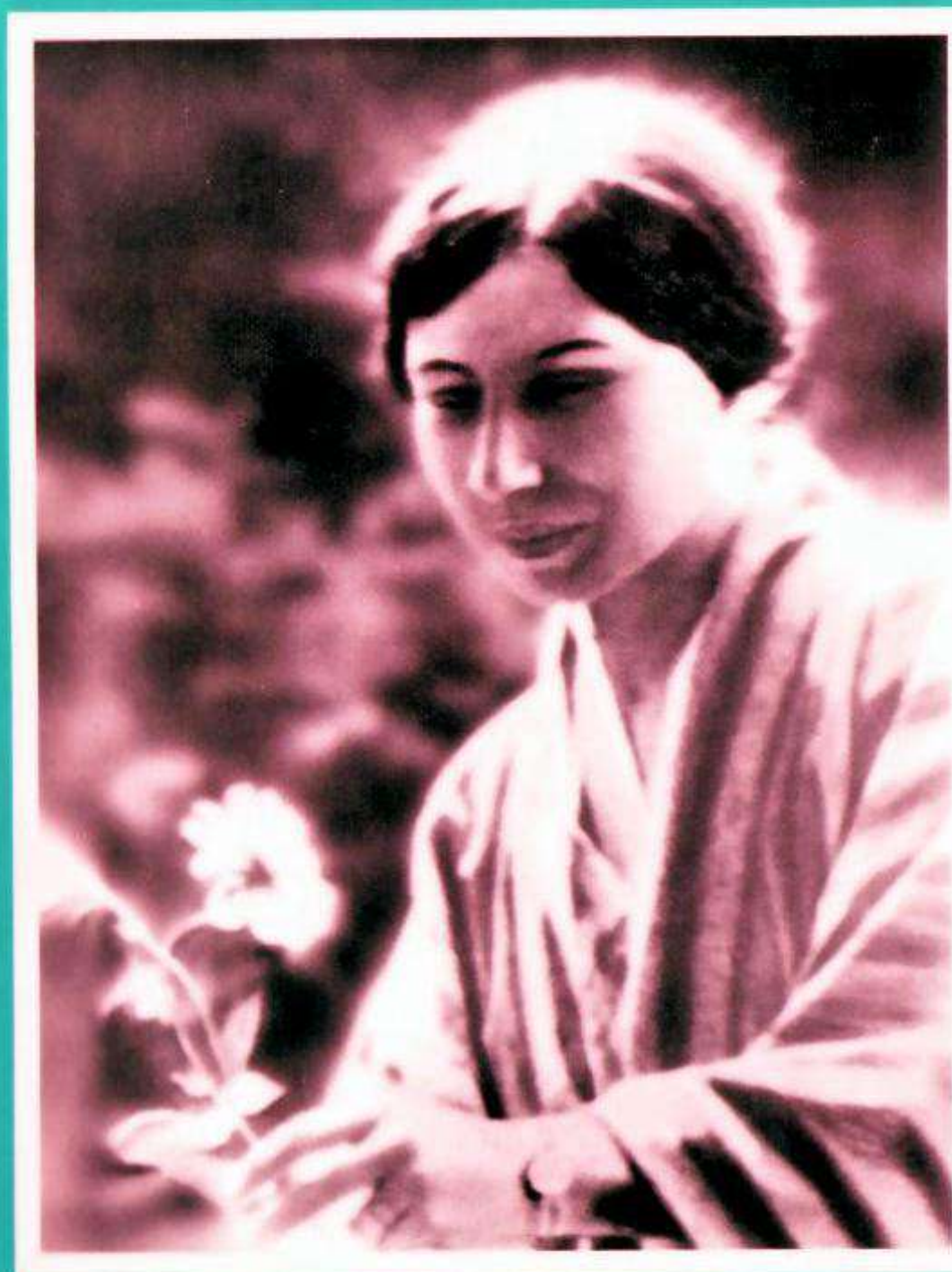


Истинный отдых возникает благодаря расширению, универсализации сознания. Станьте широки как мир и вы будете всегда пребывать в покое и отдохновении. В гуще действия, в самой сердцевине борений и усилий вы будете наслаждаться отдыхом бесконечности и вечности.

Мать


АДТИ

ПРАКТИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ЙОГИ



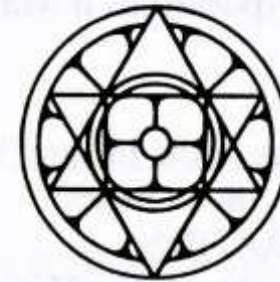
ОТДЫХ И РЕЛАКСАЦИЯ

Из работ Шри Ауробиндо и Матери

ОТДЫХ И РЕЛАКСАЦИЯ

БИБЛИОТЕКА
ГАРМОНИЯ ДУШИ

ПРАКТИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ЙОГИ



ОТДЫХ И РЕЛАКСАЦИЯ

Из работ Шри Ауробиндо и Матери



АДИТИ

Санкт-Петербург

2007

СЕРИЯ
«ПРАКТИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ЙОГИ»

ОТДЫХ И РЕЛАКСАЦИЯ

Из работ Шри Ауробиндо и Матери

Practice of the Integral Yoga
Book Series

REST AND RELAXATION

Words of Sri Aurobindo and the Mother

Составление:
К. С. Ананд, Ашрам Шри Ауробиндо

Перевод с английского
под редакцией *Д. В. Мельгунова*

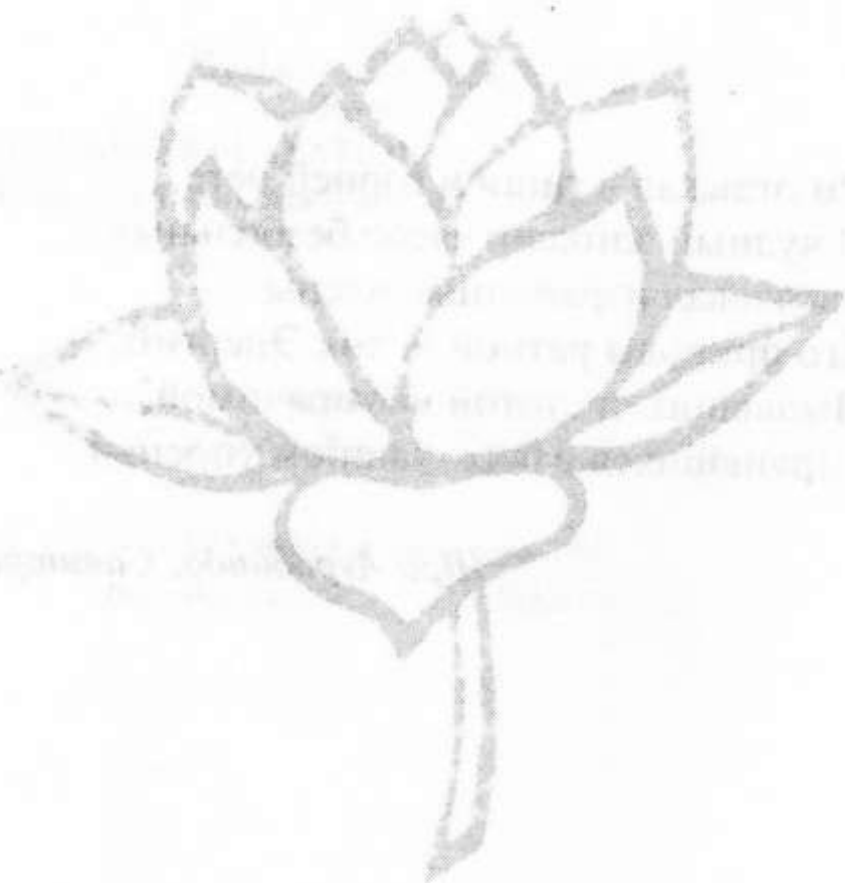
ISBN 5-7938-0043-3



© Издательство «АДИТИ», 2007

Он отдыхал в тиши и горней неге,
И чудный эликсир часов безбольных
Увращевал израненные члены
Его природы ратной — ток Энергий,
Пылавших чистотой неомрачимой,
Струившихся в бесстрашном упоеньи.

Шри Ауробиндо, Савитри



ОТДЫХ

Правильный отдых — это очень важная вещь в садхане.

*

Но с точки зрения аскетической практики эти потребности сами изменяют свою природу; релаксация трансформируется во внутреннее безмолвие, отдых — в духовное созерцание, а удовольствие — в блаженство.

*

Вы должны *отдыхать* — но это должен быть отдых *концентрированной силы*, а не слабосильного непротивления враждебным силам. Отдых, который является *силой*, а не слабостью.

*

Отдых не должен быть погружением в несознание и тамас. Отдых должен быть восхождением в Свет, в совершенный Покой, во всеобъемлющее Безмолвие, отдых, который возносит вас из

мрака. Тогда это подлинный отдых — отдых, являющийся восхождением ввысь.

*

Подлинное отдохновение вызывается полным доверием божественной Милости, отсутствием желаний, победой над эгоизмом.

*

В укладе Природы моменты отдыха даются людям, чтобы заново открыть себя, но люди не знают, как извлечь из них пользу.

Мать



КАК ПРАВИЛЬНО РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Я также заметил, что когда говоришь с человеком извне о работе, беседа может быть хорошей и интересной, но как только начинаешь говорить с тем же человеком о его личной жизни, разговор немедленно становится болезненным.*

Да, потому что работа, особенно если это техническая работа, является выражением всего самого лучшего, что есть в человеке, в то время как в своей личной жизни он опускается на более низкий уровень, за очень редким исключением. Так, многие замечательные ученые, писатели, художники, которые создают замечательные шедевры, стоит им прийти к себе домой, становятся отвратительными мужьями, неприятными отцами, невыносимыми людьми для тех, кто их окружает. И я говорю об элите, о тех, кто проводит специальные исследования, совершает открытия, руководит крупными учреждениями: за пределами своего дома это незаурядные люди,

* Имеются в виду люди, не принадлежащие Ашраму Шри Ауробиндо (прим. пер.).

наделенные большими способностями; возвращаясь же домой, они становятся посредственностями и часто невыносимыми — они хорошо проводят время, отдыхают, расслабляются. Но если они начинают развлекаться, это конец всего! Я знала людей по-настоящему умных, превосходных художников, которые, стоило им начать «расслабляться», становились сущими глупцами! Они делали самые вульгарные вещи, вели себя как плохо воспитанные дети — так они расслаблялись. Все происходит из-за этой «потребности» в расслаблении. И что же это означает для большинства людей? Это означает, всегда, опуститься на более низкий уровень. Они не знают, что для того, чтобы по-настоящему расслабиться, нужно подняться на ступеньку выше, нужно подняться над собой. Если вы идете вниз, это лишь умножает вашу усталость и приносит помрачение сознания. Кроме того, каждый раз, когда вы опускаетесь, вы умножаете бремя подсознательного — это огромное подсознательное бремя, которое вы должны очищать и очищать, если хотите подняться ввысь, и которое висит словно кандалы на ваших ногах. Но трудно учить этому, потому что надо познать это самому, прежде чем сможешь учить этому других.

Об этом никогда не говорят детям, им позволяют совершать всевозможные глупости под тем предлогом, что им нужно расслабиться.

Утомление устраняется отнюдь не погружением ниже своего уровня. Наоборот, нужно забраться вверх по лестнице, чтобы там обрести подлинный отдых, потому что там вы испытываете внутренний покой, свет, универсальную энергию. И мало-помалу вы входите в соприкосновение с истиной, которая представляет собой саму причину вашего существования.

Если вы по-настоящему входите с ней в контакт, она полностью устраняет всю усталость.

Мать



ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ?

Видишь ли, дитя мое, к несчастью, ты слишком озабочен собой. В твоём возрасте я была полностью занята своей учебой — открывая, изучая, понимая, познавая. Таков был мой интерес, даже моя страсть. Моя мать, которая очень любила нас — моего брата и меня, никогда не позволяла нам быть в плохом расположении духа, проявлять недовольство или лениться. Если мы приходили к ней, чтобы на что-то пожаловаться, сказать ей, что мы чем-то недовольны, она подтрунивала над нами и ругала нас, говоря: «Что это еще за чушь? Не будьте смешны. Быстро! Идите-ка отсюда и лучше чем-нибудь займитесь, и никогда не обращайтесь внимания, хорошее или плохое у вас настроение! Это совершенно не интересно».

Моя мать была совершенно права, и я всегда была ей очень благодарна за то, что она научила меня дисциплине и необходимости забыть себя, концентрируясь на том, что делаешь.

Я говорю тебе это, потому что беспокойство, о котором ты рассказываешь, обусловлено тем

фактом, что ты слишком занят собой. Было бы лучше для тебя уделять больше внимания тому, что ты делаешь (живописи или музыке), и делать это хорошо, развивать свой ум, который пока остается очень неразвитым, и овладевать элементами знания, которые необходимы человеку, если он не хочет быть невежественным и бескультурным.

Если бы ты работал регулярно восемь-девять часов в день, ты был бы голоден и хорошо ел, тебе хотелось бы спать и ты спал бы спокойно, и у тебя не было бы времени интересоваться, хорошее или плохое у тебя настроение.

Я говорю тебе это со всем моим расположением к тебе и надеюсь, что ты поймешь меня.

Твоя любящая мать.

*

Когда, будучи ребенком, я жаловалась своей матери, что мне не нравится еда или еще что-то, она в таких случаях всегда советовала мне идти заняться каким-нибудь делом или уроками. При этом она спрашивала меня, уж не воображаю ли я, что появилась на свет лишь для того, чтобы получать удовольствия. «Твое предназна-

чение в жизни — достичь высшего Идеала», — говорила она и выставляла меня вон. Она была совершенно права, хотя, конечно, ее представления о высшем Идеале по нашим меркам были довольно убогими.

Мать



ДЕПРЕССИИ — КАК ИХ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Как можно контролировать депрессии?

О! Есть очень простой способ. Депрессия обычно возникает в витале, когда вы находитесь там. Единственное, что нужно сделать, — это выйти из витального и погрузиться в более глубокое сознание. Даже возвышенный разум, светоносный возвышенный разум, самые возвышенные мысли обладают силой изгонять депрессию. Даже если вы достигаете высших областей мысли, депрессия обычно исчезает. Но в любом случае, если вы ищете прибежища в психическом, для депрессии не остается никакого места.

Депрессию могут вызвать две причины: либо отсутствие витального удовлетворения, либо значительная нервная усталость в теле. Депрессия, вызванная физическим утомлением, устраняется очень просто: нужно просто как следует отдохнуть. Вы отправляетесь в постель и спите, пока снова не почувствуете себя нормально, или же вы отдыхаете, мечтаете, лежите в покое. Недостаток же витального удовлетворения возникает очень

легко и обычно нужно противодействовать ему собственным разумом, вы должны докопаться до причины депрессии, узнать, что именно вызвало недостаток удовлетворения в витальном; и потом нужно посмотреть этой причине прямо в лицо и спросить себя, действительно ли она имеет хоть что-то общее с вашим внутренним устремлением или же это просто совершенно заурядное движение. Обычно вы понимаете, что эта причина не имеет ничего общего с вашим внутренним устремлением, и вы можете с легкостью превзойти ее и возобновить свое нормальное движение. Если же этого недостаточно, вы должны углубиться в себя, еще и еще, пока не коснетесь психической реальности. Тогда вам нужно всего лишь привести эту психическую реальность в контакт с движением депрессии, и оно мгновенно растворится без следа.

Мать



ИНТЕРЕСНОЕ ЗАНЯТИЕ

Но обычно воля человека довольно противоречива.

Да, очень противоречива. Это одна из первых закономерностей, которые вы открываете, приступая к изучению своей внутренней жизни. В один момент какой-либо частью существа вы желаете одного, спустя некоторое время — другого, а потом — ни того и ни другого, а третьего! Вдобавок, бывает и так, что одновременно что-то в вас говорит «да», а что-то — «нет». Не так ли? И вам следует непременно осознать это в себе, если вы хотите хотя бы в какой-то степени упорядочить свою жизнь! Для этого вы можете представить себя главным и единственным героем фильма, за которым вы внимательно наблюдаете на расположенном перед вами экране. Сколько интересного вы сможете узнать о себе!

С этого и начните свою внутреннюю работу, это самый первый шаг.

Вы видите себя на экране и пристально следите за всем, что происходит с вами, как именно все

происходит и что получается в результате. Вы для себя создаете правдивый фильм о себе же, воспроизводите возможно полную и правильную картину собственной жизни, и, можете поверить, с течением времени эта работа будет становиться все интересней и интересней для вас. Спустя какое-то время, когда она станет естественной и привычной, вы можете попробовать сделать следующий шаг — на основе полученных о самих себе знаний принять какое-либо осмысленное, соответствующее им решение. Или, шаг еще более значительный: упорядочить свою жизнь во всех отношениях, расставить все по своим местам, устроить все таким образом, чтобы жизнь стала исполненным глубокого внутреннего смысла, прямым движением к определенной цели. А когда вы начнете осознавать свое предназначение, направление и цель своего жизненного пути, вы уже сможете сказать: «Прекрасно, то-то и то-то в моей жизни будет так-то и так-то, жизнь моя пойдет по такому-то и такому-то руслу, потому что это соответствует внутреннему содержанию, внутреннему укладу и истинным потребностям моего существа. Моя внутренняя жизнь упорядочена, все в ней расставлено по своим местам и направление полностью определено. И я буду двигаться в этом направлении. Делая очередной шаг, я буду знать, что будет происходить со мною,

потому что я сам решил предпринять этот шаг и сам сделал это...» Думайте, как хотите, а для меня, например, такая работа страшно интересна, интересней всего на свете. Право, никогда ни одно дело не было столь интересным для меня, как это. Я вспоминаю, как бывало еще в детстве, когда мне было лет пять, шесть, семь (впрочем, не совсем так: в семь лет все стало гораздо серьезней) и мой отец, любивший цирк, по воскресеньям звал меня пойти вместе с ним, я отвечала, что занята делом куда более интересным, чем поход в цирк. То же самое, когда мои тогдашние друзья-приятели звали меня поиграть, повеселиться, позабавиться вместе, я отвечала: «Нет, не хочу, у меня есть дело поинтересней...» И ведь это была чистая правда, здесь не было и тени притворства, желания выделиться, показать себя выше других. Эта работа всегда была самым увлекательным и радостным для меня делом.

Я убеждена, что любой человек, который предпримет такого рода самоисследование, разумеется, со всей возможной честностью и откровенностью перед самим собой, непременно придет к выводам, которые могут вдохновить его на серьезные поступки в духовной жизни. Итак, вы постоянно обращаете свой внутренний взор на этот своеобразный экран и внимательно

следите за всем, что на нем происходит. Самое главное — держать в поле зрения всю картину целиком, не упускать из виду ни одной ее детали, ни одной мелочи и ни в коем случае не закрывать глаза, если там обнаружится что-то не слишком приятное! Ваши исследования должны быть честными, строгими и полными, на картине должно быть представлено досконально все, что относится к делу.

Далее, когда вам становится более или менее известно, что вы собой представляете, вы делаете следующий шаг: «Раз уж все это есть во мне и от этого никуда не деться, почему бы мне не переделать себя в этом отношении так-то, а в том — так-то? Ведь это было бы вполне логично, это, несомненно, имело бы смысл. И почему бы не попытаться устранить в себе то, что так мешает моему развитию, — весь этот клубок противоречивых желаний? А почему в моем существе присутствует такое-то свойство, такой-то элемент? И почему именно в таком виде и именно на этом месте? Может быть, если с ним поработать таким-то и таким-то образом, вместо вреда я буду получать от него пользу?» И так далее.

По мере того как вы будете продолжать эту внутреннюю работу, ваше внутреннее зрение будет

мало-помалу проясняться и вы, в конце концов, поймете, почему и для чего ваше существо устроено именно так, а не иначе, вы поймете, что является главным делом вашей жизни, — ради какой цели вы созданы. И поскольку все в вашей жизни будет устроиваться так, чтобы эта цель была достигнута, ваш жизненный путь станет прямым и вы уже заранее сможете говорить о том, что произойдет в будущем: «То-то и то-то будет так-то и так-то». А если внешние обстоятельства будут складываться так, чтобы затруднить ваше движение по избранному пути, у вас хватит сил и мужества сказать: «Я выбираю то, что мне поможет, и отвергаю то, что способно нанести вред». Тогда через несколько лет вы будете управлять собой с той же легкостью, с какой опытный наездник с помощью узды и поводьев управляет своим конем: вы будете делать то, что вам нужно, и именно так, как вы считаете нужным, вы будете поступать во всем по своей воле.

Я думаю, ради этого стоит потрудиться. И, повторяю, я убеждена, что это к тому же и самое интересное на свете дело.

Мать

НЕОБХОДИМЫ ЛИ РАЗВЛЕЧЕНИЯ?

Общепризнано, что в практике обучения допустимо — и даже необходимо — позволять учащимся, причем не только детям, но даже и взрослым, время от времени обращаться к таким средствам, которые своим менее серьезным и в большей степени развлекательным, занимательным характером помогали бы им снизить напряжение от занятий, дать себе передышку. С определенной точки зрения это, действительно, позволительно, но допустимость подобных средств и методов со служила дурную службу — этим воспользовались для оправдания того, чтобы узаконить проникновение и присутствие в деле воспитания и обучения такого рода вещей, единственное «достоинство» которых состоит в том, что они представляют собой благодатную почву для взращивания всего вульгарного, темного и низкого в человеческой природе. Самые грубые ее инстинкты, самый порочный вкус находят в этой уступке прекрасный предлог, чтобы доказать и утвердить в этом деле необходимость своего присутствия. Но оно вовсе не является обязательным; можно снимать усталость, напряжение, не впадая в распушенность, можно дать

себе отдых, не опускаясь до вульгарности; отвлечь и развлечь себя приятным, приносящим облегчение времяпрепровождением можно и не прибегая к средствам, привлекающим для этого и вызывающим к жизни самые грубые свойства своей натуры...

Желание рассеяться, развлечься, дать себе послабление в духовных усилиях, полностью забыть на какое-то время о главной цели своей жизни, о смысле своего существования в этом мире, которое принято считать совершенно естественным и удовлетворение которого признается необходимым, должно рассматриваться только как слабость, которой человек уступает из-за того, что его стремлению к истине недостает нужной силы, а воле — постоянства, из-за своего неведения, из-за неразвитости сознания и, наконец, из-за лени. Если вы не будете искать в себе оправданий всем этим отклонениям, вы очень скоро убедитесь, что никакой необходимости в них нет, более того, придет время, когда они начнут вызывать у вас отвращение, а затем станут и вовсе неприемлемыми для вас. И тогда вся та продукция, объем и производство которой составляет далеко не малую часть человеческой деятельности и которая только по видимости и по названию является развлекающей, на самом

же деле — развращающей, опускающей человеческую личность, уже больше не будет находить в вашем существе внутренней поддержки, а значит, в дальнейшем не будет вызывать у вас ни интереса, ни соучастия.

Мать



РАЗНИЦА МЕЖДУ ЛЕНЬЮ И ТАМАСОМ

Лень — это разновидность тамаса, но в лени присутствует дурная воля, отказ совершить какое-либо усилие, в то время как тамас — это инертность: человек хочет сделать что-то, но не может.

Мне помнится, большое время назад я жила среди молодежи, и они заметили, что, когда я решала утром встать с постели, я делала это одним прыжком, без всяких затруднений. Они спросили меня: «Как тебе это удастся? Нам, когда мы хотим встать, приходится прилагать усилия воли, чтобы сделать это». Они были так удивлены! Я же была удивлена обратным. Я говорила себе: «Как же так? Когда ты решаешь встать, ты просто встаешь и все». Им же приходилось поднимать свое тело при помощи воли, побуждать его к тому, чтобы оно поднялось и начало действовать. Вот это и есть тамас. Тамас — это сугубо материальная вещь; витальный или ментальный тамас бывает очень редко (можно получить его через своего рода «заражение»), я полагаю, что это скорее тамас нервов или мозга, чем витальный или ментальный тамас. Лень же может присутствовать везде — в физическом, в витальном,

в разуме. Обычно ленивые люди не всегда ленивы, не во всем. Если вы предложите им то, что им нравится, что их забавляет, они вполне готовы предпринять соответствующие усилия. В лени очень много дурной воли.

Мать



НЕ БУДЬТЕ ПРАЗДНЫМИ

Души, лишенные устремленности, суть Божьи ошибки; Природа же рада им и ей нравится множить их число, ибо они обеспечивают устойчивость ее деятельности и продлевают ее господство.

Стадо — это не те, кто беден, невежествен, низок происхождением или дурно воспитан; стадо — это те, кто удовлетворяется жалким и мелочным, те, кому по душе человеческая посредственность.

Не верь в успех, если он представляется тебе совершенным; когда, преуспев, ты видишь, что многое еще предстоит сделать, радуйся и продолжай путь свой, ибо многотруден и долог путь к подлинному совершенству.

Нет более пагубной, парализующей волю ошибки, чем принять часть пути за конечную цель или надолго остаться в праздности и отдохновении.

Шри Ауробиндо

Все, о чем Шри Ауробиндо говорит здесь, направлено на то, чтобы бороться с человеческой природой, с ее инертностью, ее тяжестью, ленью, мелкими удовольствиями, враждебностью ко всякому усилию. Как часто можно встретить в жизни людей, которые стали пацифистами, потому что боятся борьбы; которые жаждут отдыха, еще не заслужив его; которые удовлетворены жалким продвижением и в своем воображении и желании превращают его в чудесную реализацию, чтобы оправдать свою остановку на полпути.

Мать



СКУКА И ЛЕКАРСТВО ОТ НЕЕ

Одно из двух основных занятий человека — это стараться забыть о том, что для него болезненно, и другое — это пытаться найти развлечение, чтобы избежать скуки. Это два основных занятия человечества, то есть человечество проводит половину своего времени, не делая ничего истинного.

И когда люди испытывают скуку (некоторым абсолютно нет нужды чем-либо заниматься, потому что они, к несчастью, оказались богаты), они делают всякие глупости! Источник всех излишеств, всей человеческой глупости — это скука, состояние отупения, в котором вы подобны мокрой тряпке: вы ни на что не реагируете и вам нужно выпороть себя (образно говоря), чтобы просто заставить себя двигаться.

В укладе Природы моменты отдыха даются людям, чтобы заново открыть себя, но люди не знают, как извлечь из них пользу...

Это правда, совершенная правда, именно в такие моменты, когда все затихает, чтобы человек мог осознать свой источник, он в своем скудоумии,

для того чтобы «отвлечься», замышляет или совершает худшие глупости.

*

Когда человек прекращает развиваться, ему сразу становится скучно жить, независимо от того, молодой он или старый, ибо наше призвание на земле состоит именно в постоянном самосовершенствовании, в постоянном развитии. И как скучно было бы жить без всякого движения вперед!.. Такая жизнь страдает однообразием, в ней так мало радости и красоты. Но если вы примете ее как поприще для своего развития и совершенствования, вся она предстанет вам совсем в ином свете, все для вас переменится, все станет интересным и для скуки вовсе не останется места. Поэтому теперь, когда на занятии какого-нибудь преподавателя вам будет скучно, постарайтесь понять — вместо того чтобы понапрасну терять время, — почему это так. Если вы будете наблюдательны и приложите определенные усилия, чтобы вникнуть в суть дела, вы очень скоро заметите, что с вами произошло чудесное превращение — вам, оказывается, уже совсем не скучно.

Это средство — позволяющее избавиться от неправильного внутреннего состояния — почти

универсально. В жизни у вас бывают обстоятельства, когда все вокруг вам кажется унылым, тусклым, скучным, глупым, и если вы сами начинаете испытывать скуку, что ж, тогда, значит, внутри у вас та же скука, что и в окружающей обстановке! А это со всей очевидностью доказывает, что вы просто находитесь в состоянии, которое не дает вам двигаться вперед. Нет ничего более противоречащего самой цели и основаниям жизни, чем вот такие волны накатывающей на вас скуки. Но вы можете, когда это случится, сделать маленькое внутреннее усилие над собой и сказать себе: «Если у меня возникло такое настроение, это значит, я должен чему-то научиться, сделать определенный шаг в своем развитии, преодолеть в себе определенную косность, безволие, слабость». Скука — это расхожий недуг сознания, это сонная отупелость; и как только вы находите внутри себя лекарство от этого, вы убеждаетесь, что уже в следующее мгновение ваша скука исчезает как дым. Тем не менее, большинство людей, когда им скучно, даже и не пытаются воспользоваться случаем, чтобы подняться на ступеньку выше в своем развитии, как раз наоборот, обычно они делают шаг вниз, назад; они опускаются еще ниже, чем то состояние, в котором были, они делают все общепринятые глупости, они становятся вульгарными — и все это лишь для того,

чтобы как-то развлечь себя. Они травят себя ядами, портят свое здоровье, наносят вред своему мозгу. Они делают все это, чтобы убить скуку. Хотя могли бы, правильно воспользовавшись обстоятельствами, не опускаться, а подняться выше и воспользоваться этой возможностью, чтобы сделать еще один шаг вперед.

Мать



ОТДЫХ В ДЕЙСТВИИ

Дорогая Мать, а как это можно отдыхать во время действия?

Это становится возможным при определенной внутренней уверенности, которая является следствием определенного внутреннего выбора. Если вы стремитесь к осуществлению какой-либо цели, твердо зная, что ваше стремление ни в коем случае не останется без ответа, что вы будете обязательно услышаны в высших сферах, причем ответ оттуда будет наилучшим из всех возможных, то благодаря такой уверенности у вас появляется спокойствие — полное спокойствие во всем существе, во всех его вибрациях. Тогда как из-за сомнения, неуверенности — когда вы не имеете ясного представления о том, что именно приведет вас к цели, или не уверены, сможете ли вы ее достигнуть вообще, или не знаете, как именно для этого нужно действовать, и так далее — вы впадаете в беспокойство, а оно порождает в окружающей вас атмосфере определенные возмущения, и этот хаос в поле вашего существа мешает ему воспринимать истинную, реальную поддержку со стороны вселенских сил. Если же ваша

вера в высшую помощь непоколебима, если, стремясь к своей цели, вы твердо знаете, что нет человеческого стремления, которое — если оно, конечно, искренно — было бы оставлено без ответа, то тогда вы постоянно сохраняете полное спокойствие, чем бы вы ни занимались, что бы вы ни делали. Стремясь к цели всеми своими силами, вы в то же время сохраняете спокойствие, у вас нет никакой суеты и тревоги из-за того, что вы не получаете немедленно того, к чему вы стремитесь и о чем просите высшую силу. Вы умеете ждать. В какой-то из работ у меня сказано: «Уметь ждать значит выигрывать время». И это именно так. Потому что, когда вы нервничаете и суетитесь, вы только теряете время: вы понапрасну тратите время, понапрасну тратите силы, предпринимаете ненужные, излишние действия. Следует сохранять спокойствие, невозмутимость, умиротворенность, веру в то, что все, что произойдет, произойдет по истине и тем быстрее, чем меньше будет помех с нашей стороны, нашего суетливого нетерпения. И тогда, если мы сумеем поддерживать в себе это состояние полного покоя, все будет происходить гораздо легче и лучше для нас.

Мать

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ, РАСШИРЯЙТЕСЬ, ПРИЗЫВАЙТЕ МИР

Как можно увеличить восприимчивость?

Прежде всего, первое условие — сохранять как можно больший покой. Вы можете заметить, что, когда что-то приходит и вы не принимаете этого, в разных частях вашего существа что-то как бы сжимается, съеживается; что-то словно бы затвердевает в витальном, разуме или теле. Что-то становится жестким, и это ранит вас, вы чувствуете ментальную, витальную или физическую боль. Так что первое, что нужно сделать, это приложить волю и расслабить эту сжавшуюся часть существа, так же как вы расслабляете нервный спазм или мышечную судорогу; вы должны научиться релаксации, быть в силах расслабить это напряжение, в какой бы части существа оно ни появлялось.

Метод расслабления этой судороги может быть различным для ума, витального или тела, но с логической точки зрения суть его одна и та же. Когда вам удалось расслабить напряжение, вы прежде всего смотрите, уменьшился ли неприятный

эффект, что доказывало бы, что это было лишь мелкое одномоментное сопротивление, но если боль не утихает и если вам действительно необходимо воспринять что-то полезное, что-то нужное, вы должны, после того как вы расслабите это напряжение, постараться расширить себя. Для этого есть много методов. Некоторым оказывается очень полезно представить, что они плывут по водной поверхности, лежа на доске. И тогда они расширяются, расширяются, пока не становятся обширной текучей массой. Другие предпринимают усилия, чтобы отождествиться с небом и звездами, так что они расширяются, расширяются, все больше и больше отождествляясь с небом. Еще кому-то не нужно представлять этих картин; они могут осознавать собственное сознание и расширять его все больше и больше, пока оно не станет безграничным. Можно увеличить его до такой степени, что оно станет огромным как сама земля и даже как вся вселенная. Если вам удастся сделать это, вы становитесь действительно восприимчивы. Как я сказала, это вопрос практики. В любом случае, с ближайшей точки зрения, когда что-то приходит и вы ощущаете, что не в силах воспринять пришедшего, что это вызывает у вас головную боль, что вы не можете вынести этого, метод остается тем же самым: вы должны воздействовать на эту внутрен-

нюю зажатость. Можно сделать это при помощи мысли, можно — призывая мир и покой (ощущение мира и покоя устраняет большую часть ваших затруднений), вот так, повторяя: «Мир и покой, мир и покой... тишина, мир и спокойствие». Многие затруднения и недомогания, даже физические, например все эти зажатости в солнечном сплетении, которые так неприятны и иногда вызывают у вас тошноту, удушье, затрудненность дыхания, — все это может быть устранено подобным образом. Этот нервный центр очень чувствителен и его очень легко затронуть. Как только возникает что-то, что затрагивает функционирование этого центра, вы должны сказать себе: «Мир... мир... мир», и становиться все более и более умиротворенными, пока напряжение не будет устранено.

То же самое справедливо и в отношении мысли. Например, вы читаете что-то и вам встречается мысль, которой вы не понимаете — она за пределами вашего понимания, так что вы ничего не понимаете, и у вас в голове возникает тяжесть, как будто бы там был кирпич, и если вы стараетесь все-таки понять это непонятное место, тяжесть словно бы увеличивается, возникает все большее ощущение твердости, зажатости, и если вы продолжаете в том же духе, у вас начинает

болеть голова. В таком случае нужно сделать только одно: не бороться со словами, оставаться вот такими (*жест, означающий широту и неподвижность*), погрузиться в релаксацию, расширяться, расширяться. И главное, не пытайтесь ничего понять, не пытайтесь — пусть оно само войдет в вас, вот так, очень мягко, и расслабляйтесь, расслабляйтесь: если вы расслабитесь, ваша головная боль пройдет. Вы больше не думаете ни о чем, вы ждете несколько дней и через некоторое время вы вдруг видите внутри себя: «О! Как же все ясно! Теперь мне все понятно». Так что все просто.

*

Это явление используется в медицине как один из методов лечения нервных заболеваний. Если, например, у больного нарушен сон, если обычно он долго не может успокоиться и заснуть, поскольку по своему характеру это легко возбудимый, нервный человек и его нервная система расстроена, ослаблена в результате ставшего для него обычным нервного перевозбуждения, то для того, чтобы он смог заснуть, его сажают, например, перед аквариумом — а аквариум можно устроить так, чтобы он представлял собой приятное красивое зрелище, не так ли? — так вот, его

просто сажают перед аквариумом с красивыми золотыми рыбками, ему предлагают устроиться поудобней в шезлонге и, наблюдая за рыбками в аквариуме, постараться ни о чем не думать (особенно о своих заботах). И вот он принимается следить за тем, как ведут себя рыбки в аквариуме, как они то подплывают поближе, то отплывают, то плавают кругами, переворачиваются в воде, встречаются, сталкиваются друг с другом, гоняются одна за другой, и так он наблюдает за медленным током воды, за плавающими рыбками, пока вдруг в какой-то момент не ощутит самого себя как бы рыбкой в компании других рыбок: вот он сам то подплывает ближе к стеклу, то отплывает, то скользит по поверхности воды, то уходит ко дну, вступает в игру с другими рыбками. Через какой-нибудь час его нервное состояние в полном порядке, он совершенно успокоился!

Самое важное условие для успешного результата в этом методе — не думать о своих заботах, а просто наблюдать за рыбками.

Мать



НЕИСЧЕРПАЕМЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Одно из самых мощных средств, которыми йога может помочь спортсмену, — научить его восстанавливать свои силы из неисчерпаемого источника вселенской энергии.

Современная наука достигла больших успехов в развитии принципов и систем правильного питания, которое является наиболее известным способом пополнения энергии в организме человека. Но и этот способ, даже в лучшем случае, ненадежен, связан с определенным риском для здоровья и всевозможными ограничениями. Поскольку вопрос этот уже неоднократно и подробно освещался, мы не будем здесь останавливаться на нем, хотя совершенно очевидно, что, пока человек и окружающий его мир будут оставаться такими, какими они являются сейчас, пища будет необходимым элементом, доставляющим энергию организму человека. Учению йоги известны и другие способы получения энергии, из которых здесь мы разберем два наиболее важных.

Первый состоит в умении войти в сообщение с энергиями земного, материального происхождения и свободно брать из этого неисчерпаемого источника нужное вам количество энергии. Однако эти материальные виды энергии соответствуют невысокому уровню сознания, в них много темных элементов, которые поддерживают и укрепляют животное начало в человеке, но в то же время благодаря им между человеком и материальной Природой устанавливаются в определенном смысле гармоничные отношения. Те, кто умеет доставлять себе такого рода энергию и пользоваться ею, обычно преуспевают в жизни и добиваются успеха во всех своих предприятиях. Но несмотря на это, они находятся в значительной зависимости от условий жизни и состояния здоровья. Достигаемая ими гармония бытия неустойчива, ибо беззащитна перед любым неблагоприятным воздействием; любая враждебная обстановка обычно полностью нарушает ее. Дети, которые без всякого расчета, радостно и свободно растрачивают свою жизненную энергию, без всяких же усилий со своей стороны, совершенно произвольно получают ее от материальной Природы. Но у большинства людей по мере взросления эта способность притупляется под влиянием жизненных тревог и забот, а также из-за того, что сознание человека все более

ограничивается преимущественно одной лишь умственной деятельностью.

Но существует и иной источник энергии, неисчерпаемый источник энергии для всякого, кто сумел открыть его, источник, позволяющий черпать из него энергию независимо от внешних обстоятельств, от материальных условий жизни того, кто им пользуется. Энергию этого источника можно назвать духовной, ибо вы получаете ее уже не из низших сфер бытия и не из глубин бессознательного, она дается вам свыше, из того высшего начала, что является основой существования мира и человека, из сияющих сфер сверхсознания, вечного и всемогущего. Оно вездесуще, оно пронизывает собой все, так что и мы погружены в него; чтобы войти в сообщение с ним и сделать его доступным для себя, достаточно только искреннего стремления, нужно с верой, с полным доверием открыть себя ему и, расширяя собственное сознание, достичь тождества с вселенским Сознанием.

Вначале все это может показаться слишком трудной, почти недостижимой целью. Однако при ближайшем рассмотрении можно убедиться, что здесь мы вовсе не имеем дело с чем-то столь уж чуждым, далеким по отношению к нормальному уровню развития человеческого сознания. И дей-

ствительно, совсем немного найдется людей, которые хотя бы раз в своей жизни не почувствовали, что они вдруг возносятся ввысь, за пределы их обычного бытия, как их наполняет некая необычайная непонятная сила, благодаря которой, по крайней мере, на какое-то, порой совсем короткое время, они способны сделать все что угодно; в такие моменты для человека не существует препятствий, и слово «невозможно» утрачивает свой смысл.

Каким бы мимолетным ни был подобный опыт, он дает представление, пусть и весьма отдаленное, о том, что такое связь с высшей энергией, которую можно установить и поддерживать с помощью йогической дисциплины.

Подробно расписывать здесь методы, с помощью которых достигается такая связь, вряд ли представляется возможным. Кроме того, это явление сугубо индивидуального свойства и способ войти в сообщение с этой энергией — свой для каждого человека, ибо каждый приступает к делу, находясь на вполне определенном уровне сознания и исходя из присущих ему потребностей и устремлений, чтобы, используя дисциплину йоги, сделать шаг вперед по направлению к поставленной цели. Путь этот порой бывает

долгим, продвижение медленным, но результат стоит затраченных усилий. Ведь мы можем легко представить себе, что может дать нам умение по собственной воле и при любых обстоятельствах черпать из безграничного источника всемогущую энергию в ее просветленной чистоте.

Усталость, истощение сил, болезнь, старение организма и даже смерть станут тогда рассматриваться нами всего лишь как препятствия на нашем пути, которые безусловно могут и должны быть преодолены твердостью и настойчивостью нашей воли.

*

В действительности, существует три источника, поддерживающих существование витального. Наиболее доступен для него тот, что относится к низшим сферам бытия, — это чувственное восприятие физической энергии в ее многочисленных разновидностях.

Второй источник принадлежит собственно миру самого витального и доступен ему в том случае, если оно в достаточной степени развито, — это непосредственная связь со вселенскими витальными силами.

Третий источник может открыться витальному только при его сильнейшем стремлении к совершенству — это нисходящие из высших сфер потоки духовных энергий и вибраций, которые в этом случае могут быть восприняты и усвоены витальным.

*

Всякий, кто готовит себя к участию в воплощении супраментальной жизни в материальном мире, никогда не допускает даже кратковременного снижения наивысшего духовного тонуса своего сознания, не позволяет ему впасть в рассеянность и расслабленность — то есть в определенной мере бессознательное состояние — даже под тем предлогом, что он нуждается в передышке, не говоря уже о желании получить удовольствие. Отдохновение нужно искать в свете и силе, а не во мраке и слабости.

Мать



НИКОГДА НЕ ПРИСАЖИВАТЬСЯ

Поистине, таков буржуазный идеал, который привел к отупению человечества и сделал человека тем, чем он является сейчас: «Работай, пока ты молод, накапливай богатство, завоевывай репутацию, позицию; будь предусмотрителен, заглядывай немного вперед, откладывай что-то, копи капитал, стремись занять высокий пост — с тем чтобы позднее, когда вам уже сорок, вы могли бы просто «сидеть сложа руки», подсчитывать свои доходы, а потом получать свою пенсию и, как говорят, «наслаждаться заработанным отдыхом». Сидеть без дела, остановиться на пути, не двигаться вперед, отправиться спать, катиться по наклонной, чтобы раньше времени лечь в могилу, перестать жить ради смысла жизни — словом, сидеть на одном месте!

Стоит вам перестать идти вперед, вы откатываетесь назад. Как только вы удовлетворены своей жизнью и ни к чему больше не стремитесь, вы начинаете умирать. Жизнь — это движение, это усилие, это марш вперед, подъем на гору, восхождение к новым откровениям, к будущим реализациям. Нет ничего более опасного, чем желание

отдыхать. Как раз в действии, в усилении, в движении вперед нужно научиться отдыхать — отдыхать подлинным отдыхом, основанным на полном доверии божественной Милости, на отсутствии желаний, на победе над эгоизмом.

Истинный отдых возникает благодаря расширению, универсализации сознания. Станьте широки как мир, и вы будете всегда пребывать в покое и отдохновении. В гуще действия, в самом центре борений и усилий, вы будете наслаждаться отдыхом бесконечности и вечности.

*

Только усилие, в какой бы то ни было области — материальное усилие, моральное усилие, интеллектуальное усилие — создает в существе определенные вибрации, которые позволяют вам установить связь с универсальными вибрациями; и именно это приносит радость. Именно усилие вытягивает вас из инертности; именно усилие делает вас восприимчивыми к универсальным силам. И единственная вещь превыше всего, которая спонтанно приносит радость, и даже тем, кто не практикует йогу, кто не имеет духовного стремления, кто ведет вполне заурядную жизнь, — это обмен энергией с универсальными

силами. Люди не знают этого, они не смогли бы сказать вам, что все это благодаря такому обмену, но тем не менее это именно так.

*

Только те годы, которые прожиты бесполезно, старят вас.

Год, прожитый бесполезно, это год, в течение которого не было достигнуто никакого прогресса, не было осуществлено никакого роста в сознании, не было сделано нового шага к совершенству.

Посвятите свою жизнь реализации чего-то более высокого и широкого, чем вы сами, и вы никогда не будете чувствовать груза прошедших лет.

*

Если бы рост сознания считался главной целью жизни, многие трудности нашли бы свое решение.

Мать



СОН И РЕЛАКСАЦИЯ

Как можно оставаться сознательным среди бессознания?

Нужно быть бдительным.

А когда спишь?

Можно оставаться сознательным во сне, мы уже говорили об этом! Нужно трудиться.

Но тогда ты не будешь спать!

Наоборот, ты спишь гораздо лучше, ты спишь спокойным сном, а не впадаешь в беспокойное забытие. Большинство людей столько всего делают во сне, что они просыпаются более утомленными, чем были, когда ложились спать. Мы однажды уже говорили об этом. Естественно, если вы воздерживаетесь от сна, вы не будете спать. Я всегда говорю тем, кто жалуется, что не может уснуть: «Тогда медитируйте, и вы в итоге погрузитесь в сон». Лучше засыпать во время концентрации, чем «просто так», в рассеянном хаотичном состоянии, не зная даже, где вы находитесь.

Чтобы хорошо спать, нужно научиться правильному сну.

Если вы очень утомлены физически, лучше не ложиться спать немедленно, иначе вы впадете в бессознательное. Если вы очень устали, нужно растянуться на постели, расслабиться, расслабить все нервы, один за другим, пока вы не станете словно смятая ткань, лежащая на постели, как будто у вас нет ни костей, ни мышц. Когда вы сделали это, нужно сделать то же самое со своим умом. Расслабить его, не концентрироваться ни на какой идее, не пытаться решить какие-либо проблемы, не погружаться снова и снова во впечатления, ощущения или эмоции, которые у вас возникали в течение дня. Всему этому нужно позволить тихо отпасть: вы полностью забываете себя, вы лежите в постели действительно как тряпка. Когда вам удалось сделать это, вы ощущаете маленькое пламя — это пламя никогда не гаснет в вас, и когда вам удастся расслабиться подобным образом, вы начнете осознавать его. И тогда внезапно это пламя начинает медленно расти, превращаясь в устремление к божественной жизни, к истине, сознанию Божественного, единству с внутренним существом, оно поднимается все выше и выше, оно растет и растет вот так, очень мягко. И затем все сосредоточивается

на этом пламени, и если в этот момент вы уснете, у вас будет наилучший сон, который вы только можете иметь. Я гарантирую, что, если вы сделаете это внимательно, вы точно уснете и точно вместо падения в мрачную дыру будете спать в свете, и когда вы проснетесь утром, вы будете свежими, бодрыми, довольными, счастливыми и полными энергии на весь день.

Когда ты сознателен во сне, спит ли при этом мозг или нет?

Когда же мозг вообще спит? Когда он спит? Это самая трудная вещь. Если бы вам удалось погрузить свой мозг в сон, это было бы чудесно. Он крутится как заведенный! Он постоянно бродит туда-сюда. Именно это я имела в виду, когда говорила о релаксации мозга. Если вы сделаете это действительно хорошо, ваш мозг входит в состояние безмолвного отдыха и это чудесно; когда вы достигаете этого, пяти минут такого отдыха достаточно, чтобы вы снова стали свежими и бодрыми, и вы можете решить гору проблем.

Мать



ТЯЖЕЛАЯ ПИЩА И КОШМАРЫ

Почему, если есть на ночь тяжелую пищу, потом во сне видишь кошмары?

Потому что существует очень тесная связь между снами и состоянием желудка. Проводились наблюдения и было замечено, что в соответствии с тем, что вы ели, у вас будут сны одного вида или другого, и что если пищеварение затруднено, сны всегда превращаются в кошмары, те кошмары, которые не имеют реальности, но все же остаются кошмарами и очень неприятны — вы можете видеть во сне тигров, котов и т. д. ... или же вы испытываете нечто... например, вы оказываетесь перед лицом большой опасности и должны торопиться, быстро одеться и выйти или что-то в этом роде; и вот вы не можете одеться, вы стараетесь изо всех сил, но не можете надеть на себя свои вещи или вы вдруг не можете найти своих вещей, и если вы хотите надеть свои туфли, оказывается, что они вам не подходят, и если вы хотите уйти куда-то очень быстро, ваши ноги вдруг перестают двигаться, они как будто парализованы и вы остаетесь на одном месте, делая огромные усилия, чтобы начать двигаться, но не

можете двинуться с места. Такая разновидность ночных кошмаров порождается расстроенным желудком.

*

Ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть.

Мать



ТАБАК И АЛКОГОЛЬ

Почему табак и алкоголь разрушают память и волю?

Почему? Потому что они делают это. Нет никакой моральной причины. Это просто факт. В алкоголе есть яд, в табаке тоже есть яд, и этот яд проникает в клетки и разрушает их. Алкоголь никогда не выводится из тела; он накапливается в определенной части мозга и потом, когда он накопится, соответствующие клетки вообще перестают функционировать — некоторые люди из-за этого даже сходят с ума, у них начинается то, что называют «белой горячкой» — результат поглощения слишком большого количества алкоголя, который не усваивается, но концентрируется таким образом в мозге. И это настолько разрушительно, что... Например, во Франции есть провинция, которая производит вино, вино с очень небольшим процентом алкоголя — я полагаю, четыре или пять процентов, очень низкий процент, вы понимаете; и эти люди, поскольку они производят вино, пьют его как воду. Они пьют его неразбавленным и через некоторое время начинают болеть. У них возникают мозговые рас-

стройства. Я знала таких людей, мозг у них был расстроен и больше не функционировал. Что же касается табака... никотин — очень серьезный яд. Это яд, который разрушает клетки. Я сказала, что это медленный яд, потому что курильщик не ощущает его непосредственно, когда курит, за исключением первого раза, когда человек впервые пробует курить. Первый раз человек после этого чувствует себя очень плохо. И это должно заставить вас понять, что этого делать не следует. Но люди настолько глупы, что считают это слабостью и продолжают делать так, пока не привыкнут к яду. И тело больше не реагирует, оно никак не реагирует, хотя и продолжает потихоньку разрушаться — вы избавляетесь от реакции.

В физическом отношении это происходит так же как и в моральном. Когда вы делаете что-то, что вы не должны делать, и ваше психическое говорит вам своим пока еще тихим голосом, чтобы вы не делали этого, тогда, если вы все же делаете это, через какое-то время оно перестает вам что-либо говорить и у вас больше нет никаких внутренних реакций на ваши неправильные действия, потому что вы отказались слушать голос, когда он предупреждал вас. И тогда, естественно, вы катитесь от плохого к худшему и опускаетесь все ниже. Так вот, с табаком все то же самое: первый

раз тело яростно реагирует на курение, его тошнит, оно говорит вам: «Я не хочу этого ни за что». Но в своей ментальной и витальной глупости вы заставляете его делать это снова и снова; и наконец оно перестает реагировать и позволяет медленно отравлять себя, пока не начинает разлагаться. Его функционирование нарушается: поражаются нервы, они больше не передают волю, поскольку поражены ядом. У них больше нет сил передавать волю. И в итоге у людей начинается дрожь, возникают нервные движения. Таких очень немало; не нужно далеко ходить, чтобы найти их. И они становятся такими только потому, что допускали излишества: пили и курили. И вот теперь, когда они поднимают что-то, руки у них дрожат (*жест*). Вот что происходит с человеком, если он делает это.

*

Победа над желанием приносит больше радости, чем его удовлетворение.

Мать



ГЛОССАРИЙ

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

Несознание — «Всевышний в ходе своей космической манифестации, будучи бесконечным и не связанным никакими ограничениями, может проявлять в себе, в своем сознании, скрывающем бесчисленные возможности, нечто, казалось бы, противоречащее ему самому, то, что несет в себе Мрак, Бессознательность, Инертность, Бесчувственность, Дисгармонию и Разложение. Именно эти элементы составляют основу материального мира, и мы относим их к сфере Несознания, представляющей собой, согласно Риг Веде, Океан Несознания; в этом Океане был скрыт Единый, который поднялся и проявился в виде вселенной». (Шри Ауробиндо)

Психическое (психическое существо) — 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.

Садхана — духовная практика.

Тамас — неведение и инертность; сила несознания, проявляющаяся в неспособности и бездействии.

ССЫЛКИ

| Стр. | | Стр. | |
|------|---|------|--------------------------------|
| 3 | SABCL Vol. 28, p. 235 | 27 | CWM Vol. 4, p. 205 |
| 5a | CWM Vol. 15, p. 142 | 28 | CWM Vol. 12, p. 74 |
| 5b | CWM Vol. 12, p. 62 | 31 | CWM Vol. 5, pp. 396-97 |
| 5c | CWM Vol. 15, p. 142 | 33 | CWM Vol. 4, pp. 265-67 |
| 5d | CWM Vol. 7, p. 287 | 36 | CWM Vol. 5, p. 224 |
| 6a | CWM Vol. 9, p. 65 | 38 | CWM Vol. 12, pp. 263-64 |
| 6b | CWM Vol. 4, p. 205 | 42 | CWM Vol. 12, p. 55 |
| 7 | CWM Vol. 4, pp. 155-56 | 43 | CWM Vol. 12, p. 54 |
| 10 | CWM Vol. 16 (in Press), a letter dt. 15.5.1934 in series 5 | 44 | CWM Vol. 9, p. 65 |
| 11 | CWM Vol. 3, p. 131 | 45 | CWM Vol. 4, p. 32 |
| 13 | CWM Vol. 6, pp. 32-33 | 46a | CWM Vol. 15, p. 128 |
| 15 | CWM Vol. 5, pp. 199-200 | 46b | CWM Bulletin, Nov. 1972, p. 43 |
| 20 | CWM Vol. 12, pp. 61-62 | 47 | CWM Vol. 4, pp. 352-53 |
| 23 | CWM Vol. 9, pp. 64-65 | 50 | CWM Vol. 6, p. 74 |
| 25 | SABCL Vol. 16, pp. 391-92 | 52 | CWM Vol. 6, pp. 74-75 |
| | | 54 | CWM Vol. 14, p. 276 |

Сокращения:

SABCL — Sri Aurobindo Birth Centenary Library

CWM — Collected Works of the Mother,



Шри АУРОБИНДО — выдающийся мыслитель, общественный деятель, поэт, йогин — родился в Калькутте 15 августа 1872 г. С семилетнего возраста обучался в Англии; окончил Королевский колледж в Кембридже. В возрасте 21 года он возвращается в Индию. В течение последующих 13 лет занимает различные посты в администрации г. Бароды, преподает английскую и французскую литературу в местном университете, а в 1906 г. переезжает в Калькутту, где становится

ректором Национального колледжа. Кроме того, в эти годы он включается в активную политическую борьбу за независимость Индии и погружается в изучение ее культурного и духовного наследия. В 1904 г. он решает ступить на путь йоги, стремясь использовать духовную силу для освобождения своей родины.

В 1908 г. Шри Ауробиндо был арестован по подозрению в организации покушения на одного из чиновников британского колониального правительства и оказался в тюрьме с обвинением, грозившим ему смертной казнью, однако по окончании следствия, длившегося целый год, был полностью оправдан и освобожден.

В 1910 г., повинаясь внутреннему голосу, он оставляет «внешнюю» революционную работу и удаляется в Пондичерри, французскую колонию на юге Индии, чтобы продолжать интенсивные занятия йогой. На собственном опыте реализовав высшие духовные достижения прошлого, Шри Ауробиндо смог преодолеть их и осознал, что окончательной и закономерной целью духовных поисков является полная трансформация человека, вплоть до физического уровня, и воплощение на земле жизни божественной. Достижению этой цели он посвятил оставшиеся сорок лет жизни.

Шри Ауробиндо оставил физическое тело 5 декабря 1950 г. Его литературное наследие насчитывает 35 томов, среди которых мировоззренческие труды, обширная переписка с учениками, множество стихов, пьес и грандиозная эпическая поэма «Савитри», которая явилась действенным воплощением его многогранного духовного опыта.

МАТЬ (Мирра Альфасса) родилась в Париже 21 февраля 1878 г. Ее отец был банкиром, выходцем из Турции, а мать принадлежала к египетской королевской семье. Начальное образование Мирра получила дома; она прекрасно рисовала, играла на фортепиано и делала успехи на литературном поприще.

Уже в детстве Мирра получила ряд духовных опытов, которые, как она позднее говорила, заставили ее «осознать возможность соединения человека с Всевышним и всесторонней реализации Его в жизни божественной».

В 1906—1907 гг. Мирра дважды посетила Алжир, где изучала оккультизм. Постепенно вокруг нее сформировалась группа духовных искателей. В 1914 г. Мирра отправляется в Пондичерри (Индия), где встречает Шри Ауробиндо, узнав в нем того, кто многие годы направлял ее внутреннее развитие. Она пробыла рядом с ним около года и затем вернулась в Париж. В 1920 г. она приехала в Пондичерри навсегда.

Постепенно вокруг Шри Ауробиндо и Мирры собралась небольшая группа учеников, которая со временем превратилась в Ашрам Шри Ауробиндо. Почти полвека Мирра, которую теперь называют Матерью, руководила Ашрамом, и за это время он вырос в огромную общину, насчитывавшую около 2000 членов. В 1951 г. Мать создала школу, которая затем превратилась в Международный образовательный центр. В 1968 г. она основала Ауровиль, международный город, расположенный недалеко от Пондичерри и насчитывающий сегодня около 1700 жителей — представителей всех народов земли, стремящихся воплотить мечту Шри Ауробиндо о едином человечестве.

Но прежде всего Мать была первопроходцем в области духовного опыта и оккультной практики; ей удалось освоить такие уровни сознания, о существовании которых люди не догадывались раньше. Ее литературное наследие насчитывает 17 томов и представляет собой своего рода мост, перекинутый от глобального видения и учения Шри Ауробиндо к проблемам обыденной жизни, озаренной духовным Светом.

Мать оставила физическое тело 17 ноября 1973 г.



КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «АДИТИ»

Собрание сочинений Шри Ауробиндо

- Т. 1. Биография. Глоссарий
- Т. 2. Тайна Вед
- Т. 4. Иша Упанишада
- Т. 5. Упанишады. Кена и другие
- Т. 8. Основы индийской культуры
- Т. 14. Жизнь Божественная — I
- Т. 20-23. Письма о Йоге
- Духовное возрождение. Сочинения на бенгали (мяг. пер.)

Собрание сочинений Матери

- Т. 4. Вопросы и ответы
- Т. 6. Вопросы и ответы. 1953 г.
- Т. 13. Воспитание личности. Книга первая
- Т. 13. Воспитание личности. Книга вторая
- Т. 18. И снова ответы Матери

Готовятся к выпуску

- Т. 3. Гимны мистическому Огню
- Т. 9. Эссе о Гите
- Т. 24-25. Письма о Йоге
- Т. 1. Биография Матери

Серия «Практика Интегральной Йоги»

- Самоотдача и Милость свыше
- Духовное устремление
- Сон и сновидения
- Оккультизм
- Отдых и релаксация
- Вера

Книги издательства «Адити»

Мать. Наука жить
Шри Ауробиндо и Мать. В поисках души нетленной
Шри Ауробиндо и Мать. На пути к бессмертию
Мать. Ауровиль: город будущего. Из высказываний Матери
В.С. Костюченко. Шри Ауробиндо — многообразие наследия
и единство мысли

Шри Ауробиндо. Савитри.
Книга IV. Песнь I. Рождение Пламени
Шри Ауробиндо. Савитри.
Легенда и Символ. Книга I. Книга Начал

Шри Шанкарачарья. Семь трактатов

Книги на английском языке

Arya, Vol. 1-7
Collected Poems
Collected Works of the Mother. Vol. 1-17
Essays on the Gita
Letters on Yoga. Vol. 1-2
Savitri
The Integral Yoga
The Life Divine
The Secret of the Veda
The Synthesis of Yoga

Более подробную информацию смотрите
на сайте издательства www.aditi.ru

Серия «Практика Интегральной Йоги»

В сборниках серии, составленных из фрагментов работ Шри Ауробиндо и Матери, рассматриваются практические вопросы интегральной йоги, а также повседневной жизни с позиций интегральной йоги, 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.

* * *

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АДИТИ»

предлагает книги Шри Ауробиндо и Матери на русском и английском языке. Вы можете заказать их почтовым наложенным платежом.

Наш адрес:

196247, Санкт-Петербург, а/я 48

тел. (812) 974-88-97, e-mail: agni@aditi.spb.ru

web: www.aditi.ru

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Отдых | 5 |
| Как правильно расслабляться | 7 |
| Плохое настроение? | 10 |
| Депрессии — как их контролировать | 13 |
| Интересное занятие | 15 |
| Необходимы ли развлечения? | 20 |
| Разница между ленью и тамасом | 23 |
| Не будьте праздными | 25 |
| Скука и лекарство от нее | 27 |
| Отдых в действии | 31 |
| Расслабляйтесь, расширяйтесь, призывайте мир .. | 33 |
| Неисчерпаемый источник энергии | 38 |
| Никогда не присаживаться | 44 |
| Сон и релаксация | 47 |
| Тяжелая пища и кошмары | 50 |
| Табак и алкоголь | 52 |
| Глоссарий | 55 |
| Ссылки | 57 |



ОТДЫХ И РЕЛАКСАЦИЯ

Из работ Шри Ауробиндо и Матери

Пер. с англ. — СПб: Адити, 2007. — 64 с.

В сборнике рассматриваются основные принципы правильного отдыха с позиций интегральной йоги, описываются практические аспекты расслабления и релаксации, рассказывается, как победить плохое настроение и депрессию, как преодолеть лень, чем занять себя в свободное время, чтобы это способствовало духовному продвижению, нужны ли человеку развлечения и как избавиться от скуки, как научиться отдыхать непосредственно в действии, как открыть для себя неисчерпаемый источник энергии.

Перевод с английского

под редакцией *Д. В. Мельгунова*

Корректор: *Л. В. Попова*

Верстка: *А. И. Клементьев*

Издательство «АДИТИ»

196247, Санкт-Петербург, а/я 48

тел. (812) 974-88-97, e-mail: agni@aditi.spb.ru

web: www.aditi.ru

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

Печ. л. 4. Тираж 500 экз. Заказ № 98.

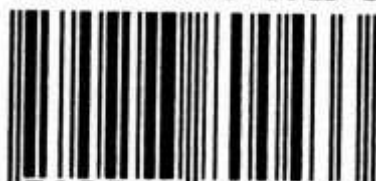
Отпечатано с готовых диапозитивов

в типографии ООО «ИПК «БИОНТ»

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

тел. 322-68-43

ISBN 5-7938-0043-3



9 785793 800433

Practice of the Integral Yoga — Book Series

REST AND RELAXATION

Words of Sri Aurobindo and the Mother

Edited by Dimitry Melgunov

Aditi Publishing House

St-Petersburg agni@aditi.spb.ru

www.aditi.ru