

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

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.

© Ауробиндо Ш., 2010

© Адити, 2010

## Содержание

Причины и преодоление депрессии	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

## 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 Страдания...  
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.



## **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.