



Оглавление

Введение. <i>Свагито</i>	9
Глава 1. Любовь к себе. <i>Анандо</i>	19
Глава 2. Осознанное прикосновение ARUN. <i>Анубудда</i>	41
Глава 3. Медитационные методы Ошо. <i>Шуньо</i>	71
Глава 4. Медитативные терапии Ошо. <i>Лила</i>	103
Глава 5. Обусловленность и консультирование: как изменить направление жизненного пути. <i>Тарика</i>	131
Глава 6. Войсинг. <i>Пратибха</i>	149
Глава 7. Пульсация. <i>Аниша</i>	189
Глава 8. Чтение тела и типы тел. <i>Мумина</i>	223
Глава 9. Рожденные дважды: избавление от детской обусловленности. <i>Премарта и Сваруп</i>	255
Глава 10. Интеграция опыта рождения: рожденные быть Буддой. <i>Двари</i>	287
Глава 11. Корни любви: семейные расстановки Ошо. <i>Свагито</i>	317
Глава 12. Изучая любовь. Обретение близости и пути к духовному росту. <i>Кришнананда и Амана</i>	351
Глава 13. Терапия партнерских отношений. <i>Васумати</i>	367
Глава 14. Алмазное дыхание: дыхание Будд. <i>Девапат</i>	389
Глава 15. Тантра: избавление от сексуальной обусловленности. <i>Турья</i>	425
Глава 16. Внутренний мужчина, внутренняя женщина. <i>Рафия</i>	463
Глава 17. Работа с мужской/женской энергией. <i>Сагаприя</i>	491
Глава 18. Гипноз и гипнотерапия. <i>Премананда и Прабодхи</i>	529
Глава 19. Арт-терапия. <i>Мира</i>	553
Глава 20. Сакральные движения Гурджиева. <i>Амию</i>	581
Глава 21. Сатори: интенсив по осознанности. <i>Ганга</i>	599
Эпилог	623
Об авторах	627

Введение

Свагито





Эта книга посвящена терапии, которая связана с медитацией, вдохновленной просветленным мистиком Ошо и его мировоззрением. По этой причине книга носит название «Терапия Ошо». В данном контексте терапия — это не просто метод решения личных проблем, но также подготовка и руководство к действию, направляющее человека к медитации.

Терапию можно определить как способ достижения телесного и умственного здоровья, в то время как медитация ведет к состоянию, которое преодолевает границы разума. Невозможно достичь умиротворения, гармонии и полноценной личностной самореализации, находясь в измерении разума, потому что разум по своей природе является механизмом, преумножающим проблемы. Стоит вам разрешить одну проблему, он неизбежно породит другую. Стоит вам ответить на один вопрос, перед вами встанет множество новых.

Вот почему некоторые мистики сравнивают разум с деревом, которое подрезают и подстригают: вы отсекаете одну ветку, но это приводит к тому, что на ее месте вырастают несколько других.

Истинное решение в том, чтобы выйти за пределы разумного измерения и проникнуть в измерение не-ума, где тишина, умиротворение и блаженство снисходят естественным путем. Достичь такого состояния можно с помощью медитативных техник.

Эта книга рассказывает о способах работы в сфере саморазвития, исцеления и терапии. Таким образом, несмотря на то что вам будут представлены различные терапевтические методы и методики, их будет объединять один и тот же центральный аспект: фундаментальная значимость медитации.

Искусство осознанной жизни, укорененной в настоящем моменте, рассматривается здесь как наилучший способ жить реальной, подлинной и полноценной жизнью.



Рождение нового видения

На целителей и руководителей групп, которые рассказывают в этой книге о своей работе, оказал глубочайшее влияние просветленный мистик Ошо, а его взгляды, приветствующие соединение восточных техник медитации с западными терапевтическими приемами, указали им направление. Эти целители используют в своей работе техники медитации Ошо и воспринимают терапию как ступеньку, ведущую к высшим состояниям сознания.

Как говорил сам Ошо:



Мои целители не просто занимаются терапией, они медитируют. Сама по себе терапия поверхностна. Она может помочь очистить почву, однако чистая почва еще не сад. Вам понадобится что-то еще.¹

Рукопожатие Востока и Запада

В конце 1970-х целители, освоившие западные терапевтические методы, собрались вокруг этого противоречивого мистика, чтобы исследовать восточные методы медитации. Это положило начало уникальному эксперименту.

Возможно, впервые в истории западная психотерапия и восточный мистицизм пожали друг другу руки. Под руководством Ошо психотерапевты, владеющие широким спектром приемов личностного роста, разработали новые методы работы с людьми, взглянув на человеческую душу в более пространной перспективе.

¹ Osho, Light on the Path.



Более глубокое проникновение в суть стало доступным для всех, кто был к этому причастен, включая самих целителей, а также участников их рабочих групп, семинаров и тренингов.

Целители, обладающие различными навыками, учились друг у друга и экспериментировали с новыми формами работы с людьми, не ограничиваясь строгими рамками определенных терапевтических дисциплин.

Важное место в этом процессе занимало присущее восточному сознанию понимание необходимости отстраниться от личного эго и позволить высшей энергии проявить себя — независимо от знаний и навыков, которыми владеет тот или иной целитель.

Существует одно серьезное различие, на которое необходимо обратить особое внимание: западная культура культивирует индивидуальное эго, из-за чего образованные и одаренные люди на любых профессиональных поприщах — политики, бизнесмены, врачи, целители — склонны испытывать чувство собственной значимости, которое сопровождает успех.

В свою очередь, восточная культура рассматривает отказ от эго как достижение более высокого порядка по сравнению с таким самовозвышением. В результате в общине, которая образовалась вокруг Ошо в индийском городе Пуна, профессиональному статусу не придавали особого значения. И не в последнюю очередь этому способствовало то, что род занятий и связанная с ним роль могли быстро меняться в зависимости от ситуации: человек, только что проводивший терапевтический сеанс, в следующий момент мог стать поваром, а если надо, и уборщиком.

Когда Ошо привнес элементы западной терапии в свой метод, он лично следил за тем, что происходит в рабочих группах. По завершении каждого курса он встречался с чле-



нами группы и ее координатором и просил каждого поделиться своими впечатлениями и задать вопросы.

Целители учились применять свои профессиональные навыки абсолютно новым способом. Во время того или иного занятия — например, сеанса первичной терапии — целителю полагается исполнять роль наставника и находиться в авторитарной позиции; однако в более широком общественном контексте обе стороны — и целитель, и пациент — должны совместно постигать и переживать медитативное состояние. В их чувстве единения присутствуют лишь незначительные различия. Мы продолжаем следовать этому курсу и спустя много лет со дня смерти Ошо.

Основа этой концепции заключается в том, что медитация — таинственный процесс, который невозможно измерить, оценить и даже понять рациональным умом, так как по большому счету это состояние Не-Ума. Таким образом, даже если целитель обладает ценными навыками, которые могут быть полезны другим людям, в духовном плане он не превосходит их ни статусом, ни зрелостью.

В пользу этого революционного подхода говорит и тот факт, что ни один целитель не получал платы за свою работу. Они трудились из любви и желания принести пользу общине, что подтверждало приоритет медитации.

Читателя может удивить то, что все целители, которые внесли свой вклад в создание этой книги, имеют странные индийские имена. Небольшой экскурс в историю поможет с этим разобраться: в 1970-е годы, когда люди начали собираться вокруг Ошо, он стал вводить их в саньясу. Традиционно саньясином в Индии называют того, кто отрекается от мира и посвящает свою жизнь медитации, попутно изменяя свое имя и стиль одежды.

Революционный подход Ошо к саньясе позволял оставаться «в миру» — создавать семью, вести бизнес, строить



карьеру и т. д. — и вместе с тем, учась через медитацию, быть свободным от привязанностей. Он учил своих новых саньясинов проживать жизнь полно и радостно, и в то же время неустанно искать свою сокровенную «Сущность Будды». Он называл свой подход «нео-саньяса» и просил своих саньясинов одеваться в традиционный оранжевый цвет и носить ожерелье из деревянных бусин, называющееся мала, на котором был медальон с его портретом.

Человек, принимающий саньясу, тем самым берет на себя обязательство медитировать, демонстрируя всему миру, что теперь он готов войти в новый поток сознания, где искусство жить радостно и стремление все дальше погружаться в медитацию неотделимы друг от друга. Здесь и речи не было об уходе от мира или о том, чтобы стать членом какой бы то ни было религиозной группы либо адептом любого рода, — это был шанс научиться быть наедине с собой и освободиться от груза прошлых знаний, традиций, религиозных воззрений...

В конце 1980-х Ошо объявил, что наличие внешних символов внутренней духовной приверженности больше не имеет смысла, и характерные цветные одежды и мала стали необязательными. Теперь это личное дело каждого — взять ли новое имя или оставить прежнее, но медитация и самоисследование по-прежнему остаются основными приоритетами.

Деятельность Ошо прошла многие фазы, и то же самое можно сказать о развитии коммун, которые формировались вокруг него. Вероятно, прежде история не знала эксперимента такого масштаба, в ходе которого люди из разных слоев общества, прошедшие через очень разные жизненные обстоятельства, представители разных наций, рас и культур собрались вокруг одного просветленного мистика и в результате образовали единый многокомпонентный и не имеющий никаких аналогов сплав.



Мультиверситет Ошо, ставший головной организацией, обеспечивающей возможность развития его терапевтических методов, был основан в Индии в 1974 году, а затем, в 1982 году переехал в Орегон (США), где временно обосновались Ошо и его саньясины. В 1987 году мультиверситет вернулся в Пуну, где его функции существенно расширились — теперь здесь предлагалось более пятидесяти различных курсов терапии и практических курсов для совершенствования тела, ума и духа. Целители, медицинские работники и художники получили возможность делиться своими навыками, знаниями и открытиями.

Обогащение опыта

Сегодня целители, некогда прошедшие обучение в Пуне, продолжают работать индивидуально, не поддерживая постоянной связи с общинами последователей Ошо. Однако этих людей по-прежнему соединяют некие узы, в чем читатель сможет убедиться благодаря этой книге.

Годы совместного проживания, сотрудничества и общения, основанного на уважительном отношении к уникальности каждого, научили их ценить тот богатый потенциал, который может быть привнесен во всестороннее, многомерное понимание человеческой души.

Например, в 1990-е годы в Пуне к проведению курса тренингов, направленных на совершенствование тела, продолжительность которого составляла несколько месяцев, привлекались разные наставники, что позволило охватить широчайший диапазон телесно-ориентированных терапевтических практик — от массажа глубоких тканей до самой тонкой энергетической работы.

Эти учителя, делившие своими навыками, работали по-разному, иногда чьи-то методы откровенно противоречили



тому, что делали остальные. Тем не менее координаторы программы не испытывали никаких затруднений в связи с этой парадоксальной ситуацией. Они были уверены, что все это обогащает опыт, а такая конкуренция лишь помогает людям находить собственный стиль работы.

Вне тренинга целители направляли друг к другу своих клиентов, тем самым еще больше усиливая всепоглощающее ощущение, что они вовлечены в совместную работу, ради общей цели.

Это нашло свое отражение в терапевтическом тренинге Ошо, продолжавшемся от двух до трех месяцев, во время которого разные целители вносили свой вклад в формирование единого долгосрочного курса, нацеленного на обучение работе с клиентами.

Идея такой компиляции возникла в те годы, когда целители из числа последователей Ошо тесно взаимодействовали друг с другом. Эта книга дает представление о том, в чем их подходы и методы различаются и каким образом дополняют друг друга. Каждый из этих подходов охватывает те или иные аспекты человеческого опыта и предлагает определенную модель реальности.

Выбранные для этой книги целители были с Ошо на протяжении долгого времени, и каждый из них уже выработал собственный стиль работы. Теоретически все они могли внести вклад в формирование единого курса терапевтического тренинга Ошо, где многообразные психотерапевтические приемы действительно должны были чередоваться, словно в калейдоскопе.

Чтобы объем книги не вышел за разумные рамки и чтобы избежать повторов, количество приглашенных для участия в ее создании целителей было ограничено. Это никак не связано с оценкой мастерства тех, кто не был приглашен. Специалистов, которые могли бы сделать не менее ценный вклад в этот проект, очень много.



Поскольку все люди по-своему уникальны, каждый читатель наверняка заметит, что некоторые терапевтические стили вызывают у него более острый отклик по сравнению с другими. Однако мы предлагаем вам не сравнивать, но постараться воспринять различные подходы, ведь все они составляют неотъемлемую часть чего-то большего и совместно продвигают нас в сторону дальнейшего развития сознания. Подход Ошо к жизни многомерен, отсюда и название — «мультиверситет».

Эту книгу можно читать, придерживаясь прямой последовательности повествования; но не обязательно. Каждая глава самодостаточна и служит своего рода интродукцией — введением, знакомящим с определенным методом работы и способным побудить вас к более глубокому его изучению, а может быть, и к участию в одном из тренингов, которые проводят эти целители.

Выход за рамки отношений «целитель — клиент»

Ошо-терапия дает человеку чувство собственного достоинства, поскольку приводит его к пониманию того, что ответы на экзистенциальные вопросы приходят изнутри, а не извне. Они поднимаются из глубины, из самого центра вашего существа и ниоткуда больше. При самом благоприятном исходе терапия помогает избавиться от внутренних барьеров, прежде не позволявших вам найти собственные ответы.

Иными словами, сознание — не товар, который можно где-то приобрести. Поэтому работа целителя, занимающегося Ошо-терапией, состоит в том, чтобы создать правильную атмосферу, в которой внутренне присущие клиенту мудрость и понимание смогут выйти на поверхность и рас-



крыться. Функции целителя в чем-то подобны функциям повитухи. Это не движение отсюда туда, но погружение во все более и более глубокое «здесь».

В конечном счете, целитель — не гид, знающий больше, чем его клиент, но друг, осознающий, что хотя он и обладает определенными навыками, но по сути они оба плывут в одной лодке.

Как говорил сам Ошо:



Когда целитель и пациент не «двое», когда целитель — не просто целитель, а пациент уже не просто пациент, когда вместо этого возникают глубинные отношения «я — это ты», которые подразумевают, что целитель не пытается вылечить этого человека, и когда пациент не смотрит на целителя как на постороннего, в такие редкие моменты и происходит исцеление.²

Когда целитель забывает о своих знаниях, а пациент забывает о своих болезнях, происходит диалог, диалог двух существ. Когда наступает этот обоюдный момент, происходит исцеление. И если это случается, целитель всегда поймет, что он всего лишь исполнял роль проводника божественных сил, божественного исцеления. Он будет столь же благодарен за этот опыт, как и пациент, ведь фактически он получит от этого столько же, сколько и пациент.

² Osho, Can Follow Me.

Глава 1

Любовь к себе

Анандо





Старая поговорка, согласно которой всякий целитель лучше всего разбирается в проблемах, одолевающих его самого, определенно, верна в моем случае. Я даже не подозревала, что не люблю себя, до тех пор, пока не пришла к Ошо. И когда я впервые испытала на себе его безусловную любовь, которую ничто не могло поколебать, как бы глупо я себя ни вела, во мне возникло сопротивление. Я не могла довериться ей.

Мне понадобилось много времени, чтобы научиться доверять, поскольку я постоянно сопротивлялась и оборонялась. К счастью, Ошо был невыразимо терпелив со мной. Наконец я отказалась от борьбы и позволила себе почувствовать себя любимой — и это вызывало слезы, слезы и слезы, от которых вдруг затянулись полученные за многие годы старые раны, и это помогло мне стать более реальной.

Прежде я была очень занятым человеком, делая все возможное, чтобы спрятаться от самой себя: сначала я стала юристом, затем женой, затем успешной деловой женщиной. Я была так сосредоточена на внешней стороне жизни и на «достижениях», ведь я полагала, что все это и есть жизнь. Я смогла добиться успеха и даже какой-никакой славы. Я зарабатывала много денег, у меня был хороший муж, красивый дом и симпатичные друзья — короче говоря, у меня было все, что, по общему мнению, делает человека счастливым. Но я счастлива не была.

Только годы спустя, после того как я начала осознавать внутреннюю динамику течения моей жизни, я смогла понять, что под моей оболочкой «успешного человека» постоянно звучал подсознательный голос, который твердил: «Ты не такая хорошая, как думают люди. Ты фальшивка. Если бы люди знали, что ты из себя представляешь, ты бы им не понравилась».

Поскольку это происходило на уровне подсознания, я, конечно же, ни о чем не подозревала. И лишь после того как



я отправилась в путешествие на поиски себя, я поняла, что стресс и напряжение, которые делали меня несчастной, были прямым следствием мощного посыла, исходящего от этого внутреннего голоса. И тем не менее было время, когда его совершенно поглощала моя глухота.

Поначалу мне казалось, что я одна чувствую себя как-то не так, ощущаю себя чужой, лишней, и думала, что это связано с тем, что я выросла в неблагополучной семье. Вот остальные, как подсказывало мое воображение, умели действовать сообща и были вполне уверенными в себе и счастливыми — то есть такими, какими и выглядели.

Но постепенно я стала замечать, что в большинстве своем эти люди чувствуют себя по крайней мере немного не в своей тарелке, не до конца защищенными за тем фасадом, который они возвели, чтобы впечатлить окружающий мир. Именно эта незащищенность, или недостаток любви к себе, и является фундаментом для тех стен, которые мы строим вокруг себя, чтобы застраховать себя от того, что кто-то увидит в нас эту уязвимость, и даже от собственного ее ощущения.

К сожалению, из-за этих стен другие люди не могут подойти к нам слишком близко. Все мы жаждем близости, но в то же время боимся, что, стоит только подпустить кого-то слишком близко к себе, эти люди увидят нашу уязвимость и отвергнут нас. Поэтому мы допускаем их только до определенных границ и ни шагом ближе, а это отнюдь не лучшая предпосылка для построения близких, плодотворных отношений.

В поисках нового жизненного пути

Напряжение из-за внутреннего конфликта (его причиной был звучавший из подсознания голос сомнения на фоне отчаянных усилий, направленных на поддержание внешнего образа активной деловой женщины и образцовой



жены) стало непереносимым, так что я решила уйти с работы — а вслед за тем и от мужа, и из дома — и отправиться на поиски другой жизни. Я чувствовала, что в жизни должно быть нечто большее, превосходящее значимостью материальный успех, не приносивший мне желанного удовлетворения.

Мое путешествие увело меня за тридевять земель — в Индию, и в 1976 году я добралась до ашрама Ошо в Пуне. Его знаменитую Динамическую медитацию я начала практиковать еще в Лондоне, не осознавая, насколько она сильна, — в действительности именно она и стала тем катализатором, что разжег во мне искру и заставил взбунтоваться против привычного образа жизни.

Я собиралась провести в Пуне только две недели — намеревалась всего лишь «осмотреться». И уж точно в мои намерения не входило стать послушницей Ошо, изменить имя и надеть на себя оранжевые одежды. На тех, кто уже это сделал, я высокомерно смотрела как на социальных изгоев, не приспособленных к жизни в реальном мире.

Прошла неделя, и я присоединилась к ним.

Встреча с Ошо стала энергетическим событием, которое не могло быть воспринято моим циничным, прагматичным умом юриста и деловой женщины. На самом деле я подозреваю, что он так и не смог уловить суть произошедшего. Но для меня это ознаменовало начало совершенно нового жизненного пути — того самого, который я искала. В итоге я задержалась в этом месте на тридцать лет.

В семидесятые годы ашрам в Пуне был подобен чудесному котлу, где перемешались восточный мистицизм, медитативные техники и новые психологические и энергетические терапевтические методы, которые начали появляться на Западе. И я нырнула в него, даже не подозревая, как сильно это изменит мою жизнь.