



# ТЕРАПИЯ ОШО

21 РАССКАЗ ОТ ИЗВЕСТНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ  
О ТОМ, КАК ПРОСВЕТЛЕННЫЙ МИСТИК  
ВДОХНОВИЛ ИХ РАБОТУ



Составитель:  
Свагито Р. Либермайстер

# **Свагито Р. Либермайстер Терапия Ошо. 21 рассказ от известных целителей о том, как просветленный мистик вдохновил их работу**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9811540](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9811540)*

*Либермайстер Свагито Р. Терапия Ошо. 21 рассказ от известных целителей о том, как просветленный мистик вдохновил их работу.: ИГ*

*«Весь»; СПб; 2015*

*ISBN 978-5-9573-2782-0*

## **Аннотация**

Хочешь изменить свою жизнь? В мире есть тысячи способов сделать это. В книге, которая у тебя в руках, их всего 21 – но это не сухие методы, а живые практики, которые опробовали на себе великий мистик XX века Ошо и его ученики. Достаточно практиковать всего одну из них – и ты придешь к своей сути, обретешь любовь и гармонию с миром. Дыхание, танцы, телесная терапия, семейные расстановки, рисование, пение, медитация – выбери свой путь духовного роста! Прикоснись к той силе, что объединяла коммуну Ошо в Пуне – ведь именно там рождались и развивались наиболее эффективные методы терапии. Эта книга

непрерывно вдохновит на путь любви к себе, к своему телу, к мужчине или женщине, к родителям. Комбинируй способы терапии, и самое главное, слушай свое тело – оно твой самый мудрый учитель.

# Содержание

Введение	7
Рождение нового видения	9
Рукопожатие Востока и Запада	10
Обогащение опыта	15
Выход за рамки отношений «целитель – клиент»	18
Глава 1	20
В поисках нового жизненного пути	23
Медитация – важнейший ингредиент	26
Представления о том, как работает разум	28
Как мы постигаем собственную личность	31
Ощущение «Я не достоин любви»	33
Подсознательная потребность быть любимыми	35
До чего нам есть дело, а до чего нет	38
Изменение внутренних подсознательных программ	40
Упражнение: исследование старых убеждений	42
Глава 2	49
Энергетическое поле человека	59
Внутреннее созерцание	62
Жизнью движут прикосновения	64

Новая парадигма человеческого прикосновения	66
Пять потенциальных возможностей прикосновения	71
Внутреннее прикосновение	75
В прикосновении участвуют две стороны	79
Человек осознанности	84
Прикосновение видимое и невидимое	86
Медитативное прикосновение	88
Конец ознакомительного фрагмента.	92

**Свагито Р. Либермайстер  
Терапия Ошо. 21 рассказ от  
известных целителей о том,  
как просветленный мистик  
вдохновил их работу**

*Посвящается Ошо*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# 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 ти-

шина, 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.<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Osho, Light on the Path.

# 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.

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 членами 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 оставать-

ся «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, делившиеся 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 лю-

дям 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 раскрыться. 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.<sup>2</sup>*

Когда целитель забывает о своих знаниях, а пациент забывает о своих болезнях, происходит диалог, диалог двух сущностей. 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.

---

<sup>2</sup> *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 звучащий 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.

Должна признаться, поначалу внезапное понимание того, что до сего дня вся моя жизнь была прожита неосознанно – что на самом деле моей жизнью управляли те самые внутренние голоса, о которых я говорила выше, а я не имела об этом ни малейшего представления, подействовало на меня депрессивно. Так, я пришла к осознанию того, что всю свою жизнь прожила в страхе: боясь мнений и суждений других людей, боясь подвергнуться критике, боясь быть наказанной и т. д.

Когда я впервые лицом к лицу встретилась со своими страхами, они показались непреодолимыми, я как будто очутилась на самом дне глубокой ямы. Успешный имидж, за которым я привыкла прятать все эти страхи, недолго продер-

жался в ашраме – первой работой, которую мне здесь доверили, была работа поломойки при кухне!

# Медитация – важнейший ингредиент

Я проходила курс за курсом и вскоре осознала, что именно ежедневные медитации помогли мне справиться с поднывающимися на поверхность болью и страхом. Какой бы обескураженной я себя ни чувствовала, раз за разом сталкиваясь с проявлениями своего бессознательного, Ошо-Кундалини и Динамическая медитация всегда помогали мне дистанцироваться от них, а ежедневные беседы Ошо переносили меня в пространство, откуда я могла видеть перспективу, заметно отличающуюся от той, что рисовал мой бессознательный разум.

Позже, когда я стала заниматься разработкой собственных курсовых программ, то всегда включала в них такие медитации. Я осознала, что до тех пор, пока мы не оставим попытки постичь суть вещей на уровне ума, ничто не сможет измениться, поскольку ум контролирует все бессознательно, автоматически. Он просто вбирает новую информацию, продолжая следовать привычным, годами наезженным маршрутом. Его «миссия» состоит в том, чтобы удерживать нас в знакомой, давно обжитой «зоне комфорта».

Но медитация выводит нас за пределы контролируемой умом зоны, что дает возможность отстраниться от старых шаблонов и по-другому взглянуть на вещи. И этот новый ракурс также позволяет нам по-новому реагировать и иначе се-

бя вести. Вот почему для меня медитация является важнейшим ингредиентом.

У меня была одна группа, работа с которой порождала особый резонанс, она называлась «Группа любви к себе»; в основе нашего курса лежали воззрения Ошо и элементы западной терапии. Работая с этой группой, я наконец поняла, как распознать бессознательный голос из прошлого и не поддаться его влиянию, то есть как освободиться от того, что прежде так мешало мне чувствовать себя легко и наслаждаться жизнью. Я изучила этот процесс, а затем применила свое знание с учетом своих нынешних воззрений и переживаний.

Кроме того, у меня появился интерес к научным открытиям в той области, которая касалась изучения работы головного мозга. Я обнаружила, что они вполне согласуются с тем, как Ошо еще в шестидесятые годы описывал работу сознательного и бессознательного разума. Я постаралась как можно глубже вникнуть в суть такого явления, как «нейронная пластичность» мозга – в открытие, согласно которому мы имеем возможность перепрограммировать мозг, – и попробовала применить эти знания в своей работе.

# Представления о том, как работает разум

Вот как я объясняю это своим ученикам сегодня.

Наши мысли управляют нашей жизнью – по сути, мы живем в мире своего ума.

Наши мысли по большей части неосознанны. Любой ученый-когнитивист скажет вам, что от 95 до 99 процентов наших мыслей возникают автоматически, они предопределены заложенными в нас программами. Даже когда возникает мысль, кажущаяся «осознанной», результаты тонкого сканирования мозга показывают, что секундой ранее была активирована часть подсознания, которая, по-видимому, и породила эту мысль. Это означает, что осознанная часть жизни занимает у нас всего лишь от 1 до 5 процентов общего времени – и мысль об этом может подействовать весьма угнетающе... Однако вместе с тем это подразумевает, что у нас есть огромный потенциал для совершенствования.

Возьмем простой пример. Случалось ли так, что вы ехали из пункта А в пункт Б, но, добравшись до пункта Б, не могли вспомнить, какой дорогой туда попали? В этом есть что-то пугающее, не так ли? Но в таком состоянии мы пребываем большую часть своей жизни – практически на автопилоте.

А еще попробуйте припомнить, сколько раз вы принимали «осознанное» решение сесть на диету или регулярно

заниматься физкультурой, проявлять больше любви или не поддаваться раздражительности... Но, скорее всего, из этого так ничего и не вышло? Почему? Да потому что помимо осознанного желания у вас есть еще и неосознанный внутренний голос, который говорит: «Давай не сегодня. Может, отложим до завтра?», – или что-то в этом роде. И что же возьмет верх – 1 процент ваших осознанных желаний или 99 процентов неосознанных убеждений?

Таким образом, если мы действительно хотим измениться, если действительно хотим выбраться из автоматически управляемых насиженных зон комфорта, для нас очень важно ясно осознать свои бессознательные мысли.

Работая по программе «Любви к себе», мы начинаем осознавать бессознательные мысли, которые заставляют нас сомневаться в себе и лишают уверенности, необходимой для того, чтобы добиться желаемого. У большинства людей есть потаенные сомнения из серии «Я недостаточно хорош; мне необходимо измениться, чтобы быть достойным любви, симпатии или уважения». Я полагаю, Ошо – единственный человек из всех, кто когда-либо встречался на моем жизненном пути, у кого нет абсолютно никаких сомнений на этот счет.

Но мы не рождаемся с такими мыслями. Мы бы не пережили собственного рождения, если бы в этот момент ощущали себя несовершенными и неприспособленными. Из этого следует, что все эти идеи благоприобретенные – мы у кого-то их позаимствовали, скорее всего у собственных роди-

телей, хотя обычно не помним, когда и как это произошло. Большую часть этих идей мы подхватываем в первые годы жизни, этот процесс начинается чуть ли не с самого момента рождения.

# Как мы постигаем собственную личность

Первые годы жизни – это время, когда к нам приходит понимание, что каждый человек является самостоятельной личностью, мы постепенно узнаем, кто мы такие, что представляют собой другие люди, чего от нас ждут – какими нам положено быть. И, к сожалению, мы усваиваем не только полезную информацию, но и информацию, которая для нас совсем не полезна – например, такие утверждения: «ты глуп», «ты не такой хороший, как твой брат», «ты должен быть серьезным и ответственным», «ты не заслуживаешь ничего хорошего» и прочие в том же духе.

Иногда эти идеи напрямую исходят от наших родителей, но зачастую мы их усваиваем опосредованно. Допустим, папа приходит домой с работы, он очень устал; ему навстречу выбегает ребенок: «Папочка, папочка, иди сюда, посмотри...» Но папа, что вполне естественно, отвечает: «Не сейчас». А ребенок воспринимает это как послыл: «Такой, как есть, я не достаточно хорош для своего папы» или: «Мне нужно стать другим, чтобы папа захотел меня услышать» и т. д.

Эти идеи сразу же проникают в подсознание и закрепляются там как «истинные». Ребенок еще не способен задаться вопросом, истина это или нет. Детский ум в основном все-

го лишь впитывает информацию; присмотритесь к лицу маленького ребенка: он, словно губка, простодушно впитывает все подряд.

Как только что-то закрепляется в подсознании как «правда», мы больше никогда не подвергаем это убеждение каким бы то ни было сомнениям. Подсознание само заботится о том, чтобы мы не сомневались: это правда. А это означает, что оно будет интерпретировать любую частицу информации, полученную от других людей, и любую ситуацию, пропуская ее сквозь призму этой «истины».

Допустим, девять человек убеждают вас, что вы замечательный и прекрасный, но один говорит, что это не так, – чьи слова повлияют на вас сильнее? Когда я задаю этот вопрос на своих курсах, почти все участники признают, что одно негативное мнение влияет на них сильнее, чем девять позитивных утверждений. Задумайтесь на минуту: возможно, вы реагируете так же.

Мы словно пропускаем все свои живые ощущения сквозь особые линзы, которые преобразуют все, что с нами происходит, сообразно нашим внутренним, подсознательным представлениям о самих себе. Вот только они большей частью окрашены в негативные тона.

# Ощущение «Я не достоин любви»

Важнейший первый шаг – прийти к осознанию этой негативной информации, которая всегда фоном присутствует в нашей жизни и, естественно, влияет на наше энергетическое и эмоциональное состояние, уж не говоря о реакциях на те или иные ситуации.

Вот пример из моей жизни: в подростковом возрасте и старше, вплоть до 20 лет, я постоянно меняла парней, потому что никак не могла поверить в то, что они по-настоящему меня любили. Подсознание твердило, что меня невозможно полюбить. Этим я заразилась от своей матери, а она – от своей. Вот и еще одна проблема, связанная с мусором, сваленным в подсознательной части нашего разума: до тех пор, пока мы не осознаем его существование и не признаем, что он влияет на нашу жизнь, мы продолжаем неосознанно подбрасывать его своим детям.

Итак, стоило какому-нибудь парню признаться мне в любви, я тут же говорила себе, что он со странностями, теряла к нему интерес и начинала искать ему замену. А еще я постоянно испытывала их, трактуя любую мелочь как признак пренебрежительного отношения, и провоцировала их до тех пор, пока меня не бросали. И в такие моменты мое бессознательное говорило: «Видишь, ты не достойна любви». Но так как на этом этапе жизни я не имела ни малейшего представ-

ления о своем подсознании, я каждый раз была уверена, что во всем виноват парень, а не я.

Достаточно научиться признавать, что наши реакции проистекают из застарелых подсознательных убеждений – либо через осознание идущих изнутри посланий, либо улавливая признаки спровоцированной ими эмоциональной паники, – и у нас тут же появляется выбор. Мы можем сделать нечто отличающееся от привычной бессознательной реакции.

Эта осознанность также дает нам возможность исцелить «израненное» внутреннее пространство. Сильные эмоциональные реакции почти всегда исходят от того маленького ребенка, который когда-то усвоил, что он недостаточно хорош, от ребенка, которому внушили, что любовь нужно заслужить, что нужно больше стараться, что нужно стать другим, чтобы тебя уважали и принимали.

Это «израненное» пространство все еще здесь, внутри нас, в нашем подсознании; это место, где зарождаются наши эмоциональные реакции, и неважно, что мы уже давно выросли. Понаблюдайте за тем, как скандалит какая-нибудь пара, и вы увидите и услышите, что это ссорятся дети, которыми когда-то были эти люди. В их голосах, в их словах, в их поведении столько детского, как будто они снова превратились в детей, которыми были когда-то.

## Подсознательная потребность быть любимыми

*Недавно я работала с клиенткой – назовем ее Элизабет, – которая обвиняла во всех своих проблемах бывшего партнера. Ее доводы казались логичными – разум очень искусно придумывает обоснования. Но ее голос, когда она говорила о своем бывшем, был подобен голосу маленькой обиженной девочки. Она сама пыталась сделать из себя жертву – безусловно, когда мы виним в своих проблемах других людей или стечение обстоятельств, то действительно становимся жертвами, ведь нам не дано держать под контролем ни других людей, ни ситуацию.*

*В первую очередь я помогла Элизабет осознать, что она зла на своего бывшего за то, что он не был таким, каким она хотела его видеть. Я спросила ее, чего она хочет – как он должен измениться, чтобы это ее устроило. Представленный ею длинный список можно сократить до нескольких конкретных пунктов: она хотела, чтобы он слышал ее и понимал, чтобы уважал ее и любил.*

*«А любишь ли ты себя?» – спросила я.*

*Ответом стало продолжительное молчание. Затем появилась кривая улыбка. Все мы ведем себя именно так: ожидаем, что другие люди будут относиться к нам лучше, чем мы сами относимся к себе. Но если мы не любим себя, то*

как можем ожидать любви от кого-то другого? Можем ли мы поверить в истинность чьей-то любви по отношению к нам?

Таким образом, одним из заданий для Элизабет было принять на себя ответственность, признать, что это она должна добиваться удовлетворения собственной потребности чувствовать себя любимой и желанной – это ее задача, а не задача ее бывшего. И начать ей следовало с осознания негативных посланий, которые она хранила в своем подсознании, ведь именно они заставляли ее чувствовать себя нелюбимой.

Как только она осознала и признала, что эти идеи и убеждения она усвоила еще в детстве, ей удалось восстановить связь с той маленькой девочкой, которой она когда-то была, и благодаря этому изменить свои внутренние установки. (В последующих главах эта работа будет описана более подробно.)

Может показаться, что сделать это легко. Но это не так. Мы – злейшие враги для самих себя; и многим людям бывает трудно даже захотеть помочь своему внутреннему ребенку, не говоря уже о том, чтобы полюбить его без каких бы то ни было условий и оговорок. Элизабет все-таки удалось взглянуть на живущую в ней маленькую девочку глазами сочувствия и понимания, а не осуждающим родительским оком. И она наконец смогла осознать, что вовсе не эта девочка виновата в том, что научилась считать се-

бя недостойной любви. Эта маленькая девочка, невинная и прекрасная, к несчастью, стала жертвой собственных родителей, неосознанно внушивших ей, что она недостаточно хороша.

Дальше Элизабет предстояло работать над тем, чтобы эта овеянная любовью связь с внутренним пространством детства становилась все крепче и крепче, и благодаря этому она бы смогла исправить ложные установки, наполняющие ее подсознание. И как только маленькая Элизабет начнет доверять новой информации, она сможет свободно вздохнуть и поверить в себя. А затем она вновь повзрослеет и вернется в настоящий момент, уже не чувствуя себя уязвимой. И конечно же, это будет только начало глобальных перемен.

## До чего нам есть дело, а до чего нет

Если мы можем научиться любить и уважать себя такими, какие есть, не пытаясь стать совершенными, тогда наше поведение автоматически становится раскованным и естественным, а это делает нас привлекательными для окружающих. Странно: мы не ищем совершенства в своих друзьях, но требуем совершенства от себя. Таким образом, мы оказываем на самих себя невероятное давление и добиваемся противоположного эффекта – мы ведем себя натянуто и неестественно, а это производит отталкивающее впечатление.

Когда мы начинаем осознавать, насколько сильное влияние оказывает на нас собственное подсознание, мы также приходим к пониманию того, что и другие люди, присутствующие в нашей жизни, находятся под влиянием своего подсознания. И у них есть свои границы, обусловленные скрытыми установками, которые они хранят глубоко внутри.

Одна из стоящих перед вами задач – уяснить, что их подсознательные дебри не ваше дело. Ваше дело – осознавать, что окружающие люди провоцируют в вас те или иные реакции, но любая ваша реакция обусловлена вашими подсознательными желаниями и страхами. И прорабатывать их должны вы, но никак не окружающие. Это ваша работа: только вы и никто другой можете по-настоящему позаботиться о собственных нуждах, только вы и никто другой способны понять

свое подсознание.

Так, работа, которую предстояло выполнить Элизабет, включала в себя осознание того, что ее чаяния, касавшиеся поведения ее бывшего, были абсолютно нереалистичными. Он был не таким, как ей хотелось. И никогда бы не стал таким. У него были весомые подсознательные причины быть таким, каким он был, – и эти причины не имели к ней никакого отношения. Изменить этого человека – совсем не ее дело. Ее дело – осознать, что его неосознанное поведение разбредило ее старые детские внутренние раны.

Он разбудил в ней старые детские страхи – стать никому не нужной, быть отвергнутой, – когда-то поселившиеся в ней из-за недостатка родительской поддержки. Элизабет нашла в себе силы признать, что переживала точно такие же эмоции в детстве, когда чувствовала себя брошенной. Итак, задача была ясна: когда маленькая внутренняя Элизабет поймет, что от нее не откажутся, что она хороша такая, как есть, она сможет освободиться от напряжения. И перестанет полагать, будто ее благополучие зависит от «других».

Такая работа исцеляет и приносит ощущение свободы. Когда мы учимся любить и принимать себя такими, какие мы есть, не стремясь достичь совершенства, – тогда и только тогда мы обретаем способность любить других людей такими, какие они есть, не осуждая их и не мечтая их изменить.

# Изменение внутренних подсознательных программ

Итак, наша работа направлена на исцеление и подразумевает изменение старых, хранящихся в подсознании программных убеждений, согласно которым мы недостаточно хороши. И что особенно важно, изменить эти установки действительно возможно. Современные исследования в области неврологии доказывают, что независимо от возраста человек всегда имеет возможность изменить синоптические связи в головном мозге – именно это позволяет говорить о «пластичности» мозга.

Это означает, что вы можете изменить наезженные заковыканные маршруты, которыми подсознательно следуют ваши мысли. Добиться этого нелегко, и, насколько мне известно, реальную возможность для этого дает медитация – единственный метод, позволяющий выскользнуть из цепких объятий подсознательного разума. И это, несомненно, действенный подход. Я видела тысячи людей, включая и меня саму, изменивших с его помощью внутреннее отношение к самим себе.

Так, программа «Любовь к себе» включает самоосмысление, направленное на понимание подсознательной природы ума, а также гипноз, нацеленный на перепрограммирование старого образа мыслей, и медитацию, помогающую поддер-

живать начатые изменения.

Любовь – это, пожалуй, самая могущественная составляющая данной комбинации. Я имею в виду безусловную любовь – такую, какую я раз за разом испытывала в присутствии Ошо. Любовь, понимающую, что все мы страдаем от неосознанности, но в этом нет ни нашей, ни чьей бы то ни было вины. Любовь, понимающую, что мы и наш ум – отнюдь не одно и то же. Мы – нечто намного, намного большее. И эта любовь понимает, что мы можем заставить свой разум работать иначе.

Мне вспоминается один случай, который произошел, когда я исполняла обязанности экономки при Ошо. В тот день я чувствовала себя «на нервах», как часто бывало со мной в дни, предшествующие началу менструации. К тому же, я опаздывала, и у меня не было времени, чтобы успокоиться, прежде чем войти в его комнату. Я буквально влетела туда... Ошо поднял на меня взгляд и спросил: «Как ты, Анандо?» Ответ сам собой сорвался с моих уст: «Я чувствую себя нервной, психованной и абсолютно затраханной». Широкая улыбка озарила лицо Ошо, и он сказал: «Так это же прекрасно!» В ту же секунду всю мою нервозность словно рукой сняло, и я рассмеялась в ответ.

Это был прекрасный урок, демонстрирующий моментальную целительную силу принятия; и с тех пор я много раз использовала этот опыт в работе с людьми на своих курсах и во время терапевтических сеансов. Если ты принимаешь себя

тотально, таким, как есть, это блокирует автоматические ассоциации, не позволяя думать, что с тобой что-то не так. Вас тут же выбрасывает из застывшей умозрительной действительности в настоящий момент. Конечно, это работает лишь в том случае, если посыл исходит из истинного пространства любви; это не технический прием, которым можно просто воспользоваться.

Как показывает мой личный опыт, такой посыл любви может родиться только из медитации, ведь его продуцируют иные отделы головного мозга. Он не может исходить от ума, не может быть связан с отделами, которые мыслят и дают оценку. Чтобы открыть ему дорогу, нужно обнаружить отделы, которые не имеют отношения к рациональному уму, но выйти за пределы разума можно только путем медитации.

Именно это, по моему мнению, отличает терапию, основанную на воззрениях Ошо, от терапии, опирающейся только на разум.

## **Упражнение: исследование старых убеждений**

Следующее упражнение подойдет для самостоятельной работы.

*Выберите самое сильное из своих критических суждений на собственный счет и кратко сформулируйте его. Напри-*

мер: «Я ничего не стою», или «Я не заслуживаю счастья», или «Я неудачник», или «Меня невозможно любить», или «Я не приспособлен к жизни», или «Есть масса людей, от которых больше толку, чем от меня», и т. д.

Если вы оглянетесь назад, вы увидите, что это застарелая идея, которая засела в вас давным-давно и не давала вам покоя бо́льшую часть жизни. Вы могли делать вид, что ее нет, постоянно доказывая, что вы вполне достойный человек; но сами-то вы прекрасно знаете, что, как только ситуация выходит из-под вашего контроля, как только вам начинает казаться, что почва уходит у вас из-под ног, все старые страхи тут же вылезают на поверхность.

Что ж, я хочу, чтобы теперь вы спросили себя, родились ли вы уже с этим убеждением? Могу вас уверить, что это не так, иначе вы бы не пережили собственного рождения. Зачем покидать уютное, теплое пространство материнской утробы, если вас ожидает мир, к жизни в котором вы не приспособлены?

Так что вы не родились с этим убеждением. Вы позаимствовали его в подсознании кого-то из старших – скорее всего, у кого-то из родителей, хотя они об этом даже не подозревали. И так как в то время вы не были способны подвергнуть сомнению его правдивость, оно мигом укоренилось в доверчивом, невинном юном разуме, превратившись для вас в истину. И с тех пор вы в ней ничуть не сомневались.

А теперь я прошу вас вспомнить ситуацию, когда вы ост-

ро ощущали на себе влияние этого убеждения. Скорее всего, это ситуация, которая заставила вас ощутить собственную уязвимость, засомневаться в себе, и может быть, при этом у вас возникла сильная эмоциональная реакция – гнев, ревность.

Закройте глаза и вспомните, где вы тогда находились, что именно произошло, кто еще был вовлечен в ситуацию, и т. д. Почувствуйте, как вы вновь погружаетесь в эту ситуацию. Обратите внимание на то, чего тогда могли и не заметить, – на ваши телесные ощущения, возникающие, когда у вас в голове всплывает эта «истина». Отметьте, как она влияет на ваше энергетическое состояние, на вашу позу, на ваше настроение. Прочувствуйте, что с вами происходит под ее влиянием.

Затем, все еще погрузившись в ту ситуацию из прошлого, проследите, какие проекции порождает эта мысль – вероятно, она заставляет вас вести себя определенным образом, говорить те или иные вещи, а о чем-то умалчивать. Что и как вы говорите под ее воздействием? Как она влияет на ваше отношение к другим людям?

Вспомните другие ситуации, связанные с верой в это убеждение. Надеюсь, вы уже заметили, что ваше поведение в такие моменты еще больше укрепляет эту веру, что вы сами всячески подкрепляете эту мысль. Не торопитесь с дальнейшими действиями, задержитесь на этом этапе и внимательно взгляните и вслушайтесь в то, что с вами

происходит.

Это поможет вам понять, как подобные убеждения влияли на ваши чувства и поведение, как они до сего момента управляли вашей жизнью и лишали свободы действия, не позволяя добиться желаемого.

Если вы чувствуете, что вам не хочется прожить так до конца дней, используйте воображение – представьте, какой будет ваша жизнь без этого убеждения. Представьте ту же самую ситуацию, с участием тех же людей, но не ограниченную негативными мыслями на свой счет. Почувствуйте, как на это отреагирует ваше тело. Обратите внимание на то, как отсутствие этих мыслей или ваше неверие в их правдивость скажется на вашем отношении к происходящему, на вашем поведении и общении, как изменится положение вашего тела.

Зафиксируйте в сознании ощущения, которые возникают в теле, когда вы представляете ситуацию свободной от подсознательных убеждений: таким должно быть ваше естественное состояние. И если вы станете регулярно практиковать такую визуализацию, вы заметите, что это естественное состояние занимает все большие и большие места в вашей жизни.

Используйте свое воображение – это по-настоящему сильное средство. Энергия следует за воображением. Так, в ходе эксперимента ученые из медицинской школы Гарвардского университета обнаружили интересную законо-

мерность. У студентов, которые представляли, что они наигрывают мелодию на пианино, активизировались зоны головного мозга, ответственные за музыкальное восприятие и моторику пальцев – точно так же, как и у тех студентов, которые действительно играли на пианино. Таким образом, можно сделать вывод, что воображаемые картины каких-то реалистичных действий и событий – в отличие от голливудского фильма – действительно могут повлиять на проводящую функцию мозга.

В конце концов, вы потратили большую часть своей жизни, прозябая под гнетом этого старого убеждения, выросшего из идеи, которую ваше подсознание подхватило из подсознания кого-то из окружающих. Вы не родились с ним, так что оно не является частью вас.

Теперь вы используете свое воображение, чтобы визуализировать собственный образ, свободный от этого убеждения, чтобы увидеть себя таким, какой вы есть на самом деле, – в том естественном и необремененном состоянии, в котором вы пребывали до того, как вас настигла эта идея.

Если вы поняли, что не способны увидеть себя в подобной ситуации – свободным от негативных мыслей на свой счет, – тогда честно признайтесь: «Я еще не готов выбросить из головы эту идею. Я хочу, чтобы она оставалась при мне, поскольку это часть моей личности и мне страшно представить себя без нее».

Взяв на себя эту ответственность, вы почувствуете,

что ваше внутреннее напряжение отчасти ослабло; вас больше не будут мучить терзания по поводу того, каким человеком вам «следует» быть. И в то же время вы оставите дверь открытой для того, чтобы можно было еще раз пересмотреть свои убеждения в будущем.

Да, расставаться с привычными убеждениями на собственный счет страшно; они являются частью вашей личности, образуют зону комфорта. Но неужели это та личность, сохранить которую стоит даже ценой страданий и ущемления собственных интересов?

Спросите себя: «Каково это – прожить остаток жизни, позволив этому убеждению вставать на пути всего, что я хотел бы сделать?»

Всякий раз, когда вы замечаете влияние этих старых убеждений – или эмоций, которые они порождают, – остановитесь, сделайте паузу, чтобы затем вернуться в настоящий момент и задать себе вопрос: «Разве это правда? Или это всего лишь застарелая идея, которую я подхватил, когда был слишком юн, чтобы что-либо подвергать сомнению?»

Напомните себе, что вы уникальны, что вам не нужно стремиться к тому, чтобы стать другим человеком. И это научный факт, а не какая-то фантазия в стиле нью-эйдж. На Земле никогда, на протяжении всей мировой истории не было человека точно такого же, как вы. И никогда не будет. И если вы достаточно хороши для того, чтобы само бытие

*пригласило вас прийти в этот мир, вы не нуждаетесь еще в чем-то позволении или одобрении, чтобы наслаждаться жизнью уникального человека, коим вы и являетесь.*

# Глава 2

## Осознанное прикосновение ARUN

### *Анубудда*

*Анубудда, миру необходим тотально новый тип образования...<sup>3</sup>*

*(Ошо)*

Эти слова, произнесенные Ошо в Будда-холле в 1988 году в ответ на мой вопрос, касаются того, что естественное для человека чувство сопричастности через прикосновение было извращено и утратило свой изначальный смысл. Пройдя через нашу образовательную систему – хоть религиозную, хоть светскую, – почти каждый человек начинает испытывать смущение, страх или отвращение, когда прикасается к кому-то и чувствует на себе чье-то прикосновение. Даже мы, выросшие в «либеральной» Калифорнии 1950-х и 1960-х годов, были подсознательно запрограммированы на то, чтобы жить в постоянных сомнениях, испытывать чувство вины и неутолимую жажду прикосновения, и уж, определенно, никак не были запрограммированы на свободное и естественное поведение.

---

<sup>3</sup> *Osho, Om Shanti Shanti Shanti*

По-моему, это преступление. Соприкосновение является одной из наших базовых потребностей... Оно дает пищу для наших сердец и проливает целительный бальзам на все наши физические и эмоциональные раны. Соприкосновение несет нам жизнь и энергию. Не думаю, что тотальная релаксация возможна, пока мы носим внутри этот страх, ведь вся наша внутренняя и внешняя жизнь вращается вокруг исходящих от нас и направленных на нас тактильных ощущений.

Обладая свободным от любых предрассудков видением, Ошо навсегда изменил мое отношение к прикосновениям других людей и научил свободно дарить прикосновения. Много раз я слышал, как Ошо говорит: «Я здесь, чтобы избавить вас от чувства вины», – и именно это происходило в его присутствии.

В 1976 году Ошо сказал одному из своих саньясинов, практикующему массаж в ашраме в Индии:

*Массаж необходим в этом мире, так как любовь исчезла. Было время, когда было достаточно исполненного любви прикосновения. Мать прикасалась к ребенку, тешила его тело, и это был массаж. Муж играл с телом своей жены, и это был массаж; этого было достаточно, более чем достаточно. Это было проявлением любви и приносило глубокое расслабление. Но это ушло из мира. Мало-помалу мы забыли, к каким местам нужно прикасаться, как прикасаться, насколько глубокими должны быть прикосновения.*

*По пути, язык прикосновений – один из самых забытых языков...*<sup>4</sup>

До того дня никто не говорил о прикосновениях и о человеческом теле как об органическом единстве. Мне и другим мастерам целительского искусства, для которых базовым элементом является прикосновение, его указания, примененные на практике, позволили открыть множество тайн, в которые нас не посвящали во время обучения на Западе. Я осознал, что все мы рождаемся, чтобы соприкоснуться, и что все мы приходим на эту планету, наделенные уникальным талантом сопричастности, и что без прикосновений невозможна никакая повседневная деятельность.

Лично для меня прикосновение стало синонимом самой жизни. Сопричастность через прикосновение – это обширная тема, богатая и неизмеримо сложная, многомерная и несущая в себе невероятный потенциал. Соприкосновение всегда и происходит в настоящем – не в прошлом и не в будущем. Осознанное прикосновение никогда не превратится в технический прием; оно всегда происходит здесь и сейчас, и никогда одно прикосновение не бывает точно таким же, как другое.

Прикосновение затрагивает и возбуждает все наши чувства: когда мы смотрим, мы касаемся взглядом, когда мы

---

<sup>4</sup> *Osho, Hammer on the Rock (Ошо. Удар по скале. Вечерние беседы с современным Буддой. – ИГ «Весь», 2011).*

ощущаем запах, нечто касается носа, а когда воспринимаем звуки, нечто касается нашего слуха... так что мы можем прикасаться не только руками и стопами ног. Весьма показательно в этом отношении то, как в английском языке используется выражение «being touched» – «(я) тронут». Мы можем использовать его, не отдавая себе отчета в том, каков его истинный смысл – например, когда говорим, что нас «трогает» судьба какого-то человека или какое-то событие. С этой точки зрения, каждый наш день сплошь состоит из прикосновений.

Я не представляю лучшего способа поделиться медитативным состоянием, любовью и состраданием с другим человеком, нежели через осознанное прикосновение ARUN – так называется метод обучения, который Анаша и я разработали под руководством Ошо, выделив самую суть целительного прикосновения чуть ли не из всех известных нам методик, выросших из восточной и западной культур.

За то время, пока я живу на этом свете, произошло одно совершенно невероятное событие мирового масштаба. Никогда прежде в мире не создавалось, не практиковалось и не распространялось через обучение такое множество целительных методик, основанных на прикосновении. И прямо сейчас кто-то еще осваивает искусство прикосновения, чтобы сделать его своей профессией или формой творческого самовыражения. За последние двадцать пять лет открылись тысячи спа-салонов, оздоровительных центров и лечебных

курортов, и все они предлагают своим клиентам услуги массажистов и множество различных процедур, связанных с исцеляющим тактильным воздействием. На наших глазах происходит глобальный эволюционный скачок, затрагивающий область тактильного взаимодействия, и важную роль в этом сыграли Ошо и его саньясины.

В западной культуре важнейшие инновации в этой сфере произошли в течение последних ста лет, в то время как на Востоке искусство исцеляющего прикосновения широко практиковалось на протяжении тысячелетий. В Индии, Китае, Таиланде, Японии и других странах Азии медицина и прочие профессии, связанные с поддержанием здоровья, издревле опираются на различные техники прикосновений, осознанных телодвижений, методы осознанного дыхания, очищения и лечебного питания, на траволечение и медитацию – все они нацелены на поддержание физического, ментального и духовного здоровья. К числу таких традиционных систем относятся аюрведа, шиацу, тайский массаж, китайская медицина и акупунктура, цигун, тайчи, йога, Випассана, пранаяма и многое другое.

Многие из этих целительных искусств практиковались в ашрамах и коммунах Ошо в период с 1974 года до смерти мистика в 1990-м, да и после этого тоже. Отдел целительных искусств предлагал полный спектр оздоровительных мероприятий, имеющих отношение к самым разным сферам, таким как массаж, психотерапия, шиацу, акупунктура, роль-

финг, постуральная интеграция, кирлианская фотография, цветопунктура, метод Фельденкрайза, техника Александра и остеопатия.

Ошо помог нам выработать собственный стиль. Так, в 1980 году мы стали практиковать ребалансинг; это, пожалуй, был первый метод углубленной работы с физическим телом, который подразумевал общение, пробуждающее в людях любовь и медитативное чувство, а также способствовал ослаблению, исцелению и преобразованию физической структуры тела.

То, что проявляется или выходит на свет благодаря осознанному прикосновению, по сути, есть одна из величайших тайн бытия. Вы когда-нибудь замечали: то, как вы прикасаетесь к людям, животным, растениям и предметам, которые вас окружают, выдает ваше истинное отношение к ним? Да, это именно так. Кисть человеческой руки – это орган, благодаря которому наша внутренняя любовь и осознанность встречаются и физически взаимодействуют со всем, что существует вне нас. Вся наша личная история и текущее психологическое состояние сосредоточены в наших руках.

Среднестатистический человек вовсе не уделяет времени на то, чтобы почувствовать и осознать жизненную энергию, сосредоточенную в его руках, и субъективно, изнутри пережить ее присутствие. Попробуйте сделать это, и может быть, изменится вся ваша жизнь, ведь, чувствуя, как сквозь ваши руки льется поток любви и осознанности, чем бы вы ни за-

нимались, вы будете всегда испытывать радость.

Я счастлив, что благодаря мне прикосновение эволюционировало в медитативный прием, но надеюсь, что нечто лучшее еще ждет меня впереди. Если все человечество научится взаимодействовать через прикосновение, исполненное любви и осознанности, в мире практически не останется места насилию и страданиям.

Будучи представителем первой волны саньясинов, занимающихся терапией прикосновения, я был погружен в живую духовную лабораторию, во главе которой стоял Ошо; она была призвана стереть негативный отпечаток, оставленный прошлым опытом человечества, и наполнить каждый момент нашего существования и все аспекты нашей повседневной жизни любовью и осознанностью.

В период с 1976 по 1992 год, живя и работая в коммунах Ошо, я провел более десяти тысяч индивидуальных приемов, однако большей частью на протяжении всех этих семнадцати лет был сосредоточен на том, чтобы внести свой вклад в создание и распространение таких методик, как Ошо-ребалансинг, краниосакральная терапия, массаж и постижение хары, что в совокупности подразумевало работу с тысячами учеников.

Чтобы по достоинству оценить многомерный потенциал того, что даровал нам Ошо, внося свой вклад в искусство осознанного прикосновения, необходимо хотя бы отчасти вникнуть в суть духовного видения просветленного мисти-

ка. Например, и Гаутама Будда, и Ошо родились в Индии, только с разницей в две тысячи пятьсот лет; и Ошо, и Будда основали огромные общины, где люди могли постичь духовное послание этих просветленных, направляющее к гармоничной жизни и самореализации. Ошо говорил:

*Мастер всего лишь представляет определенную ноосферу. Слово «ноосфера» было придумано Пьером Тейяром де Шарденом... Всем нам знакомо слово «атмосфера». Атмосфера – это воздух, который окружает вас, климат, в котором вы живете. А ноосфера – это мир тонких вибраций, мыслей, чувств, которые вас окружают... Мастер сам создает окружающую его ноосферу... я называю ее полем Будды.<sup>5</sup>*

Трудно описать тот образ жизни, который вели Ошо и его саньясины. Мы исследовали, творили и стремились достичь совершенства в самых разных видах деятельности. Ошо побуждал нас «выжимать соки из жизни», и мы этому научились. Его поле Будды походило на творческую алхимическую лабораторию, где любая деятельность наделялась такими качествами, как тотальность, веселье, любовь и внутренняя медитативная созерцательность.

В нашем эксперименте уживалось множество полярностей: работа и игра, материальное и духовное, женское и

---

<sup>5</sup> Osho, I Am That.

мужское начала, инь и ян, деятельность правого и левого полушарий головного мозга. Мостом, связавшим воедино все эти элементы, стала информация, которую мы получали от Ошо во время ежедневных лекций и даршанов – индивидуальных бесед с мастером.

Тремя основными областями, в которых саньясины Ошо представили миру свои новаторские идеи, были медитативная музыка, духовная терапия и целительское искусство. Пожалуй, была и еще одна важная сфера – сама коммуна, в которой медитирующие ухаживали за садом, готовили пищу, стирали, пели, танцевали, ходили за покупками, строили себе жилье, поддерживали порядок, занимались бухгалтерией, заключали друг друга в объятия, проявляли организационные навыки, исполняли музыку, чинили водопровод, управляли транспортными средствами, шили, печатали тексты, рисовали, проводили терапевтические сеансы и групповые медитации, делали массаж, лечили, обучали, изучали Тантру и постигали безусловную любовь, приветствовали новичков и занимались бесчисленным количеством других дел.

Люди, с которыми я работал, были не просто клиентами; они находились в духовном поиске и приходили, чтобы обучаться медитации. Именно эта атмосфера позволила усовершенствовать, создать и развить различные терапевтические методы и направления целительского искусства.

Осознанное прикосновение ARUN подразумевает необ-

ходимость новых образовательных принципов – это означает, что основные цели и методы обучения отличаются от тех, которым отдают предпочтение наши традиционные школы. Как назвать то, что я хотел бы донести до своих учеников? Пожалуй, это волшебство присутствия в теле, составляющее основу исполненного любви образа жизни Ошо. И я стремлюсь убедить своих учеников, что, поняв природу этого волшебства, человек может перенести это знание на отношения с собственным телом – и сферой чувств по достоинству оценить все видимые и невидимые прикосновения.

# Энергетическое поле человека

Скажите, вас когда-нибудь переполнял восторг от осознания того, сколько тайн, красот и чудес хранит ваше тело? Вы когда-нибудь наблюдали за тем, как ежеминутно, ежесекундно ваше физическое тело взаимодействует с вашим разумом, вашими эмоциями, вашим духом? Вы уже осознали, что тело – это нечто намного большее, нежели просто «физическая оболочка»?

Строго говоря, каждый из нас представляет собой очеловеченное, наделенное сознанием вибрирующее электромагнитное энергетическое поле. И это отнюдь не красивые слова. Взаимосвязи и процессы, творящиеся у нас под кожей, – вот настоящая психоделика, какую мы даже не можем себе вообразить. В каждой клетке, в каждой мышце, в каждом нерве человеческого тела, которое я предпочитаю называть энергетическим полем человека, вибрируют и пульсируют жизнь и сознание... прямо сейчас – в этот самый момент.

С каждым нашим вдохом, с каждым ударом сердца, отзывающимся во всем теле, с каждым колебанием волны спинномозговой жидкости, омывающей головной и спинной мозг, жизнь наполняет все наше существо и восстанавливает наши силы. Но если это так, почему же подавляющее большинство людей находится в таком напряжении? Почему чуть ли не каждый утрачивает связь с собственным телом и от

этого испытывает ментальную и физическую боль?

Как правило, мы не говорим об этом, не заостряем на этом внимания, но, как мне кажется, каждому человеку знаком опыт познания того, что мистики называют нашим «энергетическим телом». Это ощущение или откровение, которое не ограничено пределами видимой материальной или физической реальности. К примеру, вы наверняка знаете, что иногда бывает достаточно какой-то одной мысли, чтобы почувствовать себя подавленным или, напротив, преисполниться радости. Увидев нечто, на ваш вкус красивое вы можете почувствовать, как ваши мышцы расслабляются, а настроение поднимается; в свою очередь, какое-то жестокое, болезненное зрелище может заставить вас сжаться от страха и уныния. Звуки музыки или чьего-то голоса могут доставить удовольствие, граничащее с ощущением счастья, или, напротив, испортить вам настроение.

Определенные запахи способствуют тому, что поры вашей кожи раскрываются, ткани, из которых состоит ваше тело, увеличиваются в объеме, а легкие испытывают потребность в более интенсивной работе; но другие запахи могут порождать обратный эффект. Стоит какому-то человеку к вам прикоснуться или просто подойти достаточно близко, и вы понимаете, что готовы сказать ему «да»; но будь на его месте кто-то другой, вы словно впадаете в энергетический ступор и все ваше существо кричит «нет». Пеший променад по асфальтовому тротуару или по гравийной дорожке в боль-

шом городе – это совсем не то же самое, что прогулка по настоящей земле где-нибудь на природе. Однозначно негативный ментальный настрой может лишить вас полноты и свободы дыхания, что, в свою очередь, влияет на мышечную координацию и диапазон подвижности вашего скелета, а также на ваши идущие от ума взгляды на жизнь.

# Внутреннее созерцание

Будда, Ошо, первые йоги и другие мистики, начав свой путь с таких простых наблюдений, постепенно погружались все глубже и глубже внутрь себя. И в конце концов ими был найден единственный путь, позволяющий объяснить тонкий и очень сложный механизм взаимодействия разума и тела, – переход к новой терминологии, новым представлениям об анатомии, основанным на «внутреннем созерцании».

Принято считать, что наша энергия, наши мысли и сознание «нематериальны», тогда как наши мышцы, нервы, кровь и кости «материальны»; но для просветленного созерцателя и то, и другое одинаково реально. Вы можете вскрыть тело и увидеть переплетения мышц, кровеносных сосудов, нервов, рассмотреть положение костей, внутренних органов и т. д. Но вы не сможете увидеть растекающуюся по живому телу, не нуждающуюся в таких проводящих путях, жизненную силу – прану, как ее называют йоги; вы не сможете увидеть разум, управляющий движением мышц и костей, не сможете увидеть «энергию сердца», побуждающую нас любить или ненавидеть.

Будда полагал, что мысли, ощущения, чувства, настроения, убеждения и суждения – это реально существующие энергии. Что еще более ценно и важно для медитирующего – это живое понимание того, что сущностная часть любо-

го человека способна увидеть и созерцать все эти внутренние энергетические феномены. Это то, что называют «свидетельствующим сознанием», существующим вне тела, разума и эмоций.

В своем прозрении Ошо увидел, что любовь и сочувствие абсолютно необходимы физическому телу, ибо они питают его. Чем лучше состояние вашего тела, тем больше у вас возможностей повысить уровень вашей осознанности. Тело и сознание – органически неразделимое целое. Ваше тело – это дом, где живет ваша сущность, ваше внутреннее свидетельствующее сознание.

# Жизнью движут прикосновения

Осознаете вы это или нет, прямо сейчас ваша жизнь полна прикосновений; они затрагивают вас изнутри и извне. Если вы подразумеваете под прикосновением то же, что подразумевает мастер медитации, у вас нет сомнений в том, что прикосновение – это жизнь. Такое «прикосновение» происходит одновременно на многих уровнях нашего Бытия, так что его можно назвать непреходящим чудом. В то же время это величайшее испытание для каждого из нас. Ведь мы должны добиться того, чтобы тело, ум и сознание бодрствовали в каждый момент времени, – только так мы позволим жизни затрагивать нас по-настоящему глубоко и сможем поверить в собственную способность влиять на жизнь через прикосновения.

Исходя из собственного опыта, я бы назвал Ошо Мастером Осознанных Прикосновений. Когда я находился рядом с Ошо, мое осязание обострялось до такой степени, что в остальное время об этом можно было только мечтать. В 1984 в моей жизни произошло одно знаменательное событие – моментальное озарение, подобное «короткому замыканию», мое «Вот оно!». Тогда я жил в коммуне Ошо в Орегоне и как-то раз услышал, как он, описывая долгосрочный эффект внутреннего созерцания, сказал:

*Постепенно вы также сможете ощущать прикосновение, передающееся путем излучения. Это то, что называется «энергетическим чутьем». Это нечто, чего как будто и не существует. Но другой человек почувствует это, и вы также ощутите, что коснулись этого человека. А затем это излучение начнет распространяться на людей, на животных, на камни... и однажды вы ощутите, что изнутри касаетесь целой вселенной...<sup>6</sup>*

Все мы являем собой органическое единство энергетического поля и сознания. Как я уже говорил, наше энергетическое поле состоит в равной мере из материальных и нематериальных энергий – физических, ментальных, текучих, эмоциональных и электромагнитных энергетических компонентов, и каждая из этих составляющих тесно взаимосвязана со всеми остальными.

В нашем распоряжении есть энергия и потенциал, которыми мы можем управлять произвольно, но также в нас существуют произвольные энергетические потоки и потенциал. Все это можно увидеть при внутреннем созерцании. Еще раз повторю, что тело – это дом для нашего внутреннего сознания. Тело всегда пребывает в настоящем моменте и служит дверью во внутреннее сознание.

---

<sup>6</sup> Osho, From Unconsciousness to Consciousness.

# Новая парадигма человеческого прикосновения

О какой бы форме прикосновения ни шла речь, для медитирующего человека искусство отдавать и искусство получать равнозначны в своей ценности. Отдаете ли вы или получаете, относитесь к этому одинаково. Любые формы прикосновения интерактивны; чтобы они были действенны, требуются невинное любящее сердце и глубинная способность воспринимать потоки электромагнитных энергий: мы сотканы из вибраций и света. Любая форма прикосновения становится чудотворной, если мы открыты навстречу чуду. Однако также необходима искренность: если мы не открыты для любых прикосновений извне, нас не тронет даже духовное прикосновение мистика. Для начала мы должны осознать, а затем отпустить прочь свои страхи и отказаться от сопротивления – только тогда что-либо сможет тронуть нас достаточно глубоко.

Мы обладаем способностью видеть благодаря тому, что исходящий извне свет касается нашего энергетического поля. Мы воспринимаем свет и испытываем соответствующие ощущения. Количество света, которому мы позволяем проникнуть в свое поле, – а говоря иными словами, полнота той картины, которую мы позволяем себе увидеть, – зависит от того, насколько мы задействуем свое сознание, а также от

того, насколько оно свободно от страхов, чувства вины или ожиданий. Когда я смотрю на то, что меня окружает, я касаюсь всего этого взглядом. Есть ощутимая разница между прикосновением любящего взгляда, одобряющего взгляда, критического взгляда и осуждающего взгляда – каждый из нас ощущал это на себе.

И каждый может еще раз убедиться в этом, проведя небольшой эксперимент. Взгляните на какой-либо предмет или на какого-то человека и в первую очередь постарайтесь почувствовать, как изнутри, с помощью своих глаз, касаетесь того, на что или на кого смотрите. Затем переключите внимание на поток чувств, идущий в обратном направлении, и вы ощутите, как то, на что вы смотрите, или тот, на кого вы смотрите, касается вас.

Когда мы слушаем или говорим, происходят аналогичные процессы. Вибрации и частоты исходящих извне звуков касаются нас и резонируют с нашим энергетическим полем, а затем мы преобразуем эти вибрации в собственные мысли, чувства, реакции и поступки. Если уделять этому внимание и прислушиваться осознанно, не упуская ни единого момента, это приведет к тому, что наш слух обострится, мы будем глубже понимать происходящее и убедимся в том, что звуки касаются нас непрерывно.

И точно так же вибрации наших слов и нашего дыхания касаются всего, что нас окружает. Каждый из нас физически ощущал разницу между энергией поощрительного слова и

энергией критического слова и знает, как энергия слова воздействует на человека, которого достигло ее прикосновение. В действительности достаточно всего лишь изменить тон голоса, чтобы изменился и смысл, вложенный в наши слова. Было бы прекрасно, если бы каждый научился ощущать характер вибраций собственных слов, обращенных к другим людям... а также осознанно ощущать, какое влияние оказывают вибрации и смысл сказанных слов, когда они достигают других людей.

Достаточно попрактиковаться, чтобы научиться ощущать и ежесекундно отслеживать произвольные ритмы собственного тела – сердцебиение, дыхание, краниосакральный пульс; а научившись этому, можно осознанно использовать их в качестве «внутреннего прикосновения», которое питает и исцеляет тело и ум от напряжения, страха и боли. Если же мы совсем их не осознаём, это означает, что мы утратили контакт с собственным внутренним целителем.

Хотя процесс дыхания осуществляется у нас произвольно, без вмешательства нашего осознания и без волевых усилий, любой человек может по собственному желанию использовать его как дверь, ведущую во внутреннее сознание, и ключ к психофизическому исцелению. Двадцать пять веков назад это стало одним из ценнейших достижений Гаутамы Будды – достигнутое им понимание тончайших секретов свидетельствующего сознания в момент, когда оно наблюдает за вдохом и выдохом; со временем это медитативное со-

стояние получило название Випассана.

Випассана помогла миллионам людей на пути медитации и самореализации. Подумайте вот о чем: каждый вздох уникален, он происходит лишь однажды и никогда не повторяется – и это истина. Осознав ее, мы можем научиться быть в настоящем моменте, не сравнивая, не испытывая страха, ничего не ожидая. Лично мне это осознание помогало во многих ситуациях.

Все знают, что музыка затрагивает и преобразует нашу реальность. Природа – сельские пейзажи, реки, горы, океан, прекрасные долины – несомненно, трогает нас и обновляет нашу энергию. Пища затрагивает нас не только в тот момент, когда мы своими устами принимаем ее извне, она продолжает касаться нас изнутри и обновляет нашу энергию, чудесным образом превращаясь в кровь. Вода касается нас каждой из множества триллионов клеток нашего организма. Солнце и все, что в мире есть теплого, касается нас. Холод затрагивает нас, он также играет важную роль, поддерживая наш внутренний баланс... Я мог бы продолжать и продолжать. Написанное слово трогает нас и влияет на нас. Даже мысли и идеи касаются нас. Ваши мысли влияют на ваше настроение, на ваши мышцы, нервы, сердце; и эти же мысли мгновенно достигают людей и предметов, которые вас окружают, и влияют на их состояние. Любовь трогает. Гнев трогает. Страх трогает. Сочувствие трогает.

Так, каким-то неуловимым, но в то же время вполне оче-

видным образом мы постоянно обмениваемся прикосновениями с окружающим миром, и посредниками в этом служат наши глаза, уши, губы, голос, нос, руки и кожа, а также наш разум и мысли, которые он порождает, наши чувства и царящая вокруг нас атмосфера... В моем понимании прикосновение – это масштабный, всеохватывающий процесс непрерывного взаимодействия.

# Пять потенциальных возможностей прикосновения

За всеми прикосновениями, проводящей средой которым служит наше собственное электромагнитное энергетическое поле, скрыто несколько возможностей; и хотя обычно они ускользают от нашего сознания, ими можно пользоваться вполне произвольно. Было бы полезно вникнуть в тонкие нюансы каждой из этих пяти возможностей, по достоинству их оценить и понять, каким образом они могут изменить наше восприятие прикосновений.

Наши глаза (как и слух, осязание, разум и т. д.) могут быть затуманены страхом, сомнениями, недоверием, гневом, вожделением или какими-то иными отчуждающими эмоциями. Это мешает ясному, прямому *видению* (слуховому, тактильному или чувственному восприятию). Освободившись от страха и заранее обусловленных настроений, вы откроете для себя новые возможности. Наши никудышные образовательные системы смогли добиться того, что почти все живущие на Земле люди запрограммированы на страх перед прикосновениями... и даже на чувство вины за любое нечаянное прикосновение, хотя способность взаимодействовать через прикосновение – один из самых ценных даров, полученных нами при рождении.

Механические прикосновения, прикосновения «по при-

вычке»... в них нет ни ощущения чуда, ни нашего присутствия, ни невинности. Наш разум, привыкший все подвергать осмыслению и сравнению и доминирующий над осознанностью, не позволяет нам почувствовать, что *о* на самом деле происходит в данный конкретный момент. Просто поразительно, как много всего мы совершаем каждый день, практически не осознавая, что же мы делаем.

Живущее в теле человека сознание может быть бдительным, чувствительным, любящим, оно может активно делиться энергией и открываться навстречу всему, что находится как снаружи, так и внутри его персонального энергетического поля. Прикосновение, свободное от страха, суждений и ожиданий, но отмеченное искренним чувством принятия и благодарности, – именно оно позволяет нам видеть, слышать и контактировать таким образом, чтобы прикосновения как таковые и взаимодействие между проявлениями внутреннего и внешнего становились для нас глубоко переживаемым опытом.

Было бы лучше, если бы ваши глаза, уши и руки осознанно полагались на женскую сторону своей природы. Этому можно научиться – пускай они станут более восприимчивыми, более доверчивыми и непринужденно реагирующими, но в то же время пребывают в постоянной готовности улавливать и делиться прикосновениями. Мы можем позволить энергии других людей, животных, природы, звуков и света вливаться в нас, все меньше и меньше фильтруя эти потоки

и не обременяя себя ожиданиями. Женская энергия, которая присутствует в каждом осознанном прикосновении, ведет себя как энергия Божественной Матери, и она доступна любому из нас. Следует предоставить больше пространства сознанию и позволить ему касаться всего, чего может достичь наш взгляд, наш голос, наша энергия, наши руки. Добившись этого, можно привнести некоторые принципы осознанного прикосновения ARUN, или медитации, во все аспекты взаимодействия с окружающим миром – в зрительное и слуховое восприятия, в речь, в процесс принятия пищи, в движение и в каждое прикосновение.

Здесь и сейчас. Вобрав в себя элементы того, что Ошо и другие мистики называют «не-ум» или «медитация», искусство осознанного прикосновения – явленное во взгляде, в восприятии звука или в осязании – всегда связано с настоящим моментом. Не существует ни прошлого опыта, который можно было бы продублировать, ни какой бы то ни было будущей цели, к которой можно было бы стремиться. Чтобы достичь осознанности взгляда или прикосновения, мы должны воспринимать его в первую очередь через непосредственные ощущения, нежели через осмысление – не нужно взвешивать все «за» и «против», сравнивать это прикосновение с другими прикосновениями, анализировать и т. д. Прикосновение – это непосредственное переживание данного момента жизни. Нет необходимости что-то добавить или изменить, от прикосновения все приходит в движение. Повторю еще раз:

благодаря политике господствующих в нашем мире образовательных систем мы упорно учились судить, сравнивать и критиковать... и это сильно мешает нам, когда мы пытаемся соприкоснуться с настоящим моментом. Помните: не бывает двух одинаковых прикосновений.

# Внутреннее прикосновение

Нить, на которой держится весь богатый узор осознанного прикосновения ARUN, берет начало в учении Ошо – в его трактовке йоги и понимании тонкой, «не нуждающейся в проводящих путях» внутренней анатомии человека. Будучи одним из его представителей и занимаясь преподаванием йоги в коммунах в Индии и США, я пришел к неувлочно очевидному выводу: всякий раз, когда я изменяю угол между любыми двумя костями моего скелета, происходит внутреннее прикосновение, которое я способен воспринимать, и оно может стать целительной силой для той части моего организма, где ощущается это прикосновение. Осознание этого облегчает опыт медитативного движения, которое является ключевым компонентом учения Гаутамы Будды.

Согласно концепции осознанного прикосновения ARUN, йога не допускает никаких сравнений и никакой конкуренции. Для нас любые ощущения, мысли, чувства, моменты напряженности, страхи и вся энергия, генерируемая при выполнении различных асан, является тем фокусом, который позволяет сосредоточить сознание на данном моменте, а также подсказкой, помогающей глубже познать органическое единство тела и сознания.

Подумайте вот о чем: ваше тело способно двигаться благодаря чудесно сконструированной, сложной системе «пере-

даточных механизмов» (мышц, сухожилий, связок), «рычагов» (костей скелета) и «подвижных блоков» (округлых суставных сочленений), и всю ее приводит в действие прана (или сознание), которой наполнено ваше дыхание. Асана – это особая поза, которую удерживают в течение определенного времени; таким образом, каждая асана ненавязчиво и безопасно побуждает кости скелета, а также мышцы и фасции, которые скрепляют скелет, на время изменить их привычное положение относительно друг друга.

Когда вы делаете упражнение на растяжку, одна сторона соответствующего сочленения укорачивается, в то время как другая удлиняется. Каждое такое движение отчетливо ощущается, потому что кости в соответствующей части тела меняют угол, под которым они расположены относительно друг друга. В вашем теле более двухсот двадцати костей; нервы и кровеносные сосуды, идущие вдоль и между костями, реагируют на каждое их движение и передают сигналы в головной мозг.

Каждое движение, связанное с растяжкой, может ощущаться как внутреннее прикосновение, а значит, вы можете постепенно научиться использовать каждый свой жест для того, чтобы ежеминутно вступать в контакт с глубочайшими тканями вашего тела. Именно здесь, в глубоко лежащих тканях и в пространствах между костями накапливаются напряжение и страх, а также самая мучительная физическая и эмоциональная боль. Естественно, все это напряжение, все

эти страхи и боль засоряют разум и эмоции, а это, в свою очередь, еще больше мешает вам наслаждаться настоящим моментом.

Осознанное прикосновение – вы ли касаетесь кого-то, или кто-то прикасается к вам – несет в себе мощный целительный и медитативный потенциал. Прикосновение одновременно активизирует сенсорные нервные каналы, приводит в движение гормоны и эндорфины, стимулирует чувства и будоражит нервы, ответственные за нашу подвижность. Кроме того, оно возбуждает наше осознание. Каждый из нас наделен хитроумной внутренней системой обратной связи, которая и обеспечивает всю эту внутреннюю активность. Осознанные движения и медитативное внутреннее созерцание способствуют укреплению и оздоровлению этой системы. Так что улучшение координации, приобретение большей гибкости и изящества, здоровье, освобождение от боли и релаксация – это далеко не вся выгода, которую вы можете извлечь из подобного опыта.

Ваши телодвижения, как произвольные, так и непроизвольные, также можно воспринимать и ощущать как постоянное взаимодействие внутренних прикосновений. Все зависит от степени вашей чувствительности и умения смотреть внутрь себя. Внутренние движения, которые тело совершает при изменении положения в пространстве, пока вы стоите, сидите, лежите, ходите или танцуете (подвижки костей, вращения суставов, сокращения и растяжения) – вкупе с замыс-

ловатым комплексом взаимодействия мышц, нервов, кровеносной и лимфатической систем, органов дыхания, мозговых волн, колебаний спинномозговой жидкости, активности гормонов – являют собой бесконечное внутреннее прикосновение, которое всегда доступно взору нашего свидетельствующего сознания. До чего ж длинная получилась фраза! Но с ее помощью я попытался еще раз подчеркнуть, что все происходящие внутри нас процессы связаны между собой множеством тончайших нитей. Постигая и учась по достоинству ценить мудрость, изначально присущую единству тела-и-разума, мы расширяем собственное сознание и даем ему возможность использовать свой богатейший потенциал.

## **В прикосновении участвуют две стороны**

Все мы, жившие рядом с Ошо, исполняли в коммуне множество разных ролей. Моей основной работой было руководство группами Динамической медитации, преподавание йоги, проведение сеансов ребалансинга и краниосакральной балансировки. Еще одним важным поворотным моментом на моем пути к пониманию и осознанию того, как можно соединить медитацию и осознанное прикосновение, стал тот день, когда Ошо попросил меня настроиться на волну его энергетического поля и побыть его личным «доктором», чтобы посмотреть, какие приемы, основанные на прикосновении, могут повлиять на общее состояние его телесного здоровья. За девять месяцев 1988 года я провел с ним около ста пятидесяти индивидуальных сеансов, и каждый из них был уникален. Помимо прочего я использовал в работе различные электромагнитные устройства для акупунктурного воздействия – в частности, работающие на высоких частотах приборы «Mora Machine», «Indu-Med» и «Bi-Com».

Когда я соприкоснулся с Ошо, для меня стало очевидным нечто, как я чувствовал, очень важное, нечто такое, чему прежде я никогда не придавал такого большого значения. Это можно выразить так: в тот момент, когда я прикасался к Ошо, он сам прикасался ко мне! И я имею в виду не толь-

ко энергетические и духовные аспекты, хотя он, безусловно, трогал мое сердце и душу. Но здесь было что-то еще. Мне пришлось глубоко задуматься над тем, какие неявные последствия вытекают из всего этого, и передо мною как будто распахнулось новое окно в феноменальный мир прикосновений. И я сразу же начал интегрировать это новое знание в свои тренинги и индивидуальные занятия с пациентами.

Спросите себя, можете ли вы прикоснуться к чему бы то ни было и не почувствовать ответного прикосновения. Вряд ли. Само слово «прикосновение» подразумевает двустороннее участие. Все, чего я касаюсь, в тот же момент касается меня. Это не тот случай, когда одна сторона «отдает», а другая «принимает». Здесь мы имеем дело с двусторонним процессом.

Итак, я принялся экспериментировать, исходя из своего нового знания и пытаюсь постичь неявные последствия открывшегося мне феномена. Существует вполне конкретная, практическая причина, дающая право мне и Анаше утверждать и настаивать на том, что каждый человек – это, по сути, электромагнитное энергетическое поле: его «электро»-составляющая ведет себя экспансивно, постоянно стремясь выйти за пределы физического тела, в то время как «магнитная» составляющая тянет его в противоположную сторону. Наше сознание – это та среда, которая делает возможными эти процессы... подобно тому, как Земля создает условия для существования двух противоположно заряжен-

НЫХ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЮСОВ.

**Процессы отдачи и получения должны протекать взаимообразно. Все, что для этого требуется, – невинное любящее сердце и глубокое понимание природы электромагнитной энергии: все мы сотканы из вибраций и света.**

Когда вы касаетесь чего-то, зная, что «это» также касается вас в ответ, у вас появляются новые возможности, открывается путь для дальнейшей трансформации. Вы начинаете чутко прислушиваться и откликаться на все, что происходит ежесекундно. Прикосновение переходит из рук в тело, иррадирует в направлении его центра и, отразившись, возвращается в ваше энергетическое поле. Вероятно, вы сумели бы без особого труда нарисовать график, демонстрирующий соотношение «отраженной» энергии в случае, когда мощность вашего прикосновения составляет десять килограммов, и в случае, когда она не превышает десяти граммов, – исходящее от тела ответное прикосновение также будет разным. Принимая это в расчет, вы можете научиться осознанно, в каждый момент времени взаимодействовать со всем, что вы воспринимаете.

Вы можете соприкоснуться со всеми основными произвольными ритмами человеческого организма; это означает, что вы можете развить в себе чувствительность к отраженным прикосновениям сердцебиения, дыхания и колебаний спинномозговой жидкости, которые распространяются

внутри энергетического поля человека. Нужно всего лишь позволить своим рукам «просто быть», оставаясь в осознанной неподвижности, и тогда вы сможете ощутить пульсацию сердца, ритмичное движение легких, размеренные колебания жидкости, омывающей спинной и головной мозг...

Я призываю вас довериться собственным рукам, и, не думая о времени, позволить энергии жизни заявить о себе. Вы начнете ощущать, как внутри тела происходит нечто такое, о чем вы даже не подозревали; при этом человек, к которому вы прикасаетесь, также будет в выигрыше, настроившись на волну природных ритмов своего организма. Когда вы одновременно отдаете и получаете, вы постигаете новую алхимию исцеления и медитации; ее истинные результаты непредсказуемы, но не вызывает сомнений удовольствие от непринужденного взаимодействия.

**Чем бы вы ни занимались, если ваши руки наполняет поток любви и осознанности, он всегда принесет с собой радость.**

Это была настоящая тотальная радость – на протяжении девяноста минут находиться рядом с Ошо и прикасаться к его телу. Мы проводили эти сеансы ежедневно, а иногда, если он того хотел, и дважды в день, и так продолжалось более двух месяцев подряд. Во время этих сеансов я всегда был тотально «в теме»... Его тело было настолько свободно от страха, настолько преисполнено присутствия в настоящем моменте и всепрития, а все его движения были так изящны

– особенно красиво двигались его руки...

# Человек осознанности

Однажды, когда наш сеанс завершился и Ошо уже направлялся в свою комнату, он вдруг повернулся ко мне и сказал то, что коренным образом изменило мое отношение к прикосновениям и заставило отправиться на поиски, которые продолжаются по сей день. Вот как мне это запомнилось:

*Анубудда, у людей сложилось неверное представление о человеке осознанности... они думают, что, когда приходит осознание, ты больше не чувствуешь боли. Это не так – человек осознанности ощущает боль яснее, интенсивнее. Но если ты действительно достиг осознанности, ты также разотождествляешься с ощущениями... ты их наблюдаешь, но знаешь, что боль – это не ты. Ты – независимый свидетель, наблюдающий за телом и разумом. То, что ты делаешь с помощью прикосновений, может стать значительным вкладом в мир медицинской науки и в мир медитации. Многие физические проблемы, которые врачи не могут вылечить с помощью лекарств, могут быть устранены с помощью осознанного прикосновения. И многие люди, желающие научиться и получить опыт медитации, испытывают огромные трудности, из-за того что в их теле и разуме скопилось слишком много боли... так вот, этот способ прикосновения идеально подходит для таких людей. Помогите им*

*прочувствовать и погрузиться в боль без страха, но сохранить бдительность.*

Нет нужды говорить, что это был еще один важный поворот на моем пути к постижению и осознанию сути прикосновений. Но в словах Ошо был еще один момент озарения, который стал ключом, открывшим для меня всю ценность дара осознанного прикосновения ARUN. Я спросил, хочет ли он, чтобы я чем-то поделился с саньясинами, которые проводят другие целительные сеансы и тренинги, и чем именно я могу поделиться. Не могу сказать с уверенностью, какого ответа я ожидал, но то, что Ошо сказал, прозвучало для меня неожиданно:

*Все формы лечения обладают равной ценностью и потенциалом. Важно то, что, чем бы человек ни делился, он должен вкладывать в это всю свою энергию и любовь.*

Таким образом, Ошо дал мне понять, что ценность техники или метода как такового, по сути, вторична, тогда как главный «ингредиент» – это степень присутствия того, кто эту технику практикует. Это стало своего рода вызовом для меня и Анаши: нам предстояло обрести тотально новые представления об осознанном прикосновении и медитации.

# Прикосновение видимое и невидимое

Я хотел бы выделить еще одну основополагающую нить, вплетенную в прекрасный узор осознанного прикосновения, она очень тонка, но тем не менее для нас очень важно как следует ее рассмотреть. В каждом прикосновении участвуют две стороны, и точно так же каждое прикосновение имеет свои видимые и невидимые аспекты. Любое прикосновение – неважно, служат ли его посредником наши руки, глаза или голос – складывается из материальной, «лежащей на поверхности» части, которую можно увидеть, и из не менее важной нематериальной, невидимой части, которая связана с «намерениями» того, от кого исходит прикосновение. Иногда эти намерения очевидны, но в некоторых случаях уловить их может только медитативно подготовленный человек или тот, кто имеет ясные представления об энергетическом теле человека.

Вы можете наблюдать за внешними действиями врача, целителя или психотерапевта – следить за его движениями, жестами, словами и т. д. Но, с моей точки зрения, гораздо важнее как раз то, что менее заметно: есть ли в их прикосновениях уважение, какова степень их присутствия? Умеют ли они прикасаться, полностью забыв об осуждении, сравнении и критике? Пребывают ли они всецело в настоящем моменте или действуют механически, витая мыслями где-то далеко?

А может быть, они сравнивают каждое новое прикосновение с другими? Или их лечение основано на скрытых ожиданиях или потаенных желаниях, маскирующих глубокое чувство неуверенности? Или их прикосновения несут в себе любовь, ощущение чуда и стремление отыскать внутреннюю суть того, кому они адресованы?

# Медитативное прикосновение

Осознанное прикосновение ARUN – это не техника, но интерактивная медитация. Освоение той или иной техники требует запоминания, и можно заранее предсказать, как быстро оно будет прогрессировать. Но чтобы добиться медитативного прикосновения, необходимо присутствие в настоящем моменте, доверие и способность непрерывно и немедленно реагировать на все происходящее.

Осознанное прикосновение – это встреча осознанности и любви. Любовь выражается через прикосновение: руки с любовью ласкают тело, как и любящий взгляд, а исполненный любви голос улаживает слух. Осознанность – это присутствие, тотальность, спонтанность. В осознанном прикосновении нет ни тени страха, ни капли ожиданий или желания чего-то несбыточного. Это молчаливое зеркало, которое отражает лишь то, что есть, не осуждая и не пытаясь ничего изменить. Осознанное прикосновение – это благословение.

Каждое прикосновение подобно вашему дыханию – оно происходит всего однажды и никогда не может быть повторено. Старайтесь не сравнивать это прикосновение ни с каким другим прикосновением. Когда вы сравниваете, вы выходите из состояния присутствия. С каждым прикосновением вы что-то отдаете и что-то в себя вбираете. Чтобы прикосновение было действительно медитативным, оно должно быть

непредвзятым и обладать качеством татхаты – этим словом Будда называл «безусловное принятие того, что есть». Увы, это состояние почти недостижимо для среднестатистического специалиста, врачующего тело! Ведь большинство обучающих систем приучают вас так или иначе полагаться на рациональную оценку и анализ ситуации.

Если вы научитесь использовать прикосновение как окно, позволяющее заглянуть во внутренний мир, не упуская ни одного момента, но без намерения что-либо изменить, без страха и ожиданий, вы будете поражены. Воспринимайте каждое прикосновение всеми органами чувств, и пусть ваши перцептивные центры никогда не закрываются и будут всегда наготове. Доверяйте своей интуиции, доверяйте человеческому прикосновению, расслабьтесь и наслаждайтесь. Нет нужды сохранять серьезность. Любовь, осознанность, абсолютное приятие и заключенная в теле природная мудрость – вот что преобразует напряжение и боль. Я слышал, как Ошо говорил:

*Ваше тело является величайшей тайной всего бытия.*

Есть всего несколько проблем, телесных и духовных, которые нельзя решить целительным медитативным путем осознанного прикосновения ARUN. Те части человеческого существа, или энергетического поля, которые никогда не встречали осознанного прикосновения, становятся пас-

сивными или погружаются в сон, хотя каждая часть в равной степени необходима для того, чтобы мы прожили свою жизнь полноценно – ведь каждый человек представляет собой органическое единство.

Многие потаенные, но в то же время весьма существенные части человеческого существа существуют в зачаточном состоянии, словно семена, – например, железы и чакры. И пока их не коснется любовь и осознанность, они не могут развиваться – ни духовно, ни физически. Боль и раны, как физические, так и эмоциональные, также заставляют различные части нашего существа наполняться страхом, сжиматься от постоянного напряжения и отстраняться от остальных наших частей. Мы стараемся не обращать на них внимания и подавляем боль. Это нежелание прислушаться к себе со временем порождает еще большее напряжение. А постоянное напряжение превращается в новую боль и болезненную тяжесть.

Вот почему я являюсь противником применения почти всех аллопатических обезболивающих препаратов и лекарств, подавляющих физические и эмоциональные симптомы, ибо они усугубляют наше неведение, еще надежнее скрывая корни, от которых берет начало наша боль.

Любовь делает прекраснее, исцеляет и очищает и наблюдателя, и наблюдаемый объект – она наше внутреннее солнце, и от нас исходят ее лучи. Похожее воздействие оказывает осознанность на ткани и органы физического тела: при ее

поддержке они начинают вибрировать и функционировать в своем оптимальном режиме. Мы используем осознанное прикосновение, чтобы восстановить здоровье, подвижность, чувствительность и, что важнее, относимся к нему как к чудесной двери, за которой расширяется сознание. ARUN – это исполненное любви прикосновение, которое дает ключ к глубокому расслаблению, непредвзятому восприятию и в то же время учит постоянно быть наготове.

# 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.