

ТЕЛО, ЭНЕРГИЯ, ЭМОЦИИ

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЧЕРЕЗ
ПРИКОСНОВЕНИЕ

СВАМИ ДЕВА ЗАКА

16+

Свами Дева Зака

**Тело, энергия, эмоции.
Трансформация
через прикосновение**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Дева Зака С.

Тело, энергия, эмоции. Трансформация через прикосновение /
С. Дева Зака — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Может ли массаж запустить процесс кардинальных изменений в жизни? Свами Дева Зака, специалист по телесно-ориентированным медитационным практикам с двадцатилетним опытом, рассказывает об Ошо Ребалансинге — системе глубокой работы с телом, в которой массажные техники соединяются с биоэнергетическим подходом Вильгельма Райха и духовным видением Ошо. В центре внимания автора — захватывающий процесс обучения ребалансингу, ведущий к интенсивной личной трансформации. Подробно описана система из десяти базовых сессий ребалансинга, на которой основывается индивидуальная работа с клиентами. Книга адресована всем, кто интересуется медитацией и саморазвитием, учением и техниками Ошо, а также психологам, остеопатам, массажистам и специалистам в области телесно-ориентированной терапии, ищущим новые методы повышения эффективности своей работы.

Содержание

Вместо предисловия	5
Часть 1. Ничто не предвещало...	7
Глава 1. Первая встреча с ребалансингом	7
Глава 2. Ошо, саньясины, Пуна и другие непонятные слова	10
Глава 3. Медитация и медитационные техники	14
Глава 4. Активные техники медитации	16
Глава 5. Психотерапия в мире Ошо	18
Глава 6. Финансовый вопрос	21
Глава 7. Ниточка в узоре	23
Часть 2. Как учат Ошо ребалансингу	26
Глава 8. Как все начиналось	26
Глава 9. Чему на самом деле учат на тренинге?	29
Глава 10. Тело, энергия, эмоции	34
Глава 11. «Формула оргазма» в ребалансинге	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Свами Дева Зака

Тело, энергия, эмоции.

Трансформация через прикосновение

Вместо предисловия

Лет тридцать назад я был молодым ученым-физиком и, разумеется, считал себя убежденным приверженцем научного знания. Видимо поэтому всякие эзотерические рассуждения об «энергии» и «энергетике» в применении к человеку и взаимодействию между людьми обычно вызывали у меня сильнейшее раздражение. Помню, как в 1991 году, когда по странному стечению обстоятельств я оказался в числе участников некоего еженедельного психологического семинара, меня просто бесили фразы ведущей вроде: *«Вы чувствуете, как изменилась энергия в зале?»*

«Какая энергия? Ну вот что она выпендривается? А эти участники еще кивают с умным видом, как будто и в самом деле что-то чувствуют! Экстрасенсы хреновы... В общем, бесят!»

Почему-то, однако, я не перестал посещать этот семинар, на котором, кстати, психологические упражнения чередовались с медитационными техниками Ошо – именно там я впервые услышал это имя. И постепенно, постепенно что-то начало меняться и во мне, и в моем мировосприятии. Мало-помалу я стал обнаруживать, что внутри действительно можно уловить некие ощущения – чаще всего, движение эмоций, но иногда и «просто» движение энергии. Кажется, самым первым таким опытом у меня стало ощущение самопроизвольного движения руки во время одной из активных медитаций. Оказывается, мое тело может двигаться и танцевать само, без моего контроля! Это было удивительно!

А дальше оказалось, что это движение энергии можно чувствовать не только внутри себя, но и в других людях тоже. Неожиданно выяснилось, что люди – невероятно чувствительные существа! Особенно когда им не мешает шум и гвалт собственных мыслей...

Несколькими годами спустя мне посчастливилось встретиться с энергией *Рэйки* – и снова оказалось, что очень легко научиться чувствовать и ее тоже. Потом пришло время экспериментов с Тантрой. В очень узком понимании этого термина, Тантра – это про то, как можно чувствовать тонкую сексуальную энергию в себе и в других людях. И не только чувствовать, но еще и играть с этой очень живой и очень приятной энергией – и одному, и вдвоем с партнером... И самое удивительное, что это – не про секс, как многие тут уже, наверное, подумали. Скорее, это про возможность чувствовать и ощущать – и самого себя, и другого человека. Иными словами – это про близость.

А еще лет через десять, уже после того, как в мою жизнь прочно вошел Ошо ребалансинг, ставший моей основной профессией, я однажды задумался о том, что многие из моих клиентов, так же как и я когда-то, пока еще не могут ощутить эту загадочную «энергию». И что их, наверное, тоже страшно бесят мои разговоры про «энергию», которую они считают эзотерической чушью. Поэтому неплохо было бы мне научиться разговаривать с людьми о ребалансинге на каком-то другом языке, не используя слова «энергия».

И я честно попробовал. И честно признал, что у меня ничего не получилось. Оказалось, что понятие «энергии» слишком плотно встроилось во все, чем я занимаюсь и что мне интересно.

Поэтому в этой книге, посвященной Ошо ребалансингу, я довольно часто буду использовать слово «энергия». И мне совершенно не будет за это стыдно, поскольку я уже давно знаю: почувствовать движение энергии в собственном теле, познакомиться с этой энергией и даже с

ней подружиться, может каждый, кому это интересно. А Ошо ребалансинг – это просто один из самых эффективных способов встретиться и подружиться со своим телом. И, да, с его энергиями. По крайней мере, так это сработало для меня.

Часть 1. Ничто не предвещало...

Глава 1. Первая встреча с ребалансингом

Ошо ребалансинг вошел в мою жизнь 21 декабря 1997 года. Пожалуй, даже не вошел, а ворвался.

В те времена я уже был вхож в небольшую компанию людей, интересующихся психологией, эзотерикой и различными духовными практиками. И вот, в тот вечер мы в очередной раз собрались в музыкальном зале одного из московских детских садиков, чтобы помедитировать – вместе выполнить одну или две из медитационных техник Ошо и, может быть, сделать пару психологических упражнений. Ну и, конечно, поболтать за чаем о разных эзотерических и духовных вопросах.

Неожиданно распахнулась дверь... Или очень аккуратно и тихо приоткрылась?..

Тут я ненадолго прервусь, чтобы сообщить вам одну вещь, важную для понимания этой книги. Несколько лет назад мне в интернете попалась довольно необычная статья про функционирование человеческого мозга. В ней, в частности, говорилось, что, по мнению современных нейрофизиологов, воспоминания не хранятся в человеческой памяти в однозначно зафиксированном и неизменном виде – как, например, хранятся файлы на жестком диске компьютера или книги в библиотеке. Вместо этого мозг каждый раз собирает и пересоздает воспоминания заново – что-то все время меняется, что-то добавляется, что-то исчезает... Это, кстати, отлично известно следователям и адвокатам, которые в своей профессии постоянно работают с воспоминаниями свидетелей. Воспоминания разных свидетелей могут очень сильно отличаться. Воспоминания одного и того же свидетеля обязательно меняются с течением времени.

Таким образом, как сказали бы в эзотерических кругах, *«каждый из нас живет в своей собственной реальности, и эти реальности могут очень сильно не совпадать»*. И в этой книге я, конечно же, рассказываю истории, происходившие исключительно в моей собственной реальности. И подозреваю, что другие участники этих событий могли видеть их совсем по-другому. Настолько, что мне впору заявить: *«Некоторые события и героев можно считать вымышленными, а некоторые совпадения с реальными личностями – случайными»*. Тем более что речь у меня часто будет идти об очень, очень субъективных вещах.

Итак, дверь в музыкальный зал очень аккуратно и тихо приоткрылась... И на пороге появилась Амрита Премин – саньясинка из Киева, с которой некоторые из нас за пару лет до этого познакомились на совершенно фантастическом мероприятии – десятидневном тантрическом Ошо-кемпе в предгорьях Кавказа.

Амрита, как выяснилось, в очередной раз собралась лететь в Индию и по пути нашла время, чтобы встретиться с московскими друзьями.

За чаем Амрита рассказала, что в один из ее прошлых приездов в Пуну она открыла для себя очень интересную технику работы с телом, которая называется Ошо ребалансинг. Под руководством Амриты мы тут же нашли пару столов, составили их вместе, накрыли одеялами, и на получившемся массажном столе Амрита буквально для каждого из присутствующих провела пятиминутную демо-сессию ребалансинга – просто, чтобы дать нам возможность «почувствовать вкус» этой практики.

На самом деле – для каждого, кроме меня. Я в те времена был крайне робким, скромным и незаметным существом, и поэтому то, что времени не хватило именно для меня, было, в общем-то, вполне ожидаемо и в порядке вещей.

Конечно, я очень расстроился. Но позже, когда мы уже начали расходиться по домам, один из друзей намекнул мне, что я мог бы попросить у Амриты индивидуальную сессию. «*У тебя ведь теперь есть деньги*», – напомнил он.

Это была правда. Одним из странных результатов того самого тантрического кемпа двухлетней давности стало то, что после него я вдруг начал интересоваться зарабатыванием денег – как бы «недуховно» это ни звучало. И деньги, похоже, откликнулись на мой интерес: почти сразу нашлась работа технического переводчика – очень осязаемое и приятное дополнение к моей тогдашней скромной зарплате преподавателя физики в техническом вузе. Поэтому, после совсем недолгих размышлений, я подошел к Амрите, и мы договорились, что она на следующий день придет ко мне и проведет индивидуальную сессию Ошо ребалансинга.

Амрита приехала. Мы снова соорудили из подручных материалов массажный стол и застелили его одеялами. Еще одно одеяло послужило валиком, который нужно было подложить под колени.

Перед самым началом сессии, когда я уже разделся до трусов, и Амрита очень внимательно смотрела на то, как именно я стою, и задавала вопросы, о том, что происходит у меня в разных местах тела – позже я узнал, что эта процедура называется «*чтением тела*» – Амрита спросила, чего именно мне хотелось бы получить от этой сессии ребалансинга, какой результат для меня был бы желателен?

Тогда я еще не подозревал, что желания, произнесенные перед сессией Ошо ребалансинга, часто имеют тенденцию сбываться. Кажется, я сказал ей, что чувствую у себя в теле много невыраженной энергии и что было бы здорово, если бы эта энергия наконец-то пришла в движение.

Потом я лег на массажный стол. О том, что происходило дальше, я помню сравнительно немного. Очень запомнилось, как Амрита прикасалась к мышцам шеи в местах их прикрепления к затылочной кости черепа – ощущение сильного напряжения, заблокированной энергии, которая уже очень давно тоскует и мечтает течь свободно. Ярость, слезы... Еще я помню, как после сессии стоял рядом со столом, с огромным изумлением ощущая, что все тело наполнено невероятной силой – хотелось бегать по потолку, совершать разные невообразимые подвиги...

Сейчас, по прошествии двадцати лет, когда я давным-давно сам стал Ошо ребалансером и провел уже почти три тысячи сессий, я часто рассказываю своим клиентам, что, по моим ощущениям, в большинстве своем люди живут, используя примерно 3–5 процентов той энергии и силы, что была им дана «по праву рождения». А с помощью ребалансинга эту долю можно повысить, скажем, до шести процентов. Если повезет, конечно. Или даже до восьми. Немного? Но это в два-три раза больше, чем то, к чему вы привыкли! И эта разница в интенсивности потока энергии может привести к очень серьезным изменениям в жизни. По крайней мере, в моем случае произошло именно это.

Но вернемся к моей первой сессии. Любителям «неслучайных совпадений», наверное, будет интересно узнать, что она прилась как раз на мой саньясинский день рождения – маленькому Свами Деве Заке исполнилось три годика. Кстати, именно поэтому мне было так просто вспомнить дату этой сессии. И в честь дня рождения Амрита подарила мне портрет Ошо, который очень кстати оказался у нее с собой. Этот портрет до сих пор висит в комнате, где я провожу сессии ребалансинга.

Уже позже, когда я провожал Амриту на электричку и мы с ней стояли на железнодорожной платформе, она спросила: «*Зака, а почему ты не едешь в Индию?*»

Я подробно объяснил ей, что, да, я очень хочу поехать в Пуну, прямо мечтаю об этом, что у меня даже есть загранпаспорт, но вот беда – денег все время очень мало, да еще и с работы меня не отпускают. Ведь зимой, когда в Пуне самый сезон, мне нужно принимать у студентов лабы, зачеты и экзамены. Так что, наверное, лет через пять, когда подкоплю денег...

Сочувственно покивав, Амрита села в подошедшую электричку, а я вернулся к себе домой. Там я обнаружил, что Амрита оставила у меня свое колечко из агата – сняла его, когда проводила сессию, а потом забыла надеть.

Именно поэтому ровно через месяц, когда мы с Амритой «совершенно случайно» столкнулись у ворот коммуны Ошо в Пуне, мне было очень приятно вспомнить наш последний разговор и вернуть ей это кольцо.

И этот вихрь моей собственной энергии, который легко и непринужденно забросил меня в Индию вопреки всем моим страхам и «железобетонным» отмазкам, был самым первым из чудес, которые принес в мою жизнь Ошо ребалансинг. А о том, что будут и другие, я тогда, конечно же, еще не подозревал.

Глава 2. Ошо, саньясины, Пуна и другие непонятные слова

Ошо ребалансинг – главная тема этой книги – очень тесно связан с неким зародившимся примерно полвека назад духовным движением. Именно поэтому для меня очень важно рассказать о том, что означают все эти странные слова – Ошо, Пуна, саньяса, медитация...

Ошо, также известный под именем *Бхагван Шри Раджниши*, – это просветленный индийский мистик и духовный учитель, чья наиболее активная деятельность пришлась на период с середины шестидесятых и до конца восьмидесятых годов прошлого века.

Подобно множеству других мистиков, Ошо, прежде всего, учил медитации и свободе. И, подобно некоторым другим великим учителям, делал он это своим, совершенно уникальным способом.

Как мне сейчас видится, очень важной особенностью учения Ошо была его провокативность и намеренная внутренняя противоречивость. Провокативность – потому что, как объяснял сам Ошо, *«чтобы человек пробудился от сна, в котором он пребывает, я должен стучать к нему в дверь очень громко – иначе он не проснется»*. Именно поэтому, отвечая на вопросы учеников, Ошо чаще всего *«стремился разрушить сам вопрос»* – поколебать любые убеждения и ментальные установки, остановить ум спрашивающего, привести его в состояние замешательства, пустоты и безмолвия. А еще для Ошо было важно, чтобы его слова не использовались бы потом в качестве мертвого догматического учения. Именно поэтому он очень тщательно, намеренно и последовательно противоречил самому себе – буквально во всем.

Одну и ту же историю в своих беседах Ошо мог рассказывать в трех различных вариантах, расслабленно и грациозно пренебрегая любыми так называемыми «фактами». И конечно же, для многих из тех, кто пытался читать книги Ошо или слушать его беседы, эта непоследовательность оказывалась весьма серьезным вызовом. Ведь сознательный ум так любит «понимать», так любит цепляться за известное, анализировать информацию, разделяя ее на «правильную» и «неправильную», соглашаясь и споря! А сам Ошо при этом не раз говорил, что самое важное в его беседах – это не слова, которые он произносит, а паузы между ними, та глубина безмолвия, которая в них содержится...

Беседы Ошо – а их было очень, очень много – тщательно записывались его учениками на аудио и видеокассеты и затем издавались в виде книг. Сейчас таких книг издано уже больше тысячи, их общий тираж давно превысил сто миллионов экземпляров.

Провокация, вызов самым разным общественным и религиозным устоям, пронизывали всю духовную работу Ошо. Элементы провокации, конечно же, были и в созданной им так называемой *неосаньясе*. В традиционном индуизме *саньяса* – это аналог христианского монашества. Саньяса – это когда человек, реализовавшийся в семье, профессии, мирской жизни, в свои преклонные годы отрывается от всего этого и уходит в лес, чтобы в уединении, вдали от мира и его соблазнов, посвятить себя духовному поиску. Поэтому саньясин в индуизме – это очень немолодой и очень уважаемый человек, одетый в оранжевые одежды – символ его отречения от мира.

В мире Ошо саньяса – это нечто совершенно иное. «Новая» саньяса Ошо – это посвящение или инициация, которые помогают установить особую связь между учеником и его Мастером. И для того, чтобы получить саньясу у Ошо, не требовалось вообще никаких условий – достаточно было одного вашего желания. Совершенно не требовалось отречься от мира. Напротив, саньяса Ошо предполагала, что вы будете максимально интенсивно проживать свою мирскую жизнь – наслаждаясь всеми ее радостями: вкусной едой, работой и творчеством, любовными отношениями, спортом, танцами и развлечениями... Единственное, чем саньясин или саньясинка Ошо отличаются в этом от «обычных людей» – они, по возможности, присутствуют в том, что они делают, осознают то, что с ними происходит. По возможности... Жить

в миру по максимуму и одновременно быть максимально свободными от программ и обусловленностей, накладываемых жизнью в обществе, – так, пожалуй, можно кратко сформулировать принцип Ошо-саньясы.

Представляете, каким это было шоком для индийского общества – видеть в оранжевых монашеских одеждах не убеленных сединами аскетов, а молодых и веселых мужчин и женщин, искрящихся радостью и наслаждением жизнью?

Способы получения саньясы в разное время менялись. Прежде всего, конечно, посвящение давал сам Ошо. После смерти Мастера в саньясу инициировали его так называемые *медиумы* – причем для этого даже не требовалось личное присутствие посвящаемого. Так это, например, было в 1994 году, когда саньясу получал я. Раздобыв у знакомых саньясинов специальную анкету, я заполнил ее, вклеил свою фотографию и отправил письмом в Индию. И через несколько месяцев обнаружил у себя в почтовом ящике долгожданный конверт с иностранной маркой. Вскрыв его, я нашел листок плотной бумаги с изображением лебедя, летящего на фоне луны – символом коммуны Ошо, и со своим новым именем: *Свами Дева Зака*.

Да, саньяса Ошо – это также и получение нового имени. Новое имя очень помогает в том, чтобы провести границу между прошлым и настоящим – начать некоторые важные вещи заново, с чистого листа. К тому же, как мне когда-то рассказывали, для того чтобы дать имя, медиумы Ошо специально медитируют, настраивались на сущность инициируемого, и в результате полученное имя часто удивительным образом помогает раскрытию неких важных духовных качеств, присущих именно данному искателю. Ну что же, я сам могу сказать, что для меня новое имя очень долго оставалось источником весьма ощутимой внутренней энергетической поддержки.

И опять-таки слово «*Свами*», которое в то время было обязательным элементом мужских саньясинских имен в мире Ошо, тоже было вызовом традиционному индийскому обществу. В индуизме «*свами*» – почетный титул, уважительное обращение к святому человеку. Это немного похоже на то, как в православии миряне называют священника «*батюшкой*».

Интенсивная работа Ошо, направленная на повышение осознанности у духовных искателей, стекавшихся к нему со всего мира, продолжалась более двадцати лет. И в течение примерно одиннадцати лет – с 1974 по 1981, а потом с 1987 и до января 1990 года, когда Ошо покинул тело – центром этих интенсивнейших процессов был небольшой квартал Корегаон Парк в крупном индийском городе Пуна. Именно там располагалась в это время коммуна Ошо, которую также часто называли его *ашрамом* (на санскрите «*ашрам*» – это община, куда люди приходят для медитации и духовного развития). И когда кто-то из саньясинов Ошо говорил друзьям, что собирается поехать в Пуна, все понимали, что имеется в виду именно коммуна Ошо.

В коммуну люди приезжали прежде всего затем, чтобы просто побыть в присутствии просветленного Мастера, послушать его ежедневные беседы, в которых Ошо обычно комментировал какие-то произведения из мирового духовного наследия – буддийскую «Дхаммападу», притчи даосских мудрецов или суфиев, истории Дзен, разные Евангелия, Бхагавадгиту, древние тантрические тексты, книги Фридриха Ницше, поэзию Кабира или Халиля Джебрана – диапазон эрудиции Ошо был поистине безграничен. Также в этих беседах Мастер отвечал на самые разные вопросы, задаваемые духовными искателями. После смерти Ошо в Коммуне возникла традиция дважды в день включать записи его бесед: утром – аудиозаписи на хинди, а вечером, в ходе медитационной «*Вечерней встречи Братства белых одежд*» – видеозаписи бесед на английском языке.

В коммуне действовала чрезвычайно интенсивная медитационная программа. В течение дня, при желании, можно было принять участие чуть ли не в десятке различных медитационных техник. Пять из них – «*Динамическая медитация*», «*Випассана*», «*Надабрама*», «*Кундалини*» и «*Вечерняя встреча*» – проводились ежедневно. Остальные техники менялись – либо

в соответствии с расписанием на неделю, либо по каким-то неведомым мне дополнительным соображениям.

Кроме этих медитационных техник, можно было записаться на самые разнообразные утренние классы – уроки танцев, тайцзы, йоги... Также имелись прекрасные условия для занятий спортом и творчеством.

Еще в коммуне Ошо была возможность выбрать для себя одну из многочисленных психотерапевтических групп или пройти один из обучающих тренингов, на которых велась подготовка специалистов по самым разным методам медитационной терапии.

И конечно же, коммуна – этот поистине райский уголок, в создание которого вложили свой труд и свою любовь тысячи саньясинов Ошо – была фантастически прекрасным местом для общения, встречи со старыми и новыми друзьями, с единомышленниками и товарищами по «внутреннему путешествию».

В январе 1998 года, когда я впервые оказался в коммуне, энергия присутствия просветленного Мастера в этом пространстве все еще была невероятно сильной – несмотря на то, что с момента, когда Ошо оставил тело, прошло восемь лет. Эта энергия была настолько плотной и ощутимой, что зачастую ее трудно было выдерживать. Тут очень кстати вспоминается название одной из песен Бориса Гребенщикова: «*Слишком много любви*». Энергия обволакивала вас сразу же, как только вы вступали на территорию коммуны, – и запускала какой-то сложный и глубокий процесс внутренний алхимической трансформации. И конечно, многие вещи у вас внутри этому процессу сопротивлялись. Очень характерными для многих гостей коммуны были постоянные перепады настроения – от эйфории до глубокой подавленности. У кого-то эти эмоциональные «американские горки» происходили с периодичностью раз в сутки, у кого-то интервалы были двухсуточными, а у кого-то настроение скакало вверх и вниз без всякой системы. И когда при встрече знакомые задавали друг другу вопрос: «*Как дела?*», самым частым ответом было: «*Как обычно – колбасит*».

Люди находили разные способы «справляться» с пребыванием в этом энергетическом поле. Кого-то энергия просто «выдавливала» за территорию ашрама – благо, что вокруг тогда было множество приятных кафешек и ресторанчиков. Кто-то находил поддержку в общении с друзьями, а кто-то, наоборот, сторонился людей и, что называется, «прятался в кустах» – для чего в коммуне тоже были созданы прекрасные условия: множество тайных уголков с небольшими прудами и водопадами, заросли бамбука, тропические растения, увитые лианами, удобные скамейки для уединенных медитаций, семейки любопытных мангустов, всегда готовых исследовать содержимое вашей сумки, павлины и лебеди... А какие концерты после заката устраивали в этих прудах громкоголосые индийские лягушки! Я ведь уже говорил, что коммуна Ошо была райским уголком?

Для тех, кому в данный момент хотелось воздержаться от контактов с другими саньясинами, было предусмотрено еще одно средство: можно было прикрепить на одежду специальный бейджик с надписью «*In silence*» («*в молчании*») – и тогда окружающие просто переставали с вами заговаривать и даже обращать на вас внимание.

Но были, конечно же, и моменты слияния с этой энергией поля коммуны – моменты, когда что-то внутри просто уставало бороться, сопротивляться и защищаться – прекрасные моменты «сдачи Существованию», «попадания в поток». И тогда жизнь в коммуне Ошо превращалась в приключение – в чудесную череду самых неожиданных и невероятных встреч, событий и совпадений. Поле Ошо начинало действовать как какой-то таинственный генератор волшебства.

И эти люди в коммуне, эти саньясины Ошо – прекрасные и открытые, веселые и одновременно – чувствительные и глубокие! Поначалу это ощущение радости и света, исходившее от большинства саньясинов, меня шокировало и пугало. Очень не сразу, очень-очень постепенно, я начал к нему привыкать... Я уже говорил, что в те времена я был гораздо более пугливым,

робким и скромным, чем сейчас. Тем не менее то, что происходило тогда в коммуне Ошо – со мной и другими саньясинами – это, пожалуй, одни из самых драгоценных моих воспоминаний.

И конечно же, самую мощную поддержку в поле Ошо оказывали медитационные техники. А это значит, что пришло время немного подробнее рассказать о медитации и связанных с ней техниках.

Глава 3. Медитация и медитационные техники

О медитации можно говорить очень долго и очень по-разному. Просто потому, что «медитация» – одно из таких слов, которые в разных контекстах и разных традициях надеются самым разнообразным содержанием и смыслом. Поэтому сразу скажу, что, упоминая медитацию в этой книге, я чаще всего буду иметь в виду состояние сознания, свободное от какого-либо содержимого – одно лишь безоценочное наблюдение всего, что происходит внутри и снаружи. Такое состояние еще называют *«состоянием внутреннего свидетеля»*. Или наблюдателя.

Вот одна из метафор такого состояния. Представьте, что вы смотрите на железнодорожный путь, по которому идет поезд – символическое изображение потока ваших мыслей. Вы можете просто смотреть на проезжающие мимо вас вагоны – ваши мысли, но сами вы при этом остаетесь на месте. Вы можете даже замечать паузы между вашими мыслями – именно в эти моменты сознание освобождается от любого контента. И по мере того, как вы совершенствуетесь в практике свидетельствования, эти промежутки чистого сознания будут становиться все более и более продолжительными.

А еще вы раз за разом будете замечать, что в какой-то момент уже не наблюдаете движение поезда ваших мыслей, а едете в одном из вагонов – за долю мгновения поток мыслей увлек ваше сознание с собой. Тогда, как говорят учителя медитации, просто вернитесь на прежнее место.

Еще один способ говорить о медитации – это описывать ее как присутствие в своем теле и в своих действиях, их осознание. По-другому это часто называют *«присутствием в текущем моменте»*. В этом случае медитацией может стать вообще все, что угодно. Ошо формулировал это так: *«Вы можете делать все, что угодно – при условии, что вы присутствуете в том, что вы делаете»*. Ну, то есть, когда вы едите – вы едите, когда вы танцуете – вы танцуете. Иными словами, делаете нечто прямо противоположное тому, что привычно для нашей культуры, в которой тело и ум обычно разделены. В нашей культуре чаще всего люди ведут себя так, что когда их тело, например, автоматически ест, их осознание находится в совершенно другом месте – вспоминает разные интересные события или планирует какие-то будущие дела... в общем, присутствует где угодно, кроме текущего момента. Ошо говорил, что сознательный ум всегда находится либо в будущем, либо в прошлом – и никогда в текущем мгновении. А тело, наоборот, всегда присутствует «сейчас». Оно никогда не бывает в будущем или в прошлом.

Именно поэтому для перехода в состояние медитации очень важно научиться перемещать свое внимание из мыслей в тело. Этот процесс перемещения обычно называют «центрированием в теле» или просто «центрированием». Цивилизованный человек большую часть времени центрирован «в голове», в своем сознательном уме. Иными словами, основное его внимание занимают мысли, которые он думает. А в процессе занятий медитацией внимание медитирующего смещается из ума вниз – например, в сердце или в живот.

Кстати, однажды мне довелось переводить прекрасную книгу Ошо. Она называется *«Внутреннее путешествие»* и фактически представляет собой стенограмму одного из первых медитационных лагерей Ошо в 1967 году – когда еще не было ни *«Динамической медитации»*, ни неосаньясы, ни коммуны в Пуне. В этой книге ачарья Раджниш (как тогда звали Ошо) в течение трех дней очень подробно рассказывает участникам лагеря о том, что медитация – это постепенный переход сначала из головы в сердце, а затем из сердца в живот.

И вот что еще интересно: когда ум остается без энергетической подпитки от нашего внимания, он сам собой начинает умолкать – разумеется, не сразу, а очень постепенно. Именно поэтому медитацию описывают еще и как состояние внутренней тишины, внутреннего безмолвия. Именно в этом состоянии, когда ум постепенно затихает, у медитирующего появля-

ется возможность слышать не только громкие и категоричные указания своих «психологических программ», но и тихий, еле слышный голос своего сердца, а иногда – и безмолвие своего живота. И такая кардинальная смена авторитетов – от внедренных извне «программ» к своей внутренней изначальной разумности и чувствительности – со временем неизбежно приводит к глубоким изменениям в жизни духовного искателя.

И наконец, еще один, очень существенный для меня нюанс. Тем, кто интересуется медитацией, важно различать понятия «медитация» и «медитационная техника». Иными словами, понимать, что очень часто «медитацией» называют не только состояние свидетельства и присутствия, но и технику или метод, помогающие в это состояние войти. Например, и классические медитации *Випассана* и *Дзадзэн*, и суфийские *зикры* и *кружение*, и *Латихан*, и *глоссолалия* у ранних христиан, и *Динамическая медитация Ошо* – все это именно техники, создающие наиболее благоприятные условия для того, чтобы состояние медитации вдруг случилось.

И огромнейшая, на мой взгляд, заслуга Ошо состоит в том...

Вообще-то, если мне вдруг придет в голову идея составить список людей, в наибольшей степени изменивших мою жизнь, то Ошо, безусловно, окажется в нем на первом месте – несмотря даже на то, что воздействие его учения мне впервые довелось ощутить лишь через год после того, как сам он ушел из жизни. И самым ценным среди полученных мною подарков, конечно же, останется опыт переживания энергии просветленного Мастера. А еще – опыт свободы и глубины отношений, которые в этой энергии становятся возможными. А еще – свобода мышления и свобода от мышления – редкостное благословение, которое с каждым годом жизни ощущается мною все больше и больше. По крайней мере, мне очень хочется в это верить.

Но есть и еще, как минимум, две очень важные вещи. Первая – это разработанные Ошо активные техники медитации для «западного ума». И вторая – гениальная идея Ошо об использовании психотерапии для углубления медитации. Этим двум последним вещам, в общем-то, и посвящена моя книга.

Глава 4. Активные техники медитации

При слове «медитация» большинство людей, конечно же, представляют себе человека, подобно статуе застывшего в позе лотоса – ну, или хотя бы усевшегося на подушке со скрещенными по-турецки ногами. Глаза у него закрыты, на губах играет легкая загадочная улыбка, а все тело излучает покой и безмятежность. И это, в общем-то, правильное представление. И практикуемая в буддизме техника *Випассаны*, и дзенская техника *Дзадзен* внешне выглядят именно так. Такие техники медитации – в которых много пассивности, тишины, неподвижности – наверное, можно назвать традиционными.

Но существует и множество других медитационных техник – совсем не таких мирных и безмолвных – по крайней мере, на некоторых их стадиях.

Дело в том, что, как рассказывал в своих беседах Ошо, существует глубокое различие между восточным и западным типами ума. Медитация была создана на Востоке. Именно там на протяжении многих веков формировались и ценились такие свойства сознания, как созерцательность, стремление к внутренней гармонии, «разрешение вещам происходить», внутреннее безмолвие и, в конечном счете, единение с Дао, слияние с Пустотой, с Абсолютом, растворение в Нирване...

Именно поэтому восточный ум по своей природе является в гораздо большей степени «медитативным», чем активный, «достигающий» ум Запада. Восточный ум больше ориентирован на «согласие с тем, что есть», на так называемое «не-действие». Для него пассивность и созерцательность – вовсе не пустая трата времени, а совершенно необходимая часть процесса жизненных изменений. Причем эта пассивность для него естественна. С точки зрения восточного ума, пассивность может быть так же важна и эффективна для изменений и трансформации, как и интенсивнейшая деятельность, инициируемая западным умом. Отсюда и странные для западного человека восточные изречения: *«сиджу в безмолвии, ничего не делаю, приходит весна, и трава вырастает сама собой»*, *«если долго сидеть на берегу реки, рано или поздно мимо проплывет труп твоего врага»*, *«даже упавший с крыши кирпич когда-нибудь будет перевернут...»*

В отличие от культуры Востока, наша западная культура и, соответственно, наш западный ум, практически полностью ориентированы на действие, активность, достижение. Чтобы что-то изменить, нужно обязательно бороться, прикладывать усилия, напрягаться, не сидеть на месте, делать хоть что-нибудь... Об этом говорят и наши пословицы: *«без труда не вытащишь и рыбку из пруда»*, *«под лежащий камень вода не течет»*, *«терпение и труд все перетрут»* – и так далее... Соответственно, для западного образа мышления любое ожидание, любое состояние пассивности ощущается как пустая, напрасная и вредная трата времени. И, сообразно с этим, в нашем подсознании живет твердое убеждение, что чем больше «впахиваешь», чем больше проявляешь активности, чем меньше «сидишь без дела», тем лучше и значительнее будет результат и тем скорее он будет достигнут.

Кроме того, как заметил кто-то из современных философов, *«западный ум боится пустоты»*. Если на Востоке *Ничто* – это предел стремлений духовного искателя, на Западе это скорее один из самых кошмарных вариантов Ада.

Именно поэтому Ошо говорил, что, начав практиковать традиционные восточные техники медитации, человек с Запада может столкнуться с весьма серьезными трудностями. Его «западный» ум слишком «прокачан» на активность. Более того, эта его обусловленность действует на протяжении многих и многих поколений. Человеку с Запада будет гораздо сложнее дождаться, пока его сверхактивный ум начнет сам собою успокаиваться, замедляться и затихать. Восточные традиционные техники медитации рассчитаны на «неделание». А люди с Запада, наоборот, ориентированы на «делание».

Вот почему Ошо в течение более двадцати лет экспериментировал, создавая техники медитации, предназначенные именно для «западного» ума. В большинстве из этих техник первые стадии связаны с довольно интенсивной (а иногда и очень интенсивной) физической активностью. В общем-то, именно поэтому эти техники и называются «активными». А после 20–40 минут очень странной для западного ума «бессмысленной» и подчас шокирующей активности обычно делается резкий, мгновенный переход к неподвижности, тишине, безмолвию. И на этом контрасте, как объяснял Мастер, состояние медитации может возникнуть само собой.

Вот почему активные техники медитации обычно состоят, как минимум, из двух (или больше) очень разных стадий. Безмолвие, покой и безмятежность, характерные для традиционных пассивных техник, в них тоже присутствуют – но ближе к концу. А начинается все чаще всего с действий, которые сделали бы честь любой психиатрической палате для буйных или привлекли особо пристальное внимание практикующего экзорциста. В разных активных техниках может использоваться и хаотическое дыхание, и интенсивные танцы, и максимально эмоциональная речь на «тарабарском языке», и очень громкие крики, и прыжки, за которые вас непременно зауважают местные обезьянки, и тряска всем телом, и разнообразные странные звуки... В общем, скучно, как правило, не бывает.

Впервые мне довелось попробовать на себе некоторые из «активных медитаций» Ошо в 1991 году. Мало-помалу они стали очень важной частью и моей жизни, и моей профессии Ошо ребалансера. Скажу больше, с годами мое восхищение тем, как устроены эти техники, и тем, как они действуют, только возрастает.

Важно только понимать, что при всей кажущейся простоте инструкций для активных медитационных техник Ошо, в их выполнении есть огромное количество тонких нюансов, от которых во многом будут зависеть их эффект. Это, впрочем, относится к любым медитационным техникам. И это создает огромное пространство для экспериментов с вашими внутренними состояниями.

Из всех техник, созданных Ошо, наиболее известна, конечно же, *Динамическая медитация*. Ей, кстати, в этом году исполнилось 50 лет. Среди саньясинов Ошо все еще ведутся бесконечные «священные войны» о том, как именно следует выполнять Динамическую медитацию, о том, насколько тяжело и сложно ее делать, и о чудодейственных результатах этой техники... В какой-то момент в Пуне даже была издана очень толстая книга, в которой собрали все, что Ошо когда-либо говорил о «Динамике» – так эту технику часто называют русскоязычные саньясины.

Позже, когда я буду рассказывать о том, как нас учили Ошо ребалансингу, я обязательно – и очень подробно – расскажу и о Динамической медитации. Для меня эта техника особенно ценна тем, что позволяет поддерживать тело и ум в более или менее гармоничном состоянии в сильных энергетических и эмоциональных полях. Именно поэтому «Динамика» стала для меня одним из главных «средств выживания», когда я оказался в поле коммуны Ошо – его, кстати, еще называют «полем Будды». И, видимо, совсем не случайно на футболках, которые продавались в то время в спортивном клубе коммуны, очень популярна была надпись «*Meditation: the last resort*». Это можно перевести как «*Медитация: последнее прибежище*» или как «*Медитация: крайнее средство*» – на мой вкус, прекрасно и так, и этак.

Таким же «инструментом выживания» Динамическая медитация впоследствии стала и для участников нашего тренинга по ребалансингу. Там сильнейшие эмоциональные поля создавались ведущими намеренно – в качестве важного фактора нашей подготовки. А ежедневная «Динамика» Ошо была обязательным элементом обучения на тренинге.

А сейчас давайте поговорим о связи медитации с психотерапией.

Глава 5. Психотерапия в мире Ошо

Что происходит с человеком во время медитации? Обычно это описывается как углубление, погружение внутрь, движение внимания и осознания к самому сокровенному внутреннему центру. Однако, в процессе такого движения медитирующий неизбежно будет сталкиваться с препятствиями. Такими препятствиями на пути могут, например, стать различные травматические воспоминания и эмоции, хранящиеся в подсознании или в теле. В своем внутреннем путешествии каждому из нас приходится встречаться с разнообразными страхами, с подавленной или невыраженной агрессией, с ощущениями боли, отчаяния, тоски или беспомощности... Чаще всего прикосновение к таким воспоминаниям приводит к тому, что человека мгновенно «выбрасывает» из медитативного состояния на уровень «обычного», повседневного осознания. И дальнейшее движение вглубь становится невозможным.

Этот же процесс можно описать и по-другому. Пусть, например, кто-то выполняет традиционную *Vipassanu*. Достаточно длительное пребывание в состоянии полной пассивности и отказ от любой активности приводят к тому, что ум постепенно начинает успокаиваться и расслабляться. То же самое тонкое расслабление начинает происходить и на уровне тела. И в результате в теле и подсознании освобождаются и вновь начинают течь эмоции и чувства, которые много-много лет подавлялись и отвергались. В уме начинают всплывать очень яркие воспоминания из детства – а может быть даже из прошлых жизней, если вы в них верите. И далеко не все из этих чувств и воспоминаний окажутся для вас желанными и приятными... Мгновение – и состояние медитации в который раз оказывается утраченным.

Насколько я знаю, в большинстве духовных традиций в подобных случаях рекомендуется просто продолжать попытки – продолжать снова и снова возвращаться к практике медитации. Именно поэтому потрясающим, на мой взгляд, подарком для тысяч медитирующих была идея Ошо о том, что для «расчистки» пути в процессе внутреннего путешествия можно использовать различные виды психотерапии.

Удачным образом, ситуация сложилась так, что в это же время в западной психотерапии возник встречный интерес к восточным духовным учениям и практикам. Вот как рассказывает об этом в своей книге *«Тантрические пульсации»* Аниша Диллон, психотерапевт и саньясинка из США, которая в то время работала в знаменитом институте Эсален в Калифорнии. В начале семидесятых годов прошлого века этот институт являлся генератором новаторской терапии, перекрестком и местом встреч практически для всех, кто занимался развитием новых методов личностного роста и исследованием личности.

«Когда я приехала в Эсален, вся американская молодежь болела Индией. Это было модно. Путешественники, вернувшиеся в институт с Востока, читали лекции о системе чакр, вели курсы йоги и обучали различным видам медитации. В целом это являло собой крепкий коктейль из западной психотерапии и восточной духовности, и, работая и живя на территории института, я пила его с наслаждением».

И эта счастливая «встреча Востока и Запада» – встреча, с одной стороны, интереса Ошо к психотерапии как к средству для углубления медитации, а с другой – интереса к духовным практикам среди западной молодежи вкупе с интересом некоторых западных психотерапевтов к «восточным» методам совершенствования терапии – привела к тому, что в конце 1970-х годов в Пуну со всего мира начали стекаться сотни, а затем и тысячи духовных искателей, среди которых были и десятки высококлассных психотерапевтов самых различных направлений.

Свами Ананд Судас, психотерапевт из Германии и один из создателей метода Ошо ребалансинга, в своей книге *«Осознание через прикосновение»* пишет об этом так:

«В середине семидесятых годов вокруг просветленного индийского мистика Ошо сформировалось сообщество духовных учеников, собравшихся со всего мира. Множество людей,

практикующих различные направления терапии и работы с телом, почувствовали себя вдохновленными его учением.

Под влиянием видения Ошо о “целостном человеке” сложилась открытая, свободная для экспериментов атмосфера, в которой люди могли делиться друг с другом своим опытом и найти в себе мужество перешагнуть ограничения, в прошлом сковывавшие их врачебную практику».

В результате такого творческого взаимодействия и обмена в энергетическом поле просветленного Мастера и в фантастической атмосфере игривости и юмора, пропитывавшей в те времена коммуну, многие виды традиционной западной терапии претерпевали процессы трансформации и синтеза, порой причудливо соединяясь друг с другом и неизменно обогащаясь медитативным видением Ошо. В результате возникло множество совершенно новых групповых структур и индивидуальных практик.

Из телесных практик в конце девяностых и начале двухтысячных годов в коммуне Ошо, насколько я помню, были особенно популярны «Искусство божественного исцеления Ошо», созданное на базе шиаци и рефлексологии, «Ошо пульсации» – дыхательная техника, основанная на идеях и методах Вильгельма Райха, и, конечно же, Ошо ребалансинг.

Ошо ребалансинг, несомненно, находится в глубоком родстве с методом структурной интеграции Иды Рольф, также известным как *рольфинг*. И та последовательность работы, которой обучают на тренингах по ребалансингу, внешне очень близка к структуре из десяти сессий, принятой в рольфинге. Однако гораздо сильнее ребалансинг связан с учением Вильгельма Райха и техниками Александра Лоуэна: именно их подход лежит в основе как энергетического наполнения сессий ребалансинга, так и сопровождения клиента в процессе каждой сессии. Именно поэтому Ошо ребалансинг, как и Ошо пульсации, принято относить к методам неорайхианской психотерапии.

Есть в Ошо ребалансинге и еще одно очень важное качество: особое центрированное состояние ребалансера и особенная, очень тонкая и чуткая связь, соединяющая ребалансера с клиентом в процессе работы. В результате сессия ребалансинга становится в большей степени «медитацией вдвоем», нежели «сеансом психотерапии». Впрочем, чувствительность, центрированность и медитативность – это, пожалуй, главные отличительные качества любой терапии, созданной в пространстве Ошо.

Но вернемся же в Пуну 1998 года. Январь, +27, ясно – типичная зимняя погода в этом районе Индии. Я стою на «Плазе» – так называется небольшая площадка в центре коммуны Ошо. Здесь на специальных стендах вывешены объявления о проводимых в ближайшие дни десятках терапевтических групп и индивидуальных сессий. Тут же можно получить консультацию – какую группу или тренинг целесообразно было бы пройти, на какую сессию стоило бы записаться... Также на «Плазе» пару раз в день проходят так называемые «демо» – короткие рекламные демонстрации различных групп, тренингов и техник.

В общем, жизнь кипит... Вокруг довольно много людей – все, конечно же, в «маруновых робах» («*maroon robes*») – особых облачениях темно-бордового цвета. Больше всего эти робы похожи на платья, которые носят мужчины в арабских странах, но только с короткими рукавами. Ношение таких темно-бордовых одежд – обязательное условие пребывания на территории коммуны. Когда-то цвет одежды саньясинов был оранжевым, но в какой-то момент Ошо поменял его на «марун» – может, для того, чтобы потроллить также и тибетских монахов?... Хотя официальное объяснение, помнится, было другим...

Время от времени мимо проходят группидеры (ведущие групп) – их легко отличить по черным одеяниям с белыми поясами. «Черные робы» надевают лишь те, кто в данный момент проводит какую-то группу или дает индивидуальные сессии – иными словами, «находится при исполнении». Поэтому «обычные» обитатели и посетители коммуны чаще всего смотрят на «черные робы» с уважением, а некоторые – чуть ли не со страхом.

Учитывая обстоятельства и причины моего внезапного появления в Индии, я, оказавшись на «Плазе», конечно же, поинтересовался: *«А как у них тут обстоит дело с ребалансингом?»*

С ребалансингом в Пуне в то время все обстояло прекрасно. Этой практике был отведен отдельный стенд с большой надписью: *«Ошо ребалансинг»* и с фотографиями ребалансеров, предлагающих свои сессии.

А особенно прекрасными для меня были подписи под этими фотографиями: *«Судас ребалансинг»*, *«Сидамо ребалансинг»*, *«Амрита ребалансинг»*, *«Сатьярти ребалансинг»* и так далее. Сейчас я понимаю, что в этом заключался очень существенный смысл. Ошо ребалансинг как система глубокой медитативной работы с телом неизбежно «окрашивается» личностью ребалансера – его персональным жизненным опытом, разными удивительными вещами, с которыми ребалансер встретился и познакомился в процессе движения по своему собственному уникальному духовному пути... Ну, и его собственными уникальными личными заморочками, «тараканами», ограничениями и «слепыми пятнами» – как же без них?

Глава 6. Финансовый вопрос

Стоя на «Плазе» и с интересом разглядывая объявления на стендах, я думал, что, конечно, очень хорошо было бы взять здесь еще одну сессию ребалансинга... Или даже две... Или записаться на какую-нибудь интересную группу... Да вот только стоят эти сессии и группы в Пуне совсем недешево...

В конце девяностых российские духовные искатели в большинстве своем почему-то не особенно дружили с деньгами. И когда я в первый раз оказался в Индии, у меня с собой, кроме обратного билета на самолет, были лишь 510 долларов – весь мой бюджет на месяц. Удивительным образом их хватило и на поезд от Дели до Пуны в оба конца, и на аренду жилья, и даже на еду, пару «маруновых роб», коврик для медитаций и оплату входа на территорию коммуны в течение месяца. Сейчас я, пожалуй, просто не поверил бы, что такое возможно.

Примерно такой же бедной, как русские, была и большая часть местных жителей – индийцев. Но для последних в коммуне действовали существенные льготы.

А цены на психотерапевтические группы и сессии были, конечно же, ориентированы на европейцев и американцев. Насколько я помню, индивидуальная психотерапевтическая сессия стоила в ашраме около сорока долларов. И примерно столько же стоил один день участия в группе. То есть, какая-нибудь пятидневная группа обошлась бы мне в 200 долларов – совершенно невозможные для меня тогда деньги.

К счастью, Существование предусмотрело очень удобную для меня лазейку – одно из персональных чудес, которое через пару лет привело к радикальным изменениям в моей жизни.

Дело в том, что все группы, тренинги и сессии в коммуне проводились на английском языке. И, соответственно, те участники мероприятий, которые английским не владели – а к этой категории в те времена относилось большинство русских и китайцев – должны были позаботиться о том, чтобы найти себе переводчика. Обычно на эту роль приглашали кого-то из друзей и знакомых. Причем чаще всего чудесное поле коммуны срабатывало таким образом, что переводчик находился совершенно случайно и в самый правильный момент.

Для переводчика бонус состоял в возможности практически полноценного бесплатного участия в группе. И те русские, которые в большей или меньшей степени владели английским, этой возможностью с удовольствием пользовались. Пользовался ей и я. Тем более что некоторый опыт перевода групп Ошо у меня к тому времени уже имелся.

Первая группа, которую я переводил в Пуне, называлась «Рожденные заново» («Born again»). Это захватывающий терапевтический процесс, разработанный самим Ошо, длился целую неделю, по два часа каждый день, и был нацелен на восстановление связи с «внутренним ребенком» – очень живым, очень творческим, очень непосредственным и очень чувствующим существом, живущим внутри каждого из нас. Потому что именно через контакт с «внутренним ребенком» усталый, скучный и потускневший взрослый может попытаться заново обрести ощущение жизни как приключения – со всеми ее красками, неожиданностями и чудесами. Помните эти известные слова Иисуса: «Если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное»?

А если совсем просто, это была группа для тех, кто в детстве либо «не доиграл», либо по каким-то причинам вообще не научился играть, либо в какой-то момент эту способность утратил. В общем, это был прекрасный шанс наверстать упущенное или вернуть потерянное!

Структура группы тоже была очень простой: каждый день мы собирались в специальном звукоизолированном подвале, стены и пол которого были обшиты мягкими матрасами, и... впадали в детство! В зале было много подушек – в них можно было закапываться, ими можно было кидаться! Разговоры, кажется, были запрещены – но отнюдь не звуки и не крики... Были тряпки, которые можно было рвать!.. Было пластмассовое мусорное ведро – но до конца дня

оно, конечно же, не доживало. Были коробки с салфетками для слез и соплей – но их судьба тоже оказывалась плачевной... В общем, как когда-то говорили у нас в детском садике, это был полный «дурдом на выезде».

Второй час проходил в полной тишине и неподвижности. Мы просто сидели с закрытыми глазами, стараясь оставаться в полном контакте с тем, что происходило в данный момент внутри. И так – в течение семи дней подряд. Плюс для участников группы было обязательным посещение Динамической медитации утром и медитации Кундалини вечером – это мудрое правило действовало для всех терапевтических групп в коммуне.

Понятно, что работы для переводчика в этой группе было совсем немного: перевести вводные инструкции в начале, перевести несколько фраз Ошо в конце второго часа, и быть готовым в любой момент включиться, если от меня вдруг что-то потребуется. В результате я, конечно же, оторвался по полной программе. До сих пор с удовольствием вспоминаю, какой веселый и шkodливый вреднюська, оказывается, живет у меня внутри!

Не помню, довелось ли мне в тот приезд попереводить где-то еще. Впрочем, сама возможность находиться в интенсивном «поле Будды», участие в медитационных практиках, интересные встречи и прочие внезапности и неожиданности, случавшиеся практически ежедневно... Всего этого для меня в тот раз было более чем достаточно.

Прожив в Пуне около месяца, я вернулся в холодную февральскую Москву в полном восторге и с ощущением, что я только-только начал понимать, насколько чудесные и прекрасные вещи происходят в коммуне. И с твердым намерением в следующем году поехать туда снова.

Глава 7. Ниточка в узоре

Время от времени меня спрашивают, как я стал Ошо ребалансером. Однажды я даже попытался мысленно воспроизвести эту цепочку, казалось бы, совершенно случайных и не связанных между собой событий, приведших меня к ребалансингу. Тогда у меня получилось, что цепочка эта начинается примерно с подросткового возраста, а длина ее – аж 21 год. Точнее будет назвать ее даже не цепочкой, а узором. Этакое тонкое и сложное кружево взаимосвязей, склонностей, приглашений, встреч и расставаний – в общем, очень затейливое и красивое макраме плетет Существование... Особенно если смотреть на него с расстояния в 15–20 лет – потому что именно отсюда ранее скрытый рисунок проступает наиболее отчетливо. Именно отсюда наиболее интересно наблюдать за тем, как в жизнь каждого из нас входят другие люди, делают что-то незаметное и вроде бы неважное, через какое-то время навсегда исчезают – а пару десятилетий спустя вдруг оказывается, что это короткое и незначительное взаимодействие придало нашим жизням совершенно новое направление.

Я не буду даже пытаться воспроизвести этот узор целиком. Выделю из него лишь одну ниточку – мой интерес к английскому языку. Он тоже прослеживается к подростковому возрасту. Думаю, что этот интерес – один из множества незаметных подарков, сделанных мне отцом и старшим братом. И как-то так получилось, что мне очень везло с учителями английского: сначала в моей совершенно обычной подмосковной средней школе, потом в Московском энергетическом институте, куда я затем поступил, и особенно – в аспирантуре МЭИ. Так что к моменту ее окончания мой английский описывался уже вполне уверенным «читаю и могу изъясняться».

А тем временем множество других разноцветных нитей переплелись таким причудливым образом, что летом 1994 года – примерно за три года до моей первой поездки в Индию – я оказался участником совершенно волшебного и потрясающего события – тантрического десятидневного Ошо кемпа.

Здесь мне приходится делать довольно ощутимое усилие, чтобы не пуститься в подробнейший рассказ об этих десяти днях. И не только потому, что события этого кемпа кардинальным образом поменяли направление моей жизни. И даже не потому, что многое из того, что там происходило, я с удовольствием вспоминаю даже сейчас, спустя 25 лет. Но еще и потому, что этот кемп совершенно мистическим образом продолжает на меня действовать – как ресурс, который до сих пор поддерживает меня и в жизни, и в моей работе.

На это мероприятие собрались человек 70 – преимущественно саньясины Ошо из России и Украины. Но были также участники из других стран – немцы, швейцарцы, американцы – всего иностранцев было, кажется, человек 15. Ведущими были Свами Пунит – психотерапевт из Швейцарии – и Ма Сураби из Германии. Им помогала небольшая команда организаторов и соведущих – тоже преимущественно из России и Западной Европы. Приготовление пищи обеспечивала местная туристическая фирма.

Местом действия было выбрано покрытое лесом и довольно дикое горное плато в заповедной части предгорий Кавказа. Там были организованы два палаточных лагеря – отдельно для мужчин и для женщин. Лагеря располагались в нескольких километрах друг от друга, и первые пять дней любые контакты между «племенем мужчин» и «племенем женщин» были строго запрещены. Даже случайно столкнувшись друг с другом в столовой – огромной армейской палатке, установленной примерно на полпути между лагерями, – мы должны были полностью друг друга игнорировать, даже не встречаться взглядами...

Но вместо того, чтобы продолжить рассказ обо всех захватывающих вещах, которые там происходили, я все-таки снова вернусь к ниточке, связанной с английским языком – к переводу.

Помимо всех «стандартных» качеств, которыми должен обладать профессиональный последовательный устный переводчик, Ошо группы и тренинги накладывали на него еще два важных требования. Во-первых, переводчик должен был выдерживать сильное энергетическое и эмоциональное поле, которое практически всегда поднималось на таких мероприятиях. Часто это поле действовало таким образом, что переводчик в какой-то момент впадал в ступор и на время забывал не только английские слова, но и свой родной язык тоже. Именно поэтому на особо мощных и глубоких тренингах обычно требовался не один переводчик, а целая команда.

Во-вторых, было очень важно, чтобы переводчик транслировал не только смысл, но и энергию разговора, его эмоциональное и энергетическое наполнение. И это такая вещь, которую легче почувствовать, чем объяснить. Вероятно, специалист по гипнозу просто назвал бы ее «поддержанием раппорта» между собеседниками. И одновременно с этим сам переводчик, его собственная личность, должны быть как можно менее заметными в этом процессе.

К несчастью – или, как оказалось позже, к моей особой удаче – переводчик, приглашенный организаторами тантрического кемпа для работы в мужском лагере, вторым качеством не обладал вообще. Насколько я помню, по своей основной профессии он был капитаном дальнего плавания. Английский язык капитан, безусловно, знал. Но вот стиль его перевода очень напоминал речь конферансье Бенгальского из «Мастера и Маргариты» Булгакова: *«Иностранный ведущий выражает свое восхищение Москвой, выросшей в техническом отношении, а также и москвичами»*.

Почти сразу «мужское племя» почувствовало, что контакт участников лагеря с ведущими сильно искажается. Те, кто в той или иной степени знал английский, начали открыто возмущаться. В итоге произошла маленькая революция: племя подбило меня на то, чтобы предложить свои услуги переводчика. Весь такой скромный и робкий, я вдруг набрался наглости и заявил, что могу попробовать. А организаторы так же внезапно согласились.

Так – совершенно неожиданно, как и большинство прочих чудес, случившихся в *«поле Будды»*, – началась моя карьера устного переводчика групп Ошо. И для меня это стало совершенно фантастическим опытом!

Дело в том, что, по моим наблюдениям, в групповом психотерапевтическом мероприятии члены команды – организаторы, помощники и переводчики – почти всегда получают «двойной трансформационный процесс». Во-первых, потому что им приходится большую часть времени сохранять контакт со своей «взрослой», осознающей частью, и одновременно вместе со всей группой проходить через мощные «эмоциональные расколбасы», весьма характерные для таких групп. А во-вторых, потому что члены команды, точно так же, как и ведущие, очень часто становятся мишенью для психологических проекций со стороны «рядовых» участников группы – что тоже не всегда делает жизнь более расслабленной и приятной.

В общем, в очередной раз включив «режим мании величия», осмелюсь заявить, что в качестве переводчика я ощущал себя очень на своем месте. Один из участников лагеря, экстрасенс по профессии, как-то даже сказал мне, что когда я перевожу, он видит, как моя горловая чakra расширяется чуть ли не до метра в диаметре. И хотя я в то время очень мало знал и о чакрах, и тем более об их расширении, это сообщение мне почему-то очень понравилось. Воистину, эго всегда найдет, чем гордиться!

А теперь я наконец-то могу объяснить, почему мне было важно рассказать о «переводческой ниточке». Все очень просто: зимой 1999 года я приехал в Пуну во второй раз. И в этот раз там произошли такие события: Амрита снова пошла на обучающий тренинг по ребалансингу – не знаю точно, в качестве участницы или уже в качестве ассистента. И на этом тренинге у нее, вопреки всем запретам и ограничениям, установленным для таких мероприятий, случился роман с одним из ведущих – немцем Судасом. В результате у них возникла идея вместе провести первый тренинг по Ошо ребалансингу в русскоязычном пространстве.

И вот именно благодаря тому, что Амрита уже знала меня как переводчика, я был приглашен в команду организаторов этого тренинга. И тогда, двадцать лет назад, это стало единственной причиной, по которой я начал учиться ребалансингу. В общем, все произошло совсем как в разговоре Чацкого и Софьи в комедии Грибоедова:

– *Зачем же вы его так коротко узнали?*

– *Я не старалась: Бог нас свел.*

Неизвестно, чем там все закончилось у Софьи с Молчалиным. Но могу признаться, что мой роман с Ошо ребалансингом все еще продолжается – уже больше двух десятилетий. Ну разве это не чудо?

Часть 2. Как учат Ошо ребалансингу

Глава 8. Как все начиналось

Общее собрание потенциальных участников команды тренинга наши ведущие назначили в ресторане «Preme» на улице North Main Road – это заведение в нескольких минутах ходьбы от задних ворот ашрама было тогда весьма популярным у саньясинов Ошо. (Я, кстати, сейчас специально погуглил: «Preme» по-прежнему существует и вроде бы процветает). Ведущих тренинга было трое: кроме киевлянки Ма Амриты Премин и немца Свами Ананда Судаса, которых я уже упоминал раньше, помогать в проведении тренинга в России согласился австралиец Свами Алок Сидамо. Сидамо с Судасом даже внешне были чуть-чуть похожи. Если я не ошибаюсь, им в то время было около пятидесяти, они жили в коммуне Ошо, кажется, уже очень давно и в течение нескольких лет проводили там обучающие тренинги по Ошо ребалансингу. Амрита, насколько я помню, была на пару лет моложе меня, так что в тот год ей было примерно 35.

Помнится, всего на эту встречу пригласили человек десять – преимущественно русских и украинцев, которых могла бы заинтересовать тема ребалансинга и которые могли бы принять участие в будущем тренинге или в его подготовке. Но единственной, кого я могу сейчас вспомнить, была сидевшая рядом со мной совсем молоденькая переводчица из Санкт-Петербурга. Я пока не знаю, появится ли она еще в этой книге.

Ведущие рассказали нам, что тренинг рассчитан на два года и будет состоять из четырех блоков продолжительностью по две недели каждый – иными словами, всего получалось около 500 часов обучения. Предполагалось, что блоки будут проходить дважды в год – в мае и в августе. Для проведения нужно было арендовать в Подмосковье пансионат или санаторий с большим залом для танцев, активных медитаций и работы на массажных столах. Стоимость каждого блока планировалось назначить в 350 долларов – в разы меньше, чем этот тренинг стоил в Пуне. Прекрасный подарок для малоимущих духовных искателей из России! Точнее, для наиболее состоятельных из них.

Впрочем, мне, как переводчику, было гарантировано полноценное бесплатное участие в тренинге – я должен был оплачивать лишь свое проживание в санатории. Ну, то есть, точно так же, как это было принято тогда в коммуне Ошо.

В этот раз я снова пробыл в Пуне примерно месяц. После моего возвращения в Москву, там начала складываться команда саньясинов, готовых организовать тренинг по Ошо ребалансингу в России: набрать достаточное число участников, найти для тренинга правильное место и помогать в процессе его проведения. Чтобы дать потенциальным участникам вкус этой работы, в Москве были собраны две трехдневные медитационные демо-группы – первую Амрита проводила сама, а вторую, за месяц до начала тренинга, они вели уже вдвоем с Судасом.

Кстати, в Ошо-пространстве слова «группа» и «тренинг» традиционно обозначают существенно разные форматы работы. Ошо-группы – это, прежде всего, возможность для экспериментов, пространство, в котором можно пробовать, ощущать и узнавать нечто важное, получать какой-то ценный личный трансформирующий опыт. На тренингах, в общем-то, происходит все то же самое, что и в группах – хотя психологические процессы там обычно проходят глубже и интенсивнее. Но принципиальное отличие тренинга от группы состоит в том, что Ошо-тренинг дает конкретные практические навыки, которые можно использовать для работы с другими людьми. Иными словами, тренинг – это всегда профессиональное обучение.

Уже на этих демо-группах можно было отчетливо ощутить, что Ошо ребалансинг – это вовсе не «еще один вид массажа». Да, чисто внешне то, что там происходило, безусловно,

выглядело как массаж: мы работали в парах, участник в роли «клиента» лежал на массажный стол, а «помощник» – он же «ребалансер» – производил с его телом некие манипуляции. Но обучение состояло вовсе не в том, чтобы дать участникам какие-то заданные наборы прикосновений, типа: «*Сначала проводим по этой мышце так, потом разминаем вот эту мышцу так...*» Основное внимание Амрита с Судасом уделяли состоянию «помощника», его контакту со своим центром и качеству его связи с «клиентом». На этих группах мы, прежде всего, учились чувствовать себя. Потому что, только почувствовав себя, можно начать чувствовать другого человека. И именно из такого контакта может возникнуть нечто прекрасное, некое удивительное и глубокое взаимодействие между сознаниями и телами «помощника» и «клиента».

А вы когда-нибудь задумывались о том, что чувствовать себя может быть очень неприятно и страшно? Ведь «чувствовать» означает не только «ощущать свою любовь, доброту, мягкость, сострадание» – и разные прочие красивые состояния. Если вы выбираете чувствовать, вам придется также позволить себе ощутить и свою ярость, свой страх близости, свое раздражение и свою боль... Тем более что многие из этих эмоций в скрытой форме живут у нас в теле с детских времен, почти никак себя не проявляя – ну, разве только хроническим напряжением некоторых мышц или упадком сил и недостатком энергии... Если вы выбираете чувствовать, вам придется встретиться и с этими эмоциями тоже. Потому что если вы будете продолжать их игнорировать, то полноценный глубокий контакт с другими людьми, скорее всего, будет для вас невозможен. Таков путь Ошо ребалансера – позволять себе встречаться с любыми своими чувствами и эмоциями, чтобы потом так же свободно и открыто встречаться с любыми чувствами клиента. И, забегаая вперед, скажу, что именно это стало главным из того, чему нас учили на нашем двухгодичном тренинге.

Второе, чему уделялось много внимания уже в процессе этих «рекламно-информационных» групп, было взаимодействие в интенсивных энергетических потоках. Помните, я говорил, что большинство людей живет на 3–5 процентов от своей энергии? Открою вам главную тайну ребалансинга: увеличить поток энергии можно очень простыми способами. Но, скорее всего, результат вам не понравится... По крайней мере, поначалу.

Самый простой способ усилить поток энергии через тело – это дыхание. Уже на демо-группах мы приглашали «клиентов» дышать через полуоткрытый рот, в обычном ритме, но только чуть глубже, чем обычно. Казалось бы, ничего особенного? Но уже через несколько минут такого дыхания поток энергии через тело «клиента» ощутимо возрастал. Внутренне это ощущалось как некий дискомфорт – как будто тело кто-то сдерживает, блокирует, ограничивает извне. Телу все больше хотелось двигаться, шевелиться, брыкаться, стонать, ругаться, жаловаться, издавать звуки...

Дальше события могли развиваться по-разному. Чаще всего «клиент» пугался и переставал дышать. Ну, то есть, либо просто замирал, либо возвращался к привычному малозаметному дыханию без набора энергии. И это естественно: большинству людей требуется гораздо больше, чем одна сессия ребалансинга, чтобы очень, очень постепенно начать позволять себе пропускать через тело непривычно интенсивные потоки.

Второй вариант: если «клиенту» удавалось сохранять предложенный паттерн дыхания, то начинали действовать подсознательные «предохранители»: те хронические мышечные напряжения, которые годами удерживали энергию в теле «клиента» на минимальном уровне, с усилением ее потока автоматически активизировались. В результате напряжение в соответствующих мышцах заметно возрастало. И как раз это помогало «ребалансеру» увидеть или почувствовать, в каких местах тела клиента энергия блокируется наиболее сильно. А дальше «ребалансер» мог, например, прикоснуться к такому месту – легко или, наоборот, весьма ощутимо. Можно было помочь этому месту начать движение, или предложить клиенту перенести туда свое внимание, или напомнить ему, что он может направить в эту область какой-нибудь звук –

опытному ребалансеру был доступен внушительный арсенал способов взаимодействия с «блоками» и «предохранителями».

Конечно, участвуя в этих демо-группах, мы еще не были ни опытными, ни даже начинающими ребалансерами. Тем не менее то, что там происходило, по большей части завораживало, а временами трогало до глубины души. Однако вернемся к перечислению вариантов.

Вариант третий: «клиенту» удавалось – самостоятельно или с помощью «ребалансера» – позволить потоку энергии проходить через частично отключенные или слегка ослабнувшие «предохранители». И это могло открыть путь спонтанному выражению эмоций – тому, что в мире Ошо обычно называют «катарсисом». Все то телесное напряжение, которое накапливалось и усиливалось в процессе углубленного дыхания через рот, теперь могло получить свое реальное выражение. Тело могло начать извиваться, биться в конвульсиях, рычать, стучать кулаками, тазом и пятками по массажному столу, выкрикивать разные бессмысленные фразы... В общем, происходящее временами сильно напоминало обряд изгнания бесов – и часто случалось так, что в результате «помощник» впадал от увиденного в еще больший шок и ступор, чем сам «клиент».

А когда «катарсис» заканчивался, на «клиента» нисходили чудесное расслабление, покой, блаженство и глубокая внутренняя тишина. Иными словами, процесс разворачивался в полном соответствии со структурой активных медитаций, разработанных Ошо. Или с *«формулой оргазма»* Вильгельма Райха, о которой я обязательно расскажу позже.

Как бы то ни было, то, что происходило на этих группах, произвело на большинство участников очень сильное впечатление. В итоге к маю 1999 года, когда стартовал первый блок нашего первого обучающего тренинга по Ошо ребалансингу в России, на него записались аж двадцать человек.

Глава 9. Чему на самом деле учат на тренинге?

Вы, наверное, думаете, что на тренинге мы последовательно изучали и практиковали элементы структуры из десяти сессий Ошо ребалансинга? Ну, разумеется, вы правы! Но, как я сейчас понимаю, это составляло не больше, чем одну пятую его содержания и наполнения... А чему же тогда мы там учились? В чем состояли остальные четыре пятых?

Лично для меня и в процессе самого тренинга, и даже в течение нескольких лет после его окончания, ответ на этот вопрос был невероятно сложным, поскольку то, что там происходило, больше всего напоминало хроники палаты для буйнопомешанных. Хотя, конечно же, случались там и восхитительные вспышки кристальной ясности, и переполняющие моменты восторга, и потрясающие периоды безмолвия, и фантастические мгновения глубокой близости... И тем более удивительно, насколько простым и ясным становится этот ответ после всего пары десятков лет практики! Вот краткий список всего самого ценного, что, на мой взгляд, можно было приобрести в нашем дурдоме.

1. Разблокирование тела. Как можно начать чувствовать собственное тело? Как научиться его слушать и слышать? Как запустить естественный процесс разобуславливания на телесном уровне? Тренинг предоставлял для этого очень разные и очень мощные способы. Мы использовали активные медитации Ошо, спонтанные танцы, биоэнергетические упражнения Александра Лоуэна, дыхательные неорайхианские техники и много всяких других интересных методов. Ну и конечно, огромную роль в процессе разблокирования тела играли те самые сессии Ошо ребалансинга, которыми мы постоянно обменивались друг с другом в течение всего тренинга.

2. Правда собственного тела. А раз уж вы начали хоть немного чувствовать и слышать себя и свое тело, вам в какой-то момент неизбежно придется сделать и следующий шаг. Вам придется набраться храбрости, чтобы начать выражать свою внутреннюю правду – в том числе и открыто, вслух, в присутствии других людей. Даже если правда вашего тела меняется от момента к моменту. Даже если сознательный ум приходит от этой правды в шок, в ужас или в ступор... Когда-нибудь вам все же придется рискнуть ее выразить. Потому что без этого дальнейшее движение будет почти невозможно.

Основным полигоном для таких экспериментов с внутренней правдой на тренинге были так называемые «*шейринги*» (от английского слова «*share*» – *делиться*). Это такие более или менее структурированные разговоры в кругу, где каждому участнику давалась возможность прилюдно выражать любые свои чувства. Особенно хороши эти круги были для изучения того, что в психологии называется «проекциями».

3. Исследование проекций. Если говорить совсем простым языком, психологическая проекция – это перенос своих эмоций и представлений о себе на окружающих людей. Дело в том, что невыраженные эмоции чем-то напоминают сильно сжатую пружину, которая все время стремится разжаться. И подобно этой пружине, подавленные чувства при первой же удобной возможности проецируются и направляются наружу – на тех, к кому они, в общем-то, не имеют никакого отношения.

Вот, например, если я при виде Васи почему-то ощущаю страх, то внутри себя я могу решить, что этот Вася наверняка думает обо мне всякие гадости и только и ждет удобного случая, чтобы побольше меня задеть. Или я могу ждать от своего психотерапевта или ребалансера, что он обязательно решит мои проблемы. Ведь он такой умный, продвинутый и сострадательный!

А самое интересное в механизме проекций, что ни ваш терапевт, ни тем более Вася, могут вообще не догадываться о тех прекрасных или ужасных качествах, которыми вы их наделили. Просто потому, что эти качества существуют исключительно у вас внутри – в уме, в под-

сознании, в теле... А фигура Васи или ребалансера – это просто «кнопка», выключатель, который запускает механизм проецирования эмоций и суждений. Вы удивитесь, узнав, насколько часто общение между людьми подменяется общением с проекциями, которые каждый из нас постоянно генерирует!

Так же, как и мышечные зажимы, проекции очень усиливаются и активизируются с повышением градуса эмоционального напряжения. И в обстановке тренинга, где плотное поле самых разнообразных эмоций намеренно создавалось и поддерживалось ведущими, все эти детские травмы, давние обиды, злость, страхи, боль и раздражение – в общем, все, что когда-то не могло быть выражено и потому осталось в теле в виде постоянного напряжения различных мышц – все это теперь поднималось и всплывало на поверхность. Именно поэтому наш тренинг предоставлял поистине неисчерпаемые возможности для осознания проекций: каждый из нас в какой-то момент либо проецировал свои невыраженные переживания на кого-то из участников, либо служил мишенью для чужих эмоций. Пожалуй, мы только этим и занимались: в кого-нибудь влюблялись, к кому-то испытывали непонятный страх, кого-то тайно или открыто ненавидели, кого-то тихо или громко презирали, с кем-то дружили, кому-то строили козни... Я же говорил, что это был типичный дурдом на выезде?

И, конечно, все эти темы обязательно всплывали и в плотном бытовом общении в замкнутом пространстве нашего санатория, и особенно – в процессе обмена сессиями. И если у кого-то хватало смелости – а смелости хватало у многих – эти темы всегда можно было вынести на шейринг. У нас там был такой матрас, скатанный в рулон... И вот представьте, что кто-то внезапно выходит в центр круга, хватая этот матрас, подтаскивает его к ничего не подозревающему Васе и, глядя ему в глаза безумным ненавидящим взором, начинает со всей дури хреначить по матрасу кулаками и во весь голос орать, насколько Вася неправ, насколько отвратительно он все делает, насколько он лживая и ничтожная тварь... А Вася, между прочим, ни сном, ни духом... И кстати, для полноты картины можете теперь представить, что этот Вася – вы. Наверное, вы понимаете, насколько дискомфортной могла быть такая ситуация?

Вспоминаю, например, как на первых блоках меня по-настоящему возненавидела одна из участниц тренинга. Порой мне казалось, что я представляю для нее какую-то квинтэссенцию самых разнообразных отвратительных и постыдных качеств. Я же, в свою очередь, испытывал к ней не меньшее отвращение и одновременно с этим безумно ее боялся. И вот, помнится, в какой-то момент тренинга ведущие предложили участникам выбрать себе для очередного упражнения партнера, к которому мы сейчас испытываем наиболее сильные негативные чувства. И в то же мгновение мы с этой женщиной намертво «сцепились» взглядами через весь зал. Позже она рассказала, как в эту минуту испугалась, что ко мне сейчас бросятся все сорок участников тренинга и что она не сможет протолкаться через эту толпу, чтобы выразить мне всю накопившуюся в ней ненависть...

Кто-то из участников однажды назвал такие действия *«битьем зеркал»*. Потому что на тренинге все мы совершенно очевидным образом служили друг для друга зеркалами, позволяющими во всей полноте осознать механизмы собственных проекций. Это была потрясающая возможность, что называется, «на своей шкуре» глубоко прочувствовать как работают перенос, контрперенос и прочие штучки, которые обычно изучаются психологами лишь теоретически.

Но давайте вернемся к перечислению знаний, навыков и подарков, которые можно было получить на тренинге по Ошо ребалансингу.

4. Исследование своих способов реагирования. Это тоже была невероятно важная вещь: возможность на практике исследовать те способы, которые разные люди – и в первую очередь, конечно, я сам – привыкли использовать для выживания в стрессовых ситуациях. Речь, разумеется, идет о знаменитой троице *«драться, убежать или замереть»* – во всем бесконечном разнообразии ее индивидуального применения.

Почему изучение этих способов так ценно? Дело в том, что большинство из нас обучаются этим реакциям в детстве, когда у детей имеется лишь крайне ограниченный выбор. Застыть и замереть, когда мама орет, убежать и спрятаться от пьяного агрессивного отца... Устраивать истерики, чтобы получить хотя бы минимальное внимание... Безусловно, в какой-то момент такое поведение помогло ребенку выжить. Оно было наилучшим ответом, которое смогло найти его творческое подсознание – большое спасибо ему за это!

Проблема, однако, состоит в том, что эти способы довольно быстро становятся привычными и автоматическими. И автоматически продолжают использоваться в ситуациях, в которых взрослый и осознающий свои действия человек сделал бы совсем другой выбор. Например, вместо привычного замирания открыто сказал бы начальнику, что пора уже повысить зарплату. Или, вместо того, чтобы очередной раз швырнуть в стену свой айфон, решил бы вдруг расспросить жену, что именно ей не нравится... Ведь для взрослого человека диапазон вариантов поведения гораздо, гораздо больше того, что было доступно в детстве. Вот почему осознание своих привычных способов реагирования – это важный шаг на пути взросления. А взрослеть, кстати, можно в любом возрасте.

И обратите внимание: говоря об осознании, я вовсе не имею в виду логическое «раскладывание по полочкам». Типа, *«в детстве было вот это, поэтому сейчас я вот так»*. Удивительная особенность логического понимания состоит в том, что оно в большинстве случаев не ведет к изменениям. Можно раз за разом, очень тонко, подробно и грамотно анализировать причины своего поведения – но в результате это поведение практически не меняется. Наверное, именно по этой причине мне так полюбились телесно-ориентированные и трансовые методы: осознание, которому они способствуют, происходит не «в голове», а гораздо глубже – на уровне тела, на уровне подсознания или, как его еще называют, на уровне «телесного ума». Вообще-то, главная задача Ошо ребалансинга как раз и состоит в смещении баланса внимания, осознания и энергии между сознательным и телесным умами. Отсюда и слово «ребалансинг», которое можно перевести как «изменение баланса». По-другому это изменение баланса можно определить как «центрирование в собственном теле».

5. Центрированность. Я уже рассказывал, что в практике медитации – а также в боевых искусствах и многих других восточных духовных учениях – центрированию и центрированности придается важнейшее значение. Напомню, что центрирование – это смещение внимания из ума и мыслей – из той области, где оно традиционно сосредоточено у большинства людей в нашей западной культуре – куда-нибудь в тело. Например, в сердце. А еще лучше в живот.

В мире существует очень много медитационных техник, основанных на центрировании в животе. По словам Ошо, именно внутри живота можно обнаружить – если сначала перенести внимание на несколько сантиметров ниже пупка, а затем сместить его на несколько сантиметров вглубь – некую точку, через которую вы когда-нибудь сможете ощутить свой глубочайший центр и, в какой-то момент – даже свою связь со всем Существованием. Вспоминаю, как кто-то из моих клиентов, случайно получив подобное переживание в процессе сессии ребалансинга, назвал эту точку *«входом во внутреннюю вселенную»*. Правда, красивое описание?

И, разумеется, жизнь в контакте со своим центром кардинально отличается от жизни «из головы», столь популярной в нашем обществе. Ну а в работе ребалансера состояние центрированности просто жизненно необходимо – минимум, по четырем причинам.

Во-первых, центрированность – это состояние контакта с собой. Не с теми представлениями о себе, о клиенте и о том, что «правильно» и «неправильно» – в тех формах, которым нас научили родители, учителя и общество, и в которых эти представления существуют в сознательном уме. А именно с собой, с ощущением своей спокойной внутренней силы и правильности происходящего между мной и клиентом. Я уверен, что именно такое состояние имел в виду Берт Хеллингер, когда говорил, что *«правильное не оставляет выбора»*.

Во-вторых, центрированность – это максимально тихое, а потому очень чувствительное состояние. В этом состоянии ум практически полностью замолкает, и ребалансер получает прекрасную возможность слышать и ощущать как свои собственные эмоции, так и эмоции клиента – и даже отличать одно от другого. В состоянии внутренней тишины и чувствительности ребалансеру нет необходимости думать, что он должен делать в процессе сессии – все происходит само собой, самым правильным образом. В этом состоянии вообще очень легко.

В-третьих, центрированность «заразна». В том смысле, что присутствие центрированного ребалансера дает клиенту возможность войти в больший резонанс со своим собственным центром – и использовать это состояние как ресурс для того, чтобы узнать о себе и о своем теле что-то очень, очень существенное. Одно из моих любимых определений Ошо ребалансинга звучит примерно так: *«Ребалансинг – это когда клиент использует осознание ребалансера, чтобы в своем внутреннем путешествии встретиться с чем-то важным».*

В-четвертых, центрированность – это единственный известный мне способ выживания в сильных эмоциональных полях. А в ребалансинге мы довольно часто имеем дело с сильными эмоциями – просто потому, что это райхианская техника.

А когда человек встречается с зашкаливающими эмоциями, у него остается не так уж много вариантов выбора. Прежде всего, эмоции, конечно же, можно заблокировать, подавить их на уровне тела – и это то, чему практически каждый из нас обучен с раннего детства. Поэтому чаще всего происходит именно это: эмоции и чувства подавляются, причем подавляются совершенно автоматически, бессознательно. Все-таки «внутренний контролер» у современного цивилизованного человека обладает огромной силой.

Однако эмоции, если их подавлять достаточно долго, со временем тоже могут стать очень, очень сильными – и тогда они могут одержать верх, «захлестнуть», вырваться на свободу. И тогда человек вдруг «срывается в истерику», «взрывается», «психует». Это происходит значительно реже – и может принести временное облегчение. Или серьезные неприятности...

И третий вариант – когда мы встречаемся со своими эмоциями в центрированном, осознанном состоянии. Не потому, что *«я не могу этого больше вытерпеть»*, а потому что *«сейчас я готов встретиться с этой моей мощной и неизвестной мне частью. У меня достаточно сил, интереса и храбрости, чтобы познакомиться и подружиться со своими эмоциями, со своей подлинной энергией».* Именно так мы учимся иметь дело с эмоциями в процессе ребалансинга. И это становится путем к глубокой внутренней трансформации и к серьезным изменениям в жизни.

6. Отказ от изменений и ненасильственное исцеление. Возможно, вы удивитесь, но чем больше я практикую Ошо ребалансинг, тем меньше я склонен считать его формой терапии. Конечно, в этом есть определенная доля лукавства: с формальной точки зрения, ребалансинг вполне себе соответствует всем признакам телесно-ориентированной психотерапии. А тогда что именно я имею в виду, когда говорю клиентам, что *«ребалансинг – это не психотерапия»?*

Дело в том, что для меня с самого начала очень важно видеть своего клиента не как набор детских психических травм, мышечных блоков, патологических поведенческих паттернов и так далее. Если совсем просто, то мне важно чувствовать, что с моим клиентом уже «все в порядке». И когда перед сессией я «читаю» тело клиента, я вижу в нем не «историю травм», а чудесную историю выживания – историю того, как тело и подсознание стоящего передо мной человека в свое время нашли потрясающе творческие и эффективные способы ответить на вызовы, с которыми он встретился в своей уникальной и непростой жизни.

И поэтому моя задача как ребалансера состоит вовсе не в том, чтобы пытаться лечить, «терапевтировать», исправлять, помогать *«избавиться от блоков».* Скорее я вижу свою роль в том, чтобы воздать должное удивительной мудрости тела клиента. И еще в том, чтобы помочь клиенту сделать хотя бы шаг от борьбы с самим собой и с собственным телом, в сторону уважения и согласия. С тем, чтобы ему захотелось мало-помалу закончить свою внутреннюю

«гражданскую войну» с телом и, может быть, даже посмотреть в направлении примирения... И тогда со временем это может стать началом прекрасной дружбы. Потому что это поистине прекрасно, когда человек действительно дружит со своим телом! Дружба со своим телом – это, прежде всего, приятные ощущения внутри. А еще на таких людей очень приятно глядеть извне. Потому что такие люди и выглядят очень красивыми...

На тренинге Сидамо как-то сказал нам: *«Для меня клиент – это не проблема, которую нужно решить, а тайна, которую можно исследовать»*. И чем больше я занимаюсь ребалансингом, тем меньше у меня остается желания «нанести клиенту помощь и причинить пользу». И тем больше проявляется ощущение уникального приключения – в нашем совместном путешествии во внутреннюю вселенную клиента.

И заключительное место в этом длинном списке «того, чему нас учили на тренинге» наконец-то занимает...

7. Структура из десяти сессий Ошо ребалансинга. Разумеется, в течение двух лет нашего тренинга мы очень, очень тщательно и глубоко изучали эту последовательность сессий – со всеми необходимыми анатомическими подробностями и с большим объемом практической работы. И конечно же, большинство из нас по многу раз обменивались между собой сессиями ребалансинга – и в ходе занятий на тренинге, и даже в свободное от занятий время. Более того, уже сразу после окончания первого блока тренинга многие из участников начали практиковаться в ребалансинге также и на своих друзьях и знакомых. И могу сказать, что часто это были весьма неплохие сессии – несмотря на то, что ведущие строго запретили нам до окончания тренинга называть то, что мы делаем, ребалансингом.

Позже я обязательно опишу эту нашу структуру из десяти сессий, причем довольно подробно. Но прежде мне хочется кое-что рассказать о том, что лежит в самой основе Ошо ребалансинга – о принципах учения Вильгельма Райха.

Глава 10. Тело, энергия, эмоции

В Ошо ребалансинге много удивительного. И одна из вещей, неизменно поражающая меня в момент прикосновения к телу клиента, это:

«Сколько же мышц в теле человека напряжены, когда в этом нет совершенно никакой необходимости!»

Казалось бы, мышцы, которые сокращаются, когда нам нужно куда-то двигаться, что-то поднять или просто удерживать определенную позу тела, в свободное от работы время могут позволить себе полностью расслабиться. Это, кстати, подтвердит вам любая кошка. Но у людей – по крайней мере, тех, кто живет в «цивилизованном обществе» – такого расслабления мышц почти никогда не происходит. Потому что на самом деле для этого непрерывного напряжения существует весьма веская причина.

Эта причина была открыта Вильгельмом Райхом – замечательным человеком, чья жизнь и судьба, безусловно, заслуживают отдельного рассказа. Но сейчас я упомяну лишь об открытиях Райха, лежащих в основе ребалансинга. Как обнаружил Райх, любой живой организм отличается от неживого предмета тем, что в нем постоянно пульсирует особая биологическая энергия. Вообще-то, у живых существ есть много разных ритмов пульсации – например, биевание сердца, пищеварительный цикл, месячный цикл у женщин... Но в Ошо ребалансинге мы имеем дело прежде всего с пульсацией дыхания. При этом, с энергетической точки зрения, тело человека можно представить себе в виде полрой трубки, окруженной несколькими кольцевыми группами мышц – сегментами. Райх считал, что такое устройство досталось нам в ходе эволюции от кольчатых червей – наших очень далеких предков.

Когда эти кольцевые мышечные сегменты работают правильно и согласованно, в живом организме с каждым вдохом и выдохом пульсирует жизненная энергия, поступая в тело в процессе вдоха и покидая его на выдохе. В разных традициях эту энергию называют по-разному: в Японии это «ки», в Китае – «ци», в Индии – «прана». Фрейд использовал для нее термин «либидо», а Райх называл ее «оргон».

Для ребалансинга важно то, что те же самые пути, по которым циркулирует биологическая энергия, служат и для движения эмоций. По-английски даже возможна такая игра слов: «*e-motion = energy motion*» (*эмоция = движение энергии*). Используя специальные упражнения, можно на собственном опыте убедиться, что, например, выражение гнева и любви направлено изнутри тела наружу. Иными словами, эти две эмоции в пульсации дыхания соответствуют выдоху. А, к примеру, страх или доверие движутся от периферии тела внутрь, соответствуя фазе вдоха.

В новорожденном ребенке жизненная энергия чаще всего пульсирует свободно и естественно. И свои эмоции он тоже выражает свободно и естественно – смеется, когда ему хорошо, или кричит и плачет, когда ему больно или страшно. До тех пор, однако, пока в этот процесс не вмешиваются родители и другие заинтересованные лица.

В каком-то смысле, воспитание ребенка – это процесс структурирования его естественной и спонтанной энергии, придание ей приемлемой для общества формы. И, к сожалению, процесс этот практически никогда не обходится без психологических травм.

Вот, например, малыш, следуя своему неукротимому творческому порыву исследователя, храбро забирается в самую таинственную и глубокую лужу. Его влечет неизведанное, его глаза светятся восторгом первооткрывателя. Но тут как гром среди ясного неба раздается мамин вопль: *«Куда полез! А ну, быстро назад! Сейчас по попе надаю!»*

Маму, безусловно, можно понять. Ей же ведь потом это все стирать... К тому же она твердо убеждена, что от прогулок по лужам дети неизбежно заболевают. А все тяготы лечения опять-таки лягут на нее. Но что при этом происходит с ребенком?

Любой внимательный и пытливый родитель подтвердит: если на ребенка неожиданно наорать, он сначала замирает. Это может длиться всего секунду, но дыхание у него останавливается, многие мышцы в теле сжимаются. Кольцевые сегменты тела блокируют движение энергии. Затем малыш начинает плакать — происходит естественный и здоровый процесс восстановления от шока — рыдания, интенсивные колебания мышц живота и диафрагмы – энергия пульсирует с максимальной амплитудой.

Однако у мамы может быть совсем иное мнение насчет полезности данного процесса. Во-первых, что скажут люди? Что у нее невоспитанный ребенок? Во-вторых, громко плакать вообще нехорошо! В-третьих... в-четвертых...

«*Перестань реветь сейчас же!*» – раздраженно шипит мама. Еще один шок. Что делать малышу? С одной стороны, не подчиниться маме невозможно: ребенок полностью от нее зависим. Подчинение для него – это вопрос выживания. С другой стороны, энергия пульсирует вовсю, и чтобы ее остановить, требуется серьезное усилие мышц, образующих кольцевые сегменты – мышц таза, живота, диафрагмы, шеи, челюсти...

Если подобные ситуации повторяются, то такие напряжения мышц мало-помалу становятся хроническими – ребенок учится постоянно блокировать в себе пульсации энергии. И помимо истории, описанной выше, в жизни любого ребенка, да и взрослого человека, такие ситуации встречаются во множестве. В общем-то, это любые ситуации, где речь идет о честном, открытом и спонтанном выражении эмоций.

И потому вовсе не удивительно, что в теле любого из нас многие мышцы все время остаются в состоянии хронического напряжения, образуя то, что Вильгельм Райх называл «*мышечным панцирем*». «Мышечный панцирь» – это плата современного «цивилизованного» человека за вынужденный отказ от выражения эмоций. Именно благодаря этой системе хронических напряжений большинство людей живут, используя лишь несколько процентов от доступной им энергии. И это – именно то, с чем имеет дело Ошо ребалансинг и другие неорайхианские методы работы с телом.

Глава 11. «Формула оргазма» в ребалансинге

Пожалуй, главная особенность, присущая всем райхианским техникам, состоит в том, что в них используется открытая Вильгельмом Райхом «формула оргазма». Попробуем разобраться, что это за формула и как она работает в применении к ребалансингу.

Райх считал, что биоэнергия, присущая всем живым организмам, по своей сути является их сексуальной энергией. Именно поэтому в качестве модели для описания структуры пульсации живой энергии в учении Райха используется процесс естественной сексуальной близости. А в ней, если помните, сначала происходит постепенное нарастание возбуждения, накопление сексуальной энергии, усиление напряжения во всем теле... Затем, в какой-то момент – переполнение, потеря контроля, бурный, конвульсивный энергетический выброс, оргазмическая разрядка. И после – глубокое расслабление, покой и удовлетворенность.

Соответственно, райхианская «формула оргазма» выглядит так:

- Постепенный набор энергии, рост напряжения в теле
- Неконтролируемый энергетический выброс
- Расслабление и покой

А теперь посмотрим, как эта формула используется в Ошо ребалансинге.

Сессия ребалансинга устроена так, что по ходу процесса в теле клиента с самого начала начинает накапливаться заряд энергии. Это происходит прежде всего благодаря тому, что клиент начинает немного глубже дышать. В Ошо ребалансинге мы используем особый тип дыхания, когда вдох и выдох производятся через полукрытый рот – в естественном темпе, без пауз, но при этом чуть глубже, чем обычно. Несмотря на всю простоту такого метода набора энергии, он действительно оказывается очень эффективным – если клиент решается его использовать.

Далее, накоплению энергетического заряда способствует также и взаимодействие ребалансера с клиентом. В процессе сессии ребалансер особым образом прикасается к телу клиента, воздействуя на мышцы, связки и фасции и как бы приглашая тело чуть больше «раскрыться». Особенность этих прикосновений еще и в том, что ребалансер постоянно находится в глубоком контакте одновременно и с клиентом, и с самим собой. Как ребалансеру, мне одинаково важно чувствовать отклик мышц клиента, ощущать его эмоции, движение энергии в его теле, следить за ритмом и паттерном дыхания, и вместе с тем не терять себя – ни в теле клиента, ни в собственных мыслях и реакциях. Это и присутствие, и невовлеченность – одновременно. Кстати, именно такое состояние ребалансера и называется центрированностью.

Такое взаимодействие приводит к тому, что разные мышечные структуры в теле клиента мало-помалу начинают расслабляться, высвобождая телесную энергию, которая удерживалась в этих мышцах, возможно, многие годы. И одновременно ослабление хронических мышечных напряжений открывает новые пути для прохождения энергии через тело.

Очень важно, что сам клиент, в меру своей готовности и осознанности, тоже может способствовать восстановлению потока заблокированной энергии. Прежде всего, как я уже рассказывал выше, он может последовать моему приглашению дышать – в естественном ритме, но чуть глубже, чем обычно, вдыхая и выдыхая через полукрытый рот. Так клиент помогает расслабиться мышечным кольцевым сегментам вокруг «полной энергетической трубки» своего тела.

Через какое-то время, когда в теле клиента пробудится достаточно энергии, я, возможно, попрошу его «выдыхать со звуком». Иными словами, предложу клиенту сопровождать выдохи какими-нибудь самопроизвольными звуками. Это действие – издавать различные звуки – может показаться совершенно простым и «несерьезным», однако оно, с одной стороны, бросает реальный вызов многолетним стереотипам сдерживания эмоций, а с другой – очень эффек-

тивно помогает клиенту расслабить и «раскрыть» горловой сегмент. А именно в этом сегменте – в шее – блокируются практически все эмоции, поднимающиеся из живота в голову.

Еще одна простая и вместе с тем мощная техника, которую может использовать клиент в процессе сессии, состоит в том, чтобы мысленно направлять выдох в ту часть тела, к которой в данный момент прикасаются руки ребалансера. Особенно эффективным этот метод становится, если звук на выдохе удастся подобрать так, чтобы он каким-то образом «отзывался», «резонировал» в тех мышцах, с которыми взаимодействует ребалансер. Удивительным образом, мышцы, в которые человек выдыхает со звуком, могут становиться «отзывчивыми» и «разговорчивыми». В них почти всегда начинается движение энергии, запускается процесс расслабления и освобождения. Иногда эти мышцы даже могут «рассказать» нам с клиентом какую-то историю, связанную с хроническими напряжениями в этих местах.

И наконец, клиент может просто позволить своему телу шевелиться и двигаться – особенно в тех местах, где по ходу сессии начинают ощущаться стеснение и скованность. Человеческое тело обладает своим собственным телесным умом, и оно прекрасно знает, какие именно движения помогут ему освободиться от напряжения. Трудность состоит лишь в том, что такие спонтанные движения тела тоже могут стать серьезным вызовом для стереотипов «приличного» и «цивилизованного» поведения. По крайней мере, на первых сессиях...

И поэтому подчеркну особо, что для ребалансера в процессе сессии очень важно ни в малейшей степени не «давить» на клиента: не заставлять его непременно дышать, двигаться и обязательно издавать звуки – иначе вместо расслабления клиент будет просто воспроизводить свои стереотипы контроля и подавления, и наш ребалансинг превратится в своего рода «антиребалансинг».

Очень важно, чтобы дыхание, звук и движения тела начали случаться сами. Иногда на это уходит несколько сессий. Иногда за все время курса этого не происходит вовсе. И это тоже хорошо. Каждый человек движется в самом правильном для себя темпе, и наилучшие результаты получаются, если мы с клиентом с уважением относимся к своим ограничениям и выбираем ту скорость «путешествия», которая обеспечивает максимальную безопасность и доверие к процессу.

Что еще может делать клиент во время сессии? Он, например, может мягко сосредоточить свое внимание на тех мышцах, с которыми ребалансер входит в контакт, вместе со ним слушая, как эти мышцы «отвечают» на прикосновение. При этом у клиента временами так же, как и при использовании звука, могут возникать какие-то образы, воспоминания о пережитых ситуациях... Могут всплывать какие-то фразы, которые в свое время не были сказаны, а теперь стали блоком для эмоционального выражения... Возможно, клиент даже рискнет произнести эти фразы вслух, приоткрывая таким образом шлюзы, сдерживающие эмоции. Возможно, он начнет плакать, или смеяться... или выразить свой гнев на тех, кто давно этого заслуживает... а иногда и на ребалансера, временно замещающего этих персонажей. Тело клиента может начать самопроизвольно двигаться – например, руки могут сжаться в кулаки или, наоборот, потянуться к кому-то... Ноги могут начать кого-то отпихивать... Все это не только допустимо, но и всячески приветствуется. Ведь хороший ребалансер всегда помнит: что бы ни делал клиент, находясь на массажном столе, это именно то, что для него правильно в данный момент.

Накопление энергетического заряда в процессе ребалансинга обычно ощущается клиентом как некое внутреннее неудобство, скованность, стеснение в мышцах. Тело как будто хочет от чего-то освободиться, что-то с себя сбросить, стряхнуть. Часто возникает ощущение пребывания в некоем коконе, панцире или оковах. Растет напряжение практически во всем теле, ощущается все нарастающее желание двигаться, шевелиться, издавать звуки...

В результате такого процесса, когда одновременно происходит накопление энергии и «расчистка» путей ее выражения, события чаще всего развиваются по одному из двух сцена-

риев. В первом варианте привычные механизмы сдерживания и контроля, которым каждый из нас с самого раннего детства волей-неволей обучился в процессе воспитания, все-таки одерживают верх. Удивительно, но многие люди на первых сессиях ребалансинга испытывают очень серьезные затруднения в том, чтобы позволить телу свободно двигаться или разрешить себе издавать на выдохе различные звуки – иными словами, согласиться с тем, чтобы тело само, без контроля со стороны сознательного ума, начало сотрудничать с процессом разблокирования своей собственной энергии. И если встроенный автоматический контроль побеждает, тело успешно «заталкивает» поднявшиеся было эмоции и чувства обратно. И действительно, разве «хороший мальчик» или «хорошая девочка» может себе позволить «ни с того, ни с сего» начать плакать или смеяться, кричать или ругаться, сучить ногами, колотить руками или, упаси боже, начать двигать тазом?

Второй же вариант развития событий состоит в том, что клиент либо сам в какой-то момент позволяет себе частично отпустить контроль, либо, что бывает гораздо реже, поднявшаяся энергия оказывается настолько мощной, что контроль теряется независимо от его воли. В этом варианте происходит то, что у ребалансеров называется *«катарсическим высвобождением эмоций»*

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.