



Практиката на Perennial Psychology

*“Вярата е източник на реалност, защото тя значи живот.
Да вярваш в нещо означава да твориш.”*

~ Мигел де Унамуно

“В реалния живот всяко начинание започва и завършва с вяра.”

~ Шлегел

Стр. 3	Общ преглед
Стр. 4	Perennial Psychology. Определение и цел на изследването
Стр. 5	Основни принципи на Perennial Psychology
Стр. 6	OIDA терапията - основни принципи и приложения
Стр. 7	Цели на OIDA терапията
Стр. 8	Основни приципи на OIDA терапията
Стр. 9	Пояснения за OIDA терапията
Стр. 10	Здравето според OIDA терапията
Стр. 11	Кой е здрав според OIDA терапията
Стр. 16	Вярата и лечебният процес на OIDA терапията
Стр. 17	Лечебният процес в OIDA терапията
Стр. 18	Ентусиастите
Стр. 19	OIDA терапевтът
Стр. 20	Карта на лечебния процес в OIDA терапията
Стр. 21	Лечебният кръг
Стр. 22	Приложения на OIDA терапията
Стр. 33	Заключение
Стр. 34	Библиография
Стр. 35	Контакти

В настоящата статия разглеждаме общото описание на OIDA терапията, основните идеи, принципи и сфери на приложение, описанието на ползите от метода и практическите му приложения в процесите на терапевтичното лечение чрез вяра. OIDA терапията е предназначена както за обикновените хора, така и за обучаващите се и практикуващи психолози и терапевти.

Теоретичната основа на OIDA терапията води началото си от т.нар “Вечна психология” (*Perennial Psychology*), която разглежда човека през призмата на интегралния холистичен подход. Вечната психология не е антропоцентричен конструкт по отношение мястото на човека във Вселената и нейните висши измерения, времето и пространството. Тя поставя на дневен ред ценността на живота – не само човешкия, но и този на всички живи същества.

С методите на OIDA терапията можем да изследваме собствената си осъзнатост, мислите и вярванията си, можем да си дадем сметка дали полагаме достатъчно усилия да сме съзнателни и дали гледаме позитивно на живота. В по-голяма част от него ние забравяме въпроси като „Кой съм аз?“ и „Какво би изпълнило живота ми със смисъл?“

Вечната психология, чрез приложния метод на OIDA терапията, ни помага да открием правилните отговори на тези фундаментални въпроси за Битието. С различните упражнения, практики, задачи и с цялто знание, положено в терапевтичния процес, имаме възможността да разберем, че сме тук за да обичаме и даваме на другите. Приемането на този факт е началото на един дълъг процес на лечение.

Perennial Psychology. Определение и цел на изследването

Терминът *Perennial Psychology* идва от концепцията за *Вечната философия* на немския изобретател, математик и философ Готфрид Лайбниц. През 1945 г. английският белетрист Алдъс Хъксли събира и описва идеите на Лайбниц в едноименната си книга “Вечната философия“. Хъксли пише, че редица концепции остават непроменени в исторически контекст – за природата, реалността, света и смисъла на живота. Въпреки различията между народите, културите и епохите, съществуват и редица прилики, които остават константни.

Освен физическите, ментално-емоционални и интелектуални фактори, Вечната психология изследва още и духовните и трансцендентални, нематериални измерения на Аза и връзката му с Върховната природа. Тя поставя въпроса “Кои сме ние във връзката си с божественото?” като независима тема за научно изследване. Това, което я отличава от конвенционалната психология, е че тук *психеята* (от гр. *psyche*) или душата, се разглежда като неразрушима, вечна – оттам и терминът *Вечна психология*. От гледна точка на психологията, тези концепции са част от универсални принципи, истини и ценности отвъд времето и пространството, защото са общовалидни за всички народи и култури – любов, уважение, състрадание, солидарност и т.н.

Вечната психология отдава голямо значение на духовните традиции и разбирането им за ценностите и вярата. Те доказват, че независимо от културния и времеви контекст, животът е пълен с вълнуващи духовни преживявания. Духовността безспорно е една от най-непреходните и дълбоки човешки потребности.

В пътуването към себе си ще открием величието на вярата, която се намира в сърцето на всеки. Ние наричаме това “пътят на лечебната вяра“. Благодарение на съзнанието ние разбираме връзките между причина, следствие и обстоятелства. Според Вечната психология, оздравяването е процесът на *осъзнаване на причините за нашите болести*. Това е от изключително значение, тъй като щом разберем причината, лесно ще намерим и решението.

Основни принципи на Perennial Psychology

- Perennial Psychology изучава теми и феномени, които се простират извън границите на времето и пространството. Игнорирайки влиянието на времето и пространството, Perennial Psychology се фокусира върху онези аспекти от живота, които са валидни вечно, като вяра, смисъл на живота и трансценденалност.
- Perennial Psychology признава съзнанието в духовно измерение като реално, а не като епифеномен или като продукт на въображението.
- Perennial Psychology отдава сериозно значение на духовността, като взема под внимание физическото и психологическото състояние на човека. Тя разкрива вродената онтология на съществуването, без да игнорира очевидните ограничения на физическия свят.
- Perennial Psychology възстановява човешките същества към тяхната оригинална позиция в космическия ред. Това е идеята, че макар човечеството да е част от Вселената, то не е в нейния център. В този смисъл Perennial Psychology не е антропоцентрична.
- Perennial Psychology признава закона за причината и следствието. Според нея случайността не съществува. Всичко, което се случва, е резултат на експанзия на нашето съзнание - дори тези събития, които изглеждат хаотични. Нашият живот не е случаен. Зависи от нас да открием и разберем нашата цел в живота, причината да съществуваме.
- Perennial Psychology признава съществуването на изначална причина, която следва от приемането на причинно-следствената връзка. Тя приканва индивида да поеме 100% лична отговорност за това, какво се случва с неговия или нейния живот като посрещне всички затруднения с достойнство, а не с безпомощната нагласа, че е жертва на обстоятелствата.
- Perennial Psychology разглежда вярата като универсален феномен.
- Perennial Psychology цели да реинтегрира трансцендентността в нашето разбиране за човешкото съществуване.

OIDA терапията - основни принципи и приложения

OIDA терапията е практически метод за изследване и лечение на неразположения и безпокойства, който полага своята философска и теоретична основа върху принципите на Perennial Psychology, изложени по-горе. С помощта на OIDA терапията хората могат да научат как да използват лечебната и мотивираща сила на вярата за създаване на индивидуално и колективно благополучие. OIDA терапията силно насърчава централната идея на Perennial Psychology, а именно, че вярата в духовното измерение на живота е легитимен път на лечение.

OIDA терапията разглежда човешките същества като индивидуални единици на съзнание и нейният модел на интервенция е ориентиран към лечение чрез засилване на вярата на човека в лечението. Това е постепенен процес на израстване и самореализация.

Много дисциплини, като съвременната психология, алопатичната медицина и алтернативните терапии, интегрират в концептуалните си подходи и методи някои от идеите на Perennial Psychology за интегрално развитие и лечение, без това да противоречи на техните учения. Въпреки това, много е важно да се подчертае, че OIDA терапията не може да бъде разбрана в нейната цялост без да бъде включена връзката ѝ с духовните традиции.

OIDA терапията подканва хората да станат съзнателни към условията на техния живот като анализира техните действия, взаимоотношения, навици и намерения. В курса на тези анализи хората стават способни да идентифицират своята активна позиция, която заемат във връзка с лечението си.

Не на последно място, ние правим разлика между целите на OIDA терапията и OIDA психотерапията. Като говорим за последната, ние имаме предвид полето на психологическо действие, където в допълнение на развитието на терапевтичните цели, ние включваме концепцията за вярата и духовността. В този контекст ние приемаме по-общ подход към OIDA терапията и оставяме нейното приложение в областта на психиатрията, медицината или алтернативната терапията за обект на бъдещи изследвания.

Цели на OIDA терапията

1. Да отдаде значение на емоционалното пред рационалното мислене.
2. Да възстанови приоритета на душата над ума, емоциите, интелекта, тялото и неговите нужди, без те да бъдат пренебрегвани.
3. Да установи форма на обучение, която помага на учениците да следват прогресивно развитие на своята здравословна вяра, като ги учи за опасностите от вярата в заблуда и необходимостта да се избягват предразсъдъците и фанатизмът.
4. Да помогне на хората да идентифицират себе си като духовни същества, които са отговорни за действията си и за изпълнението на задълженията си в живота.
5. Да осигури инструменти, които хората могат да ползват, за да предефинират отношенията си с животните и Природата.
6. Да помогне на семейството да изпълнява своята първоначална цел: да бъде сигурна и духовна основа за отглеждане на здрави деца.
7. Да помогне на хората да преоткрият простичкото, естествено щастие на съществуване и развивайки лечебната си вяра, да отхвърлят неблагоприятните дейности, които увреждат живота им.
8. Да допринесе за разкриването на смисъла на съществуването, използвайки инструменти, предложени от духовните традиции, за лечение и формиране на конструктивни личности с висока самооценка и позитивно отношение към живота.
9. Да установи любовта като еволюционно най-висша форма на съзнание.

Основни принципи на OIDA терапията

- Лечебната вяра има изключителен лечебен потенциал
- Истината, добротата, състраданието и любовта са фундаментални поддържащи принципи на живота
- Всички форми на живота са ценни и съзнателни
- Страданието ни дава важни уроци
- Всеки трябва да е наясно с опасностите на вярата, фанатизма и сектантството
- Всеки трябва да поеме 100% отговорност за собствените си действия
- Холистичната визия ни дава по-широк възглед за живота
- Различните духовни традиции имат една и съща цел
- Ние трябва да търсим био-психо-социо-духовно здраве при всички обстоятелства
- Здравословно е да култивираме мъдрост, тъй като тя придава достойнство на човешкото съществуване
- Нашите мисли, думи и действия трябва да бъдат в съгласие
- Предметът на вярата трябва да се разглежда като универсален елемент, не ограничен от определено религиозно течение
- Образованието за нашата духовна природа и духовни нужди, както и различните мистични традиции, е от голямо значение за човечеството
- Ние трябва да обуздаваме похотта, завистта и алчността по здравословен начин

Пояснения за OIDA терапията

- ~ Това не е нова религия, основана на еkleктизъм.
- ~ Това не е психотерапия, която се доближава до духовното измерение, пренебрегвайки физическите и психологически подходи. Тя по-скоро ги допълва.
- ~ Тя не предполага хората да сменят вярата си, а само да подсилват и увеличат своята здравословна вяра.
- ~ OIDA терапията може да се прилага на хора от всякакво вероизповедание.
- ~ OIDA не разглежда вярата просто като начин за облекчаване за човешкото страдание, който функционира като автосугестивно плацебо.



Здравето според OIDA терапията

Според дефиниция на Световната здравна организация (СЗО) здравето е "пълно физическо, психическо и социално благосъстояние, а не просто отсъствието на симптоми или болести." Това определение датира от 1946 г. и оттогава не е претърпяло никакви значителни промени чак до 1992 г., когато се добавя фразата "и в хармония с околната среда". Оттогава са били повдигнати много възражения срещу това определение. Въпросът за това какво означава да бъдем здрави е обект на много спорове и дискусии.

Една от основните критики срещу това определение е, че то разделя болестта от здравето, когато в действителност двете състояния съществуват на едно ниво и сменят местата си. В отговор на това се появява нова концепция – за „динамичното здраве“. Сега говорим за здравето като постигане на най-високо ниво на физическо, психическо и социално благополучие. В рамките на тази концепция за здравето като един непрекъснат процес можем да разграничим две крайности – оптимално доброто здраве и загубата на здраве. Между тези две крайности се намира т. нар. “неутрална зона”, където границата между здраве и болест се размива. За съжаление, от тази гледна точка е много трудно да се разграничи нормалното от патологично състояние. Тъй като процесът е динамичен, невъзможно е да се установят ясни и категорични модели за здраве и болест, валидни за всички във всеки етап от живота.

В тази холистична концепция за здравето, човек се счита за био-психо-социално същество, без да се включва духовния аспект. Духовността позволява на човек да задоволи по-висшите си нужди, да осъзнае жизнената сила и преди всичко, тя е важна мотивираща сила под формата на *вярата, която лекува*. Много философски, културни и религиозни школи обръщат внимание на значението на духовната идентичност на личността и откриването ѝ се смята за най-важната цел.

Кой е здрав според OIDA терапията

Физическо ниво

Този, който уважава и се грижи за своето тяло като за инструмент, който му е даден, за да изпълни предназначението си в живота.

- Грижи се добре за себе си
- Има добри хигиенни навици
- Поддържа здравословна диета
- Не употребява интоксиканти
- Отнася се отговорно към собственото си тяло чрез здравословна сексуална активност
- Практикува физическа активност, необходима за поддържане на здравето
- Приема физическите особености и ограничения на другите, но винаги търси начин да помогне за подобряването им
- Живее простиачък начин на живот



Кой е здрав според OIDA терапията

Психологическо ниво

Личностните качества се проявяват под формата на добродетели, развити в различна степен – емпатия, внимание към другите, самоконтрол, уважение, състрадание, искреност, спокойствие, толерантност, смирение и т.н.

- Осъзнава духовната си природа
- Приема, че съществува реалност от по-висш порядък
- Благодарен е за живота и за света
- Действията му са водени от здравословни и позитивни убеждения
- Очакванията и желанията му са в хармония с дългосрочна цел
- Разбира закона за причинно-следствената връзка и приема личната си отговорност
- Приема трудностите и проблемите като възможност да се учи и израства
- Опитва се доброволно и съзнателно да работи върху отрицателните си качества



Кой е здрав според OIDA терапията

Социално ниво

Здравият човек създава връзки на лично и социално ниво, които се основават на приятелство и любов – проявление на хармонията, която съществува между него и средата му.

- Грижа го е за добруването на другите и гради взаимоотношения, които се основават на уважение, любов, съпричастност, толерантност, лишени от всякаква дискриминация
- Гледа на света като на органична цялост и приема неговата духовна природа
- Отговорен е и се грижи за околната среда. Уважава природата и избягва всякакви действия, които ѝ причиняват вреда, които я малтретират или експлоатират
- Солидарен е към другите
- Съзнателен потребител, който поема отговорност за последствията от своя информиран избор и се опитва да задоволи нуждите си по отговорен начин



Кой е здрав според OIDA терапията

Духовно ниво

а) Индивид

- Може да се дистанцира от желанията на собственото си его
- Следи дали мислите, думите и делата му са в синхрон
- В състояние е да отиде отвъд собственото си мнение, идеи и импулси
- Решително се противопоставя на погрешно поведение и негативни влияния
- Развива смирение, за да получи подслона на духовен учител или за да стане част от дадена духовна традиция

б) Общество

- Признава съществуването на по-висша реалност.
- В състояние е да създаде чувство на връзка с духовното
- Укрепва вярата си
- Опитва се да помогне на другите също да получат достъп до тази реалност
- Споделя идеали, които подпомагат осъзнаването на висшата реалност

Кой е здрав според OIDA терапията

Тези параметри определят кой човек е здрав от холистична и духовна гледна точка.

Терапевтичната диагноза е допълваща към конвенционалната клинична диагноза. Тя обръща особено внимание на набора от вярвания, вида вяра и нивото на духовно развитие на личността, и оценява доколко тези аспекти са сходни или са част от дадена духовна традиция.



Вярата и лечебният процес на OIDA терапията

След като дефинирахме OIDA терапията в контекста на Perennial Psychology и нейните основни принципи, е време да насочим внимание към нейния практически модел – процесът на *лекуване чрез вяра*. Думата „вяра“ идва от лат. *fides*, което означава набор от вярвания и убеждения, от които всеки човек без изключения се нуждае, за да оцелее.

Да имаме вяра също означава да имаме доверие и сигурност в думите на другия. Тя може да се разбира като отношение, което се влияе колкото от волята, толкова и от интелекта. Заради ограничената ни гама от чувства и поради това, че не винаги е възможно да докажем, че това, което възприемаме за реално, действително е такова, то всичките ни вярвания задължително зависят от нашите чувства и спомени. Следователно вярата е решение, което обвързва цялата личност, така че сме в състояние да променим начина си на живот и да хармонизираме напълно действията и убежденията ни.

Вярата е много фино, възвишено и нежно чувство, което човек реално може да изживее, но което погрешно се определя като нещо въображаемо, несъществуващо. В OIDA терапията разглеждаме вярата като сила, присъща на всеки индивид, която ни позволява да се съсредоточим и да подредим вярванията си относно самите нас и реалността. Тези вярвания са нещото, което дава смисъл на живота ни и ни помага да оформим очакванията, идеалите и стремежите си. Вярванията ни имат изключително практичен житейски смисъл и не са само инструмент на религиозното съзнание.

OIDA терапията показва, че от момента, в решим да насочим вярата си към духовната плоскост, ще започнем да чувстваме пълнота в живота си. Здравословната вяра има благоприятен ефект върху физическото, умственото, емоционалното и интелектуално ниво. Колкото повече OIDA терапевтът ни придружава по пътя на трансформация и ни помага да удовлетворим все по-високите си нужди, толкова повече съзнанието ни се разширява и цялата ни личност се развива в положителна посока. Ако обаче продължаваме да живеем само в материалистичната плоскост, духовността ще ни се струва просто фантазия. Смисълът и важността на живота ще загубят значение за нас и ние ще бъдем постоянно разочаровани и нещастни.

Лечебният процес в OIDA терапията

За да постигнем пълна диагностика в OIDA терапията, ние анализираме настоящия си начин на живот. Определяме причините за отслабване на вярата и появата на болести, липсата на баланс и хармония и общото недоволство. Ако успеем искрено да изясним текущата си позиция, сме свършили поне половината от работата си и ще сме по-мотивирани да извършим промяната. Можем да сме сигурни, че ще получим помощта, от която се нуждаем, дори само защото сме осъзнали нуждата от това.

Оттук започваме пътуването си към Лечебният кръг или т.нар. здравословна вяра като инструмент за лечение. Свързваме се с нашите собствени намерения, навици, настроения, действия и решения, които ни водят към един по-здравословен живот в хармония с високите ценности и концепции. Така събуждаме своята духовна същност по пътя към себerealизацията.

Някои от причините за отслабване на вярата и липсата на баланс в живота могат да бъдат:

- Общуването с хора, чиято вяра е слаба
- Разочарованието от лъжедуховни служители
- Корупцията и жаждата за материални постижения.
- Неправилното или повърхностно разбиране за собствената духовна традиция
- Приемането на психоактивни вещества

Анализирайки живота си и житейските си обстоятелства, нашите нагласи и намерения, стигаме до нуждата от вътрешна трансформация. Терапевтичната работа в този случай е да осъзнаем вътрешните си конфликти и да се мотивираме за промяна. За това OIDA терапията ни предлага възможност да реализираме съответните си трансформации.

Ще споменем някои от обстоятелствата, които ни вдъхновяват за промяна. Такива например могат да бъдат:

- Когато виждаме, че поведението ни рефлектира върху околните
- Когато виждаме, че резултатите от действията ни са неблагоприятни
- Непрестанното безпокойство, тревожност и незадоволеност
- Мечтите ни
- Вътрешния ни глас
- Чувството за самота
- Болестите
- Молитвата
- Самоанализът

Общоприето в сферата на здравеопазването е хората, които търсят определена професионална помощ, да се наричат „пациенти“ – буквално „чакащи“ да бъдат излекувани - от лат. дума за чакане, търпение.

В OIDA терапията ги наричаме „ентусиасти“, защото те активно търсят начините да се излекуват и да постигнат вътрешна трансформация.

Тази терапия е особено подходяща за ентусиасти, които чувстват нуждата да разширят светогледа си.



Освен че трябва да има богати познания, здрав разум и балансиран живот, OIDA терапевтът трябва и да знае как лечебната вяра помага на тези, които не се чувстват добре.

Според принципите на OIDA терапията, терапевтът помага и носи посланието на любов, с помощта на което пациентите се вдъхновяват и преодоляват страданията, причинени от отслабена вяра или нездравословни намерения.

Един OIDA терапевт остава отворен към разбирането на различните духовни традиции. Способността му да определя духовния потенциал на ентузиастите във всяка терапията е незаменима. OIDA терапевтът стимулира вярата им с помощта на ученията от съответната духовна традиция или чрез определен набор от вярвания, които се считат за резултати от *лечебната вяра*.

OIDA терапевтът НЕ въздейства на ентузиастите и няма за цел те да променят вярата си, а им помага да я осъзнаят и да разберат колко важна е тя, какъв ефект има върху самите тях, какви са отделните ѝ фази и как могат да контролират живота си поредством нея.

Да бъдеш терапевт в школата на OIDA е огромна отговорност, защото това означава да въвеждаш хората към оздравяването, хора, които освен че искат да излекуват сами себе си, искат да помагат и на другите. В този процес терапевтите трябва да притежават определени етични ценности, за да бъде терапията ефикасна и ефективна.

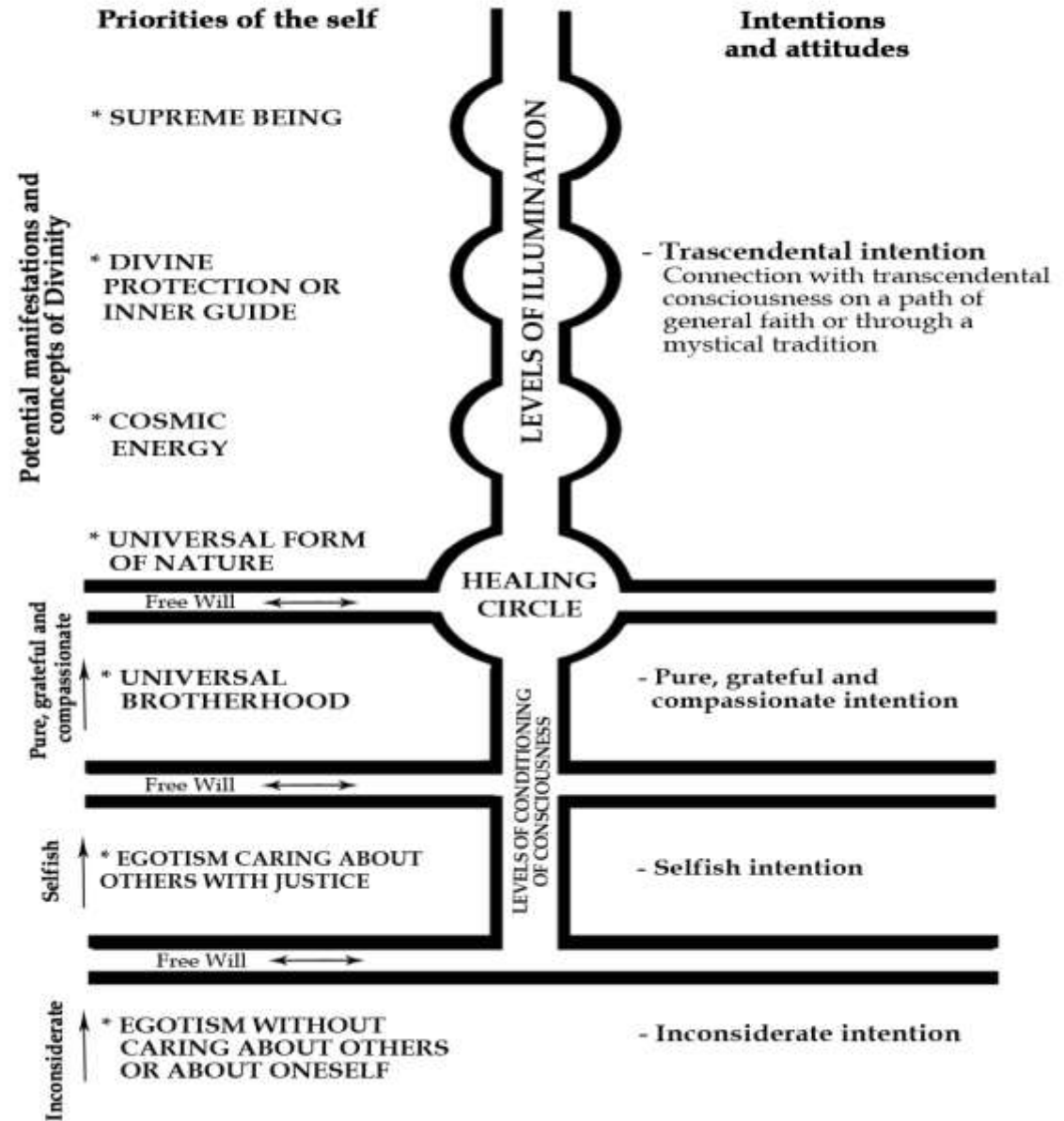


Карта на лечебния процес в OIDA терапията

Map of the OIDA Therapy healing process

Outline of the OIDA Therapy Healing Circle

This map is the foundation and the guide to understanding the OIDA Therapy path to the Healing Circle and its clarifying variants according to each mystical tradition



Основният принцип на OIDA терапията е използването на лечебния кръг или т.н. *здравословна вяра* като инструмент, с който можем да работим върху нездравословните навици и хората, които сами се поставят под тяхно влияние.

Освен че е част от методологията на OIDA терапията, лечебният кръг е състоянието на физическо, умствено, интелектуално и духовно благоденствие, което достигаме, когато вярата ни е в синхрон с нашите действия. Това е състояние, в което се чувстваме добре и което ще ни даде сила да следваме съветите, дадени по отношение на нашето състояние от различни авторитетни източници.

Съществува цял спектър от различни влияния по пътя към лечебния кръг, които варират от най-ниските нива, характеризиращи се с личен интерес и егоистично поведение, до проявления на добротата, състраданието, чистотата и благодарността, които са характерни за по-високите нива на *здравословна вяра*.

Приложения на OIDA терапията

Когато животът ни не се основава на по-висши принципи, не можем да изпитаме истинско щастие, нито да постигнем истинско здраве. Защо? Защото здравето ни е неразривно свързано със способността ни да изразяваме любовта си, връзката си с останалите (хора, животни, природата), с това как изпълняваме социалната си роля, как учим, какво слушаме и пеем, как се молим, как се лекуваме.

Тук ще Ви представим практическото приложение на различните инструменти и материали в OIDA терапията.

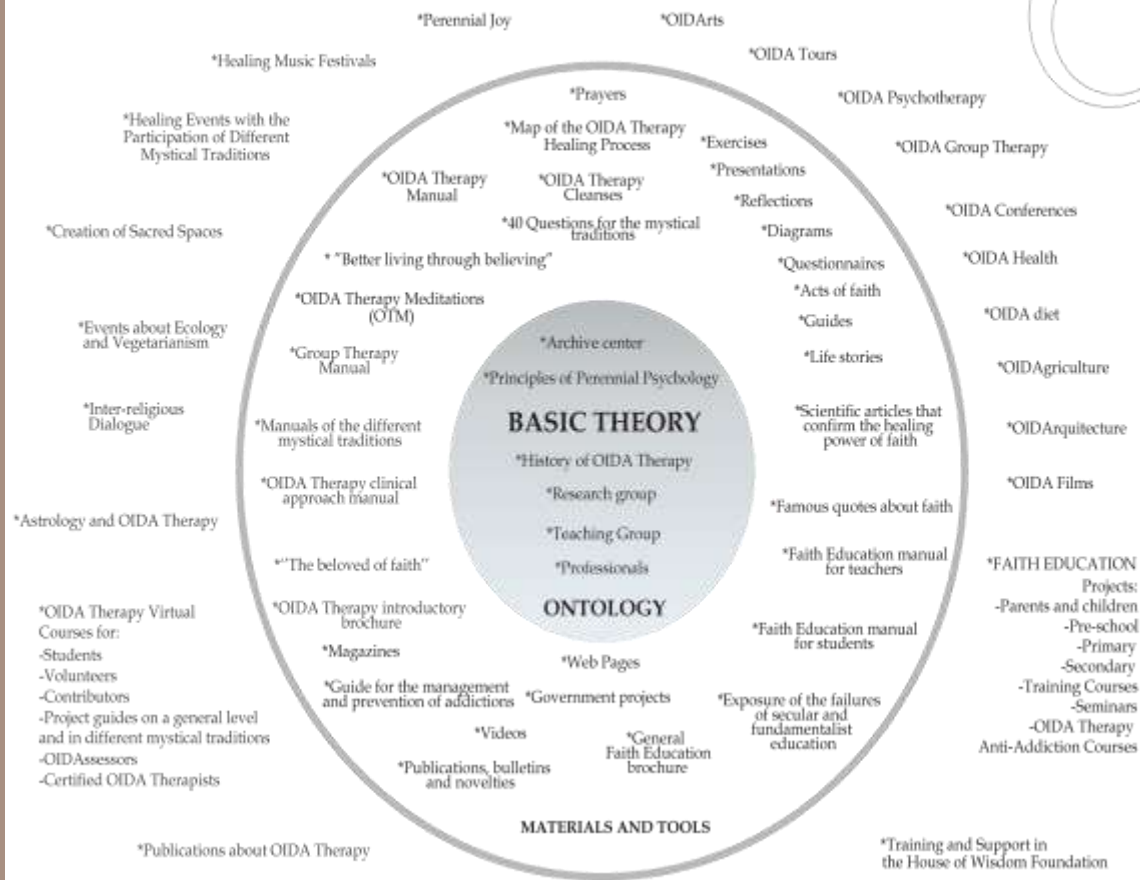
OIDA терапия има практическо приложение по следните три модела:

- Автотерапия (АТ)
- Групова терапия (ГТ)
- OIDA терапия с терапевт (ОТТ)

Подгрупи:

- Терапевтични и диагностични въпросници (АТ, ГТ, ОТТ)
- Медитация с терапевтични диаграми (АТ, ГТ, ОТТ)
- Медитации по OIDA терапията (АТ, ГТ, ОТТ)
- Молитви (АТ, ГТ, ОТТ)
- Връзка с вътрешния глас (АТ)
- Изучаване на собствената вяра и духовна традиция, както и други духовни традиции и практики (АТ, ГТ, ОТТ)
- Здравословна диета (АТ)
- OIDA изкуства (АТ, ГТ, ОТТ)
- OIDA пътувания (АТ, ГТ)
- OIDA терапия срещи и сесии (ГТ)
- Участие в диалог с представители на други религии (ГТ)

Map of the OIDA Therapy Project



1. Терапевтични и диагностични въпросници

Въпросниците са един от основните инструменти, на които разчита OIDA терапията за анализ на настоящата ситуация. Те са полезни във всеки терапевтичен процес.

От една страна, те ни подготвят за една по-критична гледна точка към себе си.

От друга - ни помага да преосмислим ценностите и дълбоко вкоренените си навици, социалните привички, които следваме, макар и да сме наясно с последствията.

Можем да анализираме духовните традиции и техните методи, да си направим собствени изводи за тях и да намерим къде е пресечната точка с нас самите.



Приложения на OIDA терапията

2. Медитация с терапевтични диаграми

Терапевтичните диаграми се отнасят до много от темите, които разглеждаме в OIDA терапията.

Те ни помагат да разберем как да прилагаме различните терапевтични концепции при различни ситуации.

3. Медитации в OIDA терапията (АТ, ГТ, ОТТ)

Медитациите според OIDA терапията са лечебни инструменти, които ни помагат да си спомним дадени преживявания, да открием свидетелства за вярата в историята на човечеството.

Всичко това ще ни помогне да възстановим и укрепим вярата си.

4. Молитви (АТ, ГТ, ОТТ)

Здравето е благосъстояние и способността да запазим благословията, която ни е дадена. Молитвата е първично лекарство за това. Тя е част от абсолютно всяка духовна традиция, защото думите, отправени като молба към Бога, заявяват нуждата ни от помощ. Без съмнение молитвата е начин да събудим вярата си, че съществува нещо по-висше, което може да ни бъде от помощ. В същото време молитвата е процес, чрез който можем да влезем в контакт със своя вътрешен глас.

Молитвата е невероятно успешно средство за намаляване на тревожността. Когато премахнем склонността да вярваме, че ние единствени контролираме живота си, тогава тревогата и подтиснатостта намаляват. Молитвата влияе позитивно на душевното ни здраве, защото желанието ни да получим любов и да я използваме в името на другите, автоматично намалява вероятността да действваме с гняв, да нараняваме и т.н.

Молитвата постепенно събужда интереса ни към по-духовни дейности и задачи. Когато се молим да служим с обич на другите, ние променяме манталитета си и малко по малко се изчистваме от егоизма, който е следствие от самота, екзистенциална празнота и страдание. Чувството за собствената ни нищожност задълбочава ниското самочувствие и погрешното ни разбиране за Аза и води до обезверяване.

5. Връзка с Вътрешния глас (АТ)

Един от най-добрите начини за „свервяване на часовника“ преди да вземем важно решение, е да се вслушаме във вътрешния си глас.

Всяко нещо, което се проявява у нас под формата на вътрешно убеждение, е всъщност проявление на вътрешния ни глас.



6. Здравословна диета (АТ)

Диетата е много повече от храносмилане на въглехидрати, протеини и мазнини. Диетата е един процес на постоянна обмяна на живот с околната среда. Ние бихме получили много повече хранителни стойности от една храна, приготвена с любов, отколкото от масово произвежданата такава. За съжаление храните, които редовно консумираме, са пълни с токсини, агро-химикали, хормони, прекомерно количество захари или сол и др, което променя не само тяхната хранителна стойност, но и води до хронични болести като артрит, диабет, рак, сърдечни проблеми, ментални и емоционални дисфункции и ненужно страдание.

Като насърчава една здравословна, уважителна и състрадателна диета, OIDA терапията прегръща идеята за промотиране на любов и уважение към всички, включително животните и природата. Следвайки здравия разум, OIDA се опитва да избегне всякакво насилие към животните и околната среда посредством една здравословна, вегетарианска диета.

7. OIDA изкуства (АТ, ГТ, ОТТ)

Както името показва, този аспект на OIDA терапията се основава на изкуствата. Целта на OIDA изкуствата е отвъд елементарното себеизразяване и забавление. В тези терапии нашата вяра и желанието ни да постигнем състояние на хармония ще ни даде възможност за изразяване на чувствата ни отвъд ограниченията на думите или обективните ни творчески способности. Това е най-добрият начин да оценим здравословната си вяра. Но още по-прекрасното е, че можем да го споделим с всички, включително и тези, които живеят по друг начин. OIDA изкуствата ни дават още една възможност да служим на другите по безброй начини, след като трансформираме себе си отвътре.

Важното в случая е, че OIDA изкуствата позволяват да се изразяваме спрямо собствените си наклонности – музика, танц, рисуване и т.н. Целта е да трансформираме собствените си желания в терапевтичен процес и продукт, и ако е възможно, в духовно изражение, обожание на божественото, в ритуал, в церемония, молитва и медитация.

OIDA изкуствата могат да се развиват във всички жанрове, стига да имат за цел да развият и разшират съзнанието както на артиста, така и на зрителя: от музика, танц, през визуални изкуства, живопис и театър до екостроителство и занаяти.

8. OIDA пътувания (АТ, ГТ)

OIDA пътуванията са екологични и/или духовни пътувания до места, където можем да усетим връзка с чудесата на Майката природа или с дадена духовна традиция. Тези турове са терапевтични, защото ни водят по-близо до Лечебния кръг чрез дейности, които ни помагат да развием чисти, благодарни и състрадателни намерения. По този начин ние развиваме вътрешна убеденост за нуждата от здравословната си вяра и започваме да следваме различни терапевтични и трансцендентални учения, които са полезни чак до най-простите детайлите на ежедневието.

OIDA пътуванията са практическа терапия, която е преди всичко приятен начин за лечение. Прекарвайки време в компанията на други хора, които също се интересуват от това, ни помага да преодолеем трудностите на живота ни. По време на туровете сме в контакт с Майката природа и всички дейности, с които сме ангажирани по време на пътуванията, са с цел да ни направят по-силни и способни да различаваме здравословните от нездравословните дейности.

OIDA пътуванията ни предоставят време и място да познаем по-дълбоко себе си и да се запознаем с нови учения в компанията на OIDA терапевт или друг представител на OIDA. Освен това те са идеална възможност за практикуване на OIDA терапията като цяло - OIDA изкуства, колективни медитации, молитви, работа с въпросници, здравословна вегетарианска храна, предложена с благодарност към Бога. Целта е също така да помагате на околните, които биха могли да бъдат егоистични или невнимателни в отношението си и следователно да са загубили вътрешния си мир и щастие, с които здравият човек може да се похвали.

9. Групова OIDA терапия (ГТ)

Срещите за групова OIDA терапия ни дават възможност да изследваме своите убеждения и ценности и да чуем другите, като по този начин можем да съотнесем собствените си преживявания и вярата с тях. На тези срещи не обсъждаме проблемни или спорни теми, а се концентрираме върху здравословната вяра и ползата ѝ. Затова груповите OIDA срещи са един от най-добрите начини за заздравяване на здравословната вяра.

Груповите срещи са място, на което можем да срещнем други търсещи хора. Това помага за изграждането на солидна основа и служи като терапия за освобождаване от страховете ни, особено страха от вярата. Тези срещи са също прекрасна възможност за анализиране и разбиране на различните духовни традиции и това, което те предлагат.



10. Диалог с представители на друга вяра (ГТ)

Програмата за междурелигиозен диалог на OIDA е съсредоточена върху създаването на обща основа за различните духовни традиции, базирана на основните принципи на универсалната любов. Ето защо не приемаме претенции за „изключителност“ и държим на хармоничните отношения, основани на уважението към всички живи същества. Тези диалози имат широк кръг от цели, включително да разберем духовните традиции, различни от нашата, да осъзнаем общите неща, да създадем връзки, общи цели и проекти за разпространение на всеобщата любов, духовни ценности и т.н.

OIDA е покана да бъдем щастливи – с помощта на здравословната вяра, духовното братство и обмена на Вселенска любов – ценности, които всички духовни традиции проповядват. Диалогът ни дават възможност да приемем света в цялото му многообразие.

OIDA се интересува от изучаването на историята и приложенията на всяка истинска духовна традиция. Ние считаме за безполезна и неприемлива всяка традиция, която толерира, одобрява или подтиква към актове на насилие, убийства, робство и т.н. „в името на религията и Бога“. Затова смятаме, че е много по-полезно всеки от нас да има задълбочени познания за автентични духовни традиции и да практикуваме техните учения, основани на любовта.

Етимологията на думата „ОИДА“ означава „аз знам“. Значението ѝ може да включва и понятия като: "аз вярвам", „аз съм наясно“, „аз осъзнавам“, и да се отнася към всякакви вярвания, които човек изповядва.

ОИДА терапията промотира лекуване чрез вяра, като излиза отвъд пределите на конкретните вероизповедания и вярвания. Гледната точка на ОИДА терапията задава нова парадигма и ни позволява да изследваме по-висши нива на съзнание. Тя въвежда в света на науката концепцията за съществуването на Върховната личност, душата и вярата – понятия, които са от голямо значение. В същото време тя премахва силно ограничителните бариери на догмата и фундаментализма, които не позволяват на хората да стигнат до ползите на истинското здраве и физическия баланс, които вярата осигурява.

Здравето е тясно свързано с нашата способност да показваме състрадание, благодарност и любов, с важността, която отдаваме на нашия собствен живот и този на другите. Този принцип е много дълбок и изисква много работа, за да го разберем и осъзнаем напълно.

Използвана като инструмент за самопомощ, ОИДА терапията ни помага да разрешим вътрешните си съмнения и да заздравим вярата си. Тя засилва нашата духовна решителност и ни помага да осъзнаем, че има нещо изключително красиво в познанието.

ОИДА терапията приема концепцията на всички духовни традиции, според която молитвата и медитацията са едни от най-успешните лечебни практики. Молитвата и медитацията имат редица благоприятни ползи върху психиката. Ние чувстваме по-малко от тревогата, която идва като следствие от опита ни да контролираме различните житейски обстоятелства. Това има и своите социални ползи, защото постепенно свикваме да работим и служим на другите. Любовта е единственото нещо, което ни приближава към Върховната личност. Молитвата е вяра в действие, а отговорът, който получаваме, идва под формата на божествена милост.

ОИДА терапията ни учи, че Бог винаги се грижи за нас и търпеливо ни чака да „пораснем“, за да разберем за Него. Вместо да обикаляме света като обезумели туристи, които искат само да се забавляват с нови вкусове и цветове, ОИДА ни показва, че Божественото е винаги вътре в нас под формата на вътрешния ни глас, който винаги ни води.

- Harlan, Ulrich (Swami Paramadvaiti). *Perennial Psychology. OIDA Therapy Manual*, Delhi, 2014
- Allen James. *As a man thinketh*. USA: Tribeca Books. 2012
- Collins, Francis. *The language of God: a scientist presents evidence for belief*. USA: Free press. 2007
- Frankl, Viktor. *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religion*. Barcelona: Herder Editorial. 2002
- Frankl, Viktor. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder Editorial. 2004
- Goswami, Amit. *Physics of the soul: The quantum book of living, dying, reincarnation and immortality*. USA: Hampton Roads Publishing. 2001
- Huxley, Aldous. *The Perennial Philosophy: An interpretation of the grab mystics, east and west*. USA: Harper Perennial Modern Classics. 2009
- Omartian, Stormie. *Praying though life's problems*. USA: Integrity Publishers. 2003

Институт за ОИДА Терапия

Адрес: София 1000, ул. “Цар Симеон” 13

E-mail: contact@oida.bg

Web: www.oida.bg



Петя Гиева:

Тел: 0884 292 446



Десислава Банева:

Тел: 0888 267 244