

Йоги Бхаджан

ИСЦЕЛЕНИЕ СЛОВОМ

Руководство

для психологов и консультантов

Эпохи Водолея,

а также для всех, кто хочет

помочь себе и другим



Тула-Москва-Эспаньола

2008

УДК 316.77
ББК 88.53, 88.6
ISBN 978-5-903084-15-9

Йоги Бхаджан,
Сири Сингх Сахиб Бхай Сахиб Харбаджан
Сингх Хальса Йогиджи

Исцеление Словом

Пятидневный курс лекций для психиатров,
психологов и консультантов, прочитанный
Йоги Бхаджаном в мае 1989 г. в Риме

В этой книге раскрывается вся глубина
профессии психотерапевта-консультанта,
рассказывается об основных инструмен-
тах консультанта, и открываются секреты
успеха этой нелёгкой профессии.

“Консультирование – это очень почётная и
благородная профессия. Она подразуме-
вает работу с сознательным, подсознатель-
ным и бессознательным умом другого чело-
века.”

– Йоги Бхаджан



Гуманология – это учение о человеке. Это учение имеет прикладной характер и позволяет осознанно относиться к самим себе, к своим проявлениям и сознательно выбирать способ реагирования, поддерживая подсознание чистым и готовым выстоять при изменениях и стрессе.

После многих лет жизни на Западе и работы с людьми разных культур и разного происхождения, доктор психологии Йоги Бхаджан прочитал в мае 1989 года в Риме пятидневный курс лекций для консультантов и психологов. В этом курсе он поднял вопросы, представляющие интерес и важные для всех представителей «помогающих» профессий в наше сложное время.

Диссертация Йоги Бхаджана, Мастера Кундалини йоги, за которую он получил докторскую степень по психологии, называется: «Коммуникация: обвинение или освобождение» (диссертация вошла в основу книги «Коммуникация: Обвинение или Освобождение», изд. «Йога Экс-Пресс», 2008).

Йоги Бхаджана часто называют «отцом гуманологии», соединившим мудрость, почерпнутую на Востоке, опыт, полученный на Западе, и результаты многочисленных часов консультирования. В этих лекциях он представляет весьма интересный и необычный взгляд на коммуникацию, исцеление и направление психики другого человека посредством искусства и науки, называемой «психология».

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 10 Предисловие
- 11 Введение
- 19 Как работает Ум (19)
Тысяча мыслей. Развитие интуиции. Сомнение.
Три вида ума.
- 31 Развитие себя во всей полноте (31)
Талант. Секрет успеха: мастерство. Мастерство и талант.
- 35 Послушание, служение, любовь,
достижение мастерства (35)
- 38 Основные принципы
консультирования
Введение. Что такое консультирование? Почему консультирование? Искусный язык.
- 44 Основные этапы консультирования
Профиль клиента. Индукция, дедукция, обсуждение, сопоставление. Исследование, провокация, конфронтация, возвышение. Четыре элемента, составляющие любую успешную коммуникацию.

51

Как стать профессиональным консультантом (51)

Клятва консультанта. Профессиональная устойчивость. Ваша репутация. Как давать советы. Профессиональный подход. Женская и мужская энергии в консультировании. Различные стили консультирования. Мои качества консультанта.

65

Коммуникация в терапевтических отношениях

Цель коммуникации. Психоаналитическое общение. «Я люблю», «Я устал». Использование юмора в терапии. Использование телесного языка в терапии. Наблюдение за своим собственным телесным языком.

83

Терапевтический процесс

Расширение кругозора. Нахождение ответа в вопросе. Разрешение конфликтов и смежных проблем. Задачи терапевта. Воля, готовность и обязательство. Вызовите клиента на разговор. Составьте план изменения поведения. Ведите клиента к исцелению. Эмоции в консультировании.

95

Целительные приёмы

Песня как целительный приём. Изменение энергетического состояния клиента. Устранение психических блоков. Использование пранической энергии для устранения блоков. Использование гипноза в терапии. Небесная Коммуникация как терапия.

118 Традиционные виды терапии
и йога-терапия

Эмоции и перепады настроения. Психозы и неврозы.

127 Конфликты, возникающие между
терапевтом и клиентом

Близость с клиентом. Сообщение неприятной информации. Вовлечение в ситуацию клиента.

134 Общие проблемы клиентов

Двойственность клиента. Преобразование эмоций клиента. Уравновешивание ментального, физического и духовного Преодоление негативного отношения к себе. Страх. Ложь. Развитие мужества. Культ героя. Преодоление чувства собственности. Преодоление чувства обиды или негодования. Преодоление блоков по отношению к успеху. Страх успеха.

156 Вопросы доверия

Доверие учителю. Чрезмерное доверие. Скрытый гнев.

166 Работа с особыми
категориями клиентов

Дети. Наркоманы. Реабилитация наркоманов. Пенсионеры. Работа и самоуважение

175

Достижение успеха и совершенства
в профессиональной деятельности

Обязательство – преданность – организация –
успех. «Без инструментов нет успеха». Значение
интуиции. Как быть совершенными.

180

Общие профессиональные
проблемы (180)

Неудача в консультировании. Профессиональное
истощение. Профессиональная скука. Будьте
чистым каналом.

185

Практические демонстрационные
сессии

Работа с детскими проблемами. Проблемы обще-
ния. Проблемы отношений (1). Проблемы отно-
шений (2). Проблемы межличностного общения.
Преодоление неуверенности.

Приложение. Технология Кундалини йоги

199

Небесная Коммуникация

Йоги Бхаджан о Небесной Коммуникации. Небес-
ная Коммуникация, техника 1. Небесная Комму-
никация, техника 2.

203

Крийи и медитации Кундалини йоги

Крийя Лебеда. Сат Крийя. Крийя Снопа.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Йоги Бхаджан

Мы находимся на заре так называемой «Новой Эпохи», или «Эпохи Водолея». Из Эпохи Рыб мы переходим в такое время, которое предъявляет нам новые требования и заботы, и которое требует нового образа мышления. Мы, как профессионалы, в эту передовую «Эпоху Знания» должны взять на себя основную ношу.

Человечество всё время развивается. Развитие человеческого ума не может остановиться. Прежние методы стали устаревшими для этой Новой Эпохи; нужно осваивать, практиковать и применять новые.

Как профессиональный консультант я предлагаю методы, которые помогут нам достичь наилучших результатов и наибольшего профессионального успеха. Ничто не может заменить победу, и нет более сложной работы, чем консультирование. Психология – это не что иное, как управление психикой с помощью логики, и Новая Эпоха требует новой логики.

Возможно, когда-нибудь все эти методы тоже окажутся устаревшими. Но я надеюсь, что в данное время и в данном пространстве это руководство поможет некоторым специалистам повысить профессиональное мастерство и воплотить в реальность свои мечты.

ВВЕДЕНИЕ:

Общая история человечества – от первобытных времён до наших дней

На заре человечества были двое: мужчина и женщина. У них были дети; однако они обнаружили, что для их безопасности этого недостаточно. Тогда они стали жить вместе с другими родственниками, так что основную семейную ячейку стали составлять отец, мать, дядя, тетя, племянники и двоюродные братья и сёстры.

Что такое семья? Это группа людей, которые находятся в близких отношениях друг с другом и имеют «сходные» (familiar) общие интересы. Такая группа называется «семья» (family). Если интересы в семье начинают конфликтовать, семья распадается. Если близкие отношения не установлены, и достаточно энергии не вкладывается в то, чтобы организовать их, семья будет разрушаться, несмотря на семейные деньги, семейный престиж и семейное могущество.

Затем люди обнаружили, что даже жизнь отдельной семейной ячейкой не

обеспечивает достаточной защиты, поэтому некоторые близкие друг другу семьи начали объединяться. По мере их объединения образовывались деревни. Деревня (village) – это не что иное, как семьи, желающие (willing) жить вместе.

Чтобы обеспечивать управление деревней и понимание между людьми, разделяющими общие идеи, стали создаваться племена, или кланы. Избирался глава, вождь племени, создавалась общая структура и планы защиты, устанавливались доверительные отношения, создавались определённые условия и разделение труда. Задача некоторых членов племени состояла только в том, чтобы практиковать мудрость. Их называли «пандитами». Другие должны были охранять и защищать группу. Их называли «кшатриями». Третьим было поручено заниматься торговлей и контролировать торговый оборот. Их называли «вайшьями». Остальные должны были делать всю чёрную работу: убираться, пахать... Их называли «шудрами». Таким образом, в пределах клана человечество было разделено на четыре категории.

Затем племена стали нападать друг на друга. Одно племя захватывало другое, отнимало у него землю, женщин и детей, а

воинов и старейшин убивали, чтобы разрушить традиции побеждённого племени. Когда люди увидели, что их территории и традиции разрушаются, начались жестокие межплеменные войны.

Для обеспечения ещё более надёжной защиты мы создали то, что называется «государством». Мы определили некоторые общие интересы и решили с каждого собирать деньги. Мы соглашались платить налоги при условии, что государство будет нас защищать и выражать наши философские взгляды и идеи. Нашей единственной целью было сохранить суверенитет и утвердить свои идеи, достичь «независимости». Наши идеи зависят от нас, мы зависим от своих идей, и мы хотим быть независимыми от других идеологий и философских взглядов. Так что мы решили отстаивать свои интересы на индивидуальной основе, на географической основе, а также на групповой основе. А когда начались войны между государствами, мы начали создавать Союзы и Соединённые Штаты, но войны всё равно не прекратились.

В наше время мир стал очень тесен, а население стало очень большим. Семьи сейчас разрушаются. Человек хочет индивидуального бытия, и в то же время хочет

играть в семью. Мы хотим, чтобы солнце и луна светили одновременно; мы хотим, чтобы одновременно были день и ночь. Мы хотим, чтобы все признавали и ценили наше величие, но не хотим отказываться от своей ничтожности и ограниченности. Мы хотим быть женатыми и не женатыми; мы хотим иметь детей и не иметь детей. У нас серьёзная проблема. Даже птицы строят уютные гнёзда и откладывают в них яйца, и затем высидывают эти яйца и приносят пищу, чтобы кормить своих птенцов, так чтобы они выросли крепкими и сильными. А потом они обучают их, и когда птенцы обретают достаточный опыт и знания, они отпускают их, чтобы те могли жить независимо. Но так живут птицы.

Человечество дошло до состояния крайней двойственности. Из-за обилия информации, которая обрушивается на нас сегодня, мы потеряли представление о том, чего на самом деле хотим. Мы уже пришли к осознанию того, что не можем допустить физический конфликт, что война ужасна, но мы пока ещё не знаем, как установить постоянный мир. Поэтому мы развязываем ментальные войны, которые ведут к разрушению семьи и коммуникации между людьми.

Жизнь в наше время стала более сложной. Человечество испытывает сейчас гораздо большие страдания, чем в те времена, когда всё было просто и прямо. Всё на свете человек привык решать либо одной улыбкой, либо одним хмурым взглядом. Вода и воздух теперь сильно загрязнены, так что вместо небесной воды на нас проливаются кислотные дожди. Они убивают леса чёрного дерева в Германии, разрушают самые прекрасные творения рук человека и губят самого человека.

В этом сложном мире нам иногда бывает необходимо с кем-нибудь поговорить, иногда возникает нужда в том, чтобы нас кто-то направил. Но поскольку сейчас нет старых мудрых людей, мудрецов, мы не знаем, к кому обратиться. На самом деле, первая форма психотерапии появилась в католичестве. Первоначально единственной формой терапии, доступной человеку, была исповедь с последующим чтением молитвы на чётках, которая была принята в католической религии. Эта процедура была очень личной и очень ограниченной. Священник находился в одной кабинке, человек в другой, и они не видели друг друга. Человек рассказывал о своём грехе, священник назначал ему наказание, и на этом

всё заканчивалось. И это было доступно только в рамках религиозного формата.

Некоторые люди не хотели иметь дело с ограничениями и правилами организованной религии. Они хотели использовать более широкие, более открытые и конфронтационные формы, включающие обучение и дискуссию. Они хотели привлекать человека к участию и хотели заниматься этим профессионально. Так появились психоанализ, психология и психиатрия. А поскольку в случае психозов иногда наблюдаются действительные физические или психические нарушения, психиатры стали проходить медицинскую подготовку как врачи, так чтобы они могли позаботиться и о физической стороне проблемы. Но, самое главное, мы поняли, что человек нуждается в разговоре, в обсуждении, в общении, в постижении себя, и что ему нужно научиться облегчать свои страдания и внутренние напряжения, созданные негативностью, депрессией, смятением и стрессом.

В прежние времена ни один человек не начинал свой день без медитации, молитвы и богослужения. Однако в наши дни религия стала просто бессмысленным ритуалом и обременительной обузой. Это про-

изошло, потому что никто никогда не объяснял нам, почему мы делаем то или это, и какой эффект могут оказывать те или иные практики. Сейчас стало больше разных религий, но меньше последователей, поскольку человек был лишён удовлетворения, проистекающего от участия, осознания и соответствующего опыта. Вот почему в современном мире на каждом углу могут стоять церкви, синагоги и храмы, но человек всё равно остаётся несчастным.

Мы стали относиться к жизни как к бизнесу. Мы постоянно торгуем собой. Мы хорошо одеваемся, следуем моде – всё для продажи. Чтобы привлечь «покупателей», мы следуем в своей жизни общей тенденции. Мы перестали быть истинными, мы стали тенденциозными. Из личностей мы превратились в проститутку. Мы лишены идентичности и личности, мы лишены реальности. Мы подобны податливым чёртикам на верёвке. Мы сделаем всё, что угодно, лишь бы быть здесь и сейчас и служить времени и пространству. Мы утратили чувство испытания и выдержки. Мы утратили чувство анализа и познания. Мы растрачиваем свою молодость на флирт. Мы растрачиваем свои зрелые годы на

депрессию. Мы растрачиваем свою старость на дряхлость и слабоумие.

Страдание всё нарастало, нарастало и нарастало. И, в конце концов, мы пришли к тому, что теперь все пытаются что-нибудь сделать, чтобы достичь такого состояния, когда мы могли бы быть здоровыми, счастливыми и праведными.

Грядёт новая эпоха; мы хотим изменений. И в эту новую эпоху некоторым людям суждено стать проводниками, которые будут со смирением, добротой и состраданием утешать и консультировать, вдохновлять и помогать людям повысить самооценку, чувство собственного достоинства, уверенность в себе и самоуважение. Мы хотим помочь людям обрести чувство собственного «я», как оно есть, а не как навязывается пространством и временем. Возможно, некоторые техники, приведённые в этой книге, окажутся полезными для этой цели.

Как работает Ум

Тысяча мыслей

Пятьсот с небольшим лет тому назад жил человек по имени Нанак. Он говорил: «Мышление, остановись. О, человек, ты не имеешь права думать. Не думай». Всех это приводило в ярость, его называли сумасшедшим и кидали в него камни. Его хотели убить, потому что все говорили: «Он безумец. Он говорит нам, что мы не можем думать. У нас есть эмоции, у нас есть чувства, у нас есть желания, у нас есть цели, к которым мы стремимся, у нас есть идеалы, воображение, фантазии, у нас так много объектов для размышления. А этот человек говорит нам – не думайте».

ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੀ ਕਞੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਖ ਵਾਰ.

Вы не можете думать, сколько бы вы ни думали, даже сотни и тысячи раз.

– Джап Джи Сахиб, Гурю Нанак

Поэтому его преследовали. Некоторые говорили: «Это призрак, злой дух». Другие говорили: «Он не в своём уме. Он не знает, что говорит». Третьи говорили: «Он просто бедный человек, несчастное создание, оставьте его в покое». И все говорили: «Не слушайте его. Он не прав».

Только у человека есть интеллект. У животных, птиц и рыб есть всё, необходимое для жизни, кроме интеллекта. Интеллект производит тысячу мыслей в мгновение ока; а мысль – это самая могущественная вещь во вселенной.

А теперь подумайте, если в каждое мгновение у вас появляется тысяча мыслей, сколько же мыслей должно накапливаться у вас к вечеру? На самом деле, сохраняются не все мысли, а только некоторые. Что же происходит с мыслями, которые всё-таки остаются? Они превращаются в эмоции, чувства и желания. Итак, у вас появляется много, много, много, много мыслей. Некоторые из них становятся чувствами. Немного меньше – эмоциями. И ещё меньше – желаниями. А если эти желания не реализуются, они становятся невротами, затем психозами, и так далее, и так далее.

Люди спрашивали Нанака: «Что же нам делать?» И он отвечал: «Интеллект производит мысли. Используйте своё понимание, чтобы сортировать их». Не удерживайте неправильные мысли. Не оставляйте плохие мысли у себя. Иначе вместо осуществления вас ждёт отверженность, уныние, упущение, горе, бедственное положение, и вы попусту растратите свою жизнь.

Утром, когда вы встаёте, у вас возникают сотни и тысячи сомнений, потому что такова работа человеческого рассудка. Затем, в течение дня, вы сортируете эти сомнения посредством деятельности интеллекта. И это называется карма. Сначала приходит *парма*, сомнения. Затем в действие вступает *карма*, рассудочная деятельность, которая всё сортирует. И ночью вы сможете спать только в том случае, если у вас есть вера, или дхарма. Это целая наука.

Нанак говорил: «Задача рассудка не думать, а сортировать». Сначала пред-организуйте. *Это даст вам право на жизнь*. Затем организуйте в рамках того, что вы пред-организовали, в зависимости от доступных вам средств. *Это даст вам право жить*. Затем реализуйте это с доб-

ротой и состраданием, милостью и великодушием. *Это даст вам право любить.*

Где же в этой системе отводится место эмоциям и чувствам? Эмоции и чувства играют очень важную роль. Вы должны разобраться и найти источник эмоций и чувств. Возьмите какое-нибудь своё чувство, – например, что вы хотите осуществить, или что вы не признавали, что хотите осуществить, или что вы не можете принять и хотите разрушить, или что вы не можете выносить – и найдите источник этого. Это либо обида, либо любовь. Одно из двух. Любовь и ненависть – это две стороны одной медали. Они не разделены.

В своей работе консультантом вы должны выслушивать чувства и эмоции. Вы должны выслушивать желания, неврозы и психозы. Но главное, чему вы должны научиться, это находить коренные причины всего этого, откуда всё началось, так чтобы вы могли правильно перенаправить человека. Это ваше профессиональное умение, профессиональная ответственность, и, собственно, в этом и заключается ваша профессия.

Если человек совсем потерял связь с реальностью, вы должны сначала привести его к коренной причине этого и затем

указать правильное направление. Вы не можете просто «отфутболить» его отсюда туда. Если вы попытаетесь это сделать, то потерпите неудачу как консультант.

И когда вы указываете направление другому человеку, к этому не должно ничего примешиваться. Ваша личность, ваши чувства, ваши желания, ваша чувствительность не должны в этом участвовать, потому что ум не потерпит вмешательства другого ума. Он может принять только прямой совет. Если вы приведёте ум другого человека к коренной причине, вы можете его переориентировать. Исследуйте до тех пор, пока человек не увидит коренную причину своего конфликта, и тогда укажите ему другой путь. Это и называется «консультированием».

Да, эмоции, чувства, желания – все они должны быть объяснены, а не только выслушаны, приняты или отвергнуты. Найдите им объяснение, и тогда они станут частью профиля личности, тогда вы сможете добраться до коренной причины и привести человека в исходную позицию, откуда он сможет начать свой путь заново, уже без конфликта.

Люди приходят к вам, когда не могут справиться со своим несчастьем, со сво-

ими конфликтами. Не эксплуатируйте их. Не изводите их. Не вселяйте в их умы никакие страхи. Не используйте их чувство вины. Просто найдите коренную причину и перенаправьте человека. Будьте совершенным, успешным специалистом.

Развитие интуиции

Вопрос: Я хочу учиться. Насколько обучение может быть в конфликте с «недуманием», о котором вы говорили?

Йоги Бхаджан: Все знания должны использоваться не для мышления, а для создания некоего «мозгового центра». Этот центр называется «интуицией». Цель любого обучения, любой садханы и всего остального – стать интуитивными. Совершенный «мозговой центр» в вашем компьютере будет поддерживать вас на вашем жизненном пути, так что вы сможете осуществлять свои цели без помех со стороны пространства и времени.

Без интуиции вы беззащитны. У человека нет ни рогов, ни копыт, ни достаточно прочной кожи, которые могли бы его защищать. Ваше тело не оснащено