнутом общежитии неизбежна тенденция к уравниванию, а всякое уравнивание неминуемо растворяет талант в ничтожество, что ведёт к утрате культуры и понижению уровня цивилизации, т.е. к опрощению, и,

увы, к следующей стадии опрошения, именно, к огрубению. Потому община и кооперация должны быть поняты широко и жизненно. Именно, новые научные открытия и сама жизнь подскажут новые формы соиметь общение с разными людьми.

Берегите здоровье, токи очень тяжкие.

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 оздоравлиюще воздействовать на всё окружающее.

Конечно, совет о спешности не следует понимать узко. Он относится, прежде всего, к выполнению уже данных заданий и, главным образом, к внутреннему росту и расширению сознания, чтобы встретить и понять смысл совершающегося. Коричневый газ окутывает нашу планету, и смещение токов тяжко сказывается на чутких организмах.

Так ничем не смущайтесь, храните спокойствие и следите за здоровьем. Приучайте себя к торжественному настроению, ибо именно торжественность заповедана нам поверх всего в эти дни Апокалипсиса. Помните о Мудрой радости”.

Фразу из Живой Этики “радость есть особая мудрость” часто любил повторять и Николай Рерих. Родился он 9 октября 1874 года в Санкт-Петербурге. В 1897 году окончил столичную Академию художеств, а в 1898 — юридический факультет Императорского Санкт-Петербургского университета.

Н.К.Рерих в 1901 году стал секретарём Общества поощрения художеств, в 1906 — директором художественной школы, в 1909 — академиком Российской Академии художеств, в 1910 году возглавил художественное объединение “Мир Искусства”. Николай Константинович был одним из создателей и наиболее активных деятелей Общества возрождения художественной Руси, Общества защиты и сохранения в России памятников искусства и старины, многих других организаций как на родине, так и за её рубежами.

В 1920–1922 годах Н.К.Рерих создал Институт объединённых искусств в Нью-Йорке. Там же в 1923 году был открыт Музей Рериха. В 1924–1928 годах Николай Константинович предпринимает научно-художественную экспедицию через Гималаи, Тибет, Монголию, а в 1934–1935 годах — по Маньчжурии и Китаю. В 1942 году по его инициативе в США создаётся Американо-русская культурная ассоциация, он избирается её почётным президентом.

Деятельность Мастера на ниве культуры отмечена русскими орденами Святого Станислава III степени, Святой Анны, Святого Владимира, югославским орденом Святого Саввы I степени, королевским шведским орденом Полярной Звезды I степени, высшей наградой Франции — орденом Почётного Легиона.

Выдающийся русский мыслитель неизменно связывал понятия культуры и здоровья. В частности, послание Вашингтонскому Обществу имени Рериха он озаглавил “Здоровье Духа” и в самом его начале поместил текст из Орфического гимна богине здоровья Гигии.

Гигия, или Гигиея (её именем названа наука “гигиена”), — дочь Асклепия (Эскулапа), бога искусства врачевания. Отец Асклепия — Аполлон — один из олимпийских богов, сыновей верховного бога греков Зевса. Отцом Зевса является Кронос — младший сын Урана (Неба) и Геи (Земли). Такую вот знатную родословную имеет богиня здоровья, о которой писал Н.К.Рерих.

Многоцветущая милая, всеми любимая ты, всецарица,
Слушай, блаженная Гигия, мать для всех, приносящая счастье,
Благодаря лишь тебе, прекращаются заболевания смертных.
Благодаря лишь тебе, каждый дом процветает в веселии многом
И расцветают науки; царица, Космосом всем обладаешь,
Только тебя лишь одну ненавидит Аид — вечный душегубитель;
Благожеланнейшая, вечно юная, — отдохновение смертным.
Удалено от тебя всё, что суетно и бесполезно для смертных,
Ибо единственно ты надо всем управляешь и всем обладаешь.
Но, о, богиня, сойди к посвящённым, ты их покровитель
бессмертный,
Ты удержи возникающие злодеяния тяжких болезней...

Николай Константинович отмечал далее: “Поистине, божественно понимали древние здоровье. Светлая богиня Гигия является не начальником медицинского управления, но она даёт здоровье во всём его понимании, т.е. здоровье и тела и духа. Как драгоценно, что мы в обоюдном понимании можем говорить о здоровье духа, без которого здоровье тела будет лишь уродством.

Опять дух наш устремляется и к свету Аполлона, и к солнцеподобному Митре и огню-жизнедателю Зороастру. Не становимся ли мы язычниками, произнося эти понятия? Тот, кто мыслит о свете, неминуемо приходит к единому Свету. В какой бы обстановке мы ни увидели свет, наше сердце всё-таки будет знать, что в свете мы найдём жизнедателя”.

Завершается послание “Здоровье Духа”, написанное Н.К.Рерихом в 1931 году, словами: “Вспомним, как вдохновенные элины славословили Гигию, Все-Матерь. Каждый по-своему объединял здоровье тела с крепостью духа. Во имя этой несокрушимой крепости, во имя неиссякаемых снегов Гималаев, хранящих ценную пыль метеоров – вестников дальних миров, я верю, что вы найдёте в себе всю неисчерпаемость бодрости, терпения и доброй воли, чтобы всемерно послужить великой Культуре”.

Именно ей всемерно служил всю свою жизнь сам Н.К.Рерих. Елена Ивановна писала, что его миссия переросла планетные размеры и устремления его уже направлялись в надземные пространства. При современном одичании и уничтожении последних остатков культурных достижений великого прошлого, при общей нивелировке всего самобытного и прекрасного, его фигура высилась, как напряжённый укор, как последний символ Творца и Певца, зовущего к Красоте Беспредельного, Красоте Вечной.

В работе “Парапсихология”, которую Николай Константинович написал в 1938 году, он ссылается на исследования своего друга академика В.М.Бехтерева, а

также профессоров Рейна, Макдугала и других учёных, исследовавших область мысли. Н.К.Рерих указывал: “Будет ли парапсихология, будет ли наука о мысли, будет ли психическая или всена начальная энергия открыта, но ясно одно, что эволюция повелительно устремляет человечество к нахождению тончайших энергий.”

Непредубеждённая наука устремляется в поисках за новыми энергиями в пространство, этот беспредельный источник всех сил и всего познания. Наш век есть эпоха энергетического мировоззрения”.

В русле энергетического мировоззрения велась деятельность комплексного института “Урусвати”, основанного Рерихами в 1928 году после завершения знаменитой Центрально-Азиатской экспедиции.

Непосредственное руководство “Урусвати” осуществлял Ю.Н.Рерих — его бессменный директор. Универсальные познания Юрия Николаевича позволяли ему следить за разнохарактерными областями научных исследований, координировать и направлять работу.

Весьма значительную роль в работе института играл медицинский отдел. В медицинском отделе “Урусвати” изучались древнетибетская медицина и фармакопепя, была организована биохимическая лаборатория, в которой исследовались, в частности, средства борьбы против рака.

В институте в самое короткое время удалось собрать богатые ботанические и зоологические коллекции, накопить местный лекарственный материал. Причём полученные растительные экстракты посылались в Европу для терапевтических анализов. “Много потру-

дился и директор института Юрий...— писал Н.К.Рерих,— а сколько трудов положил Святослав и по медицинским экстрактам и по ботаническим собираниям”. Аюрведа, констатирует Николай Константинович, опять приобретает своё прежнее значение, самые серьёзные специалисты устремляются к древнему наследию.

Сотрудники института систематически участвовали в международных научных конгрессах, многие научные учреждения Америки и Европы искали контактов с “Урусвати”. Так, предлагали сотрудничать в организации разного рода экспедиций, в области изучения онкологических заболеваний, весьма интересовались переводами тибетских трактатов, посвящённых древней медицине. Настойчиво добивались сотрудничества с “Урусвати” Парижский госпиталь, Американская ассоциация медицинских колледжей и другие организации. С.Н.Рерих со временем стал крупнейшим знатоком лекарственных растений и индотибетской медицины.

В целом, обширное творческое наследие семьи Рерихов имеет самое прямое, непосредственное отношение к культуре здоровья. Многие его аспекты остаются ещё не исследованными и не применёнными в жизни. Одна из задач культуры здоровья — активное изучение и применение всего того богатейшего научно-культурного наследия Елены Ивановны, Николая Константиновича, Юрия Николаевича, Святослава Николаевича, которое они, выполняя волю Великого Владыки, созидали на общее благо. Рериховский подход к изучению явлений жизни, рериховский стиль жизнетворчества служат об-

разцом для сотрудников Движения “К Здоровью через Культуру” во всей их многоплановой деятельности.

В книге “Община” говорится: “Если зодчий видит прочность основания, он пользуется им для нового здания... Мир нуждается не в новых элементах, но в новых сочетаниях”. Именно поэтому культура здоровья, базируясь на Живой Этике, Рериховском творческом наследии, связана также со многими и многими древними и современными отраслями знания и науками о человеке, о его здоровье.

СВЯЗЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ С ДРЕВНИМИ И СОВРЕМЕННЫМИ ОТРАСЛЯМИ ЗНАНИЯ И НАУКАМИ О ЧЕЛОВЕКЕ

*Знание есть искусство, наука есть
методика.*

Иерархия, 359

Считается, что человека в настоящее время изучают около 800 научных дисциплин. Из них порядка 300 относятся к гуманитарно-культурологическим, а примерно 500 — к естественнонаучным. Самое широкое применение соответствующих достижений древних и современных наук о человеке и его здоровье создаёт возможность для постоянного развития, совершенствования культуры здоровья как в теоретическом, так и в практическом направлениях.

Непосредственно связана культура здоровья с педагогикой — наукой о воспитании и обучении, с психологией, исследующей психические процессы, с экологией, изучающей проблемы взаимоотношений человека и среды его обитания, с санологией — наукой об охране, укреплении и воспроизводстве здоровья. Соответственно можно говорить о педагогическом, психологическом, экологическом и иных аспектах культуры здоровья как интегральной отрасли знания.

Немало общих граней у культуры здоровья с философией, этикой, культурологией, эстетикой, социологией, биологией, антропологией, этнографией, историей, искусством, физической культурой, с медицинскими науками.

Последние в большинстве своём в том виде, в каком они существуют и развиваются теперь, могут рассматриваться как соответствующие технологии лечения и предупреждения тех или иных заболеваний. Так, кардиология занимается вопросами терапии и профилактики болезней сердца, неврология — нервной системы, пульмонология — лёгких, гастроэнтерология — органов пищеварения, нефрология — почек, дерматология — кожи, эндокринология — эндокринных желёз и т.п.

Синтез достижений всех этих наук, конечно же, во многом сможет обогатить культуру здоровья. Трудно назвать какую-либо древнюю или современную отрасль знания, науку о человеке, которая не была бы так или иначе связана с культурой здоровья.

В Живой Этике сказано: “Мы разграничиваем знание и науку, ибо знание есть искусство, наука есть методика”. К сферам знания относятся сама Живая Этика, Йога, теософия. Культура здоровья даёт возможность постигать мудрое искусство здоровой жизни и овладевать конкретными методиками оздоровления.

Такой подход был присущ индотибетской и древнегреческой медицине, да и в современный период возникают близкие методологические направления. Во второй половине XIX и в начале XX века получила распространение так называемая христианская наука — своего рода религиозный метод врачевания, созданный М.Беккер-Эдди. О нём упоминала Е.И.Рерих. Тысячи уверовавших в этот метод женщин благодаря духовному воздействию рожали без боли, аналогично произ-

водились успешные операции без наркоза, врачевались недуги души и тела.

В середине XX века профессор В.Франкл предложил концепцию логотерапии, исходящую из того, что бытие гармонично развитого человека должно характеризоваться духовностью, свободой и ответственностью. Многие расстройства здоровья связаны с утратой смысла жизни. Поэтому лица с такими нарушениями нуждаются не столько в учёном медике, сколько в гуманном наставнике. В ходе лечебного взаимодействия, осуществляемого на основе интуитивного видения и взаимопроникновения сознаний, логотерапевт призывает пациента к гордости духа, помогает ему обрести духовную бодрость, чувство юмора, научиться преодолевать жизненные невзгоды.

В последние десятилетия получила известное распространение лечебная система Зен, предложенная психиатром С.Морита. В её основу положены три принципа: 1) лечебное влияние природы на человека, 2) лечебное воздействие труда для мобилизации душевной деятельности, 3) принятие при лечении определённой позы.

Получают всё большее распространение такие методы, как музыкотерапия — использование музыкальных произведений с терапевтической целью; библиотерапия — лечебное чтение книг; хореотерапия — применение хореографического искусства для оздоровления; психодрама, основанная на приёмах театрального действия; терапия творчеством. Творчество, как известно, — это деятельность, порождающая нечто качественно новое, отличающееся оригинальностью, неповторимостью и общественно-исторической уникальностью.

Профессор М.Е.Бурно обосновал в своих трудах, что врач средствами духовной культуры может помочь пациентам осознанно вдохновенно обрести своё место в мире, творчеством раскрыть для общества скрытые духовные резервы. Не пользуясь профессионально богатствами духовной культуры, врач во многих случаях попросту не способен помочь квалифицированно. Терапия творческим самовыражением требует от специалиста, занимающегося ею, каждодневного самосовершенствования в своей научной и художественной культуре, в нравственном развитии. Было бы ущербно, подчёркивает автор, для сегодняшней медицины не применять в клинике, в лечении богатства культуры, нравственно-эмоциональный, художественный опыт человечества.

Профессор В.Е.Рожнов выдвинул концепцию эмоционально-стрессовой психотерапии. Он определяет её как возвышающую, апеллирующую к духовным компонентам личности, пробуждающую в человеке насущную потребность самосовершенствования. Под духовным автор понимает этический, идейный, нравственно-моральный уровень личности. Основная задача данного метода — пробудить в пациенте высокие интересы и устремления, своеобразный “фанатизм цели”, противопоставляемые болезни. Существуют эмоционально-стрессовые варианты гипносуггестивной, рациональной, групповой, аутогенной терапии, применяемые в комплексном лечении ряда душевных и соматических расстройств.

Профессором А.Т.Филатовым разработана методика эмоционально-волевой тренировки, предназначенная

для повышения психофизической надёжности организма, предупреждения пограничных психических расстройств, психосоматических нарушений. Схема занятий включает биологический, психологический и социальный тренинг, где важными элементами являются постоянная работа над собой, стремление к достижению идеала.

Интересную систему психофизических упражнений составил известный врач К.В.Динейка. Суть её заключается в самовоздействии на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, разного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самовладения и адекватной реакции на раздражители. Многие элементы системы позаимствованы автором из Йоги.

Мы уже говорили об этой уникальной, облечённой в покров тайны отрасли знания. Исторически обозримое происхождение Йоги в том виде, как сохранили её письмена, относится к пятому-второму тысячелетию до н.э. и связывается с Великим Откровением, с Шамбалой, с Учителями человечества. В надлежащее время, утверждает традиция, открывают Они наиболее развитым духовно людям, готовым к восприятию такой информации и способным донести её до других, законы и методы организации жизни, соответствующие плану эволюции планеты, ритму дыхания Космоса, с которым Земля имеет бесчисленные нерасторжимые связи. Стержнем всех древних направлений Йоги является гармо-

ничное развитие и усовершенствование природы человека на основе духовности.

Та же идея издревле не чужда была европейской мысли, и всё же в странах Запада достаточно широкий интерес к изучению Йоги зародился только в последней четверти XIX века. Во многом это было связано с деятельностью Теософского общества, основанного в 1875 году в Нью-Йорке славной нашей соотечественницей Еленой Петровной Блаватской и её сподвижниками Генри Стилом Олькоттом и Уильямом Хуаном Даджем. “Письма Махатм”, капитальный труд Е.П.Блаватской “Тайная Доктрина”, содержащие обобщённую мудрость всех мировых религий, философских и естественнонаучных школ, имели целью указать человеку его законное место в мироздании, путь к постижению Истины. Ищущие умы обрели в данных книгах настоящую сокровищницу научных прозрений и гуманистических идей.

Пламенная лекторско-проповедническая деятельность Свами Вивекананды, ученика индийского подвижника Рамакришны, в девяностые годы XIX столетия предопределила формирование достаточно устойчивой потребности к изучению Йоги у многих по-европейски образованных и мыслящих людей, сознательно устремившихся к постижению извечных тайн бытия.

Особенно популярной в начале XX века становится Йога в нашей стране, гармонизируя с идеями русского космизма, Ренессансом русской культуры. И сегодня отраднo встречать всё больше людей, которых Йога

привлекает не только и не столько психофизиологическими феноменами, но прежде всего своей духовной сердцевиной, сокровенным смыслом.

Известно, что каждой эпохе предназначена адекватная её задачам Йога, т.е. связь с Высшими Мирами, с Беспредельностью. Без такой связи немыслимы ни культура, ни здоровье человеческое. Для нынешнего времени и для будущего предназначена Агни Йога, являющаяся квинтэссенцией различных направлений Йоги, наиболее ценных древних и современных этических, научных, религиозных достижений. “Не будет преувеличением сказать, — подчёркивает Живая Этика, — Йога есть оздоровление планеты”.

В вводной лекции, естественно, не ставится задача охарактеризовать все те многочисленные отрасли знания, научные направления и дисциплины, теоретические положения и практические достижения которых синтезированы в культуре здоровья. Студенты нашего Университета смогут в деталях ознакомиться с ними при изучении соответствующих курсов, читаемых в адекватном объёме для будущих специалистов культуры здоровья — инструкторов, бакалавров, магистров. А в создаваемой Академии культуры здоровья они будут впоследствии принимать непосредственное участие в разработке и научном обосновании тех или иных актуальных теоретических и прикладных аспектов учения о культуре здоровья.

Необходимость создания такого учения была сформулирована в 1969 году. Определены были и основные этапы деятельности по его разработке и внедрению —

семь семилетий. Первое из них посвящено было, образно выражаясь, увлечению древа жизни культуры здоровья и основных правил взращивания его на земной почве.

Год 1976 стал первым годом следующего семилетнего этапа, посвящённого научному обоснованию и практическому применению адекватных методов культуры здоровья в лечебно-профилактических целях. В тот период мне довелось работать в Киевском научно-исследовательском институте, возглавляемом выдающимся учёным, известным поборником здорового образа жизни академиком Н.М.Амосовым. Завершилось это семилетие созданием концептуальной модели культуры здоровья как основы жизнотворчества.

Год 1983 открыл интереснейший этап реализации этой модели путём широкого внедрения созданных подходов и анализа их эффективности в самых разнообразных условиях. В Украинском институте усовершенствования врачей, где продолжилась моя научная, лечебная и педагогическая деятельность, обучались врачи, психологи, преподаватели, научные сотрудники из всех регионов Союза, из-за рубежа. Овладев знаниями и практическими навыками, они несли их в свои больницы, научно-исследовательские институты, санатории, вузы. А такая форма обучения, как одномесечные выездные циклы, позволила мне проводить непосредственную лечебно-диагностическую, научно-исследовательскую работу в учреждениях различного профиля в Закарпатье и на Сахалине, в Причерноморье и в Поволжье, на Кавказе и в Подмоскowie... Последний такой цикл для

врачей и психологов проводился на ВДНХ СССР в Москве.

С 1990 года начался четвёртый семилетний этап, суть его заключается в системном внедрении культуры здоровья в существующую социокультурную среду с целью трансмутирующего воздействия на неё, в частности путём создания различных структур, которые становились бы центрами распространения культуры здоровья. Так, уже в 1990 году начала действовать первая такая структура – Центр по изучению духовной, психической и физической культуры Йоги. В 1991 году разработана была программа курса “Воспитание культуры здоровья” и внедрена при активном содействии академика В.Н.Шейко в Харьковском государственном институте культуры.

В 1992 году создаётся Ассоциация “К Здоровью через Культуру”, в её учебном центре в г. Чебоксары подготовлены были первые специалисты культуры здоровья – инструкторы-лекторы. С 1993 года в Харькове начал действовать Университет культуры здоровья. В том же году состоялся учредительный съезд Движения “К Здоровью через Культуру”. Эта общественная организация сразу обрела многочисленных сторонников. 4 февраля 1994 года она была зарегистрирована Министерством юстиции Чувашской Республики. 9 июня 1994 года Министерством юстиции Украины выдано свидетельство о регистрации региональной организации Движения, действующей на территории этого государства. Процесс формирования региональных структур продолжается. В 1994 году начал функционировать Университет культуры здоровья в Чебоксарах.

Планируется со временем открыть на базе различных вузов, техникумов и иных учебных заведений факультеты, кафедры, колледжи, лицеи культуры здоровья и другие учебные, научные, культурно-оздоровительные учреждения в различных регионах. Главной задачей учебных подразделений Движения является подготовка кадров. В лицеях планируется готовить вожатых культуры здоровья, которые смогут работать помощниками воспитателей в детских садах культуры здоровья, в школах с учащимися младших классов. Они будут иметь возможность продолжить обучение в Университете культуры здоровья и в течение года приобрести специальность инструктора культуры здоровья — лектора.

Инструкторы-лекторы -- это глашатаи культуры здоровья. Они проводят беседы, лекции, выступают в средствах массовой информации. Ведь, чтобы стать инструктором-методистом, необходимо, обучаясь на втором курсе Университета и одновременно работая лектором в клубах культуры здоровья по месту жительства, при общежитиях, в Дворцах культуры, в здравницах и т.п., пройти крещение несением идеи культуры здоровья людям. Те, кто справятся с этой задачей, смогут овладевать искусством обучения других конкретным методам самопознания и самосовершенствования, практическим приёмам культуры здоровья, работая в качестве инструктора-методиста в различных учреждениях, учебных заведениях, на предприятиях, в культурно-оздоровительных центрах.

Проявившие себя на поприще практической работы инструкторы-методисты в дальнейшем имеют воз-

возможность продолжить обучение в Университете ещё в течение трёх лет и получить степень бакалавра культуры здоровья. Бакалавры получают право на вступление в аспирантуру; успешно окончив её, они получают степень магистра культуры здоровья. Но главное для наших студентов — не получение удостоверений и дипломов, а интенсивное духовное развитие в полной гармонии с психофизическим совершенствованием.

Современная наука утверждает, что человеческое тело состоит приблизительно из 100 триллионов клеток. В книге “Братство” сказано: “Множество клеточек организма находится в спящем состоянии. Пробуждение их сделало бы человека светящимся и летающим”. Готама Будда говорил, что обычный человек — это один Будда, а Будда — это семь Будд в одном. В этой аллегорической формуле заключена информация о том, что в каждом человеке заложены семь принципов, один из которых — высший. И когда остальные шесть будут возвышены до его состояния, то человек достигнет конечной цели своего существования и станет просветлённым, т.е. произойдёт трансмутация всех человеческих принципов до уровня Будды.

В своё время сложилась у меня притча “Свой Камень”. Она имеет много значений. Одно из них освещает ту грань семеричной сущности человека, — степень широты сознания, — которая обуславливает его ролевое поведение в земной жизни. Вот эта притча.

Свой Камень

Некто повстречал семерых строителей,
переносивших камни.

“Что делаете вы?” – спросил.

Отвечали по-разному:

Первый – камни таскаю.

Второй – пропитание добываю.

Третий – деньги делаю.

Четвёртый – работу выполняю.

Пятый – строительство веду.

Шестой – храм возвожу.

Седьмой – Господу служу.

Так каждый нёс
свой Камень.

В первом строителе главенствует первый принцип – Стхула. Его физическое тело и таскает камни, неведомо зачем. Благо, волею судьбы участвует в добром деле. Но с тем же усердием оно будет таскать по чьему-то приказу снаряды к пушке, отраву к источнику и т.п. Это низший, наиболее примитивный уровень участия в жизни. По уровню развития сознания можно условно назвать такую сущность “минералочеловеком” (*homo mineralis*).

Второй строитель носит камни ради пропитания. В жизнедеятельности такого организма проявлен второй энергетический принцип – Линга, действующий у всех существ, воплощённых в биологические формы, ведь все они неустанно добывают питательные вещества. Причём второй, более высокий принцип всецело подчинён первому и оба находятся в услужении у некоего хозяина – того, кто кормит. Остальные же принципы вовсе не проявлены в сознании такого “растеничеловека” (*homo floris*).

Третий строитель имеет главной целью деньги. Деньги есть уже определённая абстракция, некий эквивалент земного психофизического труда, осязаемая, но условная мера сил. Различные земные предметы, дела люди привыкли оценивать в общепринятых символах. Их роль могут выполнять ракушки, разноцветные лоскуты, стекляшки, как у папуасов времён Миклухо-Маклая, или золото, доллары, кредитные карточки, как у современных бизнесменов. Таким образом, в жизнедеятельности третьего строителя проявляются три принципа: Стхула, Линга и Прана. Тонкое тело “зверочеловека” (*homo animalis*) в той или иной степени оформлено, но оно ещё очень грубое, низкое, как у животных, почти полностью определяется инстинктами, импульсами, исходящими от первых двух принципов, им обслуживаемых.

Сознание четвёртого строителя способно к абстрагированию до понятия работы как таковой. Человек трудящийся (*homo laborans*) испытывает внутреннюю потребность, желание трудиться, действовать, проявлять сознательную активность. Можно сказать, что такой человек уже имеет душу и способен участвовать в жизни не только плотного, но и Тонкого Мира в своих в той или иной мере развитых тонких проводниках-телах. И если Кама-Манас устремляет все более грубые энергетические структуры к Миру Высшему, то тем свободная воля человека создаёт условия для проявления и последующего доминирования пятого принципа.

Именно пятый трудник — “человек разумный” (*homo sapiens*) — сознательно устремленный к строи-

тельству, к созиданию, может открыть себе своим творческим трудом доступ к духовно-энергетическому каналу бессмертного Манаса. Разум его по мере развития приобретает способность к сознательному общению с Высшим Разумом, к сотворчеству. Благодаря самосознанию он из пассивного объекта эволюции превращается во всё более активного её субъекта, участвующего в реализации плана строительства ему Предназначенного.

Для шестого строителя цель жизни — возведение храма. Такие, как он, уже не спрашивают, как некоторые из присутствующих в аудитории: “А что такое духовность?” Он знает живущего в нём самом светоносного Буддхи. Пребывая на Земле и обладая физическим, эфирным, астральным и ментальным телами, он так же, как и другие трудники, таскает камни, добывая пропитание и получая плату, изо дня в день выполняет ту или иную работу, ведёт строительство. Это Человек Духовный (*Homo Spiritualis*), Наместник Сил Света. Когда он приобретёт достаточный опыт, научится делать всё необходимое для построения храма и построит его, то получит доступ к познанию Атмана в самом себе и во всём.

Жизнь его станет сознательным великим служением Господу. Он достигнет высочайшего из доступных человеку уровня сознания. В нём активно проявится седьмой принцип — Атма, эманированный самим Создателем. Это тот Архат, у которого семь Будд в одном — обладатель абсолютного здоровья, гармонии всех центров, Богочеловек (*Homo Dei*).

Человек, учит Живая Этика, может освободиться от заблуждений, страданий, болезней путём достижения высокой мудрости и истинного знания, рассеивающих тьму неведения.

Для достижения истинного бессмертия, истинного здоровья, иначе говоря — сохранения сознания на всех планах бытия (ведь человека в бессознательном состоянии нельзя признать вполне здоровым), нужно, как уже говорилось, именно в физическом теле соединить четвёртый, пятый, седьмой принципы и слить их в шестом — Буддхи. Все разновидности энергии, высочайшим и организующим проявлением которой является духовная энергия, должны трансмутироваться, утончиться и сгармонизироваться. Таково назначение шестой человеческой расы. Этому и призвана способствовать культура здоровья. Каждый желающий имеет право взять свой камень и достойно нести его от воплощения к воплощению на построение храма прекрасно-сияющего, посвятив себя Великому Служению.

Указано, что человечество придёт к Агни Йоге через науку и только разумное сотрудничество всех наук даст понятие о единстве знания. Но сегодня сама наука должна быть, прежде всего, творчески переосмыслена, одухотворена и трансмутирована на основе рериховского подхода к жизни с позиций Живой Этики, поскольку “книги, лишённые духа, психической энергии и огня космического, не могут дать ту науку, которую нужно дать человечеству”.

В книгах Учения, писала Е.И.Рерих, собраны в сжатых формулах все знания, накопленные веками глубо-

ких многосторонних опытов. Вдумчивый ученик найдёт в Учении ответ на самые сложные проблемы жизни, освещённые с разных сторон, так же как и много совершенно конкретных указаний по всем отраслям науки. И правильный подход к науке может быть лишь после твердого всестороннего усвоения Учения Живой Этики. Мы, продолжает Матерь Агни Йоги, готовы всячески приветствовать все отрасли науки и знания, и особенно когда они лишены научных предрассудков, предубеждений, суеверий, которые в науке могут быть ещё страшнее, чем в религии. Освободиться от них можно лишь путём Учения, ясно и твёрдо указующего лестницу восхождения к синтетическому, истинному знанию.

Следует, увы, констатировать, что и по сей день немало предрассудков, предубеждений, суеверий выявляется и в научных, и в религиозных поисках, в особенности, когда ищущие вместо Истины устремляются к самоутверждению за счёт идущих рядом и борьбе с ними, а не с общим врагом — невежеством.

Религия должна стать научной, а наука духовной. Культура здоровья открывает возможность приобщиться научно к духовности и духовно к науке, направляя все энергии к Миру Высшему, на Общее Благо. Истинное здоровье человек, всё человечество обретут в служении Свету. Именно об этом и сложен был гимн “К Здоровью через Культуру”.

ГИМН “К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ”, КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ

Нужно понять, что человек оздоравливает не только себя, но и всех окружающих.. пусть безумцы не удивляются, что Мы уделяем столько внимания оздоровлению.

Братство, 211

Слово “гимн”, как известно, пришло в русский язык из Древней Греции, где оно использовалось для обозначения хвалебных песен в честь почитаемых в народе богов и популярных героев.

Во многих европейских странах в прежние времена гимном, как правило, называли духовную песнь.

Теперь под гимном обычно понимается торжественная песня, принятая как символ единства людей.

Пусть же наш гимн пробуждает духовные, героические, божественные струны душ человеческих, пусть пребудет он символом единения всех творческих сил, устремлённых к Культуре, к оздоровлению жизни.

Пусть Гимн “К Здоровью через Культуру” станет для сотрудников нашего Движения тем камертоном, который поможет им настраивать сердца на ритм бие-ния Великого Сердца, на совместный труд, на объединение сознаний в мощный торжественный аккорд служения Свету.

ГИМН “К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ”

Слова и музыка*
Виктора Скумина

АУМ – священная Космоса сила
В пламенном сердце горит.
Дух к достиженью высот устремила,
Эру культуры творит.

Главная цель наша – Свету служенье,
Матери Мира – наш труд.
Верность Учителю – знак восхождения,
Ритмы победы зовут.

Нам оздоравливать Землю любовью,
Мудростью, сердца огнём.
Духом, душою и телом к Здоровью
Через Культуру придём.

Имя Владыки звучит в нас мантрамом
Радости, светлой мечты.
Станет планета сияющим храмом
Братства, любви, красоты.

*Ноты напечатаны в книге: Скумин В.А., Бобина Л.А. “Пропедевтика культуры здоровья”

Гимн имеет несколько уровней понимания. Каждый знак в нём употреблён со значением. Конечно, можно сосчитать количество строф, предложений, слов, букв, звуков, нот, знаков препинания в нём, можно читать гимн с начала и с конца, и во всём этом есть определённый смысл. Не будем сейчас говорить об эзотерическом значении гимна. По мере духовного роста оно будет раскрываться каждому чистому сердцу.

Давайте сегодня остановимся лишь на ключевых словах и понятиях, содержащихся в гимне. Их семь: первое — само название — гимн “К Здоровью через Культуру”; второе — АУМ; третье — Мать Мира; четвертое — любовь, мудрость, огонь сердца; пятое — Имя Владыки; шестое — Храм братства, любви, красоты; и седьмое ключевое слово — Агни.

О значении слов “гимн”, “к здоровью через культуру” достаточно говорилось уже в нашей беседе. Добавлю лишь — гимн сей является отзвуком Музыки Сфер. Непросто было записать её с помощью слов и нот так, чтобы будучи преломлённой аурой Земли она обладала бы и качествами гимна Природы, чтобы ритм, мелодия и слова гимна находили отклик у оявленных и потенциальных сотрудников Движения “К Здоровью через Культуру”. Некоторых из них спрашивал, какими словами и звуками они могут выразить чувство, которое ощущает сердце, настроенное на волну любви к Владыке, на ритм Его Труда. И меня очень радовали совпадения.

Гимнами Природы, сказано в “Надземном”, называются созвучия, возникающие при одолении тьмы.

Они почти то же, что и Музыка Сфер, но более принадлежат Земле, нежели Высшим Пространствам. Обычно Музыку Сфер и гимны Природы слышат те, кто имеет сердце, напряжённое любовью.

Гимн “К Здоровью через Культуру” утверждает движение и силу: движение всего сущего к вселенскому Здоровью, т.е. к космически законной, иерархической гармонии Миров и Принципов Жизни; ведущая сила движения именуется Культурой, неустанное развитие, утончение и совершенствование которой насыщает всех участников движения активным устремлением и деятельной любовью к Свету. Воины Света составят ядро Нового Этноса Новой Эпохи.

Не случайно первое слово первой строки первой строфы гимна — АУМ. Согласно древней традиции, оно выражает идею Всезнания, Вездесущия, Всемогушества. Различные философские школы трактуют его по-разному. Три буквы А, У и М отождествляют с триадой Божественности, а именно: с Брахмой — Творцом, Вишну — Созидателем и Шивой — Разрушителем Вселенной. А всё слово — с Брахманом, из которого происходит, растёт и развивается Вселенная и потом им же поглощается. Буквами А, У и М обозначают три гуны, или качества природы, соответственно Саттва, Раджас и Тамас, а весь символ почитают как Гунатиту — Того, кто преодолел притяжение гун. Буквы соответствуют и трём временам — настоящему, прошлому, будущему, а их звучие обозначает Создателя, пребывающего вне времени.

В Живой Этике приводится, в частности, такое толкование букв, составляющих АУМ: первая — на Основе Проявленное, вторая — Явленное в тончайших энергиях, третья — Несказуемое в Огне и величии. Также: А есть Мысль — Основа, У есть Свет — Начало и М есть Тайна, Сокровенное.

В книге “Аум” так говорится о трёх знаках Триединого наименования. Мысль — другиня искателя. Мысль владеет всем. Мысль — в каждом движении мускулов. Мысль ведёт и утверждает. Мысль находит пути к Заветам и Указам. Мысль живёт беспрестанно и беспредельно. Она утверждает движение и сознание ритма. Мысль повышает сознание. Каждое мгновение человек или творит, или разрушает. Множество болезней заложено мыслями разрушения. Невозможно передать, насколько ответствен человек за качество мышления.

Свет есть энергия. Не будем заглядывать в такую Беспредельность, где мысль, свет и все сущее сливаются воедино; по земному сознанию поймём Свет как целительную энергию, без которой жизнь невозможна. Свет — самый проникающий спасительный посланец. Мыслитель добрый окружается радугой и светом своим несёт целение. Можно по праву называть Свет началом, которое ведёт к обновлению. Мысль и Свет настолько связаны, что можно назвать мысль светоносной. Решительно всё, относящееся к светлому будущему, соединяется со Светом. Но люди не умеют радоваться Свету как энергии. Виновен и врач, и учёный, которые применяют световые лечения, но не воспользуются случаем объяснить значение Света; и на мускулы, и на кости, и на

нервы — на всё действует луч Света. Мозг живёт Светом, живое вещество мозга нуждается в лучах Света. Можно перечислить все физиологические условия, и они окажутся Учением Света.

Сокровенное есть соизмеримость, которая даёт возможность подниматься без шатания. Тайною Мир держится. Нет предела Беспредельности. Сокровенность есть и бережливость, и целесообразность. Нужно знать, когда и кому можно доверить зёрна, так вырастает понятие Гуру. Великая Тайна не есть преграда, но лишь охрана пути. Если человек ещё не собрался в путь по причине сомнения и страха, то никакая мера не подвинет его. Посреди пути такой путник обернётся вспять, но идти назад отвратительно. Потому Гуру поможет найти лучший путь. Он пояснит, что сокровенность есть сокровище нерасхищенное. Утрата соизмеримости есть потеря пути. Каждый человек носит в себе тайну. Лишь редко приоткрывается завеса прошлого, когда энергия тонкая изобилует и в земном существовании. Только перейдя за грань Земли, человек просветляется в познании части своей тайны.

Прекрасна притча об этом созвучии, приведенная в “Мире Огненном”. В ней рассказывается о том, как Учитель был спрошен — что скрыто за Огненной Завесой. Когда же он произнёс слово “Аум” — никто не ощутил всё значение Наивысшей Мощи. Спросили — может ли эта Надогненная Сила проявляться и среди земных творений? Было сказано — может. Люди снова смутились, ибо если эта Мошь вне стихий, то как же вместить её? Учитель сказал: “Нет земных слов для

выражения Высших Сияний, но признаки их иногда можно замечать”. Научимся внимательности.

Говорится в книге “Сердце” о ступенях такого искусства: “Сперва Йог слышит музыку сфер, но после, путём сердца, начинает сам звучать этой гармонией Высшего Мира. Но для этого нужно пламенное сердце”. И ещё сказано в той книге: “Значение пламенного сердца велико, это действительно Космический Магнит”, “...творчество Тонкого Мира доступно пламенному сердцу. Истинно, там легко сознательному духу. Он может творить без усилия, перенося образы земные в лучшую оболочку. Но не односторонне это творчество, тем же процессом водворяются лучшие образы и на Земле”. Потому-то первая строфа нашего гимна:

АУМ – священная Космоса сила

В пламенном сердце горит.

Дух к достиженью высот устремил,

Эру культуры творит.

Дух, устремлённый к достижению высот Беспредельности, становится сотворцом грядущей Эры культуры, Эпохи Матери Мира, к которой дух всякий раз возвращается, принося лучшие плоды трудов своих. Матерь Мира, рассматриваемая в её космическом аспекте, есть Мула Праkritи (буквально “корень природы”), всё в себя вмещающая, всё в себе зарождающая. В земном отражении она есть Великий Дух Женского Начала. Это Матерь Общая Владыкам. Символ Матери Мира, дающей всему дыханию Космоса форму и назначение, претворяющей ядро в неисчислимое проявление, увенчал

нашу Землю Красотою. Матерь Мира — великая Творческая Сила в нашей сущности.

В книге “Иерархия” так восславлена Матерь Мира: “Владычица, Я Тебя возвещаю как великую Сотрудницу Космического Разума. Владычица, поверх всех сил космических, Ты несёшь в Себе то сокровенное зерно, которое придаёт жизнь сияющую. Владычица, утверждающая все явления Разума, Ты Дательница радости космического творчества. Владычица край устремлённый украсит творческим огнём. Владычица мысли и Водворяющая жизнь, Тебе являем сияние Нашего луча. Матерь, Владыками чтимая, Мы несём в сердце огонь Твоей любви. В Твоём Сердце живёт луч дающий; в Твоём Сердце зарождается жизнь, и луч Мы Владычицы утвердим. Да, да, да! Так Космос живёт на величии Двух Начал, да, да, да! Так Космос венчает Два Начала! Так Матерь Мира и Владыки строят жизнь, да, да, да!”

Велика радость и безгранична ответственность сотрудинок Движения “К Здоровью через Культуру”, сознающих свою причастность к Ритмам Великого Труда, к жизни строительству:

Главная цель наша — Свету служенье,

Матери Мира — наш труд.

Верность Учителю — знак восхождения,

Ритмы победы зовут.

Храня нерушимую верность Учителю, Позвавшему на ратный труд, мы одержим победу над всеми болезнями и бедами планеты и всех её царств.

Древние учителя врачевания указывали на три оружия медицины: скальпель, лекарство и слово. Мы приемлем и ценим их для лечения болезней тела и души. Но корень всех психофизических страданий — в духе.

В строительстве Нового Мира одухотворённым, целительным орудием нам служат любовь, мудрость, огонь сердца. Только скальпелем одухотворённой любви можно отсечь все безобразия акультурной жизни и высечь искры света даже из окаменевших сознаний. Только лекарство одухотворённой мудрости покроет бальзамом духовные язвы и поможет излечить психофизические недуги. Только огонь одухотворённого сердца способен зажечь слова пламенной целебной мощью психической энергии — этой истинной панацеи.

В нашем гимне и на нашем знамени знаки трёх Владык — Христа, Будды, Майтрейи. Под их лучами суждено возродиться человечеству. И когда возвышенной человеческой любви приоткроется таинство Космической Любви Христа, когда утончённой человеческой мудрости станет доступно лицезрение величия Беспредельной Мудрости Будды, когда пламень объединённого сердца человечества удостоится соприкосновения с сиянием Вселенского Сердца Майтрейи, тогда можно будет сказать — миссия культуры здоровья на этой планете выполнена. А пока...

Мы реалисты и понимаем, что тяжела должна быть ноша, чтобы дойти в Сад Прекрасный. Мы знаем, что

нас ещё не миллиард и много друзей сейчас временно переодеты врагами. Мы знаем, что нет подвига без предательства, и в истории каждого носителя Света вписана трагическая страница чёрной измены. Мы знаем, что не пройдя земного чистилища, нельзя достичь Мира Высшего и нужно мерить по вершинам, не думая о подземных потоках. Мы знаем, что страдания у вступившего на путь Света преображаются в чудесные цветы духа. Мы знаем, что дисциплина есть начало знания и мощи, а сознание служения есть лучшая дисциплина, и величайший человек тот, кто велик в терпении. Мы знаем, что люди встречаются во имя лучших задач, и сердце, пылающее помощью, — наше сердце, ибо помощь есть стук в будущее. Мы знаем, что четыре основания послужат залогом нашей победы: почитание Иерархии, Единение, Соизмеримость, Канон “Господом твоим”.

Памятуя Мудрый Завет: “Пылайте сердцами и творите любовью”, с полным осознанием ответственности мы утверждаем:

Нам оздоравливать Землю любовью,

Мудростью, сердца огнём.

Духом, душою и телом к Здоровью

Через Культуру придём.

По свидетельству Матери Агни Йоги Великий Владыка Мориа пришёл на Землю, чтобы спасти человечество. Он принял на себя тяжкий и самоотверженный подвиг пробуждения духа и сдвига сознания в

массе осуждённых Люцифером существ. Таким образом, Он противостоял тьме. Вот почему на протяжении этой Манвантары Великий Владыка стоит во главе и как Ману, и как Учитель Учителей. “Творю новое Небо и новую Землю, и старые уже не вспомнятся”, — провозгласил Он, собирая около себя ближайших по лучу или потенциалу энергии. Потому так разрушительны все шатания и отходы от раз избранного Учителя.

“Утвердиться сердцем на Владыке есть первое условие на пути к Миру Огненному”, — подчёркивается в Живой Этике.

Прекрасны имена, в которых история народов хранит память о деяниях Владыки Мории. Среди них — Держатель Колеса Закона, Мировой Учитель, Учитель Учителей, Ману Манвантары, Ману Четвёртого Круга, Владыка Шамбалы, Майтрейя, Санат Кумар, Кришна, Калки Аватар, Ригден Джапо, Мунтазар, Белый Бурхан, Курновуу, Орфей, Зороастр, Рамзес II, Моисей, Соломон, Россул ибн Рагим, Аполлоний Тианский, Ориген, Аллал Минг, Акбар Великий, Преподобный Сергей Радонежский, Великий Целитель Мира...

Имя Владыки звучит в нас мантрамом

Радости, светлой мечты.

Станет планета сияющим храмом

Братства, любви, красоты.

Возвести всепланетный общечеловеческий духовный храм могут только такие строители, для которых мера труда на общее благо есть мерило деятеля. И пусть

“свой камень” их пока не велик, но даже песчинке достижений сияющих найдётся достойное применение. Позванные к подвигу не станут ждать награды от людей, они разумеют смысл притчи из “Надземного”, в которой рассказывается о неизвестном пришельце, поселившемся на окраине некой деревни.

Пришелец заметил, что поселяне пользуются вредной водой из мутного протока. Он начал рыть колодец. Место было избрано удачно, и подземный родник наполнил водоём. Злые соседи вместо признательности шептали: “Не для нас пришелец так потруился, он для себя открыл этот родник”. Пришелец сказал: “В таком случае буду для себя носить воду издалека”. Тогда соседи выдумали новую клевету — вода колодца отравлена или очарована, чтобы погубить всё селение. Тогда пришелец навсегда покинул злое место. Люди избегали водоёма, но скот пил вытекавшую воду и начал тучнеть. Через долгое время одна больная девочка, мучимая жаждою, напилась из водоёма и скоро выздоровела. Так подрастающее поколение забыло об измышлении и открыло целебность источника. Пришелец оклеветанный стал святым. И о нём слагались предания. Но, чтобы превратиться из отравителя в святого, потребовалось целое поколение. Можно видеть как народная совесть судит о трудах на общее благо.

Седьмое ключевое слово — Агни — объединяет все четыре строфы гимна. Об Агни уже говорилось в лекции. Добавим: Агни, как элемент всесвязующий, проявляется везде и даёт познание тончайших энергий. Агни не уведёт от жизни, он же явится надёжным

проводником в Дальние Миры, ибо кто же напитывает неизмеримое пространство.

Итак, сказано в книге “Агни Йога”, улыбнёмся огненной жизни. Там же говорится, что все прежние Йоги, данные из высших Источников, принимали за основание определённое качество жизни, теперь же при наступлении Века Майтреи нужна Йога в сущности всей жизни. Всё вмещать и ничего не избегать, именно как в библейской легенде о несгораемых отроках, мужественно предоставивших себя огню и тем получивших мощь. Именно стихия огня даёт этой самоотверженной Йоге наименование. Решивший познать Агни Йогу должен преобразить ею всю жизнь. Почему люди думают, будто можно Йоге уделять часть ленивого досуга, пребывая в нечистых помыслах всё остальное время.

Агни Йога ведёт путём построения пламени, являя подобность вечному зарождению космических образований. И если дисциплина может не быть цепями, но претворится в радость ответственности, то можно считать первые Врата открытыми. Когда будет осознано сотрудничество с дальними мирами, тогда откроются Врата вторые. Когда же будут поняты основы эволюции, тогда упадёт затвор третьих Врат. Наконец, когда будет понято преимущество уплотнённого астрала, тогда затвор четвёртых Врат упадёт. Наряду с этим продвижением зажигаются огни центров познания и приходит чувствознание среди молний тончайших энергий. Так берегите огонь познания и берегите растущую мощь, говорится в книге “Агни Йога”.

Культура здоровья зиждется на явлении Агни — жизнедателя и создателя воли. “Буду как Агни!” — пусть скажет себе каждый, желающий постигать, каждый, кто взял на себя ответственность служить на Земле с наибольшею пользою, проводить мировую задачу огненного оздоровления жизни.

Сокровенна и Величественна Тайна Мироздания. Придёт час постичь, как Спираль Космической Эволюции подняла из пучины хаоса Минеральное, Растительное, Животное Царства Планеты. Три Круга созидала их творческая мощь Агни и трёх Великих Стихий Космоса — Земли, Воды, Воздуха, породивших всё многообразие проявленных форм минералов, растений, животных. И Стихии, и Царства, ими взращенные, чувствуют своего Верховного Агни-Владыку, могущего испепелить или оплодотворить их своею мощью, и трепещут перед Ним, напрягая все свои силы.

По Космическому Праву, Четвёртый Круг Эволюции уявил Царство Человеческое — однородное духовное дитя Агни. Эзотерически индивидуальность богочеловеческая принадлежит всецело Стихии Огня, направляемой Майтреей Владыкою.

На этой планете — человек есть первый, кто способен не убояться мощи Огня, не слепо покоряться ему, но Любить Агни. Первый, кто, пройдя путь сознательного и созидательного познания и совершенствования, может очиститься и возвыситься, очищая и возвышая всё вокруг до Образа и Подобия Творца, кто удостоен чести принести Ему лучший дар своего любящего серд-

ца — дар сознательного Служения Иерархии Света. Осознайте и устремитесь вперёд и выше!

И да поможет вам культура здоровья преодолеть все немощи и несовершенства и стать как АГНИ. АУМ.

Вот, друзья, и исчерпан план первой нашей беседы. Надеюсь, на некоторые вопросы, с которыми пришли вы в Университет культуры здоровья, ответ уже получен в рамках данной лекции. Буду рад, если ещё больше новых вопросов у вас возникло. Так и должно быть, ибо процесс познания беспределен. Впереди ещё много встреч. А пока задавайте те вопросы, которые сейчас наиболее вас волнуют.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ ЗАДУМАТЬСЯ, И ОТВЕТЫ, НАД КОТОРЫМИ СТОИТ ПОРАЗМЫШЛЯТЬ

*Кто мучается земными вопросами,
тот ответа о Небесном не получит.*

Листы сада Мории, 02.01.1921

Вопрос. Является ли учение о культуре здоровья продолжением Учения Живой Этики, новой ступенью Агни Йоги?

Ответ. На такой вопрос ответ однозначен: культура здоровья — не продолжение Агни Йоги, а применение её в жизни.

Учение Живой Этики определяет законный ход эволюции человечества до конца Манвантары. Живая Этика указывает проблему, а культура здоровья её решает. В какой-то мере можно провести аналогию с учебным процессом. Учитель определяет тему, план урока, разъясняет способ решения задач, даёт пример решения. Но потом он обязательно ставит конкретную задачу для самостоятельной работы. За её выполнение ученик лично ответствен. По качеству выполнения учитель оценивает степень усвоения урока, прилежание ученика, судит о способностях, практических навыках и в конечном итоге решает, перевести ли его в следующий класс и с какими оценками, оставить на повторное обучение или выгнать из школы.

Живая Этика поставила перед всем человечеством конкретную насущную задачу, без решения которой просто невозможны эволюция и само дальнейшее существование планеты. Указано, что сейчас нужно прежде всего оздоравливать Землю, это и даст наибольшую пользу. Что ж тут непонятного?

Земля — наш дом. Оздоровить её — наша домашняя работа. Кто-то считает, что всё само собою должно решиться. Кто-то ждёт пришельцев, полагая, что почему-то они обязаны прибраться за землянами и усадить их в кресла царей духа. А сотрудники Движения “К Здоровью через Культуру” просто взялись за решение поставленной задачи, считая это своим долгом как учеников. И если когда и упоминается чьё-либо личное имя, то этим лишь подчёркивается личная его ответственность за все возможные несовершенства, проявленные на пути к Истине, на пути совместного служения.

Живая Этика дана человечеству как последняя возможность организовать жизнь планетарного организма на принципах Иерархии Света, открывающих возможность беспредельного созидания и космического житнетворчества. Многие открытия, свершения ждут человечество на этом пути. Но сейчас, прежде всего, необходимо решить важнейшую задачу, поставленную Великим Учителем.

Нам указан как образец для решения всех планетарных задач пример житнетворчества Рерихов. Давайте же созидать прекрасно-сияющий храм культуры здоровья, воплощая в действительность Учение Живой

Этики — Новый Завет Новой Эпохи, устремляющий в будущее.

В книге “Иерархия” сказано: “Движение в будущее подобно движению пламени... Так будем устремляться в будущее, ибо не упадём, поддержанные огненной стихией. Но вызвать огонь можно лишь движением духа. Так приложим высшие законы к земному плану. Можно даже менять карму, значит, можно менять все земные условия устремлением в будущее. Приложите Указ Мой к жизни”. Движение “К Здоровью через Культуру” устремлено в будущее, стремясь последовательно прилагать явленный Указ к жизни.

Вопрос. Как же всё-таки идти по жизни сегодня, когда жажда наживы, потребительство, личный и национальный эгоизм,ребролюбие выдаются за высшую добродетель европейского качества, обнищавших людей пытаются одурманить очередными иллюзиями райских наслаждений, “самых американских” сигарет, “самой русской” водки?..

Ответ. Не надо продолжать. “И это пройдёт”, — мудро говорил царь Соломон. Не сомневайтесь: мысли, слова и деяния зла найдут своих хозяев. Но не надо уделять теперешним “хозяевам” того внимания, которого они так жаждут, памятуя — чем дальше от зла, тем ближе к добру. И каждый камень, принесенный даже врагом, можно использовать как ступень к победе.

Всё происходящее с нами, всё нас окружающее можно воспринимать по-разному. Неудачу можно посчитать крахом, а можно — стимулом к поиску новых возможностей, к новым, более эффективным дейст-

виям. Образно говоря, можно постоянно сокрушаться по поводу мусора под ногами, а можно, восхитившись голубизной неба, сиянием звёзд, сделать всё, чтобы Земля стала чистой и светлой. Главное — начать очищение и осветление с самого себя и видеть цель в жизни. Чем выше, шире, величественнее цель, тем меньше будет беспокоить ваш дух калейдоскоп мирской суеты. Идите поверх рук, тянущих вниз. Идите вперёд и выше. Помните: не утомляется человек испытаний, которые бы он не заслужил и которые не смог бы выдержать достойно. Храните достоинство духа. Для всех сейчас это главное испытание. Выдержавший обретёт право на Вход.

Вопрос. Насколько я понимаю, учение о культуре здоровья допускает существование Бога. Значит, Бог сам является причиной болезней и страданий людей, или, если причина их сатана, то он в чём-то сильнее Бога?

Ответ. Культура здоровья чтит Свет и его Высочайший Источник — Несказуемое Божественное Начало. Заданный вами вопрос неизбежно возникает в сознании человека на известной стадии его духовного пробуждения. Поскольку духовной основой культуры здоровья является Живая Этика, приведу разъяснение, данное по аналогичному вопросу Матерью Агни Йоги.

Она указывала: вся трудность в понимании существования зла при Благое Начале заключается в том, что люди очеловечили Несказуемое Божественное Начало и, наблюдая множества несовершенств в проявленном мире, вполне обоснованно недоумевают, как мог Всемилосердный Бог допустить ужасы и страдания,

переносимые людьми в борьбе за существование? И тут ограниченное мышление начинает создавать представление о наличии такой же мощной силы зла в лице противника Бога — сатаны. Однако, если отбросить ограничение или очеловечивание Несказуемой Мощи, то всё станет на место. Бог, в Его аспекте Абсолюта, заключает в себе потенциал всего сущего. В Абсолюте — Мира Высшей Реальности — зла, как такового, не существует, но в мире проявленном, который есть следствие дифференциации, все противоположения уже налицо — свет и тьма, дух и материя, противоположные полярности, добро и зло и т.д. Лишь при сопоставлении этой двойственности или пар противоположений высекаются искры познания и возможно совершенствование, или эволюция. Противодействующие силы принимают в человеческом сознании ту или иную окраску или качество, становясь добром или злом. На каждом плане проявления степень зла и добра оценивается человеком по уровню развития его сознания. Добро на низшем плане может явиться злом на высшем, и наоборот. Отсюда и относительность всех понятий в мире проявленном. Когда мы осознаём относительность понятий зла и добра в их космическом понимании, то существование сатаны как фокуса самодовлеющего зла в космическом размахе само собою отпадает.

В Эзотерических Учениях Востока указано, что Люцифер пришёл на Землю вместе с Высочайшими Духами для ускорения эволюции планеты и её человечества. Но Люцифер не был высшим среди своих Собратьев, и, когда ему пришлось облечься в земные оболочки, дух

его не удержался на прежней высоте. Уже с первых времён Атлантиды началось падение, и во всех последующих веках он выступал ярким противником Собратьев, неуклонно восходивших во славе Света. Тот факт, что дух павшего ангела в потенциале ядра нёс энергии, присущие Земле, стал роковым — он был особенно привязан к данной планете. Каждое воплощение в плотную оболочку неизбежно затемняет знание духа, а в конце времён Атлантиды, когда закончилась полная инволюция духа в материю, оболочки были наименее совершенны. Только Высочайшие Духи, пришедшие с высших планет, сохранили на всём прохождении земного пути свой Свет неомрачённым. Можете теперь понять размеры Великой Жертвы, постоянно приносимой Спасителями человечества. Они поклялись остаться со страдающим человечеством на Земле до конца её существования.

Малочисленны светлые воинства на Земле, но всё же при помощи Высшего Знания Иерархии Света, в конечном результате, победа останется за Силами Добра. Невежды смеются над существованием сатаны, и тем подтверждают правильность фразы: “Победа дьявола в том, что он сумел внушить людям, будто он не существует”. Глубоко невежественно и опасно убеждение, будто сатана погубил человечество, дав людям познание добра и зла. Люди совершенно не задумываются, что представлял собою человек, не различавший добро и зло? Не был ли он просто безответственным животным? Но кто из людей согласится сейчас вернуться к животному прозябанию, хотя бы и в райском саду?

Великий дар распознавания, свободной воли есть дар Божественный, и, лишь владея им, человек может стать подобием Божиим.

Так вот, друзья, в культуре здоровья сознательное отношение и применение великого дара Сил Света — огня свободной воли — является краеугольным камнем самопознания и самосовершенствования, рычагом для избавления от страданий и болезней.

Вопрос. А каковы же конкретные, так сказать, земные причины болезней?

Ответ. В Живой Этике болезни подразделяются на священные, кармические и допущенные. О них будет отдельный разговор. Пока лишь скажу, что нарушения здоровья, о которых вы спрашиваете, могут быть обусловлены факторами, связанными с духовным несовершенством, извращением или повреждением; с психическим несовершенством, извращением или повреждением; с физическим несовершенством, извращением или повреждением. Возможно сочетанное действие различных патогенных факторов. Заболевание может возникать и вследствие дисгармонии духовной, психической и физической структур организма.

Любая болезнь, независимо от того, какова её природа, ставит человека в специфические жизненные обстоятельства, т.е. создает особую ситуацию развития его дальнейшей жизни. И, помимо лечения конкретных проявлений недуга, устранения причин, его вызвавших, если это возможно, или их коррекции, если невозможно, необходим и особый подход к воспитанию культуры здоровья, зависящий как от нозологической фор-

мы заболевания, так и от индивидуальных особенностей самого заболевшего.

Классификацию причин болезней, различных их проявлений, способов лечения и профилактики будут изучать бакалавры и магистры культуры здоровья на соответствующих этапах обучения.

Вопрос. Какими качествами должен обладать человек, чтобы добиться успеха в овладении культурой здоровья и стать действительным сотрудником Движения “К Здоровью через Культуру”?

Ответ. Требуемые качества характера выработаются в процессе овладения культурой здоровья, нужно, чтобы пробудилось сердце, а уж оно безошибочно подскажет, что есть культура здоровья для духа, души и тела.

В книге “Листы Сада Мории” сказано: “Кто же Мои люди? Те, кто не чуют место дома своего. Те, кто не помнят драгоценности вещей. Кто любит идти в гору. Кто любит пение птиц. Кто ценит воздух часа утреннего. Кто действие почитает более, нежели время. Кто цветы понимает. Кто являет бесстрашие, не замечая его. Кто толков не любит. Кто ценит явление радости красоты. Кто понимает жизнь за пределами видимости. Кто чувствует, когда можно брать часть Амриты. Кто спешит исполнить пророчество. Те Мои люди могут ту Мою расходувать”.

К сотрудникам Движения “К Здоровью через Культуру” на первых порах предъявляются два требования: преданность и профессиональная компетентность. Имеется в виду преданность идее культуры здоровья, готовность воплощать её прежде всего в своей личной жизни,

на общее благо Движения и высокий профессионализм в выполнении той конкретной работы, которую сотрудник берётся выполнять.

Профессиональные знания и навыки — дело наживное, их можно и нужно постоянно пополнять и совершенствовать. А вот качество преданности скорее говорит о прежних духовных накоплениях индивидуальности. В основном в караван Движения вливаются те, кто явился, чтобы стать сотрудниками надёжными. Встречаются и временные попутчики, шатуны, бродяги, надеющиеся на какую-то поживу. Видим мы и лазутчиков, и предателей, сознательно или не сознавая того прислуживающих тьме. Ко всему мы готовы, и всё обернём на пользу Общему Делу. Однако, нужно чётко отдавать себе отчёт в том, что измена больше всего вредит самому отступнику, ибо он должен будет наклониться за каждым углём сложенного им чадающего костра предательства. Чем больше чёрных углей, тем ниже и чаще будет кланяться впоследствии.

Растите и берегите дар преданности, он проведёт путём Высшим. Только любящее сердце, горящее преданностью, может сказать так: “Всегда и во всём служу Тебе, Владыка. Не обременю тебя сомнениями и жалобами, ибо знаю заботы и тяготы Твои”.

Итак, сделайте, наконец, окончательный выбор, поставьте перед собою самую благородную и высокую цель и всеми силами устремитесь к её достижению. Всё остальное приложится в нужное время и в нужном месте.

Е.И.Перих неизменно подчёркивала, что воля — основа всего, всего знания и преуспевания. Путь любви облегчает развитие воли, ибо устремление к высшему идеалу развивает постоянное светлое горение сердечное, полное радости и постижений. Особенно необходимо хранить доброжелательство всегда и во всём. Каждый должен найти силу духа для сохранения спокойствия и сотрудничества, лишь тогда придёт Высшая помощь. Нужно помнить, что все Миры пребывают на испытании и держатся гармонией и единением.

Что же касается конкретных признаков, обозначающих вступление на путь Служения, то их семь. Они приведены в книге “Иерархия”: “...Первый признак будет отрешение от прошлого и полное устремление к будущему. Вторым признаком будет осознание в сердце Учителя, не потому, что так нужно, но ибо иначе невозможно. Третьим будет отменение страха, ибо вооружённый Владыкою неуязвим. Четвёртым будет неосуждение, ибо устремлённый в будущее не имеет времени заниматься отбросами вчерашнего дня. Пятым будет заполнение всего времени работою для будущего. Шестым будет радость Служению и предоставление всего себя на пользу миру. В-седьмых, будет духовное устремление к дальним мирам, как путь суждённый. По этим признакам увидите дух, готовый и явленный для Служения, он поймёт, где поднять меч за Владыку, и слово его будет из сердца”.

Вопрос. В Живой Этике сказано о полезности солей лития для человека. А что говорится об этом совре-

менной наукой? Признаётся ли литий нашей медицинской? Расскажите, пожалуйста, о литии.

Ответ. Хорошо бы для начала уточнить, какую медицину вы относите к нашей. Нашу медицину предстоит ещё создать магистрам культуры здоровья, научным работникам Академии культуры здоровья. Возможно, именно вы и станете одним из специалистов, призванных разрабатывать биохимические, психохимические, космохимические аспекты культуры здоровья.

Плотное тело Земли содержит всё необходимое для дальнейшей эволюции. Но роль и значение элементов, входящих в его состав, меняется. Своеобразным символом пятой расы стало золото. Литий — один из тех элементов, чей “золотой век” впереди. Вот лишь краткая его характеристика, в которой пытливый ум сможет опознать немало глубоких символов. В периодической системе Д.И.Менделеева элемент занимает третье место. Имя его происходит от греческого “литос”, что означает “камень”. Открыл его в 1817 году Йоган Август Арфведсон, ученик знаменитого химика Йенса Якова Берцелиуса, который и предложил название элемента.

Природный литий состоит из двух изотопов с массовыми числами 6 и 7. Литий активен, мягок (режется ножом), проявляет строго постоянную валентность: 1+. Он первый среди металлов по легкости (почти в 2 раза легче воды) и удельной теплоёмкости, а также по положению в ряду напряжений металлов. Металлический литий обладает ярким серебристо-белым цветом, который можно увидеть только в том случае, если металл

получают в вакууме. В атмосфере же он быстро окисляется.

Уже сегодня литий широко применяется в атомной энергетике. С его помощью решается проблема управляемого мирного термоядерного синтеза. Свойство растворов литиевых солей поглощать вредные примеси используется в установках для очистки и кондиционирования воздуха. В медицине элемент № 3 работает в миниатюрных электрохимических источниках тока в кардиостимуляторах, стабилизирующих деятельность сердца.

Как лекарственное средство для приёма внутрь соли лития издавна применялись для лечения подагры и почечных камней. В конце 40-х — начале 50-х годов была обнаружена способность этих препаратов купировать возбуждение у психических больных. Установлено, что ионы лития выступают как антагонист ионов натрия, влияя на транспорт их в нервных и мышечных клетках. Под воздействием лития увеличивается внутриклеточное дезаминирование норадреналина и уменьшается количество свободного норадреналина, действующего на адренорецепторы в тканях мозга. Литий понижает содержание в них серотонина, повышает чувствительность нейронов гиппокампа и других областей мозга к действию дофамина, активно влияет на протекающие в мозге нейрохимические процессы.

В настоящее время наиболее распространённым препаратом лития является его карбонат, иначе углекислый литий. Он применяется для лечения маниакальных и гипоманиакальных состояний различного генеза, профилактики и терапии маниакально-депрессивного, ши-

зо-аффективного и других психозов. Имеются данные об эффективности лития при эпилепсии, психопатиях с фазными аффективными колебаниями, эмоциональных нарушениях у хронических алкоголиков. Дозы устанавливаются строго индивидуально и контролируются по содержанию препарата в сыворотке крови.

Так вот, в нашей медицине — медицине, основанной на культуре здоровья, литию суждена весьма существенная роль. В одном из писем Е.И.Рерих ещё в 1936 году писала: “Литий в высокой степени является средством очистительным, а каждое очищение организма полезно. Почти все люди в известном возрасте подвержены некоторым застоям в функциях разных органов, потому очистительный курс из препаратов лития может быть весьма полезен. Что касается оккультных свойств литиевых солей, то они очень существенны, ибо они гармонизируют деятельность селезёнки. Этот орган может быть назван оккультным, ибо до сих пор его назначение мало известно. Самая важная функция его — гармонизация прочих органов”.

Итак, литий — лекарство-очиститель, повышающий жизнеспособность всего организма. Он напрямую связан с усвоением и правильным использованием психической энергии. В книге “Агни Йога” сказано: “Литий особенно нужен при отложениях психической энергии, ибо эти кристаллы могут быть хранимы в сущности лития. Также препарат лития может прикрывать нервные центры там, где психическая энергия отлагается. Эти пластинки будут панацеей человечеству. Уже давно Говорил о литии. Лития соли полезны не только от

подагры, но и при всяких неправильных отложениях. Выщелачивание наносного сора расчищает путь для психической энергии. Существуют источники, содержащие эти энергии; можно предложить их для внутреннего потребления. Можно усматривать, как определённые элементы входят в жизнь к нужным срокам”.

Вопрос. Уважаемый профессор, в одной из ваших статей я встретила упоминание о целебном значении валерианы, в частности при бессоннице. В аптечном киоске, куда я обратилась за нею, мне ответили, что валериану не заказывают, поскольку она малоэффективна, и предложили более сильный препарат — люминал. Я его принимала сначала по одной, а теперь по две таблетки и сплю хорошо. Правильно ли, что люминал лучше валерианы?

Ответ. Вообще-то странно, что такой действительно сильнодействующий препарат продают без рецепта, так как он относится, образно выражаясь, к “тяжёлой артиллерии” психиатрии и применяется строго по показаниям. И ещё, слово “сильнодействующий” не является синонимом “полезно действующий”. Барбитуровая кислота, производным которой является фенobarбитал, иначе люминал, обладает наркотическим действием. А состояние наркотического оглушения нельзя считать аналогом здорового сна, столь важного для полноценной жизни человека.

Не имею сейчас возможности останавливаться на фармакологических и фармакотерапевтических аспектах учения о культуре здоровья. Вы можете обратиться в Медицинский центр Университета, где вам помогут

научиться регулировать функции нервной системы, включая цикл “сон — бодрствование”. Это не просто, могу сказать однозначно — гораздо сложнее, чем парализовать на время своё тонкое тело, травмируя его “скелет” — ЦНС — приёмом наркотиков. Искусство управления собственными психоэмоциональными процессами — неотъемлемая составная часть культуры здоровья.

Утверждение же о недостаточной эффективности валерианы отнесём на счёт элементарной неосведомлённости продавца лекарств. Жаль только, что вы доверились компетенции продавца, а не рекомендациям Живой Этики.

Матерь Агни Йоги указывала: “Валериан относится к категории жизнедателей, и значение его приравнивается к значению крови в организме. Валериан оккультно рассматривается как кровь растительного царства. Его следует принимать ежедневно и постоянно, не делая перерывов, рассматривая его наравне с ежедневной пищей. Можно принимать тинктуру на спирту. Доза от 10 до 25 и 30 капель. Но лучше всего пить валериановый чай, настоящий на корнях. Можно раз или два в день”.

Добавлю, что даже само название “валериана” связывают с латинским словом “валере”, означающим “быть здоровым”. Об успокаивающем действии валерианы на нервную систему человека было известно ещё врачам Древней Греции. Диоскорид считал её средством, способным управлять мыслями, Плиний Старший относил к веществам, возбуждающим мысль, Авиценна — к препаратам, укрепляющим мозг. В средние века о ней отзывались как о лекарстве, несущем добро-

душие, согласие, спокойствие. Кроме того, валериана почиталась в качестве одного из самых популярных ароматических средств. Отсюда ещё одно название — ладанница, или лесной ладан. Ему приписывались волшебные свойства, о чём рассказывалось в преданиях.

Помните, у Н.К.Рериха есть картина “Пантелеймон-целитель”. На ней изображён седобородый старец, как бы отвешивающий поклон земле-матушке за каждое собранное им лекарственное растение. Так вот, в России существует легенда, в которой говорится о том, как некогда Святой Пантелеймон-целитель пошёл с сумой в лес травы собирать. Ночь была очень тёмной, не светила ни одна звезда. Вышел он на опушку и вдруг среди кустов увидел множество светло-розовых мерцающих огоньков, тонкими струйками выходящих из-под земли. Струйки, поднимаясь над землёй, образовывали облачка в форме розового цветка. Поскольку огоньки шли из земли, старец стал раскапывать корни диковинного растения и чем больше их добывал, тем лучше себя чувствовал. Пантелеймон давал целебные корни больным, приговаривая: “Будь здоровым”. И люди обретали сердечный покой, бодрость, прилив жизненных сил.

В Белоруссии валериана издавна применялась для лечения и профилактики рака. В данной связи не могу не привести цитату из “Мира Огненного”: “Среди профилактики антираковой и против других огненных заболеваний советуйте валериан. Часто Говорю об этом укрепляющем и охраняющем средстве, но всякая про-

филактика должна быть систематичной; каждый вечер без пропусков, как солнца ежедневный путь!”

В нашей стране промышленный сбор валерианы начался ещё при Петре I. В XVIII веке она включается во все европейские фармакопеи, а в XIX—XX веках изучению валерианы посвящаются многочисленные исследования. Установлено, что её препараты оказывают многостороннее действие на организм: успокаивают центральную нервную систему, регулируют деятельность сердца, снимают спазмы гладкой мускулатуры, усиливают секрецию желёз желудочно-кишечного тракта, желчеотделение и т.д. Лечебное действие валерианы в полной мере проявляется только при длительном и систематическом лечении.

Наилучший седативный, т.е. успокаивающий, эффект проявляет холодный настой порошка из корневищ и корней благодаря содержанию в нём валепатриата — нестойкого к действию высокой температуры кристаллического вещества, эфира изовалериановой кислоты. Индивидуальную консультацию о том, как готовить такой настой и применять при бессоннице могут дать специалисты нашего Медицинского центра.

Вопрос. Возможно ли как-то образно представить себе соотношение плотного, Тонкого и Огненного Миров и тел человека, могут ли данные тела действовать отдельно одно от другого?

Ответ. Можно и представить, и почувствовать, и научиться действовать. Это важнейший, но и весьма непростой элемент культуры здоровья.

Е.И.Рерих в одном из писем, датированных 1948 годом, указывала, что Миры можно уподобить пирамиде: вершина символизирует Огненный Мир, середина — Тонкий, низ, или основание, — плотный. При грубости плотного мира трудно представить себе, чтобы все три естества могли слиться воедино, именно поэтому нужно пройти через утончение, гармонизацию и подъём физического и тонкого тел, чтобы слиться в Огненном. Огненное Начало есть ваятель всего сущего, огненная вершина может рассматриваться как огненное зерно, или дух, поднимающий каждую сущность из глубин плотного мира к Огненному апофеозу. В примитивном, физическом человеке тонкие его оболочки оформлены слабо. По мере нравственного и интеллектуального развития они получают определённые очертания и могут начать отделяться одна от другой и самостоятельно действовать — каждая в сфере, соответствующей её естеству. Произвольное сознательное разъединение и сознательное действие трёх естеств человека является достижением степени Архата. Так же, как кости являются опорой тела физического, нервы служат своеобразным скелетом тонкого тела, а мысли — огненного. Специальные методики культуры здоровья — биоэнергетическая гимнастика, КЧР, СМТ, психотренинг помогают процессу самосовершенствования на основе самопознания.

В книге “Сердце” сказано: тело физическое имеет преображение в тонкое, но если дух не освободился заблаговременно от земных притяжений и похотей, тонкое тело не может выделиться в чистом состоянии. Шелуха в виде призраков шатается по всему миру, и

злые духи любят завладеть такими даровыми домами. Ужасно засорять прекрасное Пространство, ведущее к Свету и могущее звучать лучшими знаниями. Как уродлива шелуха мелких похотей, от которых так легко освободиться — лишь думать об Иерархии Света.

Вопрос. Господин профессор, в учении о культуре здоровья довольно часты ссылки на Е.П.Блаватскую, Н.К.Рериха. Но ведь известно, что мадам Блаватская много курила, а господин Рерих в молодости увлекался охотой, т.е. убивал животных, употреблял в пищу мясо. Сочетается ли всё это с культурой здоровья?

Ответ. Советую перечитать вторую книгу “Мира Огненного”. В ней говорится о малой и большой правде. То, о чём вы спрашиваете, есть образец малой правды, “которая бывает недалеко от злобы сомнения и осуждения”. Сказано также: “Ничто так не уклоняет людей с пути, как малая правда. Они выхватывают малые осколки, не думая о предыдущем и последующем. Такие осколки не лучше любой лжи...”

Большая правда состоит в том, что в жизнетворчестве Великих сочетается всё. И на всё есть достойный ответ. А вот по качеству, тону вопроса и уровню интересов вопрошающего можно судить о качестве, тональности и уровне его сознания. Попробуйте сами разобраться, чего больше в вашем вопросе — юношеской наивности, выискивающей оправдание собственным несовершенствам, или цинизма низвергателя Авторитетов, граничащего со зрелым кошунством. Мой вам совет, коль вы его спрашиваете: вместо микроскопа для разглядывания праха из-под стоп Светоносцев, вооружи-

тесь-ка телескопом, чтобы не потерять след их Полёта в Беспредельности.

Если решите посвятить себя культуре здоровья, то оставьте прах перемалывать червям. Скороходы мысли наденьте, устремляясь к высотам Духа. В Сердца радугу облачитесь, приближаясь к порогу Мастерской Жизнетворчества Великих Посвящённых.

Вопрос. Можно ли самому простому человеку, даже не имеющему понятия ни о культуре, ни о здоровье, помочь приобщиться к культуре здоровья? Как о высоком сказать кратко, но доступно?

Ответ. Скажите кратко, но достойно: “Культура — свет в твоём окошке, самое лучшее, благородное в тебе самом и во всём, а здоровье — главная сила, опора жизни. Культура здоровья может сделать твою жизнь лучше — культурнее и здоровее”. Если захочет вопрошающий быть при Свете и при Силе — помогите ему, а коль изберёт тьму и бессилие, то помолитесь за душу сию и продолжайте свой путь, выполняя долг носителя культуры здоровья перед теми, чьи сердца взывают о помощи. Прошло время пустых разговоров о высоких материях. Пора Высокое приложить к жизни каждого дня. Сказано в “Мире Огненном”: “У Силы можно заимствовать и от Света можно просветиться, только бы понять, в чём Свет и Сила”.

Вопрос. Е.И.Рерих утверждала необходимость земного учителя. Но элементарная логика подсказывает — у земного учителя не может не быть земных несовершенств. Не выгоднее ли иметь небесного Учителя — самого Владыку?

Ответ. Ссылаясь на логику, вы не замечаете элементарной ограниченности собственной логики, свидетельствующей о крайней узости осознания принципа Иерархии. Расширьте своё представление — у Владыки тоже есть Учитель, и у Того Учителя есть Учитель... Какого же из них вам, как вы выражаетесь, “выгоднее иметь”? Верх самомнения полагать, будто Учителя ждут вашего “высочайшего пришествия”, неподвижно застыв на предопределённых им вами земных и небесных ступенях. Неудержимо восходят они по Лестнице Духа, помогая наиболее достойным, избранным на служение ученикам и последователям. Именно алогично взваливать на себя ношу непрошенного судии достоинств дел Тех, к кому просишься учеником.

Надеясь на принятие в ученики, полезно также поразмышлять над духовным смыслом библейской легенды об Иакове, который, будучи вторым из близнецов, при явлении на Свет Божий, схватил первородного брата своего Исава за пятку, чтобы не отстать от него. Не случайно Иерархия (по-гречески “иерос” — священный, “архе” — власть) Света именуется лестницей Иакова. Имя это с древнееврейского переводится “пятка”. Прекрасно в чистоте огня сердца устремиться к Великому Владыке, памятуя о находчивости и духовной зрелости Иакова. Он знал тайну Рождения у Ног Учителя.

Вопрос. Глубокоуважаемый Президент, назовите, пожалуйста, все Ваши печатные работы по культуре здоровья, медицине, психологии, педагогике. В какой последовательности рекомендуется их изучать?

Ответ. Всего за последние 20 лет вышло около 300 публикаций и просто невозможно все сейчас перечис-

лить. Значительная часть их имеется в фундаментальной библиотеке нашего Движения. Студенты Университета имеют право ею пользоваться. Начните, скажем, с “Основ Йоги”.

Хочу обратить особое внимание на первоочередную необходимость неустанного изучения книг Живой Этики, научного, литературного и художественного творчества семьи Рерихов. Многие вначале покажутся непонятным, недостижимым, таинственным, но потом те, чьи сердца откликнутся на Зов, обретут в них свою духовную крепость. В крепости той вместо тесных стен — беспредельность познания, вместо мерцания тусклых лампад — волшебное сияние дальних миров, вместо затхлости настоящего — аромат надежды и радости грядущего, а вместо шумного суесловия — Голос Безмолвия.

Путешествие в этот Мир — не развлечение. Оно требует серьёзного и настойчивого труда вашей души. Иначе чтение книг оставит после себя лишь шелест перевернутых страниц. Право на вход есть у каждого. Стучащемуся откроется. Но войти в открытую дверь каждый должен сам.

Дорогие друзья, вижу, вопросов ещё очень много, и меня это радует. Надеюсь, на многие из них вы получите ответ при изучении основной и дополнительной литературы, на семинарских и практических занятиях, в ходе самостоятельной работы.

В завершение вместо эпилога первой лекции и пролога к следующим приведу Притчу и Молитву, которые записал специально для вас, откликнувшиеся на Зов.

Притча

ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВА КРЫЛЬЯ

Владыка Сострадания, достигнув
совершенства Пространственных Полётов
в Серебряном Пламени Подвига
и Зелёном Пламени Синтеза,
устремился к Жёлтой Звезде –
Магниту Настороженной Зоркости.
Сила Сострадания привлекла Его
в лоно Золотистой планеты,
яро взывавшей о помощи
духослепым царствам своим.
Когда по Закону Космоса
Сокрылся за семью узами
Надогнанный Лик Владыки воплощённого,
то восстали на Него
ослеплённые стихии.
Мощь Подвига и Синтеза
удары стихий обратила в Рекорды Славы.
Первый воздвиг Престол
высочайших вершин. Второй
реки жизни царств
направил к Единому Океану Духа.
Третий взметнул Вихрь Вознесения
Сердца к Мирам Высшим.
Четвёртый напруг Необоримую Волю
к Трудю Вечного Восхождения.
Пятый разверз Безграничную Чашу
Достижений Сокровенного Пути.
Шестой оявил Серебряную Нить Иерархии –
Сосуд Вселенского Сердца Матери Мира.
Седьмой возвысил Алтарь Надземный
Огненного Служения Творцу Света.
Когда вновь уявился Великий Облик,
в радуге Его сверкал Венец

Агни Настороженной Зоркости,
давший Пламя Полёта величественного
к Назначенной Цели.
Звезда, Духом засиявшая,
чувствознания молнию послала –
к восхождению прозревших устремить
вслед за Открывшим Тайну объединения
форм планетарной эволюции и
Беспредельности Пространственных Полётов.
Дивны Дела Твои, Великий Целитель Мира,
чад своих научающий преобразать узы в
Жизнетворчества Крылья.

Молитва

Превышней Мощью призванное,
Зерно Духа моего,
прими и подвигни всё
по Праву суждённое
на Великое Служение
созиданием Культуры Здоровья!
АУМ!

Молитесь. Молящиеся — устремитесь. Устремившиеся — трудитесь. Трудящиеся — радуйтесь. В радости духовной причаститесь Сиянием Подвига Майтрейи-Победителя! Желаю вам успехов и всего Светлого. Пусть каждое благое мерцание превратится в сияние радуги благословения мирам.

К Здоровью через Культуру!

ЛИТЕРАТУРА

**для подготовки к семинарским и практическим занятиям,
для самостоятельной работы над рефератами и докладами**

Основная:

1. Агни Йога: В 3 т.— Самара, 1992.— Т. 1—3.
2. Блаватская Е.П. Тайная Доктрина: В 2 т.—М., 1991.—Т.1—2.
3. Блаватская Е.П. Ключ к теософии.— М., 1993.
4. Письма Махатм.— Самара, 1993.
5. Рерих Е.И. Письма Елены Рерих: В 3 т.— Минск, 1992.— Т.1—2.; Новосибирск, 1993.— Т.3.
6. Рерих Е.И. У порога Нового Мира.— М., 1993.
7. Рерих Н.К. Молодому другу.— М., 1993.
8. Рерих Н.К. Урусвати.— М., 1993.
9. Рерих С.Н. Стремиться к прекрасному.— М., 1993.
10. Рерих Ю.Н. По тропам Срединной Азии.—Хабаровск, 1982.

Дополнительная:

1. Скумин В.А. Каждый врач — лектор // Медицинская газета (Москва).— 1975.— 17 дек.
2. Скумин В.А. Йоги — “за” или “против” // Вечерний Киев.— 1976.— 2 сент.
3. Скумин В.А. Умей владеть собой // Сельская жизнь (Москва).— 1977.— 25 окт.

4. Скумин В.А. Физкультура йогов? Осторожно! // Спортивная газета (Киев).— 1978.— 1 апр.
5. Скумин В.А. Азбука психологической закалки // Знания та праця (Киев).— 1979.— № 5.
6. Скумин В.А. Гармония разума и чувства // Молодая гвардия (Киев).— 1978.— 15 нояб.
7. Скумин В.А. Вегетативные нарушения в структуре кардиопротезного психопатологического синдрома // Центральная регуляция вегетативных функций.— Тбилиси, 1980.
8. Скумин В.А. Умеете ли вы крепко спать? // Социалистическая индустрия (Москва).— 1981.— 25 нояб.
9. Скумин В.А. Третье оружие врача // Социалистическая индустрия (Москва).— 1982.— 3 февр.
10. Скумин В.А. Любить разумным сердцем // Киевская правда.— 1982.— 6 февр.
11. Скумин В.А. Непсихотические нарушения психики у больных с приобретёнными пороками сердца до и после операции // Журнал невропатологии и психотерапии им. С.С.Корсакова (Москва).—1982.— Т.82.— Вып.11.
12. Скумин В.А. Современная психотерапия и Агни Йога // Вопросы клинической психотерапии.— Харьков, 1983.
13. Скумин В.А. Опыт повышения квалификации медицинского персонала детских учреждений в области психопрофилактики и психогигиены // Медико-социальные аспекты развития и воспитания здорового ребёнка.— М., 1983.

14. Скумин В.А. О возможности повышения надёжности организма ребёнка с помощью приёмов психической саморегуляции // Психическая саморегуляция.— Вып.3.— М., 1983.
15. Скумин В.А. Психологические методы исследования в педиатрической практике.— Харьков, 1985.
16. Скумин В.А. Применение специального варианта аутотренинга для больных с тяжёлыми соматическими заболеваниями // Пути повышения эффективности и качества лечебно-диагностической работы.— М., 1986.
17. Скумин В.А. Сделай шаг к радости // Радянська жінка (Киев).— 1987.— № 6.
18. Скумин В.А. Психологические аспекты лечебного питания детей и подростков, страдающих болезнями пищеварительной системы // Вопросы питания (Москва).— 1987.— № 6.
19. Скумин В.А. Учение Живой Этики (Агни Йога) и современные тенденции в психотерапии // Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека.— Ч.1. (Материалы Всесоюзной научно-практической конференции).— М., 1989.
20. Скумин В.А. К Здоровью через Культуру // Прапор комунізму (Киев).— 1990.— 24 июн.
21. Скумин В.А. Учреждения отдыха как школа здорового образа жизни // Новое в психотерапии и немедикаментозном лечении больных на курорте.— Харьков, 1990.
22. Скумин В.А. Агни Йога // Киевский вестник.— 1990.— 28 окт.

23. Скумин В.А. Агни Йога о психической энергии // Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека. – Ч.1. (Материалы Второй Всесоюзной научно-практической конференции). – М., 1990.
24. Скумин В.А., Бобина Л.А. Вопросы питания в Агни Йоге // Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека. – Ч.1. (Материалы Второй Всесоюзной научно-практической конференции). – М., 1990.
25. Скумин В.А. И собрались йоги... // Правда Украины (Киев). – 1991. – 16 янв.
26. Скумин В.А. Чтоб и тело и душа // Молодь України (Киев). – 1991. – 22 март.
27. Скумин В.А. Исчезают болезни, старость, смерть для того, кто обрёл тело из огня Йоги // Событие (Харьков). – 1991. – 23 март.
28. Скумин В.А. Йога – это прежде всего культура // Профспілкува газета (Киев). – 1991. – Май. – № 19.
29. Скумин В.А., Ауновская О.К. Рерих и украинская культура // Радуга (Киев). – 1991. – № 6.
30. Скумин В.А. Йога, общество, культура // Українська культура. – 1991. – № 9.
31. Скумин В.А., Бобина Л.А. Йога – путь к гармонии и красоте // Радянська жінка (Киев). – 1991. – № 9. Приложение.
32. Скумин В.А. Ученица гималайских мудрецов // Событие (Харьков). – 1991. – 2 окт.
33. Скумин В.А. Основы Йоги. – Харьков, 1991.

34. Skumin Viktor. Joga, visuomene ir kultura // Gydytoju zinois (Vilnius).— 1992.— М. vasario 22—28.
35. Скумин В.А. Йога: к Здоровью через Культуру.— Чебоксары, 1992.
36. Скумин В.А., Ищенко Б.П., Бобина Л.А. Изучение психологических механизмов повышения культуры педагогической деятельности // Культура України: історія і сучасність.— Харьков, 1992.
37. Скумин В.А. Огненный мир идей // Правда Украины (Киев).— 1992.— 2 сент.
38. Скумин В.А. Научитесь радоваться препятствиям // Киевские новости.— 1992.— № 20.
39. Скумин В.А. Йога: путь самопознания.— Чебоксары, 1992.
40. Скумин В.А. Излечит вас культура // Чебоксарские новости.— 1993.— 11 янв.
41. Скумин В.А. Искусство психотренинга и здоровье.— Харьков, 1993.
42. Скумин В.А. Культура здоровья — наука будущего // Рабочая газета (Киев).— 1993.— 19 авг.
43. Скумин В.А. Где тонко, там не рвётся // Ранок (Киев).— 1993.— № 9—10.
44. Скумин В.А. Йога: путь самосовершенствования. Духовная, психическая и физическая культура здоровья.— Новочебоксарск, 1994.
45. Скумин В.А., Бобина Л.А. Пропедевтика культуры здоровья.— Новочебоксарск, 1994.

Международное Движение "К Здоровью через Культуру"

— общественное объединение, созданное с целью изучения, распространения и развития учения о *Культуре Здоровья*. *Культура здоровья* — это фундаментальная наука о человеке, интегральная отрасль знания, разрабатывающая и решающая теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, формирования оптимальной биосоциальной среды и обеспечивающая высший уровень жизнетворчества.

Движение призывает в свои ряды тех, кто сознательно стремится к совершенствованию через сотрудничество с творческими силами природы, общества, Космоса; кто добивается победы над биосоциальным хаосом и порождаемыми им болезнетворными стихиями; кто осознаёт потребность активного участия в оздоровлении и одухотворении жизни.

Движение "К Здоровью через Культуру" предлагает сотрудничество всем, заинтересованным в научном обосновании, внедрении и применении наилучших достижений духовной, психической и физической культуры, выработанных человечеством; в воспитании здорового образа жизни как эталона естественного поведения; в преобразении всех сфер деятельности на фундаменте культуры здоровья.

**Издательство "ТЕРОС" Международного
Движения "К Здоровью через Культуру"
выпустило в свет и готовит следующие
книги "Библиотеки Культуры Здоровья":**

Серия "Учителя Жизни"
Скумин В.А., Ауновская О.К.
"Светоносцы"

Серия "Классическое наследие"
Скумин В.А.
"Афоризмы Агни Йоги"

Серия "Учебная литература"
Скумин В.А., Бобина Л.А.
"Пропедевтика Культуры Здоровья"

*Серия "Творчество сотрудников Движения
"К Здоровью через Культуру"*
Ауновская О.К.
"Белый Лотос"

Серия "Избранные лекции профессора В.А.Скумина"
Скумин В.А.
**"Культура Здоровья — фундаментальная
наука о человеке"**

Внесерийное издание
Скумин В.А.
"Йога: путь самосовершенствования"

ОГЛАВЛЕНИЕ

План лекции.....	5
Культура и здоровье — определение и синтез двух великих понятий	6
Концепция учения о культуре здоровья, её краткая характеристика	20
Живая Этика — духовная основа учения о культуре здоровья	37
Рериховское творческое наследие и культура здоровья	51
Связь культуры здоровья с древними и современными отраслями знания и науками о человеке	66
Гимн “К Здоровью через Культуру”, ключ к пониманию	82
Вопросы, которые заставляют задуматься, и ответы, над которыми стоит поразмышлять	97
Литература	121

БИБЛИОТЕКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
Серия “Избранные лекции профессора В.А.Скумина”
Выпуск 1

Виктор Андреевич Скумин
КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ –
ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ НАУКА
О ЧЕЛОВЕКЕ

Н/К. Сдано в набор 01.06.94. Подписано в печать 25.12.94.
Формат 70×100 1/32. Бумага типографская № 1. Усл. печ. л. 5,24.
Заказ № 045. Тираж 500 экз. Цена договорная.

Издательство “ТЕРОС” Международного Движения
“К Здоровью через Культуру”
428900, г.Новочебоксарск

Отпечатано в Центре оперативной полиграфии
г.Чебоксары