

## Требование природы

Можете ли вы работать до смерти? Вы можете. В принципе, многие это знают, возможно, даже большинство людей. В конце концов, собственный опыт — это учитель, который производит впечатление. В определенный момент организм требует отдыха, и если отказывать ему в нем слишком долго, это может стать весьма неприятным.

В ходе Французской революции разум был возведен в статус богини, или, точнее, того, что считалось разумом. Это проявилось не в последнюю очередь в том, что была изменена традиционная семидневная неделя на десятидневную. Десятилетняя система теперь должна была стать разумной — в отличие от семидневной недели. Однако это нововведение не смогло продержаться долго, потому что десятидневный ритм не устраивал ни людей, ни сельскохозяйственных животных, которых они содержали. Они оба просто захромали, и поэтому реальный разум требовал прислушаться к нему.

Древние мудрые предписания предоставляли людям и сельскохозяйственным животным значительные периоды отдыха. Это также включало целый год отдыха в семилетнем ритме, в течение которого поля не обрабатывались. В Средние века существовало трехпольное земледелие. Территория поля была разделена на три части. Одна часть была засеяна ранними зерновыми, другая — поздними, а третья оставалась пустой. В следующем году поле, которое не использовалось в предыдущем году, снова обрабатывалось, а поле, которое уже обрабатывалось два раза подряд, оставалось пустым. Таким образом, после двух культиваций каждое поле получало год отдыха. Однако крестьянам не был предоставлен год отдыха. В этой системе им не уделялось должного внимания по сравнению с другой. Пахотные земли получали больше отдыха, чем крестьяне, которые должны были трудиться как крепостные.

Система с общим годом отдыха после шести лет обработки земли, с другой стороны, вовлекала фермера, предоставляя ему еще 52 дня отдыха

за каждый год работы. Это отражало семидневную неделю в более широком масштабе. Если мы применим этот принцип к отдельному году, то получим седьмую часть года в качестве периода отдыха, а это 52 дня с округлением, что логически соответствует одному дню отдыха на каждые шесть рабочих дней. В среднем, таким образом, мы достигаем пятидневной рабочей недели. К этому добавляются религиозные или другие праздники.

Потребность во сне также является частью этого, но это трюизм, который знают все. Мы имеем дело со средними значениями для этих времен. Индивидуальная потребность в восстановительном периоде может отклоняться от этого в большую или меньшую сторону. Она определяется конституцией личности, возрастом, видом работы, общими жизненными обстоятельствами, состоянием здоровья, пищевыми привычками, психическим состоянием и качеством процесса восстановления.

Так что отдых во многом связан с образом жизни. Некоторые вещи на первый взгляд не похожи на отдых, потому что наше представление об отдыхе, возможно, слишком одностороннее. Тот, кто весь день — или даже всю ночь — находится на ногах из-за работы и, таким образом, проходит десять тысяч или более шагов, нуждается в другом виде отдыха, чем тот, кто весь день проводит сидя и двигается только тогда, когда пьет кофе или ходит в туалет. Во втором случае организму необходимо движение, работа мышц, стимуляция кровообращения, глубокое дыхание на свежем воздухе, упражнения против сокращения мышц. Там тело нуждается в отдыхе от напряжения, вызванного многочасовым сидением. В таких случаях ему нужен противовес, противодействие: регенеративный Контрпроцесс.

Таким образом, биологическая жизнь<sup>1</sup> демонстрирует взаимодействие. То, что не используется, не применяется, увядает. Однако, чтобы противостоять этому, мы можем запустить стимул для роста. Этот рост происхо-

---

<sup>1</sup> Мы не будем здесь подробно останавливаться на духовном, трансцендентном, транс-биологическом и, следовательно, неизмеримом измерении человеческого существа. Эта сторона человеческого существа по-своему важна для обретения духовной силы.

дит в фазе регенеративного покоя. Если, с другой стороны, мы не устанавливаем никаких соответствующих стимулов, взаимодействие выглядит иначе. Тогда фаза деградации и фаза отдыха следуют друг за другом, и это неразумно, если у нас есть возможность сделать это по-другому.

Что же делать? Прежде всего, практикуйте внимательность и „прислушивайтесь“ к сигналам своего тела. Слышите ли вы, что оно вам говорит? Он хочет, чтобы вы относились к нему хорошо. Он не хочет деградировать, а стремится выполнить свое предназначение, развивая и используя свои способности. Поскольку он обычно обладает большим количеством способностей, чем можно развить и применить в человеческой жизни, вам предстоит решить, какие из них вы хотите развить. Это работает лучше всего, если время на восстановление между ними тратится соответствующим образом, адаптируясь к соответствующей активности этих способностей. Поэтому отдых не всегда является оптимальным отдыхом. Напротив, она может и должна быть разумно, целенаправленно и индивидуально разработана.

Те, у кого достаточно финансовых средств, могут использовать их для организации времени восстановления иначе, чем те, у кого таких средств нет. Но они не являются абсолютно необходимыми для достижения хорошей регенерации. Достаточно немного воображения и нескольких хороших идей, чтобы использовать все имеющиеся возможности. В данном контексте нет особого смысла давать конкретные советы, например, как получить необходимую физическую нагрузку. Полезнее выяснить, что полезно для вашего организма. Именно с этого следует начать и регулярно давать ему необходимые полезные вещества.

Как продолжительность стимуляции, так и фазы отдыха — это то, что организм хочет регулировать в соответствии со своими индивидуальными условиями. Что касается фаз отдыха, то следует различать малые и большие фазы отдыха. Малый — это, например, ежедневный сон или двухдневная фаза роста после мышечной тренировки, большой — более длительный отпуск после нескольких месяцев работы или выздоровление после продолжительной болезни. Однако большие периоды отдыха часто планируются слишком короткими по тем или иным причинам. С ними не

так легко заметить, когда наступает время, когда достигнуто перерождение, в которое вложено достаточно сил, чтобы хотя бы на год обеспечить себя оплачиваемой работой. Если вы считаете, что одной недели отпуска достаточно, вы можете смело увеличить его на сто процентов и сделать две недели. Поскольку обычно человек не успевает за необходимым временем, он не ошибается, если добавляет от пятидесяти до ста процентов времени.

Но также легко ошибиться в оценке небольших периодов отдыха. Как ни странно, здесь мы также находим нечто похожее на ритм 6:1. Оптимальные результаты на работе достигаются, если час также делится таким образом. После примерно пятидесяти минут работы несколько минут отдыха, немного движения, глубокое дыхание, чашка чая оптимизируют работоспособность и дают лучшие результаты.

Дайте своему телу необходимые испытания и дайте ему время на восстановление. Тогда вы — его друг, а он — ваш добродушный приятель; но не только это: тогда вы находитесь в гармонии с природой и присущей ей биологией, потому что вся жизнь состоит из чередования работы и отдыха, стресса и восстановления. Человек может до определенной степени отстраниться от этого, но это не приносит ему пользы и отдаляет его от природы. Тем не менее, он принадлежит ей, так что таким образом он вступает в противоречие с самим собой, когда отдаляется от нее, пренебрегая ее правилами. Таким образом, он становится отчужденным от самого себя. Это наносит ущерб его личности и неизбежно приводит к разрушительным последствиям — а этого не должно быть.

*[\(Вернуться в предметную область\)](#)*