

ПРАКТИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ЙОГИ



ДЕПРЕССИЯ:
ее причины и преодоление

Из работ Шри Ауробиндо и Матери

Шри Ауробиндо

**Депрессия: ее причины
и преодоление. Из работ
Шри Ауробиндо и Матери**

«Адити»

2010

Ауробиндо Ш.

Депрессия: ее причины и преодоление. Из работ Шри Ауробиндо и Матери / Ш. Ауробиндо — «Адити», 2010

ISBN 978-5-457-77860-3

В настоящем сборнике из серии «Практика Интегральной Йоги» собраны высказывания Шри Ауробиндо и Матери о депрессии. Рассказывается о причинах возникновения депрессии и ее преодолении с позиций йоги и правильного отношения к жизни. Приводятся наставления Шри Ауробиндо и Матери, слова поддержки и утешения, которые призваны помочь в трудную минуту. 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.

ISBN 978-5-457-77860-3

© Ауробиндо Ш., 2010

© Адити, 2010

Содержание

Причины и преодоление депрессии	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Шри Ауробиндо, Мать Депрессия: ее причины и преодоление

И даже в горе, в тягости Неведенья
На скорбной и рискованной земле,
Под гнетом смерти и условий тяжких
Все ж воля жить не гибнет, радость быть.
Есть радость всюду, где простерлись чувства,
Есть радость в каждом опыте души,
Есть радость в зле и есть она в добре,
Есть в святости она и есть в грехе:
Не устрашась кармическим законом,
В запретной почве радость прорастает
И кровь ее бежит в цветах Страданья...
В ничтожных наслажденьях человека,
В его страстишках вкус она находит,
Вкус в муках и слезах сердец разбитых,
В венце терновом и венце златом,
В нектаре жизни и ее вине горчайшем,
Все бытие опробует на счастье,
Повсюду ищет новизны и чуда.

Шри Ауробиндо. Савитри

Причины и преодоление депрессии

Причины депрессии

Если вы впадаете в депрессию, вы отсекаете от себя все источники энергии – сверху, снизу, отовсюду. Это наилучший путь впасть в инертность. Вы должны с абсолютной решимостью отказаться быть в депрессии.

Депрессия – это всегда признак обостренного эгоизма. Когда вы чувствуете, что она приближается к вам, скажите себе: «Я нахожусь в состоянии эгоистической болезни, я должен вылечить себя от нее».

* * *

Как только вы чувствуете себя несчастным, вы можете написать под этим: «Я неискренен!». Эти два предложения всегда идут вместе:

«Я чувствую себя несчастным».

«Я неискренен».

Итак, что же тогда плохо? Вы начинаете смотреть и это легко выяснить.

* * *

Человек почти всегда находится в обычном витальном состоянии, когда малейшая неблагоприятная вещь совершенно спонтанно и легко приводит его в депрессию – депрессию, если он слабая личность, бунт – если он личность сильная. Каждое желание, которое не удовлетворено, каждое побуждение, которое встречает препятствие, каждый неприятный контакт с внешними вещами очень легко и спонтанно вызывает депрессию или бунт, ибо таково нормальное положение вещей – нормальное в жизни, каковой она является сегодня.

* * *

Будь внимательным, дитя, не открывай двери депрессии, разочарованию и бунту – это уводит далеко, далеко от истинного сознания и заставляет тебя погрузиться в глубины сумрака, куда счастье больше не может проникнуть.

...Ты научился быть разочарованным, мятежным, подавленным, и теперь ты позволил своей улыбке ускользнуть прочь, а с нею – своей вере и доверию ко мне; в этом состоянии, даже если все божественные силы сосредоточились бы на тебе, все было бы напрасно – ты бы отказался воспринимать их.

* * *

Не быть в депрессии – это чрезвычайно важно. Депрессия – это признак слабости, ложной воли в одной из частей вашего существа, а также ложной воли в смысле отказа получать помощь, и кроме того – своего рода слабости, то есть согласия быть слабым. Вы впадаете в уныние и вялость. Ложная воля очевидна, потому что есть часть в вашем существе, которая говорит вам в этот момент: «Депрессия – это плохо». Вы знаете, что не должны впадать в

депрессию, но часть, которая испытывает депрессию, отвечает примерно следующим образом: «Замолчи! Я хочу мою депрессию». Попробуйте, вы увидите сами. Это всегда так, не правда ли? И потом вы говорите снова: «Позже, позже я посмотрю... а сейчас я хочу ее, и потом у меня есть на то свои причины». Вот так. Это своего рода бунт, бунт слабости, бунт какой-то слабой части существа.

* * *

Психологические расстройства – это расстройства мыслей и чувств, такие как депрессия, бунт, печаль и т. д. Физические расстройства затрагивают тело...

В психологической сфере только пациенты, которые не хотят выздоравливать, не выздоравливают. Быть может, то же относится и к физическим расстройствам?

Мать

Совет Матери

Нет, не все мрачно и печально: ни деревья, ни небо, ни море; все исполнено божественного Присутствия и все с радостью говорит тебе о нем. Страхни с себя эту ребяческую депрессию и созерцай Солнце, восходящее в твоём сердце!

* * *

Мой взгляд всегда обращен вверх. Там я вижу Красоту, Покой, Свет, готовые низойти вниз. Так что всегда стремись и смотри вверх, чтобы проявить их на этой земле.

Не смотри вниз, на уродства этого мира. Всегда смотри вверх вместе со мной, каждый раз, когда ты чувствуешь печаль.

Мать

Витальное и его характеристики

Витальное существо – это оплот силы, действенного энтузиазма. Именно в витальном мысль преобразуется в волю и становится динамизмом, питающим действие. Правда также и то, что витальное является прибежищем желаний и страстей, неистовых импульсов и столь же неистовых реакций, бунта и депрессии.

* * *

Витальное существо в нас является прибежищем побуждений и желаний, воодушевления и насилия, динамической энергии и отчаянных депрессий, страстей и мятежей. Оно может все привести в движение, построить и осуществить; но оно также может и разрушить и запятнать все... С сотрудничеством витального никакая реализация не кажется невозможной, никакая трансформация неосуществимой. Но трудность состоит в том, чтобы заручиться этим постоянным сотрудничеством. Витальное – хороший работник, но чаще всего оно ищет собственного удовлетворения. Если оно его не получает, полностью или даже частично, витальное приходит в возмущение, впадает в уныние и объявляет забастовку. Его энергия исчезает более или менее полностью и вместо нее остается отвращение к людям и

вещам, разочарование или бунт, депрессия и неудовлетворенность. В такие моменты лучше всего оставаться в покое и отказаться от действий; ибо в такое время часто совершают всякие глупости и за несколько мгновений могут свести на нет прогресс, совершенный в течение месяцев регулярных усилий.

Преодоление депрессии I

Как можно контролировать депрессию?

О! Есть очень простой способ. Депрессия обычно возникает в витальном, и она одолевает вас только пока ваше сознание остается в витальном, пока вы остаетесь там. Единственное, что нужно сделать – это выйти из витального и погрузиться в более глубокое сознание. Даже возвышенный разум, просветленный, возвышенный разум, наиболее высокие мысли обладают силой прогонять депрессию. Даже когда вы достигаете только лишь высших областей мысли, депрессия обычно исчезает. Но в любом случае, если вы находите прибежище в психическом, для депрессии больше не остается места.

Депрессия может быть вызвана двумя причинами: либо недостатком витального удовлетворения, либо значительным нервным утомлением тела. Депрессию, вызванную физической усталостью, устранить очень легко: нужно просто как следует отдохнуть. Вы ложитесь в постель и спите, пока снова не почувствуете себя бодрыми, или же вы отдыхаете, лежите, витаете в мечтах. Недостаток витального удовлетворения очень легко возникает, и обычно нужно подойти к нему с позиций разума, нужно определить и устранить причину депрессии, то, что вызвало недостаток удовлетворенности в витальном; и тогда вы смотрите прямо в лицо этой причине и спрашиваете себя, имеет ли она что-то общее с вашим внутренним устремлением или же это просто совершенно обыденное движение. Как правило, вы видите, что это движение не имеет ничего общего с внутренним устремлением, и вы можете достаточно легко преодолеть его и возобновить свое нормальное продвижение. Если же этого оказывается недостаточно, то вам нужно идти все глубже и глубже, пока вы не коснетесь психической реальности. Тогда вам остается лишь привести эту психическую реальность в соприкосновение с движением депрессии, и оно в мгновение ока растает без следа.

Что же касается того, чтобы сражаться в самой области витального, – что ж, некоторые люди – хорошие бойцы и любят сражаться со своим витальным, но, по правде говоря, это гораздо более трудно.

Если психическое вышло на передний план, может ли оно скрываться снова?

Да. Обычно у вас возникает серия опытов отождествления с ним, очень интенсивных вначале, которые позднее постепенно затухают, пока однажды вы не обнаружите, что они исчезли. Но все же вы не должны быть поколеблены, потому что это совершенно обычный ход дел. Однако в следующий раз – второй раз – контакт устанавливается более легко. И потом наступает момент, который не очень далек, когда стоит вам сконцентрироваться и устремиться, как вы устанавливаете контакт. У вас, возможно, не будет достаточно сил, чтобы сохранять его все время, но вы можете установить его по своей воле. С этого момента все очень упрощается. Когда вы испытываете затруднение или вам нужно разрешить проблему, когда вы хотите совершить прогресс или вам просто нужно избавиться от депрессии, или преодолеть препятствие, или просто во имя радости отождествления с психическим (ибо этот опыт приносит очень конкретную радость; в момент отождествления вы действительно испытываете очень, очень большую радость), тогда в абсолютно любой момент вы можете сделать паузу, сконцентрироваться ненадолго и устремиться – и контакт вполне естественно

устанавливается, и все проблемы, которые нужно было разрешить, решаются. Вам нужно просто сконцентрироваться, сесть и сконцентрироваться, устремиться вот таким образом, и тогда контакт устанавливается, так сказать, мгновенно.

Как я сказала, приходит время, когда это уже не покидает вас – то есть оно присутствует в глубинах сознания и поддерживает все, что вы делаете, и вы никогда не теряете контакта. Тогда многие вещи исчезают. Депрессия – одна из этих вещей: недовольство, бунт, утомление, депрессия – все эти трудности. И если это станет привычкой – отступать назад, как мы сказали, в глубину своего сознания и видеть на экране психического сознания все обстоятельства, все события, все идеи, все познания – все, в этот момент вы видите *суть* и получаете совершенно уверенное водительство во всем, что делаете. Но чтобы достичь такого умения, требуется очень долгое время.

* * *

Чтобы увидеть проблеск Истины, нужно отступить как минимум на шаг назад в своем сознании, проникнуть немного глубже в свое существо и попытаться постичь игру сил по ту сторону видимостей и Божественное Присутствие за игрой сил.

Мать

II

Встречайте свои препятствия и трудности с улыбкой. Вы больше не сидите, посыпая голову пеплом и причитая над своими ошибками, чувствуя себя полностью сокрушенными, потому что в настоящий момент оказались не на высоте. Просто с улыбкой отметите депрессию прочь. Сотни ошибок не имеют для вас значения: с улыбкой вы понимаете, что ошиблись, и с улыбкой решаете не повторять заблуждения в будущем. Вся депрессия и мрак создаются враждебными силами, которые никогда так не радуются, как если им удастся погрузить вас в меланхолическое настроение. Поистине, смирение – это одно, а депрессия – совсем другое: первое – божественное движение, а последнее – очень грубое выражение темных сил. Поэтому вам нужно противостоять своим затруднениям радостно, встречайте с неизменной бодростью духа препятствия, сопровождающие дорогу к трансформации. Лучшее средство повергнуть врага – это рассмеяться ему в лицо! Вы можете бороться и сражаться целыми днями, а он по-прежнему будет демонстрировать неубывающую мощь; но стоит вам один лишь раз рассмеяться ему в лицо, и он пускается наутек. Смех уверенности в себе и веры в Божественное – это самая сокрушительная сила: он разбивает фронт врага, сеет панику в его рядах и победоносно несет вас вперед.

* * *

Ты сказала здесь: «Улыбнуться врагу – значит обезоружить его». Что значит: «Улыбнуться»? Ведь мы же не должны улыбаться врагу!

Не должны!.. Я просто описывала здесь свой опыт. Это запись опыта, который я изложила в общих чертах. Но если в какой-то момент кто-то приходит к вам с мрачайшими намерениями, то, если вы улыбнетесь ему, он будет полностью обезоружен, он уже больше ничего не сможет сделать. Но вы должны улыбаться искренне. Недостаточно просто сделать гримасу и думать, что... (*смех*) Я имею в виду улыбку в достаточно полном смысле. То есть, если вы в достаточной мере владеете собой и находитесь выше окружающего вас, в гораздо

более высоком сознании, из которого можно взглянуть на происходящее свыше – тогда даже то, что обычному человеческому сознанию кажется самым ужасным и самым драматичным, заставляет вас улыбаться, словно бы вы встретились с каким-то ребячеством. И вот если вы находитесь в сознании, в котором вы можете улыбаться всему (так как вы понимаете причины всего и вы также видите силы, действующие во всем), если вы можете находиться в этом сознании и улыбаться происходящему, то положение вещей немедленно изменяется. Только это не должна быть какая-то натянутая внешняя улыбка – улыбаться должно психическое существо.

* * *

Самое важное качество – это настойчивость, терпеливость и... как назвать его? своего рода добрый внутренний юмор, который помогает вам не быть обескураженным, не впадать в уныние и встречать все трудности с улыбкой. Есть английское слово, которое очень хорошо выражает это, – cheerfulness (бодрость духа). Если вы можете хранить ее в себе, то вы будете сражаться гораздо лучше, сопротивляться гораздо лучше, в свете, этим ложным влияниям, которые пытаются воспрепятствовать вашему прогрессу.

* * *

В общем говоря, человек – это животное, которое воспринимает себя ужасно серьезно. Уметь улыбаться над собой во всех обстоятельствах, улыбаться своим печалам и разочарованиям, амбициям и страданиям, негодованиям и мятежам – какое это могучее оружие в превосхождении себя.

* * *

Научитесь улыбаться всегда и во всех обстоятельствах, улыбаться своим печалам, точно так же как и своим радостям, своим страданиям, так же как и своим надеждам, – ибо в улыбке заключена всемогущая сила самообладания.

* * *

Улыбка воздействует на трудности, как солнце на облака, – она рассеивает их.

* * *

Никогда не унывайте. Когда вы впадаете в уныние, в вас проникают всевозможные силы и они тянут вас вниз. Сохраняйте улыбку. Кажется, что я всегда шучу, но это не просто шутки. Это уверенность, рожденная из психического. Улыбка выражает веру, что ничто не может противостоять Божественному и что в конце концов все будет в порядке.

Мать

III

Люди не знают, насколько важна вера, насколько вера – это чудо, творец чудес. Если в каждый момент вы ожидаете, что будете возвышены и продвинуты к Божественному, Он придет, чтобы возвысить вас, и Он будет рядом с вами, очень близко, все ближе и ближе.

* * *

Если у вас внутри есть вера в божественную милость – что божественная милость наблюдает за вами, и, что бы ни случилось, она всегда с вами, всегда присматривает за вами, вы можете хранить эту веру всю свою жизнь и всегда; и с нею можно пройти через все опасности, встретить все трудности, и ничто в вас не дрогнет, потому что вы обладаете верой и божественная милость с вами. Это бесконечно более могучая, более сознательная, более устойчивая сила, которая не зависит от условий вашего физического строения, не зависит ни от чего, кроме божественной милости, и поэтому она опирается на Истину и ничто не может поколебать ее.

* * *

Если вы можете хранить в себе доверие, искреннее доверие, которое не рассуждает, но обладает чувством, что... да, это действительно своего рода доверие, вера в то, что все, что для вас ни делается, несмотря на все видимости, всегда является наилучшим, чтобы вести вас самым быстрым путем, какой только возможен, из всех ваших трудностей прямо к цели... если вы можете хранить такое отношение в себе со всей силой, ваш путь станет неизмеримо легче...

Это следующее отношение: если вы можете сказать себе: «Хорошо, наверное божественная Милость заслуживает нашего доверия», – просто это, и ничего другого, то вы избежите многих трудностей, многих. На самом деле, это позволяет избежать многих трудностей даже в обычной жизни, а также и многих беспокойств.

* * *

...Если ваша вера не исполнена всецелого доверия Божественному, что ж, вы можете очень легко оставаться под впечатлением, что имеете веру, и все же терять доверие к божественной Силе или божественной Доброте, или Доверию, которое имеет к вам Божественное...

Так что если не добавить к вере всеобъемлющее и полное доверие к Божественной Милости, то у вас будут трудности. Необходимо и то, и другое.

* * *

Вера, о которой говорится, – это вера в божественную Милость и финальный успех предприятия...

Хранить свою веру значит сказать: «Хорошо, у меня есть трудности, но я продолжаю идти». Отчаяние – вот что сковывает вас по рукам и ногам, останавливает вас, оставляет в таком состоянии, которое можно выразить словами: «Все кончено, я не могу больше идти». Тогда все действительно кончено, и такого никогда нельзя допускать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.