

ПРАКТИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ЙОГИ



ОТДЫХ И РЕЛАКСАЦИЯ

Из работ Шри Ауробиндо и Матери

Шри Ауробиндо

**Отдых и релаксация. Из работ
Шри Ауробиндо и Матери**

«Адити»

2007

Ауробиндо Ш.

Отдых и релаксация. Из работ Шри Ауробиндо и Матери /
Ш. Ауробиндо — «Адити», 2007

ISBN 978-5-457-77848-1

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. 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 978-5-457-77848-1

© Ауробиндо Ш., 2007

© Адити, 2007

Содержание

Отдых	5
Как правильно расслабляться	6
Плохое настроение?	7
Депрессии – как их контролировать	8
Интересное занятие	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Шри Ауробиндо, Мать

Отдых и релаксация

*Он отдыхал в тиши и горней неге,
И чудный эликсир часов безбольных
Уврачевал 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 извне¹ 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, 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

¹ Имеются в виду люди, не принадлежащие Ашраму Шри Ауробиндо (прим. пер.).

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 предназначение 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.

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.