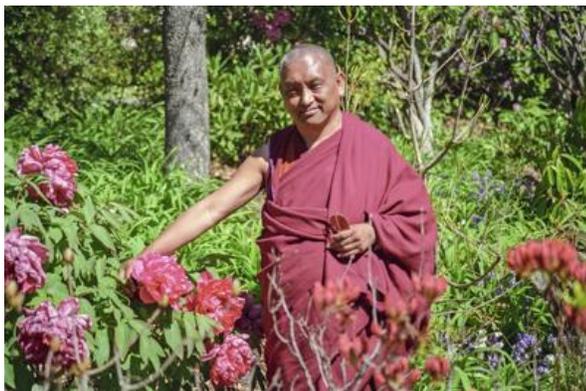


## Средства от депрессии

Кьябже Лама Зопа Ринпоче

*Монастырь Копан, Непал, 1995*



Существует много видов депрессии, и мне кажется, что одно из самых мощных средств от нее - это думать о смерти, хотя это, наверное, зависит от конкретного вида депрессии. Нам нужно медитировать о том, что время смерти неизвестно, - это может случиться сегодня, даже в течение часа. Это очень сильная медитация, она особенно полезна для нашего времени и немедленно выводит из депрессии.

Когда мы в подавленном состоянии, также полезно думать о бесчисленных живых существах, которые, как и мы, находятся в депрессии: "Я молюсь о том, чтобы взять на себя страдание всех живых существ, в частности, депрессию. Я испытываю её за всех живых существ." Думайте, что уныние, которое вы испытываете, - не ваше, но всех живых существ.

Это очень полезно, поскольку в это случае мы используем депрессию как путь к полному просветлению. Мы делаем из уныния лекарство и путь к просветлению. Депрессия становится средством для очищения многих эонов негативной кармы, накопления бесконечных заслуг и скорейшего достижения просветления, подобным тантрической практике. Опыт депрессии становится очень благотворным и полезным для всех живых существ в их достижении счастья. Это означает, что мы используем депрессию для достижения истинного счастья для себя - высшего просветления.

Еще одна мощная техника - это думать, что подавленное состояние спровоцировано нашим эго. Депрессия - это явление, порожденное из определенной причины, она имеет предпосылки. Конечно, могут иметь место и внешние условия, но главная причина внутри, и это наш ум. Это карма нашего прошлого, негативное намерение - мы совершили что-то, что принесло беспокойство в умы других, породило несчастье, и особенно, если мы потревожили ум святого существа.

Причина депрессии упоминается в тексте "Колесо острого оружия", глубоком учении, которое содержит не только практику бодхичитты для разрушения эго, но и медитацию о карме. Там упоминается о разрушении самайи из-за того, что в прошлом мы нанесли оскорбление святому уму добродетельного друга и так далее.

Плохая карма и негативное намерение имеют место из-за эго, эгоцентричного ума. Поэтому эта депрессия и боль даны нам эго. Когда нам известно, чем вызвано уныние, тогда мы без промедления можем вернуть его туда, откуда оно возникло - в эго - и разрушить его. Пусть депрессия будет у эго! Вместо того чтобы принимать её на себя, мы просто возвращаем её назад и разрушаем эго. Таким образом мы используем депрессию для уничтожения эго. Если мы способны сделать это, если эго нет - то

есть нет реально существующего эгоцентричного ума - это означает, что у нас есть бодхичитта, ставящая заботу о других живых существах превыше всего. Вот так мы используем депрессию для развития бодхичитты, которая по сути является воротами для вступления на путь Махаяны, ведущий к просветлению - чтобы быть способными освободить всех живых существ от страдания и привести их к просветлению. Таким образом, польза от этого безгранична.

Другая техника для избавления от депрессии - это размышление о природе Будды в нашем потоке сознания. У нас есть потенциал пройти весь путь к просветлению - обрести все реализации, породить все неисчислимы качества святых тела, речи и ума Будды. Весь потенциал здесь. Нам нужно только очистить свой ум, чтобы все реализации и качества Будды проявились и стали явными. Размышлять над природой Будды - очень полезное средство от депрессивного состояния, в зависимости от того, какой тип депрессии мы испытываем.

From the Lama Yeshe Wisdom Archive: <http://www.lamayeshe.com/article/remedies-depression>