

ТЕЛОТО,
ТВРДИНАТА
НА ЧОВЕШТВОТО

Шри Чинмој

Наслов на оригиналот:
“The body, humanity’s fortress” by Sri Chinmoy
Copyright © 1974, 2008 by Sri Chinmoy

Сите права за ова издание се заштитени. Забрането е копирање, умножување и објавување на делови или на целото издание во печатени и електронски медиуми или за друг вид јавна употреба или изведба без согласност на издавачот.

Издавач: Шри Чинмој Центар – Скопје
Наслов: „Телото, тврдината на
човештвото“
Автор: Шри Чинмој

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека „Св. Климент
Охридски“, Скопје

611:239.6Шри Чинмој

ЧИНМОЈ, Шри

Телото, тврдината на човештвото / Шри Чинмој ; - Скопје
: Шри Чинмој центар, 2021. - 96 стр. [15] стр. : слика на
авторот ; 21 см

Превод на делото: The body, humanity's fortress / by Sri
Chinmoy - За авторот: стр. [99-101]

ISBN 978-608-4894-25-4

а) Тело - Шри Чинмој (1931-2007)
COBISS.MK-ID 52991493

СОДРЖИНА

Трите тела: физичко, суптилно и каузално	7
Хата Јога (положби на телото) и физички вежби	18
Пранајама и јогиско дишење	32
Спиење и тело-свест	53
Исхрана и пост	68
Преобразба и совршенство на телото	86

ПРЕДГОВОР

Човечкото тело, храмот на душата, инструментот за надворешен израз на внатрешниот живот на човекот - колку навистина знаеме за ова, за нашиот постојан придружник? Науката постојано открива се повеќе за потенцијалот на телото, неговите ограничувања, неговите слабости, неговите јаки страни. Бавниот марш на еволуцијата воочливо го менува. Сепак, колку повеќе го проучуваме, колку и да учиме за него, колку и да го менуваме или подобруваме, тоа што го знаеме за телото е практично ништо.

Оваа книга одговара на прашања во врска со телото од духовна гледна точка. Шри Чинмој е Богореализирана душа во постојан допир со највисоката Реалност. Тој го гледа и познава човечкото тело како што Самиот Бог го гледа и познава. Шри Чинмој го објаснува телото како ниту еден научник, филозоф или психолог. Неговите инспиративни откритија можат да ги водат нашите животи и да ги просветлат нашите умови за оваа најзначајна тема.

ТРИТЕ ТЕЛА:
ФИЗИЧКО, СУПТИЛНО И КАУЗАЛНО

***Прашање:** За која цел имаме физичко тело?*

Шри Чинмој: Душата, која е свесен, божествен дел од Бог, мора да живее во физичкото тело за да напредува. Во внатрешноста на црквата е олтарот. Слично, телото е храм, а во храмот е олтарот, душата. Телото е наша надворешна заштита и во исто време наш инструмент за физичка манифестација. Без телото, душата е беспомошна. Се додека манифестацијата не се случи во физичкиот свет, не можеме да ја понудиме вистинската Вистина на целиот свет. Целта на телото е да ја манифестира Реалноста на душата. На душата ѝ треба телото

за да ја манифестира внатрешната Вистина, божествената Вистина; на телото му е потребна душата за да ја реализира највисоката Вистина. Кога душата нè инспирира да направиме нешто, таа ни го дава и потребниот капацитет. За жал, нетежнеечкото тело, виталот и умот не ги почитуваат диктатите на душата. Телото, виталот и умот ни даваат пораки, но тие пораки не се внатрешен диктат на душата. Желбите на телото често се спротивни на божествените неопходности на душата, затоа што ова материјално тело е самата несвест.

Кога некоја личност започнува свесно да тежнее, целото нејзино битие започнува постепено да тежнее. Нејзината душа тежнее, нејзиното срце тежнее, нејзиниот ум тежнее, нејзиниот витал тежнее и конечно нејзиното тело тежнее. Кога физичкото на трагачот почнува да станува едно со инспирацијата и тежнението на душата, тогаш Божјата Светлина може да најде соодветен сад во него.

Прашање: *Која е разликата во физичкиот изглед помеѓу физичкото тело и суптилното физичко?*

Шри Чинмој: Телото е цврста, опиплива форма. Но внатре во телото, со иста форма како физичкото тело, но без физичка супстанца, е суптилното тело.

Прашање: *Дали тоа значи дека суптилното тело е помалку густа форма на материјата? Дали тоа се меша со физичкото тело или живее во рамките на физичкото тело?*

Шри Чинмој: Суптилното тело е несомнено помалку густо од физичкото тело. Ние навистина имаме три тела. Како што влегуваме длабоко внатре во себе, тие тела стануваат посуптилни. Секој човек има тоа што на санскритски се нарекува стула шарира, физичко тело. Во внатрешноста на физичкото тело има друго тело, наречено сукшма шарира, суптилно тело. Внатре во суптилното тело има трето тело, наречено карана шарира, каузално тело.

Пред почетокот на креацијата - творештвото што го гледаме наоколу - постоеше Хиранјагарба. Хиранјагарба е санскритски збор што значи златна матка (хиранја значи злато, а гарба значи матка). Нашите физички очи никогаш нема да можат да ја видат или почувствуваат таа

Хиранјагарба, но токму таму изрти семето на креацијата. Оттаму настана каузалното тело.

Во каузалното тело ги имаме сите особини во форма на семе. Во суптилното тело почнуваме да ја добиваме манифестацијата на некои нешта што се во каузалното тело. И конечно, добиваме вистина, реалност, искуства и реализација во грубото физичко тело. Физичкото тело е како огромно банјан дрво што израснува од мало семе. Кога го споредуваме физичкото тело со каузалното тело, едноставно е неверојатно. Така се одвива манифестацијата - од каузално до суптилно и од суптилно до грубо физичко. Каузалното тело има капацитет да не исполни, но не исполнува со тек на време, преку ротирачкото тркало што го нарекуваме еволуција. Со каузалното тело започнува патувањето, но физичкото тело е тоа преку кое се исполнуваме себе и универзумот се исполнува себе, преку надворешната форма.

Под физичко ја подразбираме надворешната свест на универзумот. Во својата семе-на форма тоа е карана шарира, но на крајот тоа семе израснува во безграничен универзум. Кога се проширува, автоматски го достигнува највисокото. Можеби ќе кажеш дека проширу-

вањето и достигнувањето на највисокото се две различни нешта. Но во случајот на Бог, во случајот на душата, не е така. Тоа што го допира најдалечниот агол на универзумот е бесмислено ако не го достигнува и највисокото. Бог никогаш нема да остане неисполнет и никогаш нема да дозволи ние да останеме неисполнети, па затоа сме обврзани да го достигнеме највисокото, најдалечното и најдлабокото.

Прашање: *Кое од овие три тела добива духовни искуства?*

Шри Чинмој: Сите. Штом едно од нив ќе добие вистинско духовно искуство, тоа искуство се одразува врз сите три тела. Кога станува збор за реализација, човек ја гледа, чувствува и постанува Вистината во сите три тела. Тоа не е случај со минорните искуства. Ако тоа е обично земско случување што не е толку важно, само физичкото или суптилното тело ќе го добие. Но ако станува збор за нешто сериозно, важно и значајно, тогаш искуството ќе биде запишано во сите три тела.

Прашање: *Дали е можно физичката фор-*

ма да живее истовремено во два света?

Шри Чинмој: Не треба да имаш две физички тела за да живееш истовремено во два света. Доволно е едно физичко тело. Ако одлично си ги развил твоите духовни капацитети, можеш да функционираш не само во два света, туку во многу светови или на многу места истовремено. Физичкото тело ќе биде на едно место, но може да дознаеш за некое друго место, за некое далечно место на овој свет или во некој друг свет, од твојот интуитивен капацитет, твојата внатрешна визија или твоите внатрешни битија.

Прашање: *Дали може суптилното тело да се појави на други места?*

Шри Чинмој: Суптилното тело, кое изгледа и дејствува точно како физичкото тело, и може да биде перцепирано од другите, може да се појави на едно место додека физичкото тело е на друго место. Го оставаме физичкото зад себе и со светлината на душата му даваме форма на суптилното физичко, на некое место каде што посакуваме. За нештата што душата може да ги постигне за дел од секундата, ќе бидат потребни

20 години ако треба да ги направиме на обичен земски начин.

Но додека душата и суптилното физичко тело се надвор од грубото физичко, телото не смее да се допира или вознемирува на никаков начин. Ако се направи тоа, ја губи својата чистота и божественост, и веднаш започнува распаѓање. Тогаш на душата ѝ е многу тешко да се врати. Дури и во одлични услови, душата мора да се врати во телото за време од 11 или 13 часа, или ќе ја најде вратата затворена.

Прашање: Дали е можно да се види каузалното и суптилното тело?

Шри Чинмој: Каузалното тело може да го видат само реализирани души и големи духовни трагачи. Обичните луѓе не можат да го видат каузалното тело. А повеќето најобични луѓе не го гледаат ниту суптилното тело. Суптилното тело често се гледа и се чувствува кога е разбудена нашата кундалини, затоа што кундалини се наоѓа во суптилното тело. Исто така се гледа и се чувствува кога нова светлина се спушта во нашето физичко тело. Кога ќе се спушти нова светлина, во таа светлина одеднаш можеме да

го видиме суптилното тело. Постојат и други начини да се види суптилното тело.

Кога го гледаме суптилното тело, добиваме вистинска доверба во нашето постоење. Сега во секој момент си противречиме. Во овој момент велиме дека сме нешто и имаме нешто; во следниот момент ќе кажеме дека не сме ништо и немаме ништо. Но ако често го гледаме нашето суптилно тело, тогаш добиваме вистинска доверба дека поседуваме нешто што вреди да се има и што вреди да се покаже.

***Прашање:** Дали каузалното и суптилното тело траат подолго од физичкото или сите тие се непостојани?*

Шри Чинмој: Каузалното тело, суптилното тело и физичкото тело, до одреден степен сите се непостојани. Го губат своето постоење кога душата ќе го напушти телото. Штом душата ќе си замине, физичкото се разградува во петте елементи. Но понекогаш каузалното тело останува подолго време со душата од физичкото и суптилното, затоа што потенцијалот на душата е во него во форма на семе.

Потоа, кога душата се реинкарнира, по-

требно е ново каузално, ново суптилно и ново физичко тело. Прво е потребно каузално тело. Тогаш од каузалното доаѓа суптилното тело. Суптилното тело е како надворешното тело, но не го гледаме се додека не имаме внатрешна визија. Потоа доаѓа надворешното тело.

Прашање: *Како се развива свеста во суптилното тело?*

Шри Чинмој: Свеста е веќе во суптилното тело. Свеста функционира најсилно, најмоќно и најдушевно во суптилното тело, но не функционира овде на физички план. Значи треба да се обидеш да развиеш свест во физичкото тело, телото во незнаење, летаргичното физичко тело.

Свеста се спушта во суптилното тело од каузалното тело. Свеста значи Бог во Неговите бесконечни форми со бескраен капацитет. Во суптилното тело секој има огромен капацитет. Во физичкото немаме капацитет. Овие три тела се како три нивоа на скала. Третото ниво, физичкото, не прима тоа што второто ниво има да понуди. Бескрајниот потенцијал од каузалното тело се симнува во суптилното. Но бидејќи физичкото не тежнее, суптилното не е доволно

силно за да му го даде тој капацитет на физичкото. Суптилното е повеќе од подготвено, но ако физичкото не тежнее и не се обидува да се искачи, ако физичкото не вложува никаков свесен напор, тогаш не можат да се сретнат.

Како можеш да ја храниш и развиеш физичката свест? Свеста можеш да ја развиеш во физичкото само преку соодветна самодисциплина. Две нешта го сочинуваат твојот секојдневен живот: да правиш нешто или да не правиш нешто. Ако нешто ти се претстави како погрешно, не прави го тоа. Ако видиш нешто што е правилно, направи го. На тој начин твојата свест автоматски се проширува. Кога правиш нешто погрешно, ја ограничуваш твојата свест. Ако си фатен од искушение што не можеш да го надминеш во овој момент, обиди се да го одложиш малку дејството. Одложи го до утре. Потоа кога ќе дојде утре, одложи го до следниот ден. На тој начин продолжи со одложување на погрешното дејство. Во меѓувреме ќе направиш многу добри нешта и со силата на тие дела ќе го зголемиш бројот на војници во твојата божествена армија. Тогаш ќе ти биде лесно да го надминеш искушението. На тој начин може да се развие свеста во физичкото.

Прашање: Дали е точно дека сите бо-лести започнуваат во суптилното тело, а потоа се манифестираат во физичкото тело?

Шри Чинмој: Не мора да биде така. Тоа е една теорија и има своевидна вистина. Но многупати несовершеноста започнува во самото физичко тело без претходна врска во суптилното тело. Грубото физичко тело не тежнее и има одредена несовершеност во него - затоа добива болести.

Кога некоја болест го напаѓа суптилното тело пред да дојде во физичкото, а лицето е свесно за тоа, тогаш има време да се бори и да го спречи влегувањето во физичкото тело. Но ако директно го нападне физичкото, тогаш жртвата речиси нема време да го спречи тоа.

Извадок од „Телото, тврдината на човештвото“
www.knigi.mk