

A woman with long dark hair is shown from the waist up, sitting in a meditative pose with her eyes closed and hands resting on her knees. She is surrounded by a vibrant, multi-colored aura that transitions from purple at the top to blue and green at the bottom. The background is dark and textured, resembling a starry night sky or a nebula. The overall mood is serene and spiritual.

Аниша Л. Диллон

ТАНТРА-

ПУТЬ К БЛАЖЕНСТВУ



ВСЕ

Как раскрыть природную сексуальность
и обрести внутреннюю гармонию

Из мира Ошо (Весь)

Аниша Диллон

**Тантра – путь к блаженству.
Как раскрыть природную
сексуальность и обрести
внутреннюю гармонию**

ИГ "Весь"

Диллон А. Л.

Тантра – путь к блаженству. Как раскрыть природную сексуальность и обрести внутреннюю гармонию / А. Л. Диллон — ИГ "Весь", — (Из мира Ошо (Весь))

Аниша Л. Диллон уже более тридцати лет практикует свой метод исцеления энергии человека, называемый «Пульсации», проводя семинары и индивидуальные консультации по всему миру. В своей работе с телом Аниша объединила идеи и методы западного терапевта Вильгельма Райха и индийского мистика Ошо. Используя неорайхианские методы высвобождения энергии (практики телесно-ориентированной терапии) в сочетании с медитацией, Аниша помогает участникам семинаров исследовать грани сексуальности, чувствительности и блаженства – а также находить пути трансформации сексуальной энергии в высшие состояния. В этой книге содержатся как теория, так и практическое описание ее метода. Книга будет интересна и полезна всем, кто интересуется вопросами саморазвития и энергетической работой. Особую ценность книга представляет для тех, чья профессия связана с исцелением тела и практической помощью ищущим: врачам, телесным терапевтам, психологам, консультантам, тренерам и другим. Ранее эта книга выходила под названием «Тантрические пульсации. От животных корней к духовному цветению».

© Диллон А. Л.

© ИГ "Весь"

Содержание

Предисловие	6
Благодарности	7
Часть 1	8
Глава 1	8
Глава 2	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Аниша Л. Диллон
**Тантра – путь к блаженству. Как
раскрыть природную сексуальность
и обрести внутреннюю гармонию**

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

Предисловие

Я всегда воспринимала свою работу как призвание, как то, для чего я была рождена. Давным-давно, работая с клиентом в институте Эсален в Калифорнии, я неожиданно почувствовала, как меня переполняет понимание: то, чем я сейчас занимаюсь, – это именно то, для чего я предназначена, дело всей моей жизни. Ощущение было экстатическим, глубоко удовлетворяющим, питающим и наполняющим. И это чувство не изменилось – в моей практике Пульсаций оно оставалось со мной всегда.

Несколькими годами позже я встретила Ошо и признала его своим духовным мастером. Тогда это удивительное чувство в отношении моей работы углубилось и усилилось.

В этой книге я надеюсь рассказать о том, что я узнала об энергии человека. Тот практический опыт, который я приобрела в процессе работы с теориями тела и эмоций В. Райха, принес мне понимание, которым я хочу поделиться.

30-летний опыт активного участия в терапии и медитациях, разработанных Ошо, помог мне объединить базовые райхианские техники с Тантрой.

Сейчас мое исследование продолжается. Все больше и больше тантрическое измерение моей работы сливается с основными техниками эмоционального высвобождения и наполнения тела энергией. С моей точки зрения, предела здесь нет. Это непрерывный процесс роста и поиска. И если эта книга вдохновит вас на исследование вашей собственной естественной энергии, на открытие в себе новых уровней живости и экстаза – значит, она достигла своей цели.

Благодарности

Несколько лет я пыталась написать эту книгу сама, но из-за плотного расписания групп и тренингов в Европе, Индии и других местах у меня никогда не оказывалось для этого ни времени, ни пространства.

В последние годы я участвовала во многих замечательных творческих проектах, например, в четырех музыкальных шоу, с моим старым другом Субути. Он постепенно убедил меня в том, что к тому времени, когда я сяду и начну писать книгу, он ее уже закончит и вручит мне. Так мы приступили к серии ежедневных интервью, в которых я выражала свое понимание и передавала свой опыт. И, конечно же, как и было обещано, книга оказалась у меня в руках.

Я от всего сердца благодарю Субути за его целеустремленность, юмор и способность меня уговаривать и изводить.

Я также хочу поблагодарить всех тех, кто в течение этих лет приходил на мои группы. Вы были моими величайшими учителями. То, что вы открывали и выражали в атмосфере любви и доверия, способствовало трансформации не только вашей, но и моей жизни.

Я хочу выразить свою благодарность Чарльзу и Эрике Келли, учившим меня райхианской практике и давшим мне инструменты для работы внешней. И еще – большую благодарность Ошо, моему духовному мастеру, который дал мне инструменты для работы внутренней.

Слова Ошо в течение 30-ти лет питали мой дух, его безмолвие коснулось самых глубин моего существа, а танцующая энергия всемирного «поля Будды» продолжает поддерживать меня в моем путешествии.

Больше узнать об Ошо, его видении и его медитациях вы можете на Интернет-сайте www.osho.com

Часть 1

Естественное здоровье и эмоциональные раны

Глава 1

Источники травм

Я – революционер поневоле. Моя работа обнажает вред, который общество наносит обыкновенным людям и приводит меня к противостоянию с социальными условностями и широко принятой моралью. Конечно, я не забираюсь на ящик из-под мыла, чтобы поднять народ на борьбу, и меня не слишком привлекает ниспровержение существующего порядка. Я просто вижу то, что отражается в людях, пришедших ко мне в качестве клиентов, когда осторожно прикасаюсь руками к их мышцам. И в этом отражении нахожу как причиненный им когда-то вред, так и исцеление, как болезнь, так и лекарство.

Вот уже 30 лет я работаю в качестве практикующего неорайхианского терапевта, используя основные принципы, открытые Вильгельмом Райхом, передовым ученым и психотерапевтом, жившим в первой половине XX столетия. Фактически это означает, что я применяю райхианское дыхание и двигательные упражнения для создания интенсивного заряда энергии в теле клиента, что, в свою очередь, создает такую же сильную разрядку чувств и эмоций.

Выполняемая мною работа не ориентирована на конкретную личность, потому что в этой терапии практически все люди проходят через один и тот же процесс: накопление энергетического заряда, а затем выражение и высвобождение чувств. И все же эта работа глубоко индивидуальна. Когда я работаю руками, массируя отдельные участки тела и мягко нажимая на них, на поверхность вместе с чувствами выходит все, от чего пострадал человек, последствия всех преступлений против него и всех несправедливостей. И я здесь не безучастный наблюдатель. Я просто не могу оставаться в стороне от того, что разворачивается перед моими глазами, и глубоко вовлекаюсь в процесс вместе с каждым клиентом. Когда он входит в контакт с давно забытыми эмоциональными ранами и сдерживаемыми чувствами – я ощущаю ту же боль, что и он; облегчение, легкость и радость приходят к нам, когда все эмоции оказываются высвобожденными.

Я не похожа на традиционного психоаналитика, сидящего в безопасности позади кушетки, в то время как пациент говорит в пустоту. Я прямо здесь, рядом, веду человека по минному полю накопленных напряжений и воспоминаний, в поисках эмоций, готовых взорваться, и подталкиваю его до тех пор, пока это не произойдет.

И все то, что проявляется с этим взрывом, – без исключения – представляет собой обвинительный акт нашему воспитанию и навязанному нам образу жизни.

Моя революционность состоит в том, чтобы помочь людям избавиться от хронических проблем и ран неправильного воспитания, дать каждому возможность почувствовать, что значит быть индивидуальностью, свободной и здоровой. Я говорю о революции, поскольку мятежность, по-видимому, оказывается неотъемлемым качеством индивидуальности.

Самые глубокие чувства, что испытывают приходящие ко мне люди, обычно надежно скрыты из виду. То, что побуждает их работать со мной, – это лишь поверхностные симптомы.

Часто потребность в терапии осознается лишь тогда, когда люди начинают чувствовать себя несчастными, или когда им кажется, что жизнь застряла на каком-то повторяющемся эпизоде, в монотонности и рутине, и никуда не движется.

Некоторых приводят эмоции, начинающие выходить из-под контроля, и непонимание того, что происходит. Люди приходят ко мне, когда им кажется, что они перестали чувство-

вать, но еще не забыли, что совсем недавно жизнь казалась ярче, была более насыщенной и интересной. Многие из них ощущают, что огонь жизни погас, пламя ее померкло и потускнело, и каждый день приносит минимум энергии и впечатлений.

Люди приходят и потому, что, вложив много энергии и потратив много времени на достижение блестящего и вожделенного успеха, вдруг понимают, что где-то по пути пожертвовали подлинным счастьем и спокойствием духа. Пожертвовали ради вещей, которые не сделали их по-настоящему счастливыми.

Они приходят потому, что чувствуют подавленность, обеспокоенность, гнев или печаль.

Они приходят по многим, многим причинам. Но в общем их приход связан с некоторым дискомфортом и мучительным ощущением: «Мне это не нравится, и я хочу от этого избавиться». Неожиданно возникает чувство, что следует искать помощи, какой-то карты для движения в новом направлении. Именно тогда они приходят ко мне на индивидуальную сессию¹ или в одну из моих групп.

Прежде чем рассказать о том, что я делаю на своих сессиях и группах, я бы хотела взглянуть на некоторые знакомые нам всем примеры того, как наносится вред индивидуальности.

Например, я всегда питала слабость к принцу Чарльзу, наследнику британского трона. Возможно, из-за того, что мы ровесники – сейчас, когда я пишу эти строки, нам по 54 года, – и даже несмотря на то, что я американка, а он, конечно же, англичанин, у меня всегда было такое чувство, что мы росли вместе.

С тех самых пор, когда я была подростком (а может быть, даже раньше) я просматривала газеты и журналы, чтобы узнать, чем он занимается. Он действительно нравился мне, и я в некотором роде отождествляла себя с ним.

Чарльзу приходилось быть «хорошим мальчиком», и мне было жаль его, потому что он, очевидно, не мог с кем-нибудь подраться, или перепачкаться. А если он все же это делал, то должен был немедленно переодеться. Он не мог бегать по улицам, играть в салочки, в прятки и в мяч, лазить через заборы в чужие сады.

Он должен был постоянно контролировать свое поведение, потому что за ним всегда кто-нибудь наблюдал. Он не мог даже погулять один. Рядом с ним всегда находился кто-то, кто его охранял, поправлял, следил за тем, чтобы он вел себя как хороший мальчик – как исключительный мальчик, – и каким-то чудом Чарльз, похоже, с этим справлялся.

Ходили слухи о таких его странностях, как разговоры с растениями, эксперименты со спиритическими столами, интерес к оккультизму, но в течение долгого, долгого времени, будучи сначала ребенком, а затем и взрослым, Чарльз, похоже, оказался в состоянии строго придерживаться королевских правил.

Через несколько лет, познакомившись с двоюродным братом Чарльза, принцем Уэлфом Ганноверским, я поняла, какая беспощадная самодисциплина требовалась для такой публичной роли. Уэлф сказал мне: «Вот самое главное из того, что в детстве мне снова и снова вдалбливали в голову: „Следи за тем, что ты делаешь: на тебя смотрят люди“».

Уэлф был правнуком последнего германского императора, и у него, как и у большей части европейской аристократии, не было трона, который он мог бы занять. Но у Чарльза такой трон был, и это еще больше ограничивало его поведение.

В чем состоит основная функция членов королевской семьи? Вы когда-нибудь задумывались над этим?

Насколько я понимаю, они действуют как образцы поведения для общества. Во времена королевы Виктории у монархии была отнята вся власть, и единственная задача, оставшаяся у членов британской королевской семьи, заключается в том, чтобы являть собой высший пример поведения для простых людей.

¹ Сессией на Западе называется сеанс индивидуальной работы с клиентом. – *Примеч. пер.*

Такую роль играет королевская семья и сегодня. Это люди, на которых следует смотреть с почтением, восхищаться ими, подражать им, отождествляться с ними – точно так же, как я, на свой американский лад, отождествлялась с Чарльзом. Естественно, такая роль требует от исполнителя максимального совершенства, и Чарльз хорошо справлялся до своего рокового бракосочетания с Дианой Спенсер.

Впрочем, семейная жизнь этой пары тоже начиналась хорошо, даже волшебно. В день их свадьбы, в момент, когда Чарльз поцеловал свою юную невесту на балконе Букингемского дворца, мне показалось, что вся британская нация замерла в коллективном оргазме. В такие секунды вы почти слышите, как комментаторы объявляют конец сказки: «...И жили они долго и счастливо».

Но затем, как известно, королевская колода карт рассыпалась – разоблачение следовало за разоблачением: его любовница, ее несчастье, его уход, ее любовники, тайно записанные разговоры, статьи в бульварной прессе, фотографии папарацци...

И с появлением первой биографии Дианы, написанной под ее собственным руководством близкой подружкой, любые надежды на восстановление этого брака рухнули. Притворство стало очевидным.

Что же на самом деле случилось с Чарльзом? Мне кажется, он разрывался между обязанностями публичной иконы и своими человеческими потребностями. И если более точно, этот глубокий конфликт, мучивший Чарльза с самого детства, вдруг неожиданно выплеснулся на публику, на всеобщее обозрение.

Чарльз, по его собственному признанию, никогда не любил Диану. Он женился на ней под давлением своего отца, принца Филиппа, следуя обязанности продолжить линию королевской крови и произвести на свет наследника. Он предпочел долг своим личным чувствам и был обречен на кошмар.

И именно это, в менее драматичной форме, с самого детства происходит со всеми нами. Именно так нас ранят и калечат, и именно поэтому люди приходят ко мне – чтобы как-нибудь исцелиться от довлеющего расщепления между своей естественной сущностью и обществом.

Это расщепление совсем необязательно. Сюда, на эту планету, мы приходим без него. Новорожденный ребенок являет собой единый, органичный, гармоничный, свободно изливающийся фонтан энергии – под энергией я подразумеваю жизненную силу, которая бьет из некоего таинственного, скрытого внутри нас источника.

В традиционной китайской медицине эта энергия известна как «ци», или «чи», в древней науке индийской йоги называют ее «праной». В обеих системах указывается, что эта энергия существует как внутри человеческого тела, так и свободно распределяется в пространстве. В западной культуре Франц Месмер называл ее «животным магнетизмом», Карл фон Райхенбах – «одилью», Анри Бергсон – «élan vital», «жизненной силой». Для Зигмунда Фрейда это было «либидо», а для Вильгельма Райха – «оргон».

В маленьком ребенке эта энергия не разделяется и не контролируется. Она выражается спонтанно в виде самых разнообразных естественных побуждений и нецивилизованного поведения.

Ребенок ничего не знает о манерах. Когда он несчастен, он громко плачет. Когда весел – смеется. Он бежит повсюду, когда у него есть силы, а когда он устает, то сразу же ложится и засыпает. Он сосет грудь, не говоря: «Можно?» или «Спасибо!» – и отталкивает пищу, не говоря: «Извините, я сыт». Он срыгивает, пукает, писает и какает, совершенно не думая о правилах этикета.

Но постепенно процесс обучения и воспитания начинает придавать форму как энергии, так и поведению ребенка, поскольку эти понятия очень сильно между собой связаны.

Во многом обучение необходимо. Ребенка нужно учить пользоваться горшком, носить одежду, избегать опасности, возникающей, например, когда он играет со стоящей на плите

кастрюлей или, не посмотрев по сторонам, выбегает на улицу... Заботливым родителям приходится тысячами разных способов обучать ребенка заботиться о себе и взаимодействовать с этим миром.

Процесс воспитания оказывает влияние на свободно текущую в ребенке энергию. Она начинает принимать определенную форму, выражая себя в соответствии с требованиями общества: вот время и место, чтобы есть; вот время и место, чтобы играть, кричать и бегать; вот наступило время спать.

Кроме этого, воспитание может травмировать энергетическую систему ребенка. Часть повреждений просто неизбежна – как часть тех ударов и царапин, которые получает все растущее. Почему, например, дерево вырастает с изогнутым или перекрученным стволом? Возможно, когда оно было маленьким, его пнули ногой или задела машиной. И дерево выросло кривым. Это – обстоятельства жизни. Иногда рост сопровождается болью, иногда он легок и изящен, и в этом нет смысла обвинять кого-то.

Например, когда ребенок болен и попадает в больницу, родители не всегда имеют возможность быть с ним в палате 24 часа в сутки. Им нужно работать, зарабатывать деньги, заботиться о других детях, и, возможно, даже правила больницы запрещают им оставаться на ночь. Скорее всего, в такой ситуации ребенок будет чувствовать себя брошенным, отвергнутым и позже может злиться на родителей, обвиняя их: «Как вы могли так поступить со мной? Я же ваш ребенок! Вы меня не любите!»

И ребенок имеет право на такое обвинение, потому что он действительно чувствовал себя покинутым, это было его неоспоримым эмоциональным переживанием. Но родители находились в совершенно иной реальности. «Нам пришлось сделать это, малыш, – терпеливо объясняют они. – Ты был болен, и тебе была нужна операция; без нее ты мог умереть».

В этом случае родители действуют из лучших побуждений, но, несмотря на это, эмоциональные раны все равно возникают. Даже если выводы, сделанные ребенком, ошибочны, он все же может быть ранен собственным неправильным пониманием.

Дети часто не способны перенести или принять то, что для родителей очевидно и правильно.

Описанные ситуации я называю «неизбежными» повреждениями энергетической системы. В большинстве случаев они не являются серьезными и могут легко исцеляться. Но кроме них, существует огромное количество никому не нужных, бессмысленных травм, нанесенных процессом социального обуславливания.

Каждый ребенок получает от своих родителей внушительный набор идеальных представлений о том, каким бы они хотели его видеть. Проблема заключается в том, что эти идеалы далеко не всегда поддерживают естественное выражение энергии и индивидуальности ребенка. Можно сказать, никогда не поддерживают. Скорее, эти идеалы заставляют ребенка действовать против своей собственной природы и создают в нем основное расщепление. Похоже, так случается с каждым человеком.

Есть две области, в которых движение против естественной энергии оказывается особенно разрушительным. Это эмоции и сексуальность. Именно здесь наносятся самые глубокие травмы.

«Не смейся». «Не плачь». «Не злись». «Не грусти».

Большинство из нас могут вспомнить те ситуации из детства, когда наши эмоции заталкивались обратно, когда нам приходилось глотать слезы или ярость, когда нас вынуждали скрывать свои чувства или притворяться.

Нам приказывали улыбаться, когда хотелось кричать и визжать. Нам приказывали вести вежливые разговоры, когда хотелось плакать. И это оказало непосредственное и чрезвычайно разрушительное воздействие на нашу энергию, деформируя ее выражение.

«Не трогай себя там. Не думай о сексе. Секс – это грязь. Не мастурбируй, а то ослепнешь».

Так же, как эмоциональная, сексуальная энергия была подавлена, загнана в самую глубь, скрыта от глаз общества, как будто ее не существовало вовсе. Такое отношение задушило нашу энергию у самого истока.

Кто-то может возразить, что обучение и обуславливание в области эмоций и секса необходимы так же, как и в других областях, о которых я упомянула. И действительно, многие люди убеждены в этом, утверждая, что естественные, животные импульсы ребенка должны строго обуздываться и направляться в русло цивилизованного поведения.

Но истина состоит в том, что подобное лечение ужаснее, чем воображаемая болезнь, а решение более разрушительно, чем сама проблема.

Зигмунд Фрейд и один из его самых способных учеников, Вильгельм Райх, открыли, что именно сексуальное подавление лежит в основе психических неврозов. Причем Райх пошел дальше и обнаружил, что сексуальное и эмоциональное подавление является непосредственной причиной омертвления, безразличия и негибкости, от которых страдают все взрослые.

Я полностью согласна с Райхом. Мой собственный опыт работы с тысячами людей делает это понимание неоспоримым. Закупоривая пути для энергии, которая ищет свое выражение через секс и чувства, особенно в молодости, мы эффективно убиваем себя, лишая способности наслаждаться жизнью.

Осознав такое положение вещей, Райх вступил в затяжное сражение с европейской и американской культурами, бросив вызов их основополагающим взглядам и положениям.

Он выступал за сексуальную свободу для всех человеческих существ, начиная с самого их рождения. Райх был уверен, что растущего ребенка следует поддерживать в его естественных биологических побуждениях. Маленькому ребенку необходимо сосать грудь, находиться в близком физическом контакте с матерью и играть со своими гениталиями. В возрасте от пяти до семи лет мальчики и девочки нуждаются в получении удовольствия от «сексуальных игр». А после наступления половой зрелости сексуальная свобода является наиболее важным условием сохранения здоровой психики подростков.

Райх писал книги, открывал клиники, выступая перед публикой не только на тему сексуальной свободы, – он высказывался по многим связанным с ней темам, рассказывая в том числе о важности эмоционального выражения и о преимуществах «оргонной» терапии. Он говорил и о той цене, которую общество платит за подавление: сексуальные извращения, изнасилования, порнография, проституция, насилие в семье, депрессия и всевозможные психологические проблемы.

Излишне говорить, что куда бы Райх ни приезжал, он всюду встречал сопротивление – в Австрии, Германии, Дании, Норвегии и Соединенных Штатах. В 1957 году в возрасте 60-ти лет Райх умер от сердечного приступа в американской тюрьме. Для меня он был одним из наиболее противоречивых и наименее понятых людей XX столетия.

Райх оставил нам множество ценнейших открытий. Среди них – практический метод, или процесс, который позволяет устранить в теле энергетические блоки, вызванные сексуальным и эмоциональным подавлением, а также возродить в человеке жизненную энергию и вкус к жизни.

Именно с помощью этого метода я выполняю свою работу. Меня научил ему американский ученый и преподаватель неорайхианской терапии Чарльз Келли. Сам он учился лично у Райха, затем работал с ним, а позже основал институт «Радикс», где я и проходила подготовку.

Как я уже сказала вначале, я не общественный деятель. У меня нет желания бросать вызов моральным устоям общества и бороться с ними. Я получаю удовольствие от того, что помогаю людям заново открывать в себе любовь к жизни, ощущение радости и счастья, свое базовое «да» по отношению к миру, все то, что, по моему мнению, составляет существенную часть человеческого жизненного опыта.

К тому же я вижу, что на социальном уровне происходят обнадеживающие изменения. Ролевые образцы того, как нам следует жить – или, если более точно, как нам следует умереть, продолжая при этом казаться живыми, – не выдерживают пристального внимания со стороны современных средств массовой информации при ее, информации, мгновенном распространении.

Яркий пример этого – ситуация с принцем Чарльзом. Приходит время снимать маски. И здесь я должна поаплодировать Чарльзу за его честность и искренность, за то, как он признал свои промахи, за публичное признание и своего поражения в роли мужа Дианы, и своей любви к Камилле Паркер Боулз. Такое чистосердечие со стороны живой иконы – члена королевской семьи, такое подтверждение человеческого «несовершенства» вселяет надежду.

Столь же знаменательным в этом отношении был и политический скандал в США, разразившийся вокруг президента Билла Клинтона и Моника Левински. Когда следователь Кен Старр неожиданно выставил их тайную связь на обозрение публики, практически все средства массовой информации и чиновники выступили за отставку президента. Клинтон, однако, отказался уходить, и общество его поддержало. Простые избиратели поняли, что весь этот шум поднят кучкой лицемеров – тех людей, которые публично проповедуют мораль, но в частной жизни ведут себя совершенно по-другому. Билл Клинтон был прощен своими избирателями и смог остаться у власти. Даже сегодня, когда он больше не в должности, тысячи людей собираются, чтобы послушать, что говорит Клинтон, – они все еще обожают его.

Тем временем по всему миру прошли разоблачения католических священников, якобы соблюдавших целибат, но занимавшихся всевозможными извращениями, включая педофилию. Масштаб этого явления продемонстрировал абсолютную бесполезность борьбы с нашей природой.

Мы – сексуальные существа, и в основе любого роста, разумности и творчества лежит сексуальная энергия.

Целибат не только труден, он невероятно разрушителен и невозможен биологически. Тот день, когда Ватикан признает этот простой факт, станет великим днем в истории прогресса человечества.

Все это – желанные трещины в коллективном фасаде, доказательства того, что человеческая природа неизбежно должна вступить в конфликт с принятыми в обществе взглядами и представлениями.

Ирония заключается в том, что большую часть времени мы даже не помним, почему и как были сформированы принятые в обществе взгляды и представления. Мы просто бездумно передаем их из поколения в поколение. Как будто нас принуждает к этому идущее из родового строя желание соответствовать, следовать нормам, а также глубоко укоренившийся страх в случае неповиновения быть отвергнутыми обществом.

Например, сохранение девственности до брака все еще высоко ценится в некоторых слоях американского общества – в 1990-х годах более 2,5 миллионов подростков в возрасте от 16 до 18 лет приняли «обет девственности», распространявшийся различными религиозными организациями. Однако первопричина сохранения девственности не имеет ничего общего с чистотой или нравственностью. Антропологи доказали, что девственность приобрела важность с появлением частной собственности в культурах, основанных на мужском шовинизме. Мужчина хотел иметь гарантии, что его дети и наследники произошли от его собственного семени и являются его кровью и плотью.

И лишь позднее религия освятила эту практику и превратила ее в нечто праведное, усилив, таким образом, давление общества, в котором доминировали мужчины. И конечно, во все эпохи и во всех культурах для молодых мужчин непредосудительно было «гулять направо и

налево» и «отдавать должное увлечениям молодости». Одни только женщины должны были оставаться целомудренными.

Однако, сколь бы интересными ни были эти культурные явления, моя практика и мои интересы связаны не с ними. Я занимаюсь историей социальной несправедливости по отношению к женщинам не больше, чем политической революционной деятельностью.

В начале 70-х годов, когда я жила в Сан-Франциско и ощущала первые волнующие возможности сексуальной свободы и избавления от власти морали образца 50-х, у меня, конечно же, было чувство, что я – часть широко распространившейся сексуальной революции. С появлением противозачаточных таблеток я стала представительницей первого в истории поколения женщин, которые обрели полный контроль над собственными телами. Теперь я могла сама решать, хочу ли я забеременеть или же просто пришло время наслаждаться сексуальной энергией и оргазмами ради собственного удовольствия. Случилось так, что именно в это время у меня возник интерес к работам Райха, потому что, читая его книги, я видела в них отражение своего опыта.

По сути, борьба, которую вел Райх, подготовила почву для сексуальной революции. Со всем своим энтузиазмом и наивностью я думала, что эта революция вызовет необратимые изменения в общественных взглядах. Позднее маятник качнулся в другую сторону, обратно к пуританству, и я поняла, насколько мимолетными могут быть общественные настроения.

К счастью, мое внимание всегда было сфокусировано на индивидуальном опыте, а не на коллективных процессах. Я не собираюсь дожидаться, пока человечество вступит в эру Водолея, чтобы начать праздновать свою жизнь. Я занимаюсь своей работой просто потому, что я люблю ее, и не питаю великих ожиданий относительно того, что она изменит мир.

Моя работа направлена на помощь тем людям, которые уже поняли самую суть: причиной их обусловленности являются травмы, нанесенные в детстве. Моя задача – показать им способ исцеления травм и провести их через весь процесс. Это моя работа, моя любовь к жизни, и эта книга посвящена разъяснению моих методов.

И еще я бы хотела сказать вам, что на Райхе моя практика не заканчивается.

Какой бы удивительной и глубокой ни была проделанная им работа, с моей точки зрения, она была и остается незавершенной. Направленные на восстановление физического здоровья и эмоционального счастья методы Райха упускают духовное измерение. Это очень печально, потому что основа для такого измерения была подготовлена.

Сам Райх был противником религии. Но это, я подозреваю, было связано с тем, что он видел сокрушительный вред, нанесенный его клиентам государственной церковью. По моему представлению, в качестве естественного развития работы Райха может быть принят духовный путь Тантры, который начинается с той же самой точки. Он начинается с физического тела, с сексуальной энергии и простирается вверх, к мистическому измерению медитации.

По ходу этой книги я буду рассказывать о том, как райхианские методы в моей работе эволюционируют в Тантру. Я также буду знакомить вас с работой другого провидца, Ошо Раджниша, индийского мистика, который привнес в Тантру содержание, актуальное для XXI века и простирающееся далеко за пределы популярного представления о том, что Тантра – всего лишь способ наслаждаться более качественным сексом.

Но всему свое время. Мне следует начать с первого, основного шага в этом процессе – с пульсации дыхания.

Глава 2

Пульсация дыхания

Слово «пульсация», выбранное мною в качестве названия для своей практики, относится к пульсации дыхания, вдоху и выдоху, которые начинаются с рождением и заканчиваются со смертью. Независимо от того, осознаем мы ее или нет, эта пульсация сопровождает нас всю жизнь, глубоко связанная с самой жизнью в ее источнике.

Дышать означает жить... впустить воздух внутрь... выпустить его...

Дыхание – это исключительно важно, фундаментально для нашего каждодневного существования, хотя мы почти никогда не думаем об этом. Именно этот постоянный переход между полярностями вдоха и выдоха и есть та пульсация, о которой я говорю.

В жизни тела существует много пульсаций: биение сердца, работа кровеносных сосудов, сокращение кишечника... внутри тела все движется в определенном ритме – пульсирующем ритме. Когда кто-нибудь болен или лежит без сознания, что прежде всего проверяет врач? Конечно, это знает каждый: врач берет запястье и проверяет пульс. Таков способ быстро оценить ситуацию. Врач пытается узнать, пульсирует ли тело здоровым образом, или что-то в нем серьезно нарушено.

В Аюрведе, традиционной индийской системе целительства, пульс представляет собой целую энциклопедию информации обо всем теле. Просто проверив пульс, опытный врач может определить состояние внутренних органов, узнать о наличии опухолей и других болезней, оценить работу иммунной системы и многое другое. Аналогичным образом работает китайская акупунктура.

В моей практике значимость пульсации как показателя здоровья человека следует непосредственно из открытий Вильгельма Райха, и поэтому будет полезно немного рассказать о его исследованиях.

Райх пришел к пониманию пульсации благодаря своему интересу к медицине и психологии. Он родился в 1887 году, вырос на ферме в немецкой колонии на Украине и в 21 год начал изучать медицину в Венском университете. Там он скоро заинтересовался новой революционной наукой психоанализа, которую развивал профессор Зигмунд Фрейд. После нескольких личных встреч Райх произвел на того настолько сильное впечатление, что Фрейд разрешил Райху вступить в Венскую психоаналитическую ассоциацию за два года до получения им диплома врача. До этого в ассоциацию принимались только дипломированные врачи. В 1922 году Фрейд открыл в Вене публичную клинику, назначив Райха своим ассистентом. Добиться этого назначения молодому специалисту помог его талант аналитика. К тому моменту Райх также уже был автором большого числа значимых работ в области психоанализа.

Разработанная Фрейдом теория либидо произвела на Райха сильное впечатление; он был согласен с тем, что секс формирует человеческую психику. Так же, как и с тем, что в основе невроза лежит именно нарушение сексуального импульса – неизбежное в детстве и при раннем социальном воспитании. Но между подходами Фрейда и Райха было важное различие. Райх рассматривал секс как энергетическое, а не только психологическое явление. И именно поиск источников этой энергии заставил Райха провести множество часов у микроскопа, занимаясь углубленным изучением биологии.

Райху всегда были присущи бесконечное любопытство и огромная жажда знаний, простирающихся далеко за пределы интереса к человеческому уму и телу. В частности, Райх изучал поведение амеб – одноклеточных организмов, исследуя, как они пульсируют в определенном ритме и как эта пульсирующая энергия движется в замкнутом пространстве клетки. Райх обнаружил, что стремление энергии выйти за границы клетки обычно приводит к образованию некой характерной формы, похожей на человеческую почку; Райх охарактеризовал ее как

базовую форму жизни. Семена и клубни растений, половые клетки и зародыши животных, органы тела, одноклеточные организмы, человеческий эмбрион на ранней стадии развития – все это соответствует такой форме.

Изучая эту базовую форму в ее простейшем, как в случае амебы, виде, Райх наблюдал, как плазма – живое жидкое содержимое организма – движется внутри клетки. Плазма движется, но не непрерывным плавным потоком, а ритмичными толчками: происходит пульсация.

Движение вовне, за которым следует отход внутрь, стремление к чему-либо и отдаление от него – Райх увидел, что в этой основной биологической пульсации нет большой разницы между амебой, тянущейся за частичками пищи, и парой человеческих рук, протянутых к возлюбленному. Райх понял, что выражение чувств у человека подчиняется той же самой основной пульсации: гнев выплескивается наружу по направлению к объекту, в то время как страх заставляет отступать от него, сжимая и втягивая энергию внутрь.

Согласно Райху, такое движение функционирует в природе повсюду. Все пульсирует, все движется в своем собственном цикле расширения и сжатия: медленно перемещается в океане медуза, раскрывается и закрывается цветок, человек просыпается и идет на работу, затем возвращается домой, расслабляется и засыпает.

Оба направления пульсации необходимы. Например, вы не можете бесконечно расширяться, вы не можете все время только работать и работать. Вы придете к полному истощению. Вам необходима противоположная полярность. Вам нужно отдохнуть, вернуться к себе, подзарядить свои аккумуляторы.

Подобным же образом, в случае пульсации дыхания, вы не можете все время только вдыхать, и вдыхать, и вдыхать. Вы просто лопнете. Необходимо позволить себе выдохнуть, чтобы смогла установиться здоровая пульсация.

И вы можете представить, какое серьезное влияние на способность человека пульсировать оказывает окружающая среда, в которой мы живем, и особенно живущие рядом с нами люди.

Вот, например, маленький ребенок играет у себя в комнате. Пульсация его дыхания нормальная и здоровая. Его мама только что дала ему краски и большой лист белой бумаги, аккуратно положив его на большую клеенку, чтобы малыш мог брызгаться в свое удовольствие. Но затем ей неожиданно потребовалось уйти, и через некоторое время ребенок обнаруживает, что рисовать картины на стене спальни гораздо интереснее.

Его отец, только что вернувшийся с работы, все прошлые выходные потратил на то, чтобы покрасить эту самую стену самой новомодной краской. Ему это стоило и времени, и денег. Увидев, во что все превратилось, он приходит в ярость. Он орет. Он топает ногами. Он хватается коробку с красками и швыряет ее в мусорное ведро. Может быть, он даже бьет малыша.

Что происходит с пульсацией дыхания у ребенка?

Она останавливается. На какое-то время все замирает – как вдох, так и выдох. Когда ребенок попадает в состояние шока, пульсация прерывается, а затем возобновляется на минимальном уровне.

Но события, конечно же, продолжают развиваться: папа отправляется в душ, мама возвращается домой, узнает о том, что произошло, и немедленно начинает чувствовать себя виноватой, потому что ей следовало быть повнимательнее. Она берет ребенка на руки и утешает его. Ребенок снова начинает дышать нормально и плачет.

Атмосферу за ужином в этот вечер трудно назвать веселой. Ребенок продолжает плакать, и в конце концов его отец снова начинает злиться – ему нужен отдых после паршивого дня, проведенного на работе. Отец строго говорит: «Хватит! Не реви!»

Теперь малышу приходится сдерживать слезы, проглатывать свои чувства. Для этого ему необходимо снова уменьшить пульсацию дыхания, потому что если он дышит, то начинает чувствовать, а если он чувствует, то начинает плакать, – это настолько просто.

Дыхание непосредственно связано с эмоциональной, выражающей жизнью тела, а также и с энергией.

Ребенок в этой истории не просто заталкивает внутрь свои слезы и эмоции. Он пытается подавить сильную энергию, которая хочет высвободиться.

Как я уже упоминала в предыдущей главе, взгляды Райха совпадают с принципами китайской медицины и индийской йоги в том, что мы состоим не из одной лишь материи, из плоти, крови и костей. Мы также и энергетические создания. Физическое тело пронизывает и окружает тонкая невидимая аура. Она называется «энергетическим телом» и поддерживается пульсацией дыхания.

Делая вдох, мы вдыхаем не только кислород. Мы вбираем внутрь энергию из окружающей атмосферы, и это питает наше энергетическое тело.

В йоге разработан специальный метод дыхания, обычно называемый «пранаямой». Он предназначен для усиления притока вдыхаемой энергии, с тем чтобы зарядить энергетическое тело.

Доказать существование феномена, называемого энергией, нелегко, потому что энергия трудноуловима и ее невозможно измерить. Хотя легко можно ощутить или наблюдать. Если снова взять в качестве примера маленького ребенка, то мы обнаружим в нем почти неисчерпаемый потенциал для физической активности и восстановления сил, который, очевидно, приводится в действие чем-то, выходящим за пределы мышечной силы.

Я слышала об эксперименте, в котором профессиональному спортсмену было дано задание копировать движения маленького мальчика: бегать, кататься по полу, прыгать – подражать всему тому, что захочется сделать этому ребенку. Естественно, ребенку понравилась эта новая игра, и он замечательно провел время, изобретая все новые способы прыгать, скакать и двигаться до тех пор, пока спортсмен полностью не обессилел – задолго до того, как мальчику захотелось прекратить играть. Почему? Потому что маленький ребенок близок к свободному использованию естественно текущей энергии, в то время как у взрослого доступ к ней обусловлен и ограничен.

Однако какими бы интересными ни были такие эксперименты, мое собственное понимание энергии основано не на чужих исследованиях, а на личном опыте практической работы. Я надеюсь, что по мере того как я буду описывать свою практику в следующих главах, станет ясно, как функционирует энергия в человеческом теле.

Райх утверждал, что свободная энергия, «оргон», существует не только в пределах земной атмосферы, но и во всем космосе. Чем больше оргона мы можем впитать, тем больше энергетическое тело заряжается жизненной силой.

Возможно, мне следует упомянуть о том, что, согласно представлениям из мира эзотерики, в человеческом организме имеется семь тел, а также семь чакр, или энергетических центров. Чуть позже я расскажу о них более подробно.

Энергетическое тело, о котором я говорю, известно как «второе тело», оно располагается ближе всего к физическому, простираясь на пять-семь сантиметров над поверхностью кожи. Именно это «второе тело» связано с нашими эмоциями. Оно пронизывает все физическое тело и влияет на плазму, жидкое содержимое тела – что нетрудно, поскольку мы, по меньшей мере, на семьдесят процентов состоим из воды. Это влияние, в свою очередь, создает наши чувства и эмоции. Представьте себе ветерок, дующий через весь организм, создающий рябь на внутреннем озере, приводящий в движение эмоции, скрытые под его поверхностью. Таково поэтическое описание. Если вам потребуется более подробное биохимическое и биоэлектрическое объяснение этого влияния, то вы найдете его в многочисленных работах Райха. Сейчас достаточно знать, что наши эмоции управляются взаимодействием физического и энергетического тел. Важным связующим звеном между ними служит пульсация дыхания.

Пульсация в любом живом организме представляет собой движение между двумя полярностями – ядром и периферией. У амебы, например, процесс вытягивания в направлении частицы пищи – это движение от ядра к периферии. Вбирание в себя этой частицы, ее переваривание и поглощение – это движение в противоположном направлении, от периферии к ядру.

Точно так же дело обстоит с людьми. Дыхание символизирует – даже воплощает в буквальном смысле – две полярности нашего контакта с окружающим миром.

Насколько мы можем полностью вдохнуть, настолько мы позволяем внешнему миру войти к нам внутрь и встретиться с нашим ядром, с нашим центром.

Здесь «ядро» обозначает не столько точное физическое место, сколько энергетический центр, приблизительно соответствующий нашему кишечнику или животу. Так же, насколько мы можем полностью выдохнуть, позволяя нашей энергии двигаться наружу, настолько мы можем двигаться из своего центра к периферии, чтобы встретиться с окружающим миром.

В мире тантрической сексуальности два человека могут встретиться, растаять и слиться друг с другом ровно настолько, насколько глубоко они могут войти в это пульсирующее движение между периферией и ядром. Когда вы действительно вдыхаете, вы принимаете любимого внутрь себя. Выдыхая, вы течете к своему возлюбленному. Таким образом, любовники создают нечто вроде пульсирующего сексуального танца. И по мере того как через второе тело происходит их энергетическое слияние воедино, танец этот становится оргазмическим.

Конечно, Тантра включает в себя и более тонкие измерения, в том числе верхние чакры, позволяющие переживать единство не только с возлюбленным, но и со всем Существованием. Но истоком всегда остаются физическое и энергетическое тела, воспламеняемые пульсацией дыхания, создающие основу для тантрической физической близости.

Возможно, сейчас хороший момент для того, чтобы задать себе пару вопросов.

Действительно ли я впускаю жизнь вовнутрь? Действительно ли я приветствую все, что приносит мне существование, – весь спектр переживаний и опыта?

Если нет, то ваш вдох, вероятно, окажется относительно поверхностным. Он не будет таким глубоким и полным, каким мог бы быть. Он будет тщательно контролируемым, символизируя осторожный подход к жизни.

Вы можете также спросить: отдаю ли я себя другим людям и окружающему меня миру? Верно ли то, что я щедро делюсь своей энергией и полностью участвую в танце жизни?

Если нет, то ваш выдох также будет ограниченным, не исчерпывающим своего потенциала.

Иными словами, здоровье и жизненная сила пульсации нашего дыхания непосредственно отражают наше отношение к миру, и наоборот.

А сейчас настало время познакомить вас с основной концепцией, которую я использую в своей практике. Мысленно представьте себе, что внутри вас располагается полая трубка, которая начинается у рта и проходит вдоль всего тела до низа живота. Этот образ поможет нам лучше понять пульсацию дыхания. Отчасти эта трубка является физической реальностью, соответствующей нашей анатомии: бронхиальный канал идет ото рта вдоль горла, разветвляется и проходит в легкие до самой диафрагмы. Другая трубка, пищевод, проходит от горла до желудка, но она предназначена для пищи и жидкости, а не для воздуха.

Когда я прошу людей закрыть глаза и сделать глубокий вдох, им легко ощутить, что они впускают воздух внутрь до самого живота. Почему? Потому что когда мы глубоко вдыхаем, диафрагма – тонкая, но мощная мышечная перегородка в нижней части грудной клетки – изгибается вниз и толкает мышцы живота наружу. Создается впечатление, что воздух поступает в живот. Когда мы выдыхаем, диафрагма расслабляется и поднимается вверх, и тогда живот снова втягивается внутрь. Это дает ощущение, что воздух движется из живота в грудную клетку и в горло, чтобы затем выйти через рот.

На энергетическом уровне такая трубка действительно существует. Когда диафрагма опускается и втягивает воздух в нижнюю часть легких, поток энергии, поступающий вместе со вдохом, продолжает двигаться в живот.

Многие люди дышат не настолько глубоко, поэтому диафрагма у них остается застывшей, а поток энергии удерживается в верхней части тела.

Когда я прошу их мысленно представить полую трубку и начать дышать в живот, впервые за долгое время их диафрагма обретает подвижность, позволяя заряду жизненной энергии проникнуть в нижнюю часть тела.

Обычно в начале моих групп я ввожу понятие «полой трубки». Чтобы почувствовать, как она функционирует в качестве канала для энергии, я приглашаю участников подышать так, как я только что описала. Этот опыт станет одним из их основных инструментов для дальнейшей работы. Затем я рассказываю о пульсации, о движении между центром и периферией, и провожу участников через серию простых упражнений, чтобы те получили об этом собственное представление.

Например, я прошу людей встать расслабленно, с закрытыми глазами, поместив обе руки на нижнюю часть живота. Чтобы лучше почувствовать эту область, я иногда прошу всех участников группы бедрами описать круг. Это создает ощущение неподвижной точки, ядра, центра в середине вращающегося таза. Затем я приглашаю их начать ходить по комнате с открытыми глазами, держа руки на животе. Оставаясь в контакте с этим центром, одновременно обращать внимание на то, что их окружает. Я также напоминаю им об осознании своего дыхания, и особенно вдоха, поскольку каждый вдох может помогать оставаться внутри самого себя.

Через некоторое время я прошу участников переместить свое внимание к периферии. Для этого я предлагаю им двигаться быстрее, убрать руки с живота и начать размахивать ими, осознавая тот факт, что руки и ноги расположены на периферии тела. Глаза – наши главные ворота в мир – тоже находятся на периферии. Поэтому я приглашаю участников забыть о животе и больше «присутствовать в глазах».

«Пусть начинает оживать внешняя часть вашего тела, – приглашаю я. – Ускорьте движение. Встречайтесь глазами с другими людьми. Попробуйте, проходя мимо, соприкоснуться с ними руками, кратко приветствуйте их. Двигаясь и бегая, становитесь более легкими, более периферийными. Позвольте вашему вниманию полностью быть снаружи».

Атмосфера веселой вечеринки в комнате вскоре нарастает. Люди вбегают и выбегают из движущейся толпы, соприкасаются руками, переплетаются и увертываются, кричат друг другу «привет!», «пока!» и другие короткие фразы. Постепенно я снова замедляю темп и приглашаю участников обратить внимание на то, как легко забыть о своем собственном центре, когда на периферии происходит так много активной деятельности.

«Поэтому сейчас, продолжая ходить, восстановите контакт со своим животом, со своим собственным центром. Позвольте движениям замедлиться, чтобы почувствовать, как на вдохе дыхание снова проникает в самое ядро. Двигайтесь медленнее. В конце концов, остановитесь и вернитесь в то место, где вы спокойны и безмолвны».

Так я помогаю участникам получить практический опыт смещения своего внимания от центра к периферии, и обратно. Мы повторяем этот процесс несколько раз, чтобы подчеркнуть его суть.

«Это очень естественная пульсация, – объясняю я. – Иногда вы „снаружи“, в контакте с миром; иногда вы „внутри“, больше в контакте с самими собой».

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.