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

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.

© Ауробиндо Ш., 2007
© Адити, 2007

Содержание

Отдых 5
Как правильно расслабляться 6
Плохое настроение? 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

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 извне[1] *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 твоем 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 обращайте 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.

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.