A watercolor illustration of a man in a white robe and a tall, conical hat standing in a village square. He is gesturing towards a stone well. The background shows simple wooden houses and a dirt path. The overall style is soft and painterly.

Амара-Марина Маршенкулова

**СКАЗКИ ОШО**

Однажды... Once upon a time...

# Амара-Марина Маршенкулова

## Сказки Ошо. Однажды...

### Once upon a time...

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66035599](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66035599)*

*ISBN 9785005388216*

#### **Аннотация**

Эти сказки-витаминки родились в ашраме Ошо в Пуне (Индия). Амара писала их сначала на английском, затем перевела на русский язык. После каждой сказки вы найдете удивительные и практичные техники осознанности для исцеления, которые можно выполнять, не выходя из дома. Помимо этого, по ссылке, указанной в книге, можно прослушать аудио-версию книги, начитанную автором. Это первый сборник Амары (Марины Маршенкуловой) из серии «Сказкотерапия».

# Содержание

Сказки Ошо	5
ШРАМ	9
ТЕМНАЯ НОЧЬ ДУШИ	14
УТРЕННИЙ РИТУАЛ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Сказки Ошо  
Однажды... Once  
upon a time...**

**Амара-Марина  
Маршенкулова**

© Амара-Марина Маршенкулова, 2021

ISBN 978-5-0053-8821-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Сказки Ошо

Эти сказки родились в Международном Медитационном Курорте Ошо в Пуне (Индия) в 2015 году, в месте, которое многие из нас до сих пор называют *ашрамом*. Я приехала туда на один день, а осталась на полгода (на всю жизнь) – это эффект, который мистик Ошо до сих пор оказывает на людей со всего мира. Еще мне повезло найти талантливую 16-летнюю художницу Данизу, которая украсила этот сборник вдумчивыми, элегантными иллюстрациями.

Сказки были сначала написаны на английском языке, а затем переведены на русский язык. Прочитайте их с мыслями о хорошем. Пусть они помогут ответить на вопросы, которые важны и станут вашими друзьями на жизненном пути. Пусть они исцелят отдаленные уголки подсознания, это и есть их предназначение.

После каждой сказки вы найдете техники для исцеления. Практикуйте их с открытым сознанием и доверием, и они сделают то, что нужно.

*С любовью к тебе, от меня и мира,*

*Амара.*

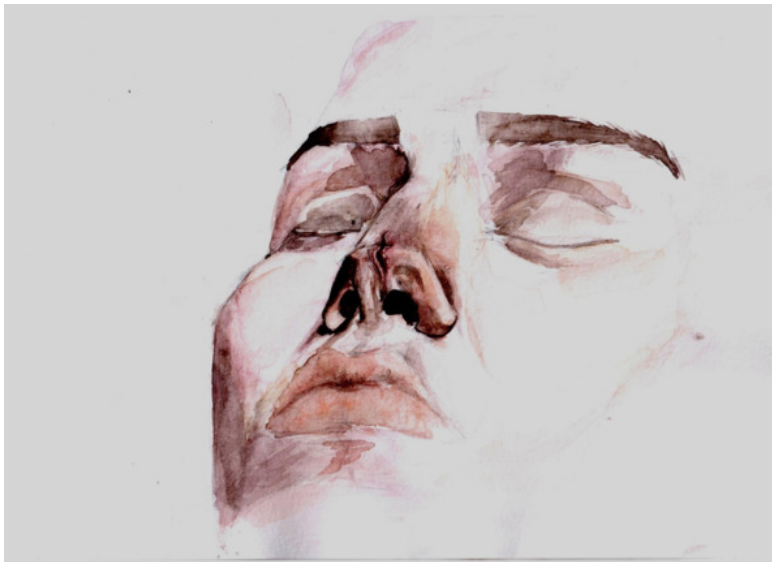




*(Иллюстрации: Даниза Шаушева.)*

**Серия: Сказкотерапия**

# ШРАМ



Я появился после неудачной операции на носу. Долгое время меня холили и лелеяли, накладывали мази и повязки, а потом, как только я затянулся ровным и более менее гладким швом, обо мне забыли, а точнее – стали игнорировать. Вы знаете, каково это, когда о себе помнишь только ты? Так вот, побудьте в моей шкуре. Но я довольно быстро напомнил о себе, можете быть спокойны.

Никто никогда не думал о том, чтобы дать мне имя, ибо мой хозяин от всей души надеялся, что я исчезну в ближайшее же время после операции. А я никуда и не думал исчезать, мне все нравилось – воздух, солнце и море, у которого мы жили. Поэтому я назвал себя сам именем, которое недвусмысленно выражало то, чем я являлся – Шрамом.

Когда отеки спали, и я стал белеть с каждым днем, у меня появился страх, что я могу исчезнуть. В этот день я напрягся из-за всех сил, и снова покраснел. Хозяин был недоволен, но это дало нам с жизнью дополнительно несколько месяцев. А знаете, что такое – несколько месяцев? Это целое море удовольствия, которое я не променяю ни на одну повязку и ни на один шов.

С тех пор целью моей жизни стало сохранить ее – эту самую жизнь. Поскольку я находился на носу, хозяин меня ненавидел лютой ненавистью. Каждое утро он смотрел на себя (а точнее, на меня) в зеркало, и если бы взглядом можно было убивать, я был бы тысячу раз стерт с лица земли на несколько поколений вперед. Странно, что такого видел в зеркале хозяин, чего не видел я. Мне казалось, что красивее и утонченнее шрама не сыскать. Я видел немало носов, и видел немало шрамов. Если вам интересно, шрамы между собой не общаются, но периодически меряются статусами. Чем более на видном месте ты находишься, чем ты багровее и рябристее, тем ты круче. Но это так, отступление.

Я не мог понять, за что хозяин меня так ненавидел. То,

что я видел в зеркале, радовало меня настолько, что мне хотелось петь и танцевать. Конечно же, я не мог себе такое позволить, потому что мои легкие поползновения вызывали чесаноса у хозяина. А чем больше он чесал, тем краснее я становился. В общем, жизнь моя была прекрасна, хотя мой хозяин так не считал.

Как себя чувствует шрам, которого не хотят, спросите вы? А я спрошу вас по-другому: как чувствует себя шрам, которого хотят? Я слышал, что если ты находишься не на видном месте, то шансы твои на выживание намного выше. Но с другой стороны, я жил на самом кончике носа, и видел все, что видел хозяин. Я смотрел с ним не только в зеркало, любясь собой, но и на море, наблюдая, как волны бьются друг о друга и рассыпаются на мельчайшие морские песчинки. Я видел небо, которое меняло цвет тысячи раз перед тем, как темнело и превращалось в квадрат Малевича. Да, его я тоже видел и сразу понял, что это было небо, которое отошло ко сну. А шрамы, которые находятся не на видном месте – мне их было жаль. Быть может, жизнь у них и была более долговечна, но это разве жизнь? Скорее, жалкое существование.

Кто знает, может, я проснусь через несколько дней, часов, месяцев, и пойму, что мои очертания стали бледнеть. Быть может, я и не проснусь вовсе. Но если вы меня спросите, что я видел, я отвечу: все, что только можно увидеть. Я видел слезы ближе всех – они стекали по моему телу освежающим душем. Я видел комара, который думал укусить хозяи-

на, но не тут-то было, – я так покраснел, что комар до сих пор не может прийти в себя, я в этом уверен. Я видел страх в глазах, как он появляется, разрастается и исчезает с наступлением нового дня. Я видел любовь в глазах человека, который смотрел на меня и не думал о том, чтобы от меня избавиться. Я познал все, что можно. Поэтому, если я вдруг не проснусь каким-то утром, я, конечно же, расстроюсь. Но ведь я видел все. И, с этой готовностью, я засыпаю и говорю вам «спокойной ночи» и, на всякий случай, – «прощайте».

### *Техники Осознанности для исцеления:*

1. Представь, что сегодня твой последний день на этой планете, на этой земле, в этом теле. Погрузись в это состояние, почувствуй его в теле. Перечисли письменно те вещи, которые ты успел увидеть, испытать, и чему ты несказанно рад. После этого отложи этот листик, возьми другой, и напиши, что ты еще хотел бы испытать и увидеть.

2. Посмотри на себя в зеркало. Что ты видишь, когда смотришься в него? Подходи к нему и задавай себе этот вопрос каждый день. Возможно, ответы тебя удивят, и каждый день они будут непохожи друг на друга. Будь честным с самим собой. Никто не слышит, никто не осуждает, наоборот, моя поддержка полностью с тобой.

3. Перечисли письменно свои страхи. Чего ты боишься? После этого пройди по этому списку и выдели те страхи, которые мешают тебе проживать свою жизнь. А теперь возьми каждый из страхов отдельно, и нарисуй его. Даже если ты не умеешь рисовать. Даже если считаешь, что это глупое занятие. Даже если все, что получается, это непонятные черточки. Просто нарисуй этот страх. Прорисовывай по одному страху в день. Когда закончишь первый рисунок, поговори с этим рисунком, с этим страхом. Расскажи ему, чего ты боишься, почему, как. Не бойся быть нелогичным, непонятым, самое главное ты уже сделал – взглянул этому страху в глаза. В конце разговора скажи, что ты видишь этот страх, не отмахиваешься от него, не топишь его, но и не позволишь ему больше управлять своей жизнью. Рисунок после этого ритуально уничтожь. Можно сжечь, можно разорвать на мелкие кусочки и выбросить в реку, как считаешь нужным.

4. Послушай эту сказку в аудио-исполнении. Больше ничего делать не надо. В ней заложено исцеление, и чтобы позволить этому произойти, просто включи запись, закрой глаза, и послушай в тишине и расслаблении. **Здесь и далее аудио-версии сказок по ссылке:**

<https://www.dropbox.com/sh/78e64cda0jgccc0/AAD8HqeZA-Wk4tf3a9S4NS37a?dl=0>

# ТЕМНАЯ НОЧЬ ДУШИ



Он проснулся поздно ночью, внезапно. Снаружи горел тусклый фонарь, и вроде бы ничего не нарушало спокойствия, только качеля скрипела, движимая легким дуновением ветра. И, тем не менее, что-то его разбудило. Когда глаза привыкли к темноте, он спросил:

«Кто здесь?»

Тишина. Но что-то было в этой тишине такое, что заста-

вило его вцепиться в свое одеяло.

«Покажись».

В комнате никого не было, кроме него. Ему показалось, или дверь слегка приоткрыта? Фонарь отсвечивал воздух, проникающий с улицы, и он подумал, было, встать и включить свет, но тут же отбросил эту мысль. Ему вдруг стало так страшно, поэтому он продолжил смотреть в темноту, держась крепко за свое одеяло.

На самом деле, смотреть-то было некуда. Пустота. Возникло ощущение, что за ним кто-то наблюдает. Наконец, паника уступила место жажде узнать; он встал с кровати и подошел к окну. Ночь была звездной и яркой. Он вдруг осознал, что он один, совсем один. Промелькнула мысль о том, что даже у звезд была компания друг друга.

И снова это чувство, что он один, но кто-то за ним все же наблюдает. Через некоторое время он понял, что это незнакомое, пугающее чувство идет изнутри. Он так упорно старался найти внешний источник шума, что забыл посмотреть туда, куда не смотрел долгие годы. Вовнутрь.

Он отошел от окна, и вновь сел на кровать, закрыл глаза. Тишина окутала все клетки, и с каждым мгновением она расширяла пространство, избавляя его от страха и одиночества. Одно за другим каждое чувство, каждая эмоция приходила и уходила из тела, и только сердце продолжало биться – ритмично, без ускорения.

«Это я», ответил голос внутри на его предыдущий вопрос.

Ведь он, наконец, был способен услышать.

«Добро пожаловать домой. Я так долго тебя ждал».

Он продолжал сидеть на кровати с закрытыми глазами. Мысли окружили его вихрем, но не задерживались надолго; вопросы уже не имели значения, ответы были не актуальны, и только неподвижность живого тела и ощущение стоп, касающихся пола, напоминали о том, что он есть, что он был, что он существует. Исчезло желание что-то почувствовать и испытать, больше не о чем было просить. В тот момент в его дыхании соединились жизнь и смерть, без воспомина-ний о прошлом. Было только это мгновение, когда вдруг все стало ясно, а потом и эта ясность исчезла с порывом ночного ветра.

Когда пришло утро, солнце поздоровалось с ним свежим объятием жизни. Он принял его с такой благодарностью, которая казалась почти невозможной после бессонной ночи, которую он провел внутри себя. Он принял душ, оделся, выпил ароматный кофе, и пошел дальше проживать свою жизнь. Со стороны все было как всегда, но он-то знал.

### *Техники Осознанности для исцеления:*

1. Закрой глаза и посиди в молчании. Просто так. Без всякой причины. Понаблюдай за тем, что творится внутри тебя, что бы это ни было. Не вовлекайся, не участвуй в этом, просто наблюдай, без сопротивления.

2. Отправляйся на прогулку. Можно ходить по комнате, можно отправиться на улицу. Самое главное – уделяй внимание каждому шагу. Ходи с осознанием стопы, которая прикасается к полу, к асфальту, и к каждому движению, которое выполняет тело. Не торопись, пусть скорость хождения будет меньше, чем твоя обычная.

3. Послушай эту сказку в аудио-исполнении. Больше ничего делать не надо. В ней заложено исцеление, и чтобы позволить этому произойти, просто включи запись, закрой глаза, и послушай в тишине и расслаблении.

**Здесь и далее аудио-версии сказок по ссылке:**

**<https://www.dropbox.com/sh/78e64cda0jgccy0/AAD8HqeZA-Wk4tf3a9S4NS37a?dl=0>**

# УТРЕННИЙ РИТУАЛ



Каждое утро павлин выходил из леса в одно и то же время. Медитативной походкой он ходил взад и вперед между деревьями, затем шел так же степенно к берегу озера, которое было пустынным в такую рань, и начинал изучать свое отражение в воде. Он вглядывался в себя с такой интенсивностью, что даже его перья издавали своеобразный музыкальный скрип. Как долго можно стоять и любоваться своим отражением? Павлин никогда не задавался подобным вопро-

сом. Он мог бы простоять так вечность, если бы это было необходимо. Но через час к берегу прибывали другие животные, и умиротворенная поверхность воды была бы потревожена всплесками волн.

Каждое утро павлин следовал одному и тому же ритуалу. Ему нравилось то, что он видел в своем отражении. Он восхищался каждым перышком на своем великолепном стройном теле. Иногда он расправлял свой хвост и поворачивался то вправо, то влево, чтобы получше рассмотреть себя со всех сторон. Солнечные лучи падали на радугу его золотисто-голубого хвоста, и этот блеск делал павлина очень счастливым, если, конечно, можно себе представить, что павлины испытывают чувство счастья. В конце концов, почему бы и нет?

Животные привыкли к тому, что каждое утро павлин стоял на берегу. Иногда им приходилось ждать какое-то время, прежде чем начинать пить воду из озера, и в этом проявлялась элементарная вежливость лесных жителей. Ведь даже у животных был определенный код, которому они следовали.

# 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.