

Наверное, нет такой сферы жизни, которую не затронул бы в своих многочисленных сочинениях великий русский мыслитель **Иван Александрович Ильин** (1882–1954). В них можно найти ответы на самые трудноразрешимые вопросы человеческого бытия. Есть у Ильина замечательная книга философско-поэтических эссе «Поющее сердце». В ней собраны размышления о дружбе и терпении, справедливости и совести, смерти и бессмертии, страдании и духовной слепоте... Есть там и эссе «О здоровье», отличающееся неожиданным и новым подходом к древней как мир проблеме.

«Как это томительно, все время думать о своем здоровье... Вечно беречься, всего опасаться, обходиться без запрещенного и все спрашивать: не повредит ли мне то-то и то-то? Вся жизнь наполняется страхом и опасениями... Все время наблюдаешь за собой, живешь с оглядкой, становишься сам себе тюремным наблюдателем... Радость жизни исчезает. Душой овладевает мнительность, ипохондрия. Не жизнь, а прозябание. Кому и зачем нужна такая жизнь?»

Так жаловался я однажды в письме к моему деду, когда у меня начался процесс в легких и я должен был лечь в санаторию на много месяцев. Вот была тоска! Один этот градусник три раза в день, который я называл тогда «термометром»... Я был молод, подвижен, разговорчив и как раз начал интересную научную работу, которая требовала постоянных справок в библиотеке и выписок. И еще одно: я был влюблен... и не уверен в ее отношении ко мне. Ах, как я тогда терзался!..

Милый мой дед... Он давно уже скончался... Но я сохранил его ответное письмо. Оно настолько значительно и глубокомысленно, что его следовало бы непременно напечатать. У моего деда философия выростала из сердца, питалась созерцанием и сливалась с жизнью.

Вот его письмо, которое я немного отредактировал:

«У всякого из нас есть свой собственный Врач. Его нельзя ни видеть, ни слышать. Он ведет скрытую, таинственную жизнь и не отвечает на прямые вопросы. Но к нему можно и должно «прислушиваться». Изредка мы его видим во сне, но обыкновенно не знаем, что это он. Тогда нам снится симпатичный, дружелюбный человек, к которому мы питаем полное доверие; он очень благожелателен, сопровождает нас, молча помогает

нам в делах и устраняет всякие неприятности; обычно мы не видим даже его облика; мы чувствуем только доброе и заботливое существо, и просыпаемся с чувством благодарности, ободренные и обласканные... Это и есть наш внутренний Врач, который нам дан на всю жизнь и с которым мы должны жить в ладах...

Ты, конечно, спросишь, как до него добираться? А, видишь ли, у нас есть особый дар внутреннего созерцательного внимания и нам надо упражнять его. Надо прислушиваться к жизни нашего собственного инстинкта, той великой и умной подземной силы, без которой наша жизнь была бы совсем невозможной. Эта сила растит и строит человеческий организм — это удивительное сожительство или «земное единожительство» личного тела и личной души. Он печется о нас, ведет нас и охраняет, присутствует во всех органах нашего естества. Можно было бы сказать, что каждому человеку дан от Бога некий внутренний «строитель». Это он «просыпает» тебя по утрам, потому что ты «достаточно» поспал; он именно «просыпает» тебя изнутри, тогда как другие люди могут тебя только разбудить. Ты видал, вероятно, людей, которых никак не добудишься? Понятно почему: ты их насильно и произвольно будишь, а их «врач» органически-внутренно «спит»... Ты поскользнешься на ходу, — а он уже позаботился о том, чтобы ты не упал: он поддержал твое равновесие. Ты порезал палец, и уже все сделано для того, чтобы ты не истек кровью; и пока ранка не заживет, она будет изнутри залечиваться твоим заботливым Врачом. Что бы ты ни предпринял, он все время заботится о тебе. Ты сегодня много поработал и хотел бы посидеть над книгами еще всю ночь; он считает это вредным и заявляет об этом в форме усталости и сонливости. И если ты будешь настаивать на своем, начнешь много курить и пить крепкий кофе, то ты окажешься с ним в разладе, и он может устроить тебе внутреннюю «забастовку». Это он предупреждает тебя о том, что тебе нужно больше углеводов (сахар), меньше соли, гораздо больше витаминов; это от него «мороз по коже», чихание, зубная боль, повышенная температура, обложенный язык. Если ты не считаешься с этим — тем хуже для тебя; он не может и не будет «угovarивать тебя», а сделает тебя слабым и больным — одумывайся и опоминаться, забрел в тупик — ищи выхода...

О каждом излишестве (вино), о каждом упущении (отморозил нос) — он все время дает тебе знать. Живой человек есть целая система равновесий: равновесие тепловое, пищевое, сонно-бодрственное; равновесие в напряжении мускулов и нервов; кровообращение, мера движения и покоя, мера горя и радостей, мера чувственных наслаждений и мера целомудрия, мера сосредоточенной мысли и мера отвлечения и развлечения. Это он блюдет во всем необходимую меру и надлежащее равновесие и знает, что тебе необходимо; это он сокращает твою работоспособность, посылает тебе мигрень или бессонницу, или желание прыгать и бегать. Или валит тебя на теплую лежанку, или устраивает тебе длительный невроз.

Это он побуждает беременную женщину есть мел или древесный уголь, потому что они ей необходимы для ребенка. Когда ты в темноте подходишь к незримой для тебя опасности — он предупреждает тебя замиранием сердца и чувством непонятного ужаса. Надо приучиться прислушиваться ко всему этому. Таинственный Врач твоего инстинкта мудрее и дальновиднее тебя. Он во всем требует равновесия, целесообразности и меры. А от нас он требует внимания и повиновения и за это он посылает нам здоровье: само себя поддерживающее равновесие жизни и легкое, бодрое самочувствие...

Это искусство — прислушиваться к бессловесному голосу своего инстинктивного Врача — современный человек, к сожалению, утратил. Первобытный человек обладал этим даром и был счастлив. Но теперешний злосчастный умник не способен к этому. Он гордится своим рассудочным мышлением и воображает, что сознательная мысль составляет главную суть и силу жизни. Он воображает, что «культура» одолела природу и подчинила ее себе. Он, самодовольный рассудочник и гордец, думает, что его произвол призван покорить богозданную природу и, может быть, даже впоследствии заместить ее. Он доходит до того, что выдумывает всякие противоестественные теории и способы жить и ставит все вверх ногами. Упорное неповиновение природе может сломать человеку хребет, ибо тот, кто восстает против богозданной природы, — бунтует против Бога.

Поэтому нам надо кое в чем вернуться назад — к богозданной природе, чтобы вернуть себе дары неба. Мы должны научиться ладить с нашим инстинктивным строителем и таинственным Врачом. Мы должны научиться вопрошать его, не надеясь на словесный ответ: чего бы ему «хотелось», чего бы он желал «избежать», что ему подходит, и что — нет, и что он решительно отклоняет как вредное. Тут не следует умничать, не надо ничего изобретать самому. Советоваться со своим Врачом совсем не значит потакать своим страстям и вожделениям. Это — совсем иное: человек внутренне сосредоточивается и прислушивается к голосу своего организма. Он внемлет голосу своего инстинкта, но не его слепоте и страстности, не его противодуховной жадности, а его духовной мудрости, данной ему от Бога и взлелеянной от природы... Человек как бы стучится в дверь своего богоданного и естественного Врача, чтобы приобщиться к его самодеятельной мудрости и возобновить в себе органическое самочувствие природы. Врач отвечает без слов. Его мудрость не «логична», а «органична». Он молча указывает нужное, «одобряет — подтверждает» или «отводит — не советует». Именно там, в этой глубине инстинктивной духовности живет творческое зерно здоровья, тот дивный дар органического самоцеления, с которым мы должны вступить в связь.

Вот в этом-то и дело, мой нетерпеливый мальчик! Ты тоже утратил живую непосредственную связь с твоим строителем и Врачом и вследствие этого ты заболел.

Теперь тебе надо во что бы то ни стало восстановить эту связь. Тебе нужно не просто вылечиться от кашля и зарастить «раненое» легкое. Тебе нужно начать новый образ жизни. Ты должен вступить в живой ритм природы, как бы окунуться в поток самоцеления и естественного самоподдержания. Это нельзя сделать насильно, простым решением, в кратчайшее время. Ты должен постепенно освоиться с мыслью, что здесь надо не приказывать, а повиноваться. Не эксплуатировать свои силы по произволу, а блюсти меру напряжения и равновесия во всей жизни. Только повинувшись природе, можно ею повелевать. Кто живет и творит вместе с ней, из нее, того она несет охотно и радостно как своего господина. Ибо природа, подобно судьбе, ведет послушного и насильно тащит непокорного...

Так-то, мой милый. Здоровье есть нечто большее, чем люди обычно думают... Здоровье есть предначертанная Богом и угодная Ему гармония между личной природою и личным духом. Каждый человек создан для здоровья и призван к тому, чтобы быть здоровым. В больном виде мы не соответствуем нашему назначению и Божьему замыслу. Какая ему радость от наших уродств и мучений?.. Он посылает нам недуг для того, чтобы мы выздоровели, — как путь к здоровью. Поэтому болезнь есть как бы таинственная запись, которую нам надо расшифровать. В ней записано о нашей прежней неверной жизни, и потом о новой, предстоящей нам, мудрой и здоровой жизни. Этот «шифр» мы должны разгадать, истолковать и осуществить. В этом — смысл болезни.

И все это есть чудо, живое чудо природы, великое чудо Божие, которого мы по привычке не замечаем, мы проходим мимо него, и наше заглушенное сердце остается холодным и безразличным. Подумай только, как это дивно: в каждом из нас заложена способность осуществлять в себе задуманную Богом гармонию духа, души и тела... Каждому из нас дан таинственный строитель и Врач, призванный к осуществлению этой гармонии... Каждый из нас обладает даром погрузиться в себя духом и воззвать к этой предначертанной и обетованной гармонии... Это значит сразу — вернуться к природе и предать себя воле Божией...

Но не верь мне на слово. Постарайся увидеть это все самостоятельно. Воспользуйся для этого своей болезнью: она должна не только исцелить тебя (ибо в этом ее призвание), но и умудрить. А мудрость дается только через испытание и страдание. Поэтому не сердись на свою болезнь, «дай себе отпуск». Представь себе, что ты уехал в путешествие и должен привезти с собою дружбу со своим Врачом, дар здоровья и органическую мудрость. Пережив все это сам, проверь, удостоверься и доведи себя до очевидности. Для этого нужно терпение. Все прекрасное на свете растет и развивается медленно. А ты ведь хочешь именно прекрасного — предначертанной от Бога жизненной гармонии.

О здоровье

Автор: Administrator

07.01.2016 05:40 - Обновлено 07.01.2016 05:51

Взрасти её, и вся жизнь твоя озарится по-новому: и любовь, и семья, и творчество, и старость»