

ОСНОВИ СТВОРЕННЯ ДУХОВНО ЗДОРОВОЇ СІМ'Ї.

В статті розглядаються питання створення духовно здорової сім'ї та виховання дітей на основі досконалої любові.

В статтє рассматриваются вопросы создания духовно здоровой семьи и воспитания детей на основе благодатной любви.

In article questions of creation of spiritually healthy family and education of children on the basis of fertile love are considered.

Немає кращої основи для гідного й щасливого сімейного життя, як взаємна духовна любов чоловіка й дружини: любов, у якій пристрасть й дружба зливаються воедино, перероджуючись у щось вище - у дух всебічного єднання. Така любов прийме не тільки насолоду й радість і не огрубіє від них, але прийме й усяке страждання, і всяке нещастя, щоб осмислити їх, освятити їх і очиститися через них. І тільки така любов може дати людині той запас взаємного розуміння, взаємної полегкості до слабостей і взаємного прощення, терпіння, терпимості, відданості й вірності, що необхідний для щасливого шлюбу. Тому можна сказати, що щасливий шлюб виникає не просто із взаємної природної прихильності, але з духовної спорідненості людей.

Духовна любов доступна всім людям. І всюди, де вона виявляється, вона є правдивим джерелом міцності й краси сімейного життя. Людина покликана до того, щоб бачити й любити в коханій жінці (або відповідно - у коханому чоловіку) не тільки плоть, не тільки тілесне явище, але й «душу» - своєрідність особистості, особливість характеру, серцеву глибину, для яких зовнішній вигляд людини служить лише тілесним виразом духовності особистості. Любов тільки тоді є не простим і короточасним прагненням тіла, коли людина, любить сховану за смертним тілом, безсмертну душу; зітхаючи про тілесне й земне, радіє духовному й вічному; іншими словами - коли людина ставить свою любов перед особами Божими й Божественними променями освітлює й вимірює кохану людину... У цьому - глибокий зміст християнського Таїнства подружжя, що вінчає молодят вінцем радості й муки, вінцем духовної слави й моральної честі, вінцем довічної й нерозривної духовної спільності. Тому що прагнення може швидко пройти. І насолода, що передчувалася, може обдурити, або набриднути. І що тоді? Взаємна огида «прикріплених» одне до одного людей?.. Доля людини, що в осліпленні зв'язала себе, а прозрівши - прокляла свою зв'язаність? Довічна принизливість щоденної неправди й лицемірства? Або розлучення? Міцність родини вимагає іншого; люди повинні бажати не тільки втіх любові, але й відповідальної спільної творчості, духовної спільності в житті, у стражданні й у носінні життя.

Те, що повинне виникнути зі шлюбу, є насамперед нове духовне єднання і єдність - єдність чоловіка й дружини: вони повинні розуміти один одного й ділити радість і горе життя; для цього вони повинні однаково сприймати життя, світ і людей. Тут важливо не щиросердечна подоба й не однаковість характерів і темпераментів, а однорідність духовних оцінок, що тільки й може створити єдність, і спільність життєвої мети в обох. Важливо те, чому ти поклоняєшся? Чому молишся? Що любиш? Чого бажаєш собі в житті й у смерті? Чим і в ім'я чого ти здатний жертвувати? Наречений і наречена повинні знайти один в одному ці відповіді й любов, об'єднатися в тому, що є найважливішого в житті й заради чого варто жити... Тому що тільки тоді вони зуміють, як чоловік і дружина, усе життя вірно сприймати один одного, вірити один одному. Це і є найдорогоцінніше в шлюбі: повна взаємна довіра перед Богом, а із цим зв'язана й взаємоповага, і здатність утворити новий, життєво сильний духовний осередок. Тільки такий осередок може розв'язати головне завдання шлюбу й родини - здійснити духовне виховання дітей.

Виховати дитину - значить закласти в неї основи духовного характеру й довести її до спроможності самовиховання. Батьки, які прийняли це завдання й творчо розв'язали її, подарували своєму народові й своїй батьківщині нове духовне вогнище. Вони здійснили своє духовне покликання, виправдали свою взаємну любов і зміцнили, збагатили життя свого народу на землі: вони самі ввійшли в ту духовну Батьківщину, заради якої варто жити й пишатися, за яку варто боротися.

Звичайно статеві й суспільні стосунки є важливі у шлюбі, чоловік і жінка мають право дивитись на красу осіб протилежної статі, але не мають права навіть у думці допустити зради один одному. Вони повинні поважати бажання свого члена подружжя і виробити взаємно прийнятний

стиль поведінки з особами протилежної статі. Для того щоб Чоловік/Жінка відчували себе комфортно, впевнено та захищено. Подружжя складається з невірника та невірниці, пана та пані, що разом становить дві особи – чоловіка та жінку.

Дитина вступає в сім'ю своїх батьків як би в історичну епоху своєї становлення своєї особистості й починає дихати повітрям цієї родини зі свого першого фізичного подиху. І от у задушливому повітрі незгодної, невірної, нещасливої родини, у вульгарній атмосфері бездуховного, безбожного животіння не може розквітнути здорова дитяча душа.

Саме родина має покликання дати дитині саме найголовніше й найістотніше в її житті. Ще блаженний Августин сказав: «людська душа - християнка від природи». Це слово особливо вірно в застосуванні до родини. Тому що в шлюбі й у родині людина вчиться від природи - любити, з любові й для любові страждати, терпіти й жертвувати, забувати про себе й служити тим, хто йому ближче всього й миліше всього. Усе це є не що інше, як християнська любов. Тому родина виявляється як би природною школою християнської любові, школою творчої самопожертви, соціальних почуттів і альтруїстичного напрямку думок. У здоровому сімейному житті душу людини з раннього дитинства приборкується, зм'якшується, привчається відноситися до ближнього із шанобливою й наповненою любов'ю увагою.

У здоровій християнській сім'ї є лише один батько й одна мати. Які спільно становлять єдиний та головний авторитет у сімейному житті. У цій природній формі авторитетної влади дитина вперше переконується в тім, що влада, насичена любов'ю, є благодатною силою, і що порядок у суспільному житті передбачає таку єдину, організуючу владу, що принцип патріархальної влади містить у собі щось доцільне й оздоровлююче. Дитина починає розуміти, що авторитет духовно старшої людини зовсім не покликаний її придушувати або поневолювати, зневажати його внутрішню свободу й ламати його характер, але що, навпаки, він покликаний виховувати її до внутрішньої свободи, яка, проте, не означає всездозволеність.

Сім'я є перша, природна школа свободи: у ній дитина повинна у перше, але не востаннє, в житті знайти вірний шлях до внутрішньої свободи; прийняти з любові й поваги до батьків всі їхні накази й заборони у всій їхній гаданій суворості, поставити собі в обов'язок їхнє дотримання, добровільно підкоритися їм і надати своїм власним поглядам і переконанням вільно й спокійно дозрівати в глибині душі.

Дитина вчиться в сім'ї вірному сприйняттю авторитету. В особі природного авторитету батька й матері вона вперше зустрічається з ідеєю рангу, і навчається сприймати вищий ранг іншої особи, схиляючись, але не принижуючись, і навчається миритися із властивим їй самій нижчим рангом, не впадаючи, ні в заздрість, ні в ненависть, ні в озлоблення. Вона навчається використовувати ранг й авторитет на всю їх творчу й організаційну силу, у той же час, звільняючи себе духовно від їх можливого «гніта» за допомогою любові й поваги. Тому що тільки вільне визнання чужого вищого рангу навчає переносити свій нижчий ранг без приниження, тільки улюблений і шанований авторитет не гнітить душу людини.

Здорова родина завжди була, є й завжди буде органічною єдністю - по крові, за духом і по майну. Дитина навчається пробивати собі в житті дорогу за допомогою власної ініціативи. У той же час високо цінувати й дотримуватись принципу соціальної взаємодопомоги; тому що сім'я, як ціле, влаштовує своє життя саме по окремій власній ініціативі - у своїх власних межах сім'я є справжнє втілення взаємодопомоги. Дитина навчається поступово бути «часткою» сім'ї - особою, самостійною індивідуальністю й у той же час цінувати й берегти лоно сімейної любові й сімейної солідарності; вона навчається самостійності й вірності - цим двом основним проявам духовного характеру.

Звичайно, і в здоровій сім'ї можуть бути помилки, «пробіли», які здатні повести до загальної або часткової невдачі. Однак із упевненістю можна сказати, що батьки, які зуміли прилучити своїх дітей до духовного досвіду й спричинити в них процес внутрішнього самозвільнення, будуть завжди займати перше місце в серцях дітей... Тому що із цих двох основ виростає й особистий характер, і міцне щастя людини.

Сім'я покликана сприймати, підтримувати й передавати з покоління в покоління духовно - національну традицію. Це родина створила й виносила культуру національного почуття й патріотичної вірності. Сім'я є для дитини першим рідним місцем на землі; спочатку - проживання, джерела тепла й харчування, потім - місцем усвідомленої любові й духовного розуміння. Родина є для дитини перше «ми», що виникло з любові й добровільного служіння, де один за всіх і всі за одного. Вона є для дитини джерелом природної солідарності, де взаємна любов перетворює обов'язок у радість і тримає завжди відкритими совість. Є для дитини школою взаємної довіри й спільного,

організованого розуміння. Справжній громадянин і син своєї батьківщини виховується саме в здоровій родині.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Catechismus Catholicae Ecclesiae, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 1997.
2. Christenson Larry i Nordis, Przyjaźń, miłość, małżeństwo, (пер. I. Dolezal-Nowicka), PAX, Warszawa 1990.

Ю.М.ПАНИШКО, В.І.КОВЦУН,
Р.С.КОЗІЙ, В.В.ТАРАСОВ

ДИХАЛЬНІ МЕТОДИКИ ТА ЗДОРОВ'Я (огляд літератури)

Стаття присвячена огляду дихальних методик для оздоровлення людини

Статья посвящена обзору дыхательных методик для оздоровления человека

The Article is devoted to the review of respiratory techniques for improvement of the person.

„Дихання – це життя”. Навряд чи багато людей замислювалося над цією фразою – гаслом. Адже це видається само собою зрозумілим: людина з'являється на світ – робить перший вдих, а потім видих і так продовжується усе життя аж до останнього видиху. Зовнішньо акт дихання виглядає дуже просто: при вдосі – повітря попадає в організм, при видосі – повітря покидає організм.

При вивченні зв'язків дихання з різними життєвими функціями було встановлено, що такі характеристики дихання, як вдих, затримка дихання, видих суттєво впливають на багато функцій людини. Емпірично було встановлено, що за допомогою зміни характеристик дихання можна регулювати різні функції організму.

Наука про дихання – це, насамперед, наука про життя. Разом з фізичними вправами дихання стає основним компонентом багатьох оздоровчих методик. Найбільш детально наука про дихання була розроблена індійськими йогами. Декілька поколінь мудреців всебічно досліджували процес дихання людини, вивчали вплив різних типів дихання на організм людини.

З глибини віків до нас дійшло мистецтво керувати своїм диханням для покращення здоров'я. У II ст. до н.е. індійський автор „Йога-сутри” Патанджалі описав Пранаяму – систему дихальних вправ йогів. Лише послідовники „Хатха-йоги” додали популярності Пранаямі як самостійній дисципліні і як засобу підтримки фізичного та розумового здоров'я.

Пранаяма – це складний акт, при якому людина здійснює вдихи, видихи та зупиняє дихання.. На санскриті термін „прана” означає енергію, а також душу. Термін „яма” означає напруження, подовження, розширення, збільшення регуляцію, контроль. Таким чином, термін „пранаяма” означає подовження дихання, щоби отримати, накопичити і керувати енергією Космосу. Цей тісний зв'язок енергії та душі привернув увагу стародавніх аріїв, які відмічали, що для продовження життя людина повинна зберігати дихання: дихати повільно і затримувати дихання. Оскільки зупинка дихання співпадала з кінцем життя, був зроблений висновок, що людина не може жити, якщо вона вичерпала призначену їй кількість дихань, таким чином, чим інтенсивніше людина дихає, тим менше вона живе. Тому тренування йогів розраховано на розтягування акту дихання в часі і на пошуки методів контролю за частотою та глибиною дихання.

За допомогою вдиху людина отримує „первинну енергію”. При затримці дихання ця енергія засвоюється організмом. При видосі повітря без енергії покидає організм.

Що ж таке прана? Це енергія, якою просякнутий весь Всесвіт. На мові сучасної фізики прана – це енергія вакууму, енергія всіх просторових рівнів, які в нього входять.

Індійські мудреці знали, що всі функції організму представлені 5 видами життєвої енергії (прана-вайю): прана, апана, самана, удана, в'яна. Це все – окремі аспекти єдиної космічної енергії.

Пранаяма включає в себе різні техніки, які змінюють дихальні об'єми, положення діафрагми, тонус дихальних м'язів, роботу серця, тонус різних судин. Дихання складається з довгого, неперервного потоку – вдиха (пурака), видиху (речака), затримки дихання (кумбхака).

Практика Прамаями дозволяє очистити тонкі канали „наді”, що знаходяться в польовій формі життя людини.