

ВСЯ ЖИЗНЬ – ЙОГА



КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНИ

ЧАСТЬ II

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ

Из работ Шри Ауробиндо и Матери



Санкт-Петербург
2003

СЕРИЯ
«Вся жизнь — йога»

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНИ
ЧАСТЬ II. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ
Из работ Шри Ауробиндо и Матери

Составление и перевод с английского:
Д. В. Мельгунов

ISBN 5-86456-013-8

Авторские права на оригинальные тексты и на фотографии Шри Ауробиндо и Матери принадлежат Ашраму Шри Ауробиндо (Пондичери, Индия).

Серия печатается с разрешения издательства «Адити», которому предоставлено исключительное право публикации на русском языке всех книг, издаваемых Ашрамом Шри Ауробиндо.

Глоссарий составлен на основе Glossary of Terms in Sri Aurobindo's Writings (Pondicherry, Sri Aurobindo Ashram Trust, 1978).



- © Д. В. Мельгунов, серия, составление, перевод, глоссарий, оформление, 2003
- © Издательская группа «САВИТРИ», 2003
- © Издательско-полиграфический комплекс «Нива», 2003

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Бессмертия пламень должен вспыхнуть в клетках...
Огонь, чтобы призвать во Время вечность,
Чтоб в радости с душой сравнялось тело...
Чтоб дух и плоть слились в одном экстазе,
Рождая в человеке божество.

Шри Ауробиндо. Савитри

the \mathcal{F}^N)
and
 \mathcal{F}^N
is
the
set
of
all
measurable
functions
from
 Ω
to
 \mathbb{R}
such
that
there
exists
a
sequence
of
functions
 $f_n \in \mathcal{F}$
such
that
 $f_n \rightarrow f$
almost
surely
as
 $n \rightarrow \infty$.
The
set
of
all
measurable
functions
from
 Ω
to
 \mathbb{R}
is
denoted
by
 $L^0(\Omega)$.

БОЖЕСТВЕННАЯ МИЛОСТЬ

Нет такого недуга, который не могла бы исцелить
Божественная Милость.

*

Мы должны научиться полагаться только на Божественную Милость и призывать ее на помощь во всех обстоятельствах — тогда она постоянно будет творить чудеса.

*

Законы Природы и Божественная Милость

Я, пожалуй, могла бы добавить несколько практических замечаний... о так называемых законах Природы, причинах и следствиях, «неизбежности» последствий в материальной сфере и в первую очередь о том, как это проявляется в отношении здоровья; например, о том, что если не соблюдать некоторых мер предосторожности, если не есть как следует, не выполнять определенных правил, то последствия неизбежны.

Все верно. Но если посмотреть на это в свете того, о чем я только что говорила, а именно, что во вселенной нет двух одинаковых комбинаций, то как можно установить законы и в чем заключается абсолютная истина этих законов?.. Ее не существует.

Ведь если мы будем придерживаться логики, конечно, логики более высокой, то, поскольку во вселенной не бывает двух одинаковых вещей, одинаковых комбинаций, одинаковых проявлений, как что-либо может повториться? Нам может казаться, что что-то повторяется, но в действительности это не так. И если устанавливать на этом основании жесткие законы — вы не то что бы изолируете себя от видимых поверхностных законов, ибо ум создает множество законов и кажется, что видимость вещей услужливо подчиняется им, однако это только видимость, — но в любом случае вы тем самым изолируете себя от творческой Силы Духа, от истинной Силы Божественной Милости: ведь если своим стремлением, своим отношением вы привносите в существующие комбинации новый, высший элемент — то, что мы сегодня называем супраментальным элементом, — вы можете мгновенно изменить их природу и тогда все эти так называемые неизбежные и неотвратимые законы становятся абсурдом.

То есть вы сами своими представлениями, своим отношением, своим признанием так называемых «принципов» — вы сами закрываете двери возможному чуду (хотя эти чудеса больше не являются для вас чудесами, когда вы знаете, как они происходят, но внешнему сознанию они, безусловно, кажутся чудесами). То есть, когда вы говорите себе, основываясь на логике, которая кажется вполне разумной: «Если я сделаю то-то, обязательно произойдет то-то» или: «Если я не сделаю того-то, обязательно случится то-то», — вы сами закрываете эту дверь — вы словно отгораживаетесь железным занавесом от свободного, ничем не ограниченного действия Божественной Милости.

Насколько лучше было бы представить, что Все-вышнее Сознание, повелевающее универсальным Проявлением, по сути своей свободное и ничем не скованное в полете собственной фантазии, осуществляет вселенскую игру по своему выбору и направляет последовательность событий не в соответствии с логикой, доступной человеческому мышлению, но согласно другой логике, логике непредвиденного!

Тогда вы бы увидели, что нет пределов возможного, непредсказуемого, чудесного; тогда вы могли

бы ожидать самых прекрасных, самых восхитительных даров от этой всемогущей свободной Воли, вечно играющей всеми возможными элементами и непрерывно созидающей мир заново — так что с логической точки зрения он не имеет абсолютно ничего общего с предшествующим.

Не кажется ли вам, что это было бы очаровательно? Мы уже сыты тем миром, который есть! Почему бы не позволить ему стать, по крайней мере, таким, каким мы хотим его видеть?

Так не воздвигайте же препятствий на пути ожидающих вас беспредельных возможностей!

*

Можно достичь состояния, когда вы осознаете, что воздействие на ваше сознание различных событий, обстоятельств, ситуаций — всевозможных жизненных перипетий почти полностью определяется вашим к ним отношением. Наступает момент, когда человек становится достаточно сознательным, чтобы понять, что вещи сами по себе в действительности не хороши и не плохи: они таковы только по отношению к нам, и их воздействие на нас полностью зависит от того, как мы к ним относимся...

И тогда перед вами открываются новые горизонты... Становится ясно, что нет ничего невозможного. *Мы сами* устанавливаем себе ограничения. Мы постоянно говорим: «Это возможно, а это невозможно; этого можно достичь, а этого нельзя» и т. д. *Мы сами* делаем себя рабами собственных ограничений, пленниками в темнице собственных недалеких и невежественных представлений о мире, не имеющих ничего общего с подлинными законами жизни. Законы жизни абсолютно не соответствуют вашим представлениям о них, как и представлениям даже самых интеллектуально развитых людей. Эти законы — нечто совершенно иное. Сделайте хотя бы один шаг, хотя бы первый шаг на этом пути, и вы начнете постигать их.

Мать

ВЕРА

В конечном счете, исцеляет только Вера.

*

Сохранять спокойствие и концентрироваться, предоставляя Силе свыше делать свою работу, — вот самый надежный способ излечиться от чего угодно. Нет болезни, которая могла бы устоять, если делать это правильно, своевременно и достаточно долго, с твердой верой и сильной волей.

*

Только в меру нашей веры Божественная Милость может помогать нам.

*

Непоколебимость веры — это признак присутствия Божественной Воли, верное свидетельство и утверждение того, чему суждено свершиться.

*

Не думайте, что вы обречены до конца дней своих оставаться инвалидом, ибо Милость Господа безгранична.

*

Полностью отвлеките ум от своих трудностей и концентрируйтесь исключительно на Свете и Силе, нисходящих свыше; предоставьте Господу делать с вашим телом то, что Он считает нужным. Целиком препоручите Ему всю ответственность за ваше физическое существование. *И вы поправитесь!*

*

Доверие к жизни и подлинная вера

Если вы ведете нормальный образ жизни, живете в нормальных условиях — то есть не обременены экстравагантными идеями или воспитанием, угнетающим дух, — то с ранней юности и, как правило, лет до тридцати вы сохраняете полное доверие к жизни, уверенность в будущем. Если, например, вы не живете в окружении людей, которые, стоит вам чихнуть, немедленно впадают в панику, бросаются к докторам и начинают пичкать вас лекарствами, если рядом с вами вполне

нормальные люди, то тогда, даже если с вами случается что-то не слишком приятное — мелкий несчастный случай или легкое заболевание, — в вашем теле сохраняется полная уверенность в том, что все образуется: «Ничего, это пройдет. Конечно, это пройдет. Завтра же, ну самое большое через несколько дней все будет в полном порядке. От всего этого не останется и следа», — и это настроение не покидает вас, что бы с вами ни произошло. На самом деле, это совершенно нормальное для организма состояние — полная уверенность, что впереди целая жизнь и что все будет хорошо. И этот настрой в огромной степени способствует выздоровлению. Вы очень быстро и легко — в девяти случаях из десяти —правляетесь болезнями и неприятностями: «Не беда! Что это, в конце концов, если разобраться? Всего лишь мелкая неприятность — пустяки, все пройдет». Некоторым людям удается сохранять этот настрой очень и очень долго — эту уверенность, что ничего плохого с ними случиться не может. Вся жизнь, целиком, еще впереди, и ничего дурного быть не может. А если и случится что-то неприятное, то это абсолютно ничего не значит: все равно в конце концов все обязательно будет хорошо и впереди еще целая жизнь. Естественно, если в окружающем вас обществе постоянно присутствуют

нездоровье мысли, если только и разговоров, что о неприятностях и несчастьях, тогда и у вас может сложиться неверный настрой мыслей. А это непременно скажется и на состоянии вашего организма. Если же этого нет, тело в своем нормальном состоянии способно сохранять подобный оптимизм до преклонных лет — все зависит от человека: некоторые прекрасно знают, как вести правильный, размеренный образ жизни.

В самом же теле живет твердая уверенность в благополучном будущем. И поколебать ее, как я уже сказала, могут только мысли, которые вызывают у вас в воображении нездоровье образы и пессимистические картины.

Мне не раз приходилось наблюдать подобные случаи. Например, дети, когда они бегают и играют, часто получают мелкие ушибы, ссадины и т. д. — так вот они не обращают на это никакого внимания. И все у них мгновенно заживает, потому что они даже и не задумываются об этом, просто не замечают этого. Но есть такие семьи, в которых детям, как только они начинают что-то понимать, настойчиво вдялбивают в голову, как много опасностей их окружает, что повсюду микробы, что нужно соблюдать величайшую осторожность во всем, что мельчайшая царапина

может обернуться тяжелым заболеванием и нужно постоянно и тщательно следить за собой, чтобы не допустить ничего подобного... И стоит им получить малейшую царапину, как сразу же вокруг поднимается много шуму, ее тут же дезинфицируют, перевязывают и т. д. и т. п., а они начинают долго и мучительно гадать: «Что же теперь будет? А вдруг у меня начнется столбняк или заражение крови...» Понятно, что с такими мыслями человек теряет доверие к жизни, о котором мы говорили, и тело очень остро это ощущает. Резко — на три четверти — падает сопротивляемость организма. Но при нормальных, естественных условиях в теле присутствует убежденность, что оно должно быть здорово и обладает всеми необходимыми силами, чтобы сопротивляться любой неприятности. Так что, когда с ним что-то случается, оно как бы говорит себе: «Все это пустяки, пройдет, не стоит думать об этом, все уже прошло». И все, действительно, проходит. Вот что такое доверие к жизни.

Теперь что касается подлинной, динамической веры. Это нечто совершенно другое. Если у человека есть вера в Божественную Милость, есть вера, что он находится под постоянным Ее надзором и покровительством, что при любых обстоятельствах, Милость всегда будет с ним, то он

может пронести эту веру через всю свою жизнь; и тогда он преодолевает все опасности и препятствия и выходит победителем из всех испытаний — ничто не может поколебать его, потому что в нем живет эта вера, и Божественная Милость всегда с ним. Подобная вера — бесконечно более могущественная, более сознательная и стойкая сила, чем просто доверие к жизни, о котором шла речь выше; эта вера не зависит от вашего физического состояния, она вообще ни от чего не зависит, кроме одного — Божественной Милости, а значит, опирается на Истину и ничто не может поколебать ее.

*

Собственные усилия и доверие к Божественному

Вы можете жить, сохраняя настрой на полное выздоровление или самопреобразование, и за счет силы этой внутренней формации вызвать постепенное изменение вовне. Или если у вас есть знание и видение силы, способной выполнить то, что вам нужно, и вы умеете с ней обращаться, вы можете призывать ее и концентрировать там, где требуется, и эта сила сама произведет нужные изменения. Вы также можете поведать о своем затруднении Божественному

и попросить его об исцелении, полностью доверившись Божественной Силе...

Вы спросите, нет ли в этом дурного — просить Бога о подобных вещах. Мольба об исцелении физического недостатка, обращенная к Божественному, ничем не хуже просьбы об исцелении от нравственного порока. В любом случае, о чем бы вы ни просили, какие бы усилия ни прилагали — даже если вы стараетесь изо всех сил, используйте собственные знания и способности, — вы должны ощущать, что конечный результат целиком зависит только от Божественной Милости... Ваше отношение должно быть таким: «Я стремлюсь, я стараюсь излечить себя, я делаю все, что в моих силах, а что из этого выйдет — в том целиком отдаюсь в руки Божественного».

Мать



СТРЕМЛЕНИЕ И ВОЛЯ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

Не любите свою болезнь

Не любите свои болезни, и болезни покинут вас.

*

**Тело должно отвергать болезнь так же энергично,
как в уме мы отвергаем ложь.**

*

**Тело выздоравливает, если оно решило выздо-
роветь.**

*

**Пробудите в себе волю к победе. Не просто умст-
венную волю, но волю в самих клетках тела.
Без этого вы ничего не сможете сделать: вы мо-
жете принять гору лекарств, но они не вылечат
 вас, если у вас нет воли преодолеть физический
 недуг.**

*

Стремление в теле

Вы спрашиваете, может ли стремление быть спонтанным? Даже тело, например, когда его что-либо пытается атаковать — будь то болезнь, несчастный случай или что-то еще — даже тело, если у него есть возможность действовать естественно и спонтанно, без помех со стороны других частей существа, обладает потребностью, стремлением, спонтанной волей призвать на помощь божественную Милость. Но стоит только вмешаться уму, и тут же дело принимает привычный для человека оборот: все идет наスマрку. В самом же теле, если избавить его от постоянного засилия ума, есть что-то такое, что при необходимости вдруг пробуждается и зовет на помощь, с такой верой, с такой силой и искренностью, с какой маленькие дети зовут свою маму: как только что-то начинает беспокоить его, в нем тотчас возникает спонтанное стремление, пылкий призыв о помощи, и это движение обладает огромной силой. Словно бы сами клетки тела в едином устремлении призывают божественную Милость...

Многие люди потакают своей болезни, хотя обычно и не вполне осознанно, находя в этом

определенный извращенный интерес. При этом их бедное тело страдает от всех этих навязанных ему извращений ментального и витального свойства. Если же предоставить тело самому себе, то оно демонстрирует поистине замечательные способности: оно не только стремится к равновесию и гармонии, но и способно восстанавливать и поддерживать в себе правильный баланс. Если человек оставит свое тело в покое, не допуская вмешательства всех этих мыслей, витальных реакций, депрессий, а также всего так называемого знания, ментальных построений, страхов, если он предоставит тело самому себе, оно спонтанно будет предпринимать все необходимое, чтобы снова привести себя в порядок.

Тело в своем естественном состоянии любит равновесие, любит гармонию — и только вмешательство других частей существа все портит.

Мать

ПОКОЙ И УМИРОТВОРЕННИЕ

Спокойное, умиротворенное состояние — замечательное лекарство от болезней. Когда нам удается наполнить покоем клетки тела, мы сразу же выздоравливаем.

*

Овладейте покоем, скрытым глубоко внутри вас, и настойчивой волей внедрите его в клетки тела. Вместе с покоем придет выздоровление.

*

Установите больший мир и покой в своем теле, это даст вам силу сопротивляться приступам болезни.

*

Необходимое условие выздоровления — тишина и спокойствие. Любое волнение, любое напряжение продлевает болезнь.

*

В любом случае... первое условие — не бояться и сохранять спокойствие. Если вы начинаете беспокоиться и нервничать на телесном уровне — все кончено, вы ничего не сможете поделать с болезнью. Во всем — чтобы жить духовной жизнью, чтобы лечить болезнь — во всем нужно сохранять спокойствие.

Мать

* * *

Сохранение уравновешенности в витальном помогает избавиться от реакций уныния и печали и противостоять болезни в покое и безмолвии, но в то же время необходимо полностью препоручить болезнь Божественной Матери. Недостаточно просто отстраненно наблюдать за болезнью изнутри — нужно предложить и отдать ее Матери, чтобы Она могла полностью исцелить болезнь.

Шри Ауробиндо

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ФОРМАЦИИ

Мы всегда окружены тем, о чём мы думаем. Это очень важно. Пока вы думаете о дурных вещах, они и будут вас окружать.

*

Тот, кто мыслит ложным образом, будет жить во лжи и страдании. Избавьтесь от ложного мышления, и вы избавитесь от страданий.

Один древнекитайский мудрец сказал: «Мысль создает для себя собственное страдание».

*

Мы уже говорили, что человек окружен тем, о чём он думает... Каждый раз, когда вы думаете о чём-то, вы словно бы держите в руках магнит, который притягивает то, о чём вы думаете. У некоторых людей есть очень скверная привычка непрестанно думать о всевозможных бедах и несчастьях, которые с ними могут приключиться; они постоянно пребывают в трепетном ожидании и предчувствии очередной беды, которая вот-вот обрушится на них... Эти люди, как я уже

сказала, словно держат в руках магнит, который притягивает разные несчастья, причем не только к ним самим, но и к окружающим их людям. Из-за этого на таких людей ложится большая ответственность. Обычно люди всегда о чем-то думают, и если вы не можете заставить замолчать свой ум... что ж, тогда заставьте свои мысли течь в правильном направлении! Как только вы заметили, что ваша мысль начала свою «работу», заставьте себя думать о всем том хорошем, что может с вами и вокруг вас произойти. Если вам никак не обойтись без этого кружения мыслей, пусть это будут мысли о добром и светлом! Ну, например, если кто-то заболел, то вместо того, чтобы мучиться дурными предчувствиями: «Что же теперь будет, а вдруг это что-то очень серьезное, а что если это то-то и то-то... ах, какая беда!» — вместо этого вы говорите себе: «Ничего страшного! Ведь болезнь — это на самом деле поверхностная иллюзия, выражющая взаимодействие определенных вибраций более глубокого происхождения; они невидимы, поэтому о них, как правило, не знают и не говорят, однако причина именно в них. Но эти же глубинные вибрации со временем исправят возникшее нарушение. Божественная Милость избавит меня от этого расстройства, от моей болезни, так что все дурное обязательно пройдет без следа, а останется только хорошее».

и приятное». Таким мыслям вы можете позволить повторяться сколько угодно... Обычно людям обязательно нужно занимать свой мозг мыслями, занимать постоянно, без этого они никак не могут обойтись, так пусть это будут мысли о хорошем — вы увидите, это обязательно даст свои результаты... Тогда вся атмосфера вокруг вас исполнится светлых и добрых вибраций. Когда вы настроены мрачно, уныло, эта окружающая вас атмосфера — которую можно увидеть внутренним зрением — представляет собой безрадостную картину: она словно бы усеяна чернильными пятнами, напоминающими осьминогов, тянувших свои щупальца, чтобы привести ваш ум в смятение; и наоборот, когда вы бодры духом, ваша тонкая атмосфера наполнена радостными формациями, формациями света, солнечными лучами или прекрасными образами.

*

Воображение — это способность создавать ментальные формации, мыслеобразы. Фактически люди, лишенные воображения, не плодотворны с ментальной точки зрения, они не могут придать своей мысли конкретную силу выражения. Воображение — очень действенное средство. Например, если у вас что-то болит и вы будете живо

представлять, что боль исчезает, что вы устраниете или уничтожаете ее (любые образы подобного рода), вы достигнете настоящего успеха и полностью избавитесь от боли.

*

Способность создания ментальных образов-формаций дает огромное преимущество, если вы умеете ею пользоваться. Вы можете создавать благоприятные формации, и если делать это правильно, они будут действовать очень эффективно, в том числе и нейтрализуя неблагоприятные формации. Вы можете сделать много добра людям, просто спокойно сидя у себя в комнате, — может быть, даже больше, чем если бы вы затратили огромные внешние усилия. Если вы умеете правильно формировать и направлять свои мысли, с силой, разумностью и добротой, то, если вы любите кого-то и желаете ему блага очень искренне, глубоко, всем сердцем, это принесет ему гораздо больше добра и гораздо более осозаемого, чем вы предполагаете... Если вы умеете сохранять правильную внутреннюю позицию и концентрироваться на большом человеке со всей любовью и доброжелательностью, если вы умеете молиться за него и создавать формации, способствующие выздоровлению, вы принесете ему

тем самым гораздо больше блага, чем даже если отправитесь к нему и будете ухаживать за ним...

*

Можно ли, не обладая сознательной оккультной силой, как-то помочь человеку или защитить его на расстоянии, если он болен, испытывает трудности или попал в беду? Если да, то как это осуществить практически?

Мы не будем говорить об оккультных возможностях — хотя, по правде говоря, все, что происходит в невидимом мире, по определению относится к сфере оккультного. Но тем не менее... на практике существует два процесса, не исключающие, но дополняющие друг друга, которые однако могут быть использованы и по отдельности в зависимости от ваших предпочтений.

Очевидно, что один из этих методов в значительной мере опирается на способности человеческого мышления. Я уже не раз говорила вам, что, если человек думает о чем-то с силой и отчетливостью, он тем самым создает ментальную формуацию, и что любая ментальная формация представляет собой сознательную сущность, ведущую вполне независимую от своего создателя жизнь

и стремящуюся реализовать себя в ментальном мире. Это не значит, что вы своими физическими глазами видите создаваемые вами формации, но тем не менее они действительно существуют в ментальном мире и обладают собственным всецело независимым существованием. Если вы создали формуцию с определенной целью, то вся ее жизнь будет направлена на осуществление этой цели. Поэтому, если вы хотите помочь какому-то человеку на расстоянии, вам всего лишь нужно представить у себя в уме с максимальной отчетливостью, точностью и силой, каким именно образом вы хотите помочь этому человеку, а также результат, которого собираетесь достигнуть. Это произведет требуемый эффект. Не могу сказать, что этот метод обладает всемогущей силой, потому что ментальный мир полон неисчислимых формаций подобного рода и, естественно, они вступают в противоречие и противоборство друг с другом; поэтому наибольших результатов достигают наиболее сильные и стойкие формации.

Так что же придает силу и стойкость ментальным формациям? Это эмоция и воля. Если вы умеете вдохнуть в свои ментальные формации соответствующее эмоциональное содержание: любовь, нежность, добрые чувства, — а также наполнить их могучей волей и динамизмом, то они получают

гораздо больше шансов на успех. Это первый метод. Он доступен тем, кто умеет правильно мыслить, и еще больше тем, кто умеет любить. Но, как я сказала, сила этого метода ограничена и, кроме того, в ментальном мире существует мощное соперничество формаций.

Поэтому даже если человек не обладает вообще никаким знанием, но у него есть доверие к божественной Милости, — если он верит, что в мире есть что-то такое, что можно назвать божественной Милостью, и что это что-то может откликнуться на молитву, устремление, призыв, — тогда, если он, создав ментальную формуцию, со всем доверием предлагает эту формуцию божественной Милости, призывает ее, просит ее вмешаться и верит, что она сделает все, что нужно, тогда у него действительно есть все шансы на успех.

Попробуйте, и вы увидите, что результаты не замедлят сказаться!

Мать



ТОНКАЯ ОБОЛОЧКА

Каковы бы ни были причины возникновения болезни — материальные или ментальные, внешние или внутренние, болезнь неизбежно, прежде чем оказать свое влияние на физическое тело, воздействует на окружающее его защитное поле. Этот более тонкий по сравнению с материей слой существа в различных учениях называется по-разному: эфирное тело, нервная оболочка. Это — тонкое тело, которое, впрочем, является почти видимым. По своей плотности оно напоминает воздушные испарения, которые мы видим вокруг сильно нагретого предмета; тонкое тело образовано эманациями физического тела, которые тесно облегают его. Тонкое тело служит посредником, с помощью которого осуществляются все наши взаимодействия с внешним миром, и поэтому любое внешнее воздействие, прежде чем достигнуть физического тела, сначала должно внедриться в среду тонкого тела и преодолеть ее. Если у человека мощное, совершенно здоровое тонкое тело, если в этой оболочке нет никаких повреждений, он может находиться в местах распространения самых губительных заболеваний, даже таких как чума и холера, без малейшего риска заразиться. Тонкое тело — это

самый надежный щит против всех болезнестворных атак, но только в том случае, если эта оболочка находится в целостном, неповрежденном, гармоничном состоянии при полной сбалансированности всех составляющих ее элементов.

С одной стороны, тонкое тело формируется на материальной основе, но не из собственно физической материи, а скорее из материальных факторов; с другой — из вибраций, порождаемых нашим психологическим состоянием. Покой, душевное равновесие, уверенность в себе и собственном здоровье, способность постоянно сохранять бодрое расположение духа, умение с тихой благодарностью довольствоваться тем, что есть, светлое и радостное отношение к жизни являются источниками силы и энергии тонкого тела. Эта оболочка обладает очень высокой чувствительностью, она чутко и живо реагирует на всякого рода импульсы-внушения, способные мгновенно изменить ее состояние. Очень сильное воздействие оказывают на тонкое тело негативные внушения; однако и положительные внушения влияют на него с не меньшей силой, но в благоприятном смысле. Подавленность, упадок духа крайне негативно сказываются на состоянии тонкого тела. Они, образно говоря, пробивают бреши в его субстанции, тем самым

ослабляя его, лишая всякой способности сопротивляться и создавая условия для проникновения враждебных атак.

Отчасти именно влиянием тонкого тела объясняется тот факт, что люди часто чувствуют непривильное, безотчетное влечение или, наоборот, отвращение друг к другу.

*

*Болезни входят через тонкое тело, не так ли?
Как можно остановить их?*

Если человек очень чувствителен, очень чувствителен — он должен обладать особой чувствительностью, — в тот момент, когда они касаются тонкого тела и пытаются проникнуть внутрь, он это чувствует. Это не похоже на прикосновение к телу, это своего рода ощущение. Если в этот момент вы способны ощутить, как болезнь пытается проникнуть внутрь, у вас еще есть возможность сказать «нет», и тогда она уйдет. Но для этого нужно быть чрезвычайно чувствительным. Однако эту способность, как и другие подобные вещи, можно развить, если методично и целенаправленно заниматься этим. Вы вполне можете научиться осознавать эту оболочку и при достаточном

развитии вам даже не нужно будет особенно вглядываться — вы сразу же почувствуете, как вас что-то коснулось...

При этом можно ощутить небольшой дискомфорт (это не что-то навязываемое вам с большой силой), легкое беспокойство, которое может прийти к вам с любой стороны: спереди, сзади, сверху, снизу. Если в этот момент вы достаточно бдительны, вы говорите «нет» и как бы обрываете контакт, решительно и энергично — и тут же все прекращается. Если же вы не достаточно сознательны в этот момент, то уже в следующую минуту или несколькими минутами позже вы начинаете чувствовать, что вам явно нездоровится: возникает ломота в спине, легкое недомогание — словом, появляется определенная дисгармония; вы чувствуете, что в вашем существе произошел какой-то сбой и общая гармония нарушена. Тогда вам нужно еще сильнее сконцентрироваться и упорной силой воли поддерживать в себе веру, что ничто не может повредить вам, ничто не может вас затронуть. Этого достаточно, чтобы в ту же минуту изгнать болезнь прочь. Но это нужно сделать сразу же, понимаете, нельзя ждать и пяти минут. Если же вы промедлили и начинаете ощущать, что что-то действительно неладно, что где-то в вас возникает серьезное

расстройство, тогда нужно сесть, сосредоточиться и призвать Силу, сконцентрировать ее в том месте, где вы чувствуете непорядок, то есть там, где начинает развиваться болезнь. Ну а если вы совсем ничего не предпринимаете, тогда болезнь действительно закрепляется где-либо — и все потому, что вы были недостаточно бдительны...

И потом, когда болезнь уже закрепилась в существе, все зависит не только от восприимчивости тела, но и в еще большей степени от доброй воли той части, которая является причиной нарушения. Вы знаете, что-либо может проникнуть в вас, только если находит отклик в чем-то внутри вас. Если что-то входит в вас так, что вы даже не осознаете этого, значит в вас есть нечто родственное этому; и ту часть существа, которая за это ответственна, нужно переубедить...

Но в любом случае... первое условие — не бояться и сохранять спокойствие.

Мать

СОЗНАНИЕ ТЕЛА

Одна из наиболее распространенных ошибок... считать, что тело — это просто формация Материи, лишенная сознания и поэтому являющаяся чем-то совершенно отличным от духовной части человеческой природы...

Тело автоматически подчиняется уму только в тех вещах, в которых оно научено или приспособлено подчиняться ему, но оно далеко не во всем является совершенным автоматическим инструментом ума. Тело обладает собственным сознанием, которое, хотя и носит субментальный характер и выполняет функции инструмента или слуги, вполне может перестать или быть не в силах повиноваться уму. Во многих вещах, например в вопросах здоровья и болезни, как и во всех своих автоматических функциях, тело действует самостоятельно и не является слугой ума. Если оно утомлено, оно может оказывать пассивное сопротивление его воле. Конечно, рука поднимается, если получает соответствующее внушение ума, однако ноги не подчиняются человеку, когда он еще не умеет ходить, хотя он и пытается заставить их повиноваться; они должны преодолеть привычку передвигаться ползком и освоить прямохожде-

ние. Когда вы в первый раз пытаетесь провести прямую линию или сыграть какую-то мелодию, ваша рука не может выполнить этот запрос. Ее нужно научить этому, натренировать и тогда в дальнейшем она будет автоматически делать то, что требуется. Все это доказывает, что тело обладает сознанием, которое способно выполнять приказы ума и может стать превосходным сознательным инструментом, но для этого телесное сознание нужно пробудить и соответствующим образом обучить и натренировать. Его можно натренировать до такой степени, что вы сможете излечивать болезни тела с помощью ментальной воли или внушения... Но по-настоящему продвинуться в этом вопросе можно только с помощью йоги.

Шри Ауробиндо

* * *

Тело обладает собственным, совершенно индивидуальным физическим сознанием, которое никак не зависит от ума. Оно полностью осознает свое функционирование, знает, находится ли оно в гармоничном состоянии или в организме есть какой-то дисбаланс, причем оно очень точно определяет, какой именно и где... и, как бы это выразить?.. имеет постоянную связь с очагом дисбаланса и очень отчетливо ощущает все, что там

происходит, даже если никаких внешних симптомов нарушения нет. Тело само осознает, все ли в нем в порядке, насколько сбалансированно, правильно и четко функционируют все его части и т. д.; и если это так, оно испытывает своеобразное ощущение полноты жизни, радости и силы, — это действительно радость от возможности жить, двигаться, действовать в сбалансированном состоянии, исполненном энергии и жизни. Но тело осознает и дурное обращение с собой со стороны витальной и ментальной частей существа, вызывающее нарушение равновесия в нем, и страдает от этого, из-за чего равновесие в теле может полностью нарушиться. И так далее...

С развитием своего телесного сознания вы приобретаете способность вполне отчетливо различать противоречия, возникающие между разными частями существа с присущими им видами сознания. Если, предположим, в какой-то момент телу что-то нужно и оно осознает, что ему нужно именно это, витальное же хочет чего-то другого, а разум — еще чего-то, то между ними происходит «выяснение отношений», которое может привести к противоречиям и конфликтам. Можно научиться очень четко различать, что представляет собой уравновешенное состояние тела, в чем тело нуждается само по себе и каким образом

вмешательство витального существа из-за его невежества приводит к нарушению этого равновесия и наносит вред вашему общему развитию. То же, как вы сможете убедиться, верно и в отношении ментального существа. Но только его вмешательство вызывает уже другие расстройства, которые накладываются на беспорядок, вносимый витальным. Ментальное существо навязывает физическому свои нормы, принципы, законы, схемы и т. д.; поскольку у ментального также нет точного знания о действительных потребностях тела, оно пытается заставить его вести себя в соответствии со своими произвольными представлениями или же с общепринятыми правилами. Здоровье у людей значительно более хрупко и неустойчиво, чем у животных, именно из-за вмешательства рассудка, которое приводит к нарушению физического баланса. Тело само по себе обладает очень верным инстинктом. Например, предоставленный самому себе человеческий организм никогда не станет принимать пищу, если действительно не испытывает потребности в ней, и никогда не станет питаться тем, что для него вредно. Точно так же он будет спать или бодрствовать сообразно необходимости. Инстинкт всегда безошибочно подскажет ему, что нужно делать. Но витальное и ментальное существа постоянно вмешиваются и нарушают правильное функционирование

организма, одно — своими желаниями или капризами, другое — своими принципами, убеждениями, законами и идеями. К сожалению, цивилизация, как ее понимают и строят люди, привела к такой системе воспитания и образования, которая полностью разрушает верный инстинкт физического существа, тела. Ну и происходит то, что неминуемо должно происходить: вы употребляете в пищу вредные продукты, не отдохаете, когда это необходимо, или спите больше, чем нужно, делаете то, чего делать совсем не следует, и таким образом губите свое здоровье.

*

В человеческом теле скрыты бесценные неведомые сокровища. Все его клетки насыщены такой силой жизни, стремления, воли к развитию, о которой мы обычно даже и не подозреваем. Телесное сознание было бы полностью изуродовано деятельностью ума и витального, если бы оно не обладало мгновенной спонтанной волей к восстановлению в себе правильного баланса. Если эта воля в нем отсутствует, значит оно было полностью испорчено вмешательством ума и витального и вам нужно возродить ее.

Мать

ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ

Если вы потерпели в чем-то неудачу, вы должны сохранять уравновешенное состояние, не расстраиваться и не впадать в уныние, но и не принимать поражение как проявление Воли свыше и не опускать рук. Скорее, вам нужно выяснить причину и смысл поражения и, храня веру, продолжать идти к победе.

Так и с болезнью: вам не нужно расстраиваться из-за нее, беспокоиться, падать духом, но не нужно и принимать ее как изъявление Божественной Воли: правильнее видеть в ней результат физического несовершенства, от которого нужно избавиться, так же как вы пытаетесь избавиться от несовершенств в витальной части или от ментальных ошибок и заблуждений.

*

Ваша теория болезни — весьма опасное кредо: от болезни нужно избавляться, а не мириться с ней и не наслаждаться ею. В человеческом существе действительно есть что-то, что наслаждается болезнью, и можно даже превратить вызываемые болезнью страдания, как и любые другие

проявления боли, в разновидность удовольствия — поскольку как боль, так и удовольствие являются искаженными низкопробными выражениями изначального Блаженства, Ананды, и могут быть преобразованы друг в друга или же сублимированы в свой изначальный принцип Блаженства. Человек действительно должен переносить болезнь спокойно и терпеливо, сохранив равновесие духа и относясь к болезни, раз уж она возникла, как к опыту, через который нужно пройти. Но если он мирится с нею и наслаждается ею, то тем самым он помогает ей длиться, а это ошибка, ведь болезнь — это искажение физической природы, точно так же как похоть, гнев, ревность и т. д. — искажения витальной природы, а заблуждения, предрассудки и потворство лжи — искажения природы ментальной. От всех этих вещей необходимо избавиться, а для этого первым условием является их отвержение, в то время как их приятие ведет к полностью противоположному результату.

*

Отвергнуть болезнь

Разве правильно, когда вы болеете, пытаться «сохранить, но преобразовать» боль, слабость,

плохое самочувствие? Напротив, нужно со всей решимостью отбросить болезнь прочь, внушить телу, чтобы оно полностью забыло о ней, чтобы от болезни не осталось даже и следа или впечатления, полностью вычеркнуть ее из своего сознания, выбросить из себя саму мысль о возможности заболеть снова и начать жить и чувствовать себя совершенно иначе — как здоровый, полный сил человек.

*

Тело соглашается болеть, потому что привыкло болеть и верит в болезнь, хотя и страдает от нее, и поэтому, стоит болезни начаться, она развивается по привычной схеме, если не будет остановлена мощной противодействующей силой. Однако, если тело перестанет мириться с болезнью, она сразу же или очень скоро прекратится.

*

Я имел в виду, что телесное сознание из-за укоренившейся привычки допускает в себя силу болезни и испытывает связанные с нею симптомы... Чтобы избавиться от этого, нужно пробудить в самом теле сознание и волю, которые отвергали бы эти вещи и не позволяли бы им навязывать

себя телу. Но добиться этого, особенно добиться во всей полноте, довольно трудно. Первый шаг в этом направлении — отделиться в своем внутреннем сознании от тела, почувствовать, что это не вы болеете, а просто что-то происходит в вашем теле и затрагивает ваше сознание. Тогда можно увидеть это отдельное телесное сознание, понять, что оно чувствует, какова его реакция на происходящее и как оно действует. При этом вы получаете возможность воздействовать на это сознание и изменять его реакции.

*

Тело человека всегда имело привычку отвечать любым силам, которые пожелают завладеть им, и болезнь — это цена, которую оно платит за свою инертность и невежество. Тело должно научиться отвечать только одной силе — Силе Божественного, хотя добиться этого непросто.

Шри Ауробиндо



БОЛЬ И ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Почему твои ум и тело испытывают боль? Потому что твоя сокровенная душа желает боли и наслаждается ею; но если ты решишь избавиться от боли — и будешь настойчив в своих усилиях — ты можешь подчинить свои низшие страждущие части закону нерушимого блаженства духа.

*

Нужно полностью отделиться в своем сознании от болевых ощущений тела и от его согласия с болезнью и из этого отстраненного сознания воздействовать на тело. Только так можно избавиться от этих вещей или, по крайней мере, нейтрализовать их.

*

Истинное «Я» никогда не затрагивается никакой болью. Психическое воспринимает ее тихо и спокойно и предлагает ее Божественному, чтобы Оно поступило с ней так, как считает нужным.

Шри Ауробиндо

* * *

Не нянчитесь со страданием, и страдание полностью оставит вас. Страдание отнюдь не является необходимым для прогресса. Величайший прогресс совершается посредством стойкого и бодрого равновесия.

*

Не принимайте житейские печали за то, чем они кажутся; в действительности, они ведут к еще большим достижениям.

*

Боль — это прикосновение нашей Матери, которая учит нас выносить блаженство и возвращаться в блаженстве. В ее обучении — три стадии: сначала — терпение, затем — уравновешенность души и наконец — экстаз.

Шри Ауробиндо. Мысли и Афоризмы

В отношении нравственного аспекта все абсолютно очевидно и неоспоримо: нравственные страдания, когда вы знаете, как их правильно воспринимать, закаляют ваш характер и ведут вас прямо к экстазу. Но вот что касается тела...

Врачи правы, когда говорят, что, если человеку удается научить свое тело переносить боль, оно становится более пластичным и жизнестойким и менее подвержено распаду — это очевидный результат. Если кто-то научился не впадать в полное расстройство, как только что-то где-то заболит, и может переносить боль в покое и равновесии, то, судя по всему, тело такого человека обретает способность с гораздо большей стойкостью переносить расстройства и недуги. Это огромное достижение...

Тело способно вынести гораздо больше, чем мы думаем, если к боли не добавляется страх или беспокойство. Если мы устраним ментальный фактор, тело, предоставленное самому себе, не имеет ни страха, ни опасений, ни беспокойства по поводу того, что может произойти, — никаких терзаний, — и оно может вынести очень многое.

Вторая стадия — это когда тело решает терпеть боль; понимаете, оно принимает решение выдержать ее, и сразу же острота боли, то, что делает ее такой труднопереносимой, исчезает. Все это абсолютно материально.

И если вы пребываете в покое — здесь в дело вступает еще один фактор: необходимость внутреннего покоя; если вы сохраняете внутренний покой, боль превращается в почти приятное ощущение — не то что бы «приятное» в обычном смысле, но в почти комфортное ощущение. И снова я говорю о чисто физическом, материальном уровне.

И последняя стадия — когда клетки исполнены веры в божественное Присутствие и во всемогущую божественную Волю, когда в них есть эта уверенность, что все что ни делается — все к лучшему, тогда наступает экстаз: клетки раскрываются и наполняются экстатическим озарением.

*

Предположим, что в результате той или иной болезни у вас в каком-то совершенно определенном месте появилась боль. В этот момент, как я уже сказала вначале, все будет определяться наиболее привычным для вас подходом. Но мы можем привести пример. Допустим, вам больно, очень больно; вы испытываете настоящие мучения, вы очень страдаете.

Первое: не усугубляйте боль, говоря себе: «О, как мне больно! О, эта боль просто невыносима! Мне становится все хуже и хуже, я этого не выдержу», — и так далее в том же духе. Чем больше вы думаете и чувствуете подобным образом, тем сильнее вы сосредотачиваете на этом внимание и тем сильнее становится боль. Итак, первое: в достаточной степени контролировать себя, чтобы не поступать подобным образом.

Второе: как я уже сказала, все зависит от ваших привычек. Если вы умеете концентрироваться, сохранять спокойствие и умиротворение и можете установить в себе покой какого-либо рода — будь то ментальный покой, витальный или психический (они имеют разную ценность и качество, это вопрос индивидуальный), — вы пытаетесь установить в себе состояние покоя или вступить в сознательный контакт с силой покоя... Предположим, вам это в достаточной степени удалось. Тогда, если вы можете «притянуть» в себя этот покой и низвести его в солнечное сплетение — заметьте, мы говорим не о внутренних состояниях, а исключительно о физическом теле, — а оттуда направить его очень спокойно, очень медленно, но очень настойчиво туда, где ощущается более или менее острая боль, и прочно установить его там, вы получите очень

хороший результат. Но этого не всегда достаточно.

Однако если, расширяя это движение, вы добавите к нему своеобразную ментальную формуацию — формацию живую и динамичную, а не просто холодную и мертвую: что единственная реальность — это божественная Реальность и что все клетки тела представляют собой лишь более или менее искаженное выражение этой Реальности (есть только одна Реальность — Божественное, а наше тело — лишь более или менее искаженное выражение этой единственной Реальности), — если с помощью своего стремления и концентрации вы сможете наполнить клетки тела сознанием этой *единственной* Реальности, то всякий разлад сразу же прекратится.

Если же вы сумеете добавить к этому движение полного и доверительного самопосвящения божественной Милости, то никакая боль не устоит!

Мать



НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ

Мгновение для выбора есть всегда, даже когда с вами происходит несчастный случай. Например: человек поскользнулся и падает. От момента, когда он поскользнулся, до момента, когда он уже упал, проходят доли секунды. И в этот миг у человека есть выбор: происшествие может не иметь для него вообще никаких последствий или же, напротив, принять весьма серьезный оборот. Но, конечно, чтобы исход был благоприятным, сознание должно находиться в полностью пробужденном состоянии, у вас должен быть постоянный контакт со своим психическим существом — устанавливать контакт с ним в эти доли секунды уже нет времени. Если в момент падения ваши ментальная и психическая формации оказываются достаточно сильными, то с вами ничего, абсолютно ничего не случится. Но если в этот момент ум по привычке занимает пессимистическую позицию и говорит себе: «Ах! Я поскользнулся!», то... В эту долю секунды у вас есть выбор... У человека всегда есть выбор — но только в течение доли секунды, и надо не упустить ее.

Мать

ЛЕЧЕНИЕ ВНУТРЕННИМИ СИЛАМИ

На болезнь, конечно же, можно воздействовать изнутри и вылечить ее. Правда, не всегда это получается легко, поскольку из-за своей инертности Материя оказывает сильное сопротивление сознательному воздействию. Так что здесь необходимо проявить неослабевающее упорство. Сначала у вас может ничего не получиться и симптомы болезни могут даже усилиться, но постепенно контроль над телом или над конкретной болезнью будет возрастать. Кроме того, сравнительно нетрудно справиться внутренними средствами с однократным приступом болезни и гораздо труднее сделать тело полностью невосприимчивым к ней. С хроническими заболеваниями справиться сложнее, они труднее поддаются полному излечению, чем случайные физические недомогания. Пока внутренний контроль над телом не станет совершенным, в действии внутренней силы будут сохраняться все эти несовершенства и затруднения.

Если вы сможете силой внутреннего воздействия хотя бы остановить развитие болезни, это уже что-то; затем вам нужно за счет упорной практики наращивать эту силу, пока вы не сможете

с ее помощью полностью исцелять болезни. Заметьте, что пока эта сила не станет всецело эффективной, не стоит полностью отказываться от помощи физических средств.

*

При помощи силы йогического сознания можно изгнать болезнь из собственного тела или вылечить ее, можно исцелить или устраниТЬ даже хронические или глубоко укоренившиеся недуги, а также застарелые физические пороки, и даже отодвинуть на длительный срок предопределенную смерть.

Шри Ауробиндо

* * *

Итак... как прежде всего предотвращать болезни, а если болезнь все-таки возникла, как ее лечить?

Можно испробовать обычные средства, и иногда это помогает. Как правило, когда тело убеждено, что ему созданы условия, при которых оно должно поправиться, оно решает поправиться и выздоравливает. Но если у вашего тела нет такой воли, нет решимости выздороветь, вы можете предпринимать что угодно, но оно не избавится

от болезни. Это я тоже знаю по опыту. Я знала людей, которые могли в пять минут излечиться даже от болезни, считающейся очень серьезной, и знала других людей, у которых была вполне излечимая болезнь, но они нянчились с ней с такой настойчивостью, что она становилась смертельной. Невозможно было убедить их тело расстаться с болезнью.

И здесь нужно быть очень внимательным и очень пристально наблюдать за собой, чтобы найти в себе ту маленькую часть, которая — как бы это сказать? — находит удовольствие в болезни. О! Этому может быть множество причин. Есть люди, которые больны назло; есть люди, которые больны из ненависти; есть люди, которые больны от отчаяния, и т. д. И это не какие-то внутренние бури, а очень маленькие и незаметные движения, скрывающиеся в той или иной части существа. Человек рассержен и он говорит: «Вот увидите, что будет; увидите, чем обернется то, что он мне сделал! Подождите! Я обязательно заболею!» Он не говорит себе этого открыто, потому что тогда придется ругать самого себя, но где-то есть что-то, что думает именно так.

Таким образом, вы должны сделать две вещи, если обнаружили какое-то недомогание, какое-

то нарушение в существе, большое или малое, — дисгармонию. Во-первых, мы говорили, что такая дисгармония вызывает своего рода дрожь и беспокойство в физическом существе, в теле. Его начинает лихорадить. Даже если это лихорадочное состояние не охватило все тело, все равно оно присутствует в какой-то его части и люди теряют покой. Поэтому первое, что нужно сделать, — это успокоиться, призвать мир и безмятежность в этот уголок (не обязательно во все тело), постараться расслабить и успокоить этот очаг возбуждения, причем сделать это с полной уверенностью и хладнокровием. Потом вы ищете причину нарушения. Вы смотрите. Конечно, их много, но вы все же пытаетесь определить примерную причину этого нарушения и затем воздействием света, знания и духовной силы восстанавливаете гармонию, правильное функционирование. И если больная часть восприимчива, если она не оказывает упорного сопротивления, вы можете исцелиться за несколько секунд.

Но не всегда все протекает так гладко. Иногда, как я уже говорила, все дело в дурной воле: что-то в вас отказывается сотрудничать или, по крайней мере, хочет, чтобы болезнь имела свои последствия. В таком случае требуется несколько больше времени. Но если вы не особо упорствуете

в приверженности дурной воле, через некоторое время Сила подействует: через несколько минут, часов или самое большее дней вы выздоровеете.

Далее, в случае особых атак враждебных сил дело осложняется, потому что вам приходится справляться не только с волей тела (заметьте, я не признаю аргументов тех, кто говорит: «Но ведь я сам все не хочу болеть!», — потому что ваше сознание всегда говорит, что не хочет болезни; нужно быть слабоумным, чтобы сказать: «Я хочу заболеть», — но это не ваше сознание хочет болеть, а какая-то часть вашего тела или, самое большее, фрагмент витального, который начинает кипрничать и хочет заболеть; и если вы не взгляните в себя как следует, вы его не заметите). Но я говорю, что ситуация осложняется, если за этим скрывается нападение, давление враждебных сил, которые действительно хотят навредить вам. Вы могли открыть им двери из-за духовной ошибки, движения тщеславия, гнева, ненависти или насилия; даже если это только мимолетное движение, оно способно открыть двери враждебным силам. Вокруг вас всегда есть возбудители болезни, которые только и выживают под подходящего случая. Вот почему всегда нужно быть начеку. Но, предположим, что по той или иной причине этой силе удалось пробиться через защитную

оболочку вашего существа и она начала в вас свою разрушительную работу, добиваясь того, чтобы болезнь приняла как можно более тяжелую форму. В этом случае первого средства уже недостаточно. Вы должны добавить еще кое-что: вы должны добавить Силу духовного очищения — она обладает настолько абсолютной созидательной мощью, что никакой, даже самый мельчайший, деструктивный элемент не может уцелеть в ее присутствии. Если в вашем распоряжении есть эта Сила или вы можете испросить и получить ее, вы направляете ее в нужное место, и враждебная сила обычно тут же ретирируется, потому что, если она окажется в сфере действия этой Силы, она мгновенно растворится, исчезнет; никакая сила дезинтеграции не может уцелеть под воздействием этой Силы, поэтому всякая дезинтеграция исчезает и вместе с ней исчезает враждебная сила. Она может превратиться в созидательную силу или просто раствориться и обратиться в ничто. И при этом болезнь не только излечивается, но даже сама возможность ее возврата полностью устраняется. Вы излечиваетесь от болезни раз и навсегда, она никогда больше не вернется к вам!

Мать

ЛЕЧЕНИЕ САМОВНУШЕНИЕМ

Внушения, вызывающие болезни или расстройства в физическом существе, обычно приходят через подсознание — поскольку значительная часть физического существа, наиболее материальная его часть, носит подсознательный характер, то есть имеет собственное смутное сознание, но настолько смутное и самозакрепощенное, что ум не осознает его движений и не знает, что в нем происходит. Тем не менее, это все-таки сознание и оно, так же как ум и витальное, может воспринимать внушения от внешних сил. Если бы это было не так, то невозможно было бы открыть его духовной Силе, которая в том числе может исцелять поражающие его недуги, поскольку без этой осознанности оно не способно было бы реагировать на ее воздействие. В Европе и Америке сейчас многие люди приходят к пониманию этого факта и лечат свои болезни, делая своему телу сознательные ментальные внушения, которые нейтрализуют смутные скрытые внушения болезни, исходящие из подсознания. Во Франции был знаменитый врач, вылечивший тысячи людей, обучая их делать своему телу такие нейтрализующие внушения. Это доказывает, что болезни

имеют не чисто материальные причины, но вызваны нарушениями в скрытом сознании тела.

*

Такие примеры позитивного самовнушения — в действительности это вера, облеченнная в ментальную форму — воздействуют и на сублиминальную часть существа, и на подсознание. В сублиминальном они активизируют силы внутреннего существа, его скрытую способность с помощью мысли, воли или просто сознательной силы воздействовать на тело; в подсознании они устраниют или блокируют внушения болезни и смерти (выраженные или невыраженные), которые препятствуют выздоровлению. Они также помогают бороться с аналогичными враждебными внушениями в уме, в витальном и в телесном сознании. Если это удается сделать в полной или достаточно полной мере, результаты могут быть просто поразительными.

*

Первоначально чувство, что вы заболеваете, представляет собой лишь внушение; это ощущение становится реальностью, потому что ваше физическое сознание соглашается с ним. Это то

же самое, что ложное внушение в уме, — если ум допускает его, он погружается в темноту и беспорядок и вынужден прилагать усилия, чтобы снова обрести гармонию и ясность. То же самое и с телесным сознанием и болезнью. Вы должны не допускать, а отвергать ее своим физическим умом и тем самым помогать телесному сознанию отбросить внушение. При необходимости сделайте контрвнушение: «Нет, со мной все будет хорошо; все в порядке и будет в полном порядке». И в любом случае призывайте Силу Матери отбросить и внушение, и болезнь, которую оно вызывает.

Шри Ауробиндо



О ЛЕЧЕНИИ КОНКРЕТНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Болезни нервной системы

Ваш недуг по сути является заболеванием нервной системы, а не просто физической болезнью. Такого рода заболевания вызываются давлением враждебных сил; они обостряются, если что-либо в вас дает им свое согласие и открывает им двери, и чем большее значение придает им ваш ум, чем больше он думает о них, тем сильнее они становятся. Единственный способ избавиться от них — это сохранять спокойствие, отстраниться от всех этих внушений и наваждений и отказаться принимать их или уделять им внимание, позволить покою и силе Божественной Матери наполнить ваш ум и нервную систему. Поступая иначе, вы будете занимать сторону враждебных сил, которые терзают вас. Выздоровление может затянуться, поскольку ваша нервная система в течение длительного времени была подвержена этим влияниям, а когда их отвергают, они стараются вернуться силой и восстановить в существе свою власть. Но если вы будете сохранять терпение и стойкость, а также правильное сознание и отношение к этим вещам, их влияние постепенно сойдет на нет.

Шри Ауробиндо

Головные боли и головокружение

Если вы когда-нибудь почувствуете головную боль, я советую вам сделать следующее: соберите мысленную силу, ментальную энергию — и если вы способны задействовать хотя бы чуть-чуть свою витальную энергию, ее тоже — и опустите ее сверху вниз, вот так (*очень медленно и плавно опускает обе ладони от макушки головы вниз вдоль туловища*). Так вот, если у вас возникла головная боль или головокружение — например, вы получили солнечный удар, — в общем, если с вами случилось что-то подобное, то, если вы владеете этим способом и низводите таким образом силу вот сюда (*указывает на центр грудной клетки*) или еще ниже (*указывает на область желудка*), это расстройство тут же исчезнет. В пять минут от вашего недомогания не останется и следа...

Просто сядьте спокойно, выпрямитесь и затем соберите всю свою силу, как будто бы вы... соберите всю энергию у себя в голове и направьте ее вниз, вниз, вниз, опускайте вот так, медленно, очень внимательно, до самого пупка. И вы увидите — головная боль у вас пройдет как не бывало.

Мать

Болезни пищеварения

Будьте доброжелательны, если хотите иметь хорошее пищеварение.

(Из буддийских наставлений)

Здесь дается совет: всегда быть доброжелательным. Не следует воспринимать этот совет как повторение банальной истины. Здесь говорится о чем-то более глубоком и очень интересном; я бы выразила это следующим образом: «Будьте доброжелательны — и вы избавитесь от страданий, всегда пребывайте в довольстве и счастье — и вы будете излучать счастье и умиротворение».

Будьте добры и сострадательны, полностью откажитесь от злословия и критики, перестаньте видеть повсюду зло, упорно заставляйте себя видеть всюду одно лишь благодатное Присутствие Божественной Милости, и вы увидите, как не только внутри, но и вокруг вас возникнет и будет распространяться все шире и шире атмосфера покойной радости, умиротворенного доверия, светлой надежды, и вы не только почувствуете себя счастливыми и умиротворенными, но и незаметно распрошаетесь с большинством беспокоявших вас недугов.

Очень примечательно, что пищеварительные функции чрезвычайно чувствительны к критическому, недоброжелательному, мрачному взгляду на жизнь, к жестким суждениям об окружающей действительности. Такое отношение к жизни ведет к расстройству функций пищеварения. А чем сильнее расстроены функции пищеварения, тем больше вами овладевают недоброжелательность, критичность, разочарование в жизни и в людях. И возникает порочный круг, из которого никак не выбраться. От этого есть только одно средство: со всей решимостью отказаться от такого отношения к жизни и путем постоянного контроля выработать в себе безусловную доброту, мягкость и сердечность. Попробуйте — и вы увидите, как ваше здоровье улучшится на глазах.

*

Воздействие пищи на тело на девяносто процентов определяется вашими представлениями об этом воздействии.

Мать

МЕДИЦИНА, ВРАЧИ, ЛЕКАРСТВА

Лекарства и духовная Сила

Болезнь является следствием какого-то несовершенства или слабости в физической природе или же открытости враждебным влияниям и часто связана также с определенной темнотой или дисгармонией в низшем витальном, или в физическом уме, или в какой-то другой части существа.

Очень хорошо, если вы можете избавиться от болезни только благодаря воздействию веры и йогической силы или же благодаря открытости Божественной Энергии. Но очень часто добиться полного исцеления таким путем не удается, потому что еще не вся природа открыта или способна откликаться высшей Силе. Например, возможна ситуация, когда в уме присутствует вера и отклик воздействию свыше, однако низшее витальное и тело еще не достигли требуемой открытости. Или же и ум, и витальное готовы к восприятию духовной силы, но тело не реагирует на нее или же реагирует лишь в недостаточной степени из-за того, что в нем сформирована привычка откликаться силам, вызывающим определенную болезнь, а привычка в материальной части

природы — очень упрямая вещь. В таких случаях допустимо прибегнуть к помощи физических средств лечения — но не отводя им главной роли, а находя в них материальную поддержку и помочь воздействию духовной Силы. И конечно, это должны быть не какие-то сильнодействующие лекарства, применение которых является насилием над организмом, а те, что обладают мягким целительным воздействием и не наносят ущерба телу.

*

Если болезнь приобретает стойкий хронический характер, зачастую оказывается необходимым прибегнуть к помощи физических средств лечения, которые в таком случае используются как поддержка действию духовной Силы.

*

Да, если у вас есть вера и открытость [Божественной Милости], можно обойтись без лекарств.

Шри Ауробиндо

* * *

В любом случае, лечит только высшая Сила. Лекарства дают небольшой эффект, по-настоящему же лечит вера в лекарства. Лечитесь у врача, которому вы доверяете, и принимайте только те лекарства, в которые верите.

Тело верит только в материальные методы лечения, вот почему вам приходится давать ему лекарства, но лекарства эффективны только тогда, когда через них действует высшая Сила.

Аллопатическая медицина чаще всего что-то лечит, а чему-то, наоборот, наносит вред. Аюрведическое лечение обычно лишено этих негативных последствий. Вот почему я рекомендую его.

*

Мой совет заключается в том, что лекарства следует употреблять только в том случае, если этого абсолютно невозможно избежать; и это «абсолютно невозможно» должно быть очень строгим.

*

В большинстве случаев употребление лекарств — в разумных пределах, то есть когда человек не отравляет себя ими — просто помогает

телу сохранять уверенность в выздоровлении. Тело лечит себя само. Когда оно хочет выздороветь, оно выздоравливает. И сейчас этот факт уже широко признан, даже самые консервативные врачи говорят: «Да, наши лекарства помогают, но лечит не лекарство — тело само решает поправиться и выздоравливает». Очень хорошо! И вот, когда телу говорят: «Прими это», — оно говорит себе: «Ага! Теперь мне будет лучше», — и, сказав так, оно поправляется!

Почти в каждом случае болезни какие-то легкие средства могут помочь — немного — при условии, что это делается в разумных пределах. Если это уже вне разумных пределов, то вы, без сомнения, совсем расклейтесь. Тогда вы вылечиваете одну болезнь, но взамен получаете другую, обычно еще худшую. Но все-таки какая-то небольшая помощь может быть очень полезна — что-то легкое, что вселяет в ваше тело уверенность: «Теперь все будет в порядке; теперь, когда я это принял, все должно быть в порядке», — это очень сильно помогает ему, оно решает поправиться и поправляется.

Врачи — это солдаты, врачи — это жрецы

Истина есть наивысшая гармония и наивысшее блаженство. Всякая дисгармония, всякое страдание есть ложь. Таким образом, можно сказать, что болезни есть ложь тела, и, следовательно, врачи — это солдаты великой и благородной армии, сражающейся за победу Истины в мире.

*

Если мы воспринимаем тело как обитель Бога, тогда медицина предстает обрядом поклонения Божественному, а врачи — жрецами, исполняющими служение в храме. С такой точки зрения врачебная практика превращается в священное действие, и именно так к ней следует относиться.

*

Широта ума, благородство сердца, несгибаемая воля, спокойная и твердая решимость, неистощимая энергия и абсолютная вера в свое предназначение — вот качества, которыми должен обладать совершенный врач.

*

К медицинскому знанию и опыту добавьте совершенную веру в Божественную Милость — и ваши целительные способности будут безграничными.

*

В конце концов, болезнь — это лишь неверная позиция, занятая какой-либо частью тела. Роль врача состоит главным образом в том, чтобы различными средствами побуждать тело восстановить свою веру в Высшую Милость.

*

Переходить от одного врача к другому — такая же ошибка, как переходить от одного гуру к другому. Первый представляет собой на материальном плане то же самое, что второй — на духовном. Вы должны выбрать себе врача и довериться ему, если не хотите, чтобы ваше физическое существо погрузилось в хаос. Только если сам врач решит, что вас должен проконсультировать другой доктор, это можно сделать без вреда для себя.

*

Мое дорогое дитя, я совершенно согласна с тобой, что есть сила иная и гораздо более

могущественная, чем сила докторов и лекарств, и я рада видеть, что ты веришь в нее. Она несомненно проведет тебя через все трудности, вопреки самым неблагоприятным диагнозам. Не позволяй ничему поколебать твою веру, и все будет в порядке.

*

Медицинское знание

Мы переживаем переходный момент в истории земли. Это только мгновение в вечном времени, но это мгновение длительно в сравнении с человеческой жизнью. Материя изменяется, чтобы подготовиться к новому Проявлению, но человеческое тело недостаточно пластично и оказывает сопротивление этому процессу, и в этом причина того, что болезни, в том числе не известные науке, умножаются и представляют проблему для медицины.

*

О медицинском знании в мире: если вы достаточно поучились или достаточно прожили на этом свете, то есть прожили очень немало лет, вы обнаруживаете, что в один период времени некоторые

вещи очень авторитетно и уверенно объявляются вредными; мало того — на основании абсолютного знания, неоспоримых наблюдений им приписывается некоторый эффект, а в другой период вдруг оказывается, что те же неоспоримые наблюдения ведут к диаметрально противоположным результатам, и те же самые вещи с той же авторитетностью и убежденностью объявляются полезными... Таким образом, если вы достаточно наблюдательны и обладаете хотя бы долей здравомыслия, вы можете сказать себе: «Ага! Должно быть, это зависит от взглядов людей или, возможно, от веяний времени». И, я скажу вам, мой знакомый врач (мы были знакомы во Франции сорок или пятьдесят лет назад) обычно говорил всем своим пациентам: «Принимайте лекарство пока оно в моде, тогда оно поможет вам».

Мать

* * *

Вы очень сильно отстали от времени. Разве вы не знаете, что сейчас даже среди врачей многие признают и публично заявляют, что лекарства представляют собой лишь один из элементов лечения болезни и что психологический элемент играет не меньшую, а даже большую роль?

Об этом я часто слышал от разных врачей и читал в известных медицинских изданиях. Среди же психологических элементов, по их мнению, одним из наиболее важных является оптимизм врача и его уверенность в своих силах (или его вера — это лишь другое слово для обозначения одного и того же явления), а также его способность создать вокруг больного и пробудить в нем благоприятную атмосферу доверия, надежды и позитивного настроя. Утверждается даже, что врач, который способен это сделать, достигает гораздо больших успехов в лечении больных, чем тот, который, возможно, и лучше знает медицину, но не может создать подобной атмосферы...

И конечно, важную роль играет интуиция врача. Даже врачу-аллопату зачастую приходится прибегать к помощи интуиции, чтобы определить, какое лекарство дать больному, — и именно те врачи, чья интуиция оказывается более достоверной, достигают наибольшего успеха. Даже и в ортодоксальной науке одно-единственное правило, книга или эмпирический метод не могут служить панацеей от всех бед.

Больного вылечивают не столько лекарства, сколько его вера в силу врача и силу лекарств. Но эта вера — лишь убогая подмена естественной веры человека в собственные силы, которой он лишился, уверовав во врачей и лекарства.

*

Наибольшим здоровьем человечество отличалось в те века, когда материальные лекарственные средства сводились к минимуму.

*

Неверие в собственные целительные силы стало для нас физическим изгнанием из рая. Медицина и плохая наследственность — два ангела Божьих, которые охраняют райские врата и не дают нам вернуться обратно.

*

Ни один врач не может вылечить все случаи болезни. Вы сами должны прилагать все усилия к тому, чтобы добиться выздоровления и чтобы сохранять и укреплять собственное здоровье.

*

Единственный всемогущий врачеватель — это заключенный в нас дух, поэтому единственной подлинной панацеей является подчинение тела этому духу.

*

Абсолютное излечение от какой-то болезни, исключающее ее возобновление, достигается только полным очищением ума, а также витального и телесного сознания от психологической восприимчивости по отношению к Силе, вызывающей эту болезнь. Иногда, когда сознание готово, этого можно добиться своеобразным волевым приказом свыше. Но это не всегда оказывается возможным. Полная невосприимчивость ко всем болезням, которую предполагает наша йога, может быть достигнута только в результате всеобъемлющего и постоянного озарения низших частей существа светом, исходящим свыше, что ведет к устраниению самих психологических оснований незддоровья, — другим путем этого достичь невозможно.

Шри Ауробиндо

ЗДОРОВЬЕ И ПОДЛИННЫЕ СРЕДСТВА ИСЦЕЛЕНИЯ

В течение почти сорока лет я постоянно страдал от разных мелких и серьезных недугов; мой организм, будучи в целом здоровым, отличался слабостью, и я ошибочно принимал нескончаемые болезни и их лечение за бремя, возложенное на меня Природой. Когда я отказался от помощи лекарств, болезни начали покидать меня, как паразиты, лишившиеся благодатной почвы. Только тогда я понял, какой могучей силой является заключенное во мне естественное здоровье и насколько еще более могущественны превосходящие ум Воля и Вера — эта Божественная поддержка, дарованная нашему телу и жизни.

Шри Ауробиндо

* * *

Хорошее здоровье является внешним выражением внутренней гармонии. Нужно гордиться хорошим здоровьем и не пренебрегать им.

Мать

* * *

Прежде всего, отбросьте представление о негодности собственного тела — все внушения подобного рода представляют собой тонкие атаки, направленные на вашу волю к обретению совершенства, и являются особенно опасными в физических вопросах... Пусть все факты, все видимые признаки говорят об этом, но первое условие успеха для йогина, а в действительности и для каждого, кто стремится совершить нечто великое или незаурядное, — быть выше фактов и не верить видимости. Развивайте в себе волю к избавлению от недуга, сколь бы ужасным он ни казался, сколь бы многосторонними и постоянными ни были его атаки, и отвергайте все противоположные внушения.

*

Безусловно, телу нужна забота: нормальные физические условия, нормальный отдых, сон, правильное питание, достаточная физическая активность и регулярные упражнения; однако нехорошо, если эта забота превращается в озабоченность, порождая беспокойство, уныние по поводу болезни и т. д. — поскольку эти вещи лишь способствуют слабости и болезненности тела. Конечно, при необходимости всегда можно прибегнуть к медицинской помощи, например

в случае приступа какой-то болезни. Но истинные средства выздоровления — это всегда внутреннее равновесие, внутренний и внешний покой, вера и открытость телесного сознания Божественной Матери и Ее Силе — остальные средства могут иметь лишь вспомогательное значение.

*

Если вы не отводите достаточно времени на сон, ваш организм становится более восприимчивым к атакам болезней. Если поддерживать тело в хорошем состоянии, оно обычно отвергает их автоматически и вы даже не чувствуете, что тело подверглось подобной атаке.

*

Неверно полагать, что болезни кроются в витальном или в теле — они являются результатом воздействия силы извне, а нервное существо (физическое витальное) и тело поддаются ее воздействию по привычке или из-за неспособности отбросить ее. Лучше не говорить: «Я никогда больше не буду болеть», потому что тем самым вы привлекаете внимание этих злонамеренных сил и они сразу же хотят доказать вам, что они все

еще могут причинить вред вашему телу. Просто отвергайте их, когда они приходят.

Шри Ауробиндо

* * *

Сейчас уже хорошо известно, что нет лучшего средства от любых болезней, чем *воздух и солнце*.

*

Победа над неумеренностью в питании приносит крепкое здоровье.

*

Безэгоистичный труд, выполняемый в духе само-посвящения, — безотказное лекарство от всех ваших мелких личных недугов. Конечно, если из-за какой-то серьезной болезни вам противопоказана физическая активность — это другое дело. В любом же ином случае, когда вам немножко незддоровится... нужно, не думая о себе, направить все помыслы на свою работу и выполнять ее как можно лучше — это очень быстро приведет вас в порядок.

*

Наилучший способ избавиться от болезни — призвать на смену вибрациям беспорядка и расстройства Божественное Присутствие Истины и Гармонии.

*

Владычество ума сделало человечество рабом докторов и их лекарств. И в результате болезни лишь множатся и становятся все серьезнее.

У людей есть только один подлинный выход — освободиться от власти ума, открывшись Божественному Водительству, которое они обретут, если полностью предадутся в руки Божественного.

Мать

* * *

Нисхождение высшего Сознания в физическое

Если мы достигаем пробужденности сознания в физическом, то, призывая Божественную Силу, Свет, Ананду, мы ощутим этот свет, эту силу Ананды, разливающуюся в теле, во всех его членах, в нервах, в крови, в дыхании и через тонкое тело затрагивающую даже сами материальные клетки и наполняющую их сознанием и блажен-

ством, и мы можем непосредственно ощутить Божественную Энергию и Присутствие.

*

Нисхождение высшего Сознания в наиболее физическое сопровождается определенными эффектами. Оно привносит в сами клетки и во все физические движения свет, сознание, силу, Ананду. Тело становится сознательным и пробужденным и, либо подчиняясь высшей воле, либо автоматически в силу низошедшего в него сознания, выполняет правильные движения и действия. Появляются большие возможности для контроля за функциями тела и для исправления всего, что идет не так, для преодоления болезней, болей и т. д. Возникает больший контроль над деятельностью тела и даже над затрагивающими его внешними событиями, например можно минимизировать несчастные случаи, мелкие неприятности и т. д. Тело становится более эффективным инструментом действия. Появляется возможность в значительной мере снизить усталость и утомление. Вся физическая система, весь организм наполняется умиротворением, силой, светом и радостью. Все это — более или менее очевидные и естественные результаты, которые возрастают по мере роста сознания, но есть и много

других возможных эффектов. Возникает также единство с земным сознанием, постоянное восприятие Божественного в физическом и т. д. ...

Конечно, нелегко добиться от физического полной осознанности такого рода — ибо оно является вместилищем бессознательности, темноты и инертности, — и все же даже частичное внедрение высшего Сознания может быть достаточно эффективным и послужить основанием для того, чтобы постепенно по мере возрастания в теле силы этого Сознания присоединить к первоначальному плацдарму и всю остальную территорию.

*

Неподвластность болезни

Неподвластность смерти, если только сам человек не решит оставить тело, и неподвластность болезни — это вещи, которых можно достичь только в результате полного изменения сознания, которое каждому предстоит совершить в себе.

*

Абсолютная неуязвимость для болезней достигается только в результате супраментального

преобразования существа. Ибо ниже супраментального уровня эта неуязвимость представляет собой результат действия Силы среди множества других сил и может быть нарушена, если установленный баланс по каким-то причинам будет поколеблен, — на супраментальном уровне она является законом природы; супраментализированное тело будет неподвластно болезням в силу самой своей новоприобретенной природы, так сказать, автоматически.

Есть разница между йогической Силой на ментальном и нижележащих планах и супраментальной Природой. То, что в умственно-телесном сознании достигается и удерживается за счет постоянного контроля йогической Силы, в супраментальном предстает естественным качеством природы и существует не благодаря каким-то достижениям, а из-за свойств самой природы, являясь самосущим и абсолютным.

Шри Ауробиндо



ГЛОССАРИЙ

Ананда — блаженство, упоение, духовный экстаз; основополагающий принцип самосущего наслаждения, составляющий природу трансцендентного бесконечного бытия.

Аюрведа — древнеиндийская система здорового и гармоничного образа жизни, включающая в себя медицину.

Витальное существо (витальное) — жизненная сила, проявляющаяся в человеке в виде существа желаний, эмоций, чувств, побуждений, амбиций и т. д.

Витальное физическое — нервное существо человека, составляющая его витального существа: носитель нервных реакций нашей физической природы; сфера проявлений и орудие всевозможных мелких ощущений, желаний, реакций, связанных с воздействием внешней физической и грубоматериальной жизни.

Витальный ум — часть ума, являющаяся инструментом желания и постоянно занятая поиском новых возможностей, как реальных, так и предполагаемых или воображаемых, для удовлетворения желаний, для наслаждения, для самоутверждения и преумножения собственной силы и выгоды.

Гуру — духовный учитель, наставник.

Ментальное существо (ментальное) — часть человеческого существа, связанная с умом и его познавательной деятельностью, мышлением, идеями и представлениями.

ями, восприятием и реакциями, движениями и формациями, видением и волей и образующая ментальное существо человека.

Подсознание (подсознательное) — пограничная область скрытого внутреннего бытия человека, в которой Бессознательное обретает полусознательную форму. Подсознание лежит ниже уровня разума и сознательной жизни, представляя собой низшую мрачную сферу, охватывающую чисто материальные и витальные элементы физического существа человека, не затронутые влиянием разума и не подвластные его контролю в своих проявлениях и действиях. В обычном человеке к области подсознательного относится большая часть витального существа и физического ума, а также скрытое сознание тела.

Психическое существо (психическое) — наше подлинное, центральное существо, наша истинная душа; бессмертная искра Божественного в человеке, которая поддерживает всю деятельность внешней ментально-витально-физической личности и развивается в последовательности перевоплощений.

Сублиминальное — внутреннее существо человека, скрывающееся за его поверхностным бодрствующим сознанием: внутренний ум, внутреннее витальное, внутреннее физическое, поддерживаемые истинной душой, или психическим существом.

Супраментализированное тело — тело, подвергшееся Супраментальной трансформации.

Супраментальная трансформация — термин, введенный Шри Ауробиндо: полное преобразование всего человеческого существа вплоть до физического уровня, в результате которого оно становится совершенным выражением Супраментального Сознания-Истины.

Супраментальное — термин, введенный Шри Ауробиндо: сфера всеобъемлющего и всемогущего Сознания-Истины, превосходящего даже наивысшие уровни ментального сознания. «Супраментальное есть Сознание-Истина, в котором Божественная Реальность проявляется во всей своей полноте, свободная от средств и орудий Неведения; абсолютная истина приобретает динамический характер совершенной и самосущей активности бытия» (Шри Ауробиндо. Синтез Йоги).

Физический ум — часть ума, занятая исключительно физическими предметами и событиями; она опирается на чувственный ум и его объекты, основывая свои представления и идеи только на информации о внешних явлениях, и не знает ничего, кроме этих объектов, пока не будет озарена высшей Истиной.

Физическое (физическое существо) — физический ум и физическое витальное, а также собственно сознание тела.

Физическое витальное — часть витального существа человека, обращенная исключительно к физическим вещам, исполненная желаний и вожделений, а также поиска удовольствий, связанных с физическим планом бытия.

ССЫЛКИ

Стр.	
1	SABCL (Sri Aurobindo Birth Centenary Library), vol. 28, pp. 35, 196, 236
3a	CWM (Collected Works of the Mother), vol. 15, p. 164
3b	CWM, vol. 14, p. 95
3c	CWM, vol. 8, pp. 316-17
6	CWM, vol. 6, pp. 123-25
8ab	CWM, vol. 15, pp. 172, 160
8c	CWM, vol. 14, p. 91
8d	CWM, vol. 3, p. 97
9ab	CWM, vol. 15, pp. 164, 162
9c	CWM, vol. 5, pp. 297-98
13	CWM, vol. 3, pp. 96-97
15	CWM, vol. 15, pp. 158-59
16	CWM, vol. 6, pp. 139-40
18	CWM, vol. 15, pp. 161, 163
19a	CWM, vol. 4, p. 271
19b	SABCL, vol. 24, p. 1571
20a	CWM, vol. 5, p. 383
20b	Мать. Йога о здоровье и исцелении. Кн. I (ЙЗ), с. 64
20c	CWM, vol. 5, pp. 386-88
22	CWM, vol. 9, p. 380
23	CWM, vol. 5, pp. 133-34
24	CWM, vol. 8, pp. 253-55
27	CWM, vol. 3, p. 89
29	CWM, vol. 4, pp. 267-71
32	SABCL, vol. 22, p. 322-24
33	CWM, vol. 5, pp. 294-96
36	CWM, vol. 6, p. 140
37a	SABCL, vol. 23, p. 664
37b	SABCL, vol. 24, p. 1566
38	SABCL, vol. 24, p. 1342-43
39	SABCL, vol. 24, pp. 1106, 1567
40	SABCL, vol. 24, p. 1563
41a	SABCL, vol. 17, p. 94
41bc	SABCL, vol. 24, p. 1579-80

Стр.	
42ab	CWM, vol. 14, p. 266
42c	CWM, vol. 10, pp. 170-71
44	CWM, vol. 8, pp. 213-14
47	CWM, vol. 5, pp. 403-04
48	SABCL, vol. 24, p. 1569
49a	SABCL, vol. 24, p. 1562
49b	CWM, vol. 5, pp. 185-88
54	SABCL, vol. 24, p. 1570
55	SABCL, vol. 24, pp. 1589, 1572
57	SABCL, vol. 24, p. 1343-44
58	CWM, vol. 6, p. 312
59	CWM, vol. 3, p. 292
60	CWM, vol. 15, p. 156
61,62	SABCL, vol. 24, p. 1568-69
63a	CWM, vol. 15, p. 170
63b	ЙЗ, с. 80
63c	CWM, vol. 9, pp. 123
65	CWM, vol. 15, p. 167
66	CWM, vol. 15, pp. 167, 169
67a	ЙЗ, с. 52
67b	CWM, vol. 8, pp. 363-64
68	SABCL, vol. 24, p. 1588
70abc	SABCL, vol. 17, pp. 126-28
70d	SABCL, vol. 24, p. 1569
71a	SABCL, vol. 17, p. 127
71b	SABCL, vol. 24, p. 1571
72a	SABCL, vol. 17, p. 125
72b	CWM, vol. 15, p. 147
73	SABCL, vol. 24, pp. 1563, 1576-77
74	SABCL, vol. 24, pp. 1582, 1578-79
75a	CWM, vol. 16, p. 110
75b	CWM, vol. 15, p. 160
75c	CWM, vol. 5, p. 121-22
76a	CWM, vol. 15, p. 176
76b	CWM, vol. 10, p. 327
76c	SABCL, vol. 22, p. 351
77	SABCL, vol. 24, p. 1220
78	SABCL, vol. 24, pp. 1230, 1564-65

СОДЕРЖАНИЕ

Божественная милость	3
Вера	8
Стремление и воля к выздоровлению	15
Покой и умиротворение	18
Благоприятные формации	20
Тонкая оболочка	27
Сознание тела	32
Правильное отношение к болезни	37
Боль и ее преодоление	41
Несчастные случаи	47
Лечение внутренними силами	48
Лечение внушением	54
О лечении конкретных болезней	57
Медицина, врачи, лекарства	61
Здоровье и подлинные средства исцеления	72
Глоссарий	80
Ссылки	83



Мы будем благодарны за спонсорскую помощь в публикации серии. Средства можно перечислить на следующий счет:

Банк: ОТД. СБ РФ № 5542 г. Всеволожск
 БИК 044106611 Кор. сч. 30101810000000000611

Получатель: ИНН 7707083893
 ОСБ № 1895 г. Гатчина
 Счет 42301 810 1 5540 6810069

Назначение: Филиал № 1895/0912
 Мельгунов Дмитрий Валерьевич
 Материальная помощь

Серия «Вся жизнь — йога»

В сборниках серии, составленных из фрагментов работ Шри Ауробиндо и Матери, с позиций интегральной йоги рассматриваются практические вопросы повседневной жизни. Выбранные темы охватывают всю сферу человеческой жизни и деятельности, ведь подлинная духовность — это не отвержение жизни, а искусство ее совершенствования.

Мы надеемся, что эти публикации помогут вам по-новому взглянуть на себя и свою жизнь и сделать еще один шаг на пути саморазвития.

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. Цель жизни | 26. Тайна смерти |
| 2. Йога | 27. Перерождение |
| 3. Ключ к духовной жизни | 28. Оккультизм |
| 4. Медитация | 29. Боги и Божественное |
| 5. Молитва и мантра | 30. Цель и миссия Аватара |
| 6. Вера | 31. Иные миры — планы бытия |
| 7. Духовное устремление | 32. Сверхразум и новое творение |
| 8. Самоотдача и милость свыше | 33. Эволюция |
| 9. Истинная душа | 34. Божественное Материнство |
| 10. Самосовершенствование | 35. О женщине |
| 11. Йога действий | 36. Воспитание детей |
| 12. Деньги | 37. Истинная Любовь |
| 13. Как победить страх | 38. Красота и гармония |
| 14. Как быть счастливым | 39. Искусство и духовность |
| 15. Как развить концентрацию | 40. Образование: как учить |
| 16. Как развить разум | 41. Образование: как учиться |
| 17. Как развить тело | 42. Судьба и свобода воли |
| 18. Цикл жизни | 43. Отношения в жизни |
| 19. Как победить болезни—I | 44. Религия и духовность |
| 20. Как победить болезни—II | 45. Наука и духовность |
| 21. Правильное питание | 46. Демократия и социализм |
| 22. Сон и сновидения | 47. Общество будущего |
| 23. Отдых и релаксация | 48. Единое человечество: проблемы и перспективы |
| 24. Строение человеческого существа | 49. Россия и ее будущее |
| 25. Трансформация в интегральной йоге | 50. Шри Ауробиндо и Мать о себе |

Жирным шрифтом выделены уже изданные книги.
Вы можете приобрести у нас книги по минимальным ценам
(см. сайт www.savitri.ru).

Книги отличаются цветом обложки
и в порядке нумерации образуют радужную гамму.

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНИ

Часть II. Лечение болезней

Из работ Шри Ауробиндо и Матери

Пер. с англ. — СПб: Нива, 2003. — 88 с.

Во второй части сборника «Как победить болезни» из серии «Вся жизнь — йога» рассматриваются принципы и методы лечения различных заболеваний; излагаются способы исцеления болезней за счет собственных внутренних ресурсов человека, его психологических сил и способностей; раскрываются возможности полного избавления от болезней, а также сохранения и укрепления здоровья.

Составление и перевод с английского: *Д. В. Мельгунов*

Корректор: *Л. В. Попова*

Верстка: *А. И. Клементьев*

Издательская группа «САВИТРИ»

188305, Ленинградская обл., г. Гатчина, а/я 1

info@savitri.ru www.savitri.ru

Издательско-полиграфический комплекс «Нива»

191119, Санкт-Петербург, Лиговский пр., 108-Б

Лиц. ЛП №000061 от 15.01.99

Сдано в набор 12.06.2003. Подписано в печать 21.07.2003.

Формат 70x100/32. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Печ. л. 5,5. Тираж 500 экз. Заказ № 127

Отпечатано с готовых диапозитивов

в типографии ООО «ИПК «БИОНТ»

195426, СПб, Средний проспект В.О., дом 86

тел. 322-68-43

ISBN 5-86456-013-8



9 785864 560136

All Life is Yoga — Book Series

HOW TO OVERCOME ILLNESS

Words of Sri Aurobindo and the Mother

PART II. CURE OF ILLNESS

Compiled and translated by Dimitry Melgunov

Savitri Publishing Group www.savitri.ru *info@savitri.ru*
188305, p/b 1, Gatchina, Leningrad region, Russia