Гармония физического и духовного развития человека

В.М. Пестунов, *проф., канд.техн.наук*
В.А.Ковалев, *доц., зав.кафедры физического воспитания*
Кіровоградський національний технічний університет

В здоровом теле здоровый дух, слышали мы не раз. Не менее часто мы слышим, чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом. В то же время, те, кто постоянно и профессионально занимается спортом, далеко не всегда может похвастаться хорошим здоровьем, и тем более долголетием. Печально, но факт: среди профессиональных спортсменов, практически нет долгожителей. Ведь не зря говорят, что, качая мышцы, ты откачиваешь от мозгов.

Что касается духовного уровня развития человека, то мы его связываем обычно с религией. Однако среди известных религиозных деятелей немного практически здоровых людей и нет долгожителей.

Возникает вопрос, если физическая культура улучшает здоровье и духовное развитие тоже, то возможно ли их разумное сочетание? Да, действительно, сочетание духовного развития и физкультуры укрепляет здоровье. Пример тому – йога. Именно среди йогов наибольшее число здоровых людей и долгожителей.

Философия йоги даёт хорошие результаты, но трудно вписывается в европейский образ жизни. Поэтому европейцам надо искать свой путь к здоровью и долголетию. Человек, в которого Творец вложил частицу себя, является неповторимой личностью. Поэтому и путь в развитии у него свой. Это значит, что среди множества рекомендаций по физическому развитию он, опираясь на них, выбирает свой путь.

Из обобщений известных рекомендаций можно выделить лишь некоторые. Во-первых, в занятиях физкультурой должна быть система, отработанная и «принятая» собственным телом. Иными словами, эти занятия должны приносить человеку удовольствие. Физическая нагрузка должна быть достаточно напряженной, как говорил академик Амосов, «зарядка до пота».

Кроме того, зарядка должна быть ритуальной. А это означает, что перед её началом надо высказать (желательно вслух) намерение о получении определённых результатов. Надо программировать не только саму зарядку, но и всё то, что поступает в организм и выводится из него, т.е. исцеление и очистку систем организма.

Наиболее эффективными являются ритуальные упражнения, которые одновременно приводят к физическому и духовному развитию. К ним относится система упражнений «Око возрождения». Эта система призвана одновременно восстанавливать интенсивность невидимых вихрей в энергетической структуре человека и тем самым омолаживать организм.

Разумеется, надо следить за тем, чтобы по возможности развивать все группы мышц тела. Ведь мышцы, которые не «используются» постоянно, теряют свои функции и атрофируются. Особенно это важно в пожилом возрасте, т.к. восстановительные процессы с возрастом затрудняются. Нагрузка на занятиях должна быть большей, чем в обычной жизни. Незря говорят: « Тяжело в учении – легко в бою». Чтобы легко идти по жизни, надо тело к этому готовить.

Духовное развитие человека не следует в полной мере связывать с религией. Духовное развитие человека – это степень его приближения к Источнику.

Возникает непростой вопрос: как измерить эту степень приближения? Критерием такого приближения является вибрационный уровень развития человека, исчисляемый в герцах. Вибрационный уровень нашей Планеты в настоящее время находится на уровне 20 герц. Средний уровень развития человека сейчас гораздо ниже. Вибрационный уровень Источника достаточно высок. И.Христос его ещё не достиг.

Развитие же человека должно происходить в гармоничном сочетании физической и духовной составляющих, причём, основной составляющей его духовного развития является творчество. На это развитие оказывает влияние его сострадание и помощь окружающим людям.

Не следует забывать, что человек – элемент единой системы развития, включающей всё человечество и планеты. Отсюда следует, что конфликты внутри системы, т.е. между людьми, бесперспективны. Это ведь может погубить систему со всеми вытекающими последствиями.

Нам надо прежде всего разобраться, а какие функции в системе мы должны выполнять? Поскольку мы - элементы единой системы, то и цель у нас одна. А цель каждого из нас – стать Творцом Космических систем.

Кроме того, каждый из нас является каналом передачи преобразования энергии Источника, питающего Планету. Из этого вытекает обязанность содержать канал «в чистоте». А эта чистота определяется кармической характеристикой человека. Чем хуже карма, тем меньше пропускная способность канала. Иными словами, чем больше человек нарушает Космические Законы, тем больше «засоряется» его канал передачи энергии Источника.

Космическая Система имеет высокий уровень резервирования. Во- первых, на Планете достаточно много людей. Во-вторых, эти наши функции могут выполнять киты и дельфины. Вот почему к этим божественным животным надо относиться с особым уважением и не допускать их истребления.

Достичь конечной цели и стать Творцом – это ещё и обобщение накопленного на Планете опыта. Этот опыт аккумулируется в Хрониках Акаши по всем воплощениям человека на Земле и является его достоянием. Он в любое время может быть затребован человеком, если есть в этом необходимость. Для этого в режиме медитации можно заявить: «Я открываю сосуд Акаши и беру здоровье, спокойствие, ораторское мастерство и т.п.»

Таким образом, готовясь стать Творцом, человек должен воспитать в себе черты создателя, обобщить жизненный опыт не только своих жизней, но, в известной степени, творческий опыт всего человечества Планеты.