

Екологізація всіх форм суспільної свідомості, особливо науки та культури, в наш час стає тим імперативом, який визначає ставлення суспільства та окремої особистості до навколишнього природного середовища. Екологічна культура, як сукупність знань, переконань, настанов діяльності в природі на основі екологічних принципів, є динамічною системою, що розвивається. Розширення її меж та закріплення в усіх сферах духовного життя, особливо естетичної культури, безпосередньо визначає прогрес, як окремої держави, так і людства в цілому.

ДУХОВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

А.П. Афонин, А.А. Кирин, В.И. Шанда

Одной из важнейших, а возможно, и решающей составной частью здоровья человека является духовное здоровье, психическая гармония с Природой. «В здоровом теле - здоровый дух» – так всегда в народе соединяли духовное, нравственное и телесное. Там, где здоровый дух имеет ведущее значение, только там духовная чистота приводит к здоровью, спокойствию, внутренней гармонии и равновесию. Все мировоззренческие системы единоклюсны во мнении о том, что духовное и физическое начало в человеке настолько тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены, что отделить одно от другого практически невозможно. Поэтому и невозможно укрепить здоровье, учитывая только физические данные, не обращая внимания на духовное совершенствование.

Сколько тяжёлых болезней вызвано страхом, завистью, корыстью и злобой. В этом плане наиболее опасной является клевета. Гнев и раздражение отравляют организм. К сожалению, определённая часть людей глубоко ошибается, представляя, что с духовным благополучием у них всё нормально. А это уже одно из проявлений болезни, название которой - духовная глухота.

Каждый человек с рождения имеет внутреннюю потребность к проявлению светлых или негативных инстинктов. И каждый, осознавая это или нет, пользуется в жизни определённым набором этих инстинктов. И тут судьбоносный выбор. Каким способом это делается? Жизнь для себя, гордыня, эгоизм, показная грубость, бесшабашность, погоня за материальными благами, телесными наслаждениями только усугубляют и порождают внутреннее противоречие, как с собой, так и окружающей средой и людьми. Этот душевный дискомфорт неудовлетворённый жизнью человек, не понимая сути проблемы, иногда старается заглушить табакокурением, алкоголем, наркотиками. А это только ускоряет процесс как моральной, так и физической деградации личности.

Заполнить духовный вакуум может только высокая, благородная и добрая цель жизни, доброжелательность, активная деятельность духа. Жизнь не только для себя, но и для других. При отсутствии положительной мечты человек всегда ощущает удовлетворённость и душевное волнение. В основе доброй и альтруистичной жизненной цели заложен закон природы. Сегодня у учёных не вызывает сомнения тот факт, что каждая клетка, каждый орган человеческого организма работает в первую очередь на благо всей системы. А та клетка или ткань, которая работает только на себя, уничтожается другими клетками.

Отдельный человек – клетка общечеловеческого организма, который в свою очередь является составной частью Вселенной. Отсюда альтруизм – закон природы. Добро строит, а зло уничтожает. Работая над физическим совершенствованием, человек может иметь успех только тогда, когда он ставит перед собой добрую цель – творить добро, желает добра всем людям. Такой мощный и долговременный духовный заряд крайне необходим

людям, особенно сейчас, когда наступил период некоей массовой растерянности, когда прежние идеалы оказались дискредитированными преступными формами и средствами их достижения, а новые ценности ещё нуждаются в определении.

Составной частью духовности является бескорыстная помощь. Нужно помогать людям всегда, везде, всюду и всем: и мыслью и советом, и всеми доступными и косвенными способами, накопленными знаниями и опытом. Такая помощь найдёт отклики в сердцах других людей. «Помогайте и сердечно любите дело помощи», так заключает Н.К. Рерих. А одно из правил оздоровительной системы Порфирия Иванова гласит: «Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретёшь в нём друга и поможешь делу мира».

Упорно работая над достижением поставленной созидательной и благородной цели, человек, который решил стать на путь здорового образа жизни, параллельно должен решать не менее важную задачу – очиститься от зла: свои мысли, желания, чувства. Это достигается путём постоянного контроля над своим сознанием: не говорить плохих и злых слов, не говорить плохого о людях, исключать негативные мысли о жизни. Быть уверенным и спокойным в завтрашнем дне, желать добра всем людям, верить и доверять им, верить в свои силы и способности. Быть оптимистом – это не просто слово, а важное условие сохранения здоровья, поскольку мысль человека имеет материальную основу. Длительно существующая мысль со временем материализуется в чувства, которые носят более постоянный характер. Она записывается в подсознании в виде соответствующей программы, убеждения, которые берут непосредственное участие в руководстве поведением

этого человека, его реакцией на окружающую действительность.

Что делается, если человек постоянно обижается на свою судьбу, осуждает других и завидует им, плохо думает о них? Такой человек становится раздражённым, обидчивым, неуравновешенным, агрессивным. Его выводят из равновесия любые возражения. Он становится нетерпимым к людям. В таком случае не помогут успокаивающие лекарства, поскольку проблема не в нервной системе, как принято думать, а в чувствах, которые овладели сущностью человека и взяли её под свой контроль. При этом научно доказано, что каждая негативная эмоция «прикреплена» к определённому организму и имеет там «прописку» по такой схеме: чрезмерный гнев, горе, скорбь «бьёт» по печени, отчасти по тонкому кишечнику, ярость – поражает тонкий кишечник и жёлчный пузырь, страх – почки и толстый кишечник, грусть и печаль – лёгкие, избыточное беспокойство, мрачные размышления – селезёнку, поджелудочную железу, иммунокомпетентные органы, сердце.

В науке под Духом понимается сознание, эмоции мышление, психические способности, моральная сила человека. Исходя из этого понятия, сегодня «духовным» называют человека, который прямо или косвенно причастен к искусству. Однако такой упрощённый подход к понятию духовности, по мнению В.Т. Лободина (1995), не соответствует истине.

Религия учит, что человек троичен и состоит из Духа, Души и плоти. Духовность, в истинном понимании – это идеальные нормы поведения человека, которыми он постоянно руководствуется в жизни; это истинное понимание смысла в жизни; это лучшие мысли и дела, направленные на совершенствование внешнего и

внутреннего мира; это личный ответ на вечные вопросы, что есть добро и зло; это гармония и красота.

С материалистической точки зрения основным критерием и мерой духовности является нравственность, что значит быть всегда и во всём честным, терпимым, независимым и добрым. Однако современному прагматичному человеку очень трудно, практически невозможно, соблюдать основные принципы нравственности, благородства и добра, а поэтому свою безнравственность он, зачастую, компенсирует псевдодуховными поступками, имитируя пребывание в нравственном поле.

По мнению многих аналитиков, сегодня основная причина всех бед и несчастий для человека не лежит в области политики, экономики и экологии, а в ущербности и дефиците человеческого Духа. И, как считает В.Лободин (1999), сегодня на Земле живёт популяция людей с глубоко извращённой духовной, психической, нравственной и телесной конституциями. Спасти человечество от глобальных проблем может только постоянное стремление каждого индивидуума и в целом общества к высоким духовным установкам.

Любая биологическая система, в том числе и здоровье человека, общества, работает успешно лишь в том случае, когда все функции её составных частей согласованы друг с другом, подчинены единым общим установкам. Для этого человеку дан разум, существует подсознание, накопившее колоссальные запасы опыта за истёкшие столетия, для этого у него есть чувства, которые побуждают его поступать так или иначе. Совершенно ясно, что именно духовный настрой человека организует и сплачивает воедино общую систему его жизнедеятельности.

Стать здоровым и быть счастливым, не меняя своего неправильного мировоззрения, убеждения, способа жизни, просто невозможно.