

**ВЛАДИМИР  
ЖИКАРЕНЦЕВ** 

---

**ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ**

*Концентрация  
∞  
Медитация*

**Более  
4 000 000  
читателей**



---

**ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ**

---

# **Владимир Васильевич Жикаренцев**

## **Жизнь без границ.**

### **Концентрация. Медитация**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6525309](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6525309)*

*Жизнь без границ. Концентрация Медитация / Владимир Жикаренцев:*

*АСТ; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-9725-1400-7*

#### **Аннотация**

Эта книга для тех, кто интересуется, что такое медитация, и хочет начать заниматься ею самостоятельно. Медитации помогут вам увидеть и понять, что рай и нирвана находятся здесь, на земле, а не где-то там, в вышине, куда люди неопределённо тыкают пальцем, чтобы указать на их местонахождение. Если вы внимательно изучите советы, которые даются в книге, и будете прилежно им следовать, вы сможете: • эффективно решать стоящие перед вами проблемы, • улучшить отношения с жизнью и людьми.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Часть I	9
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ВИДЕНИЕ И ПОНИМАНИЕ	13
ДУАЛЬНЫЕ ПАРЫ	14
КОНЦЕНТРАЦИЯ	17
МЕДИТАЦИЯ	20
ПОЗИЦИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ	25
ОСТАНОВКА – ДВИЖЕНИЕ	32
Упражнение	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Владимир Жикаренцев

## Жизнь без границ.

### Концентрация. Медитация

© В. Жикаренцев, 2008

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*Самому главному Учителю – Уму, – который так ясно, до мелочей отражает в окружающем мире и людях меня самого.*

*Где кончается мой Ум – я – и начинается мир?  
Где кончается мир и начинается мой Ум – я? Есть ли здесь начало и конец?*

*Кем бы я стал без этой его способности?*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я закончил курс обучения дзенской медитации под руководством настоятеля дзен-буддийского монастыря в Сан-Франциско Реба Андерсона, передо мной встал вопрос: идти ли мне «прямо к освобождению, удалившись от мирской суеты» или продолжать жить в мире, каждый день сталкиваясь с его проблемами и пытаюсь решать их?

Многие люди рассматривают отрешение от мирских забот и соблазнов, ежедневные многочасовые медитации, молитвы и песнопения, недосыпания и ущемление плоти как единственный и кардинальный способ встретиться с Богом. Возможно, они и правы – это не предмет для спора или обсуждения, потому что у каждого свой Путь.

Однако такой путь люди склонны видеть как единственно верный, и они называют его духовным путём, то есть высшим. А жить в мире означает осквернять себя, соприкасаться с чем-то низким и недостойным.

*Много лет назад я заинтересовался кришнаитами. Мне нравились их музыка и то, как они поют о любви.*

*Да и от них самих тоже веяло любовью и терпимостью. Мне была приятна такая атмосфера. Мой приятель, который каким-то боком был причастен к этому религиозному течению, предложил мне встретиться с ними, я согласился, и он повёл меня*

к одному из своих знакомых кришнаитов.

*Мы провели вместе несколько часов, беседуя на высокие темы и обмениваясь мыслями о том и о сём. Время от времени последователь бога Кришны давал мне посмотреть те или иные предметы культа, показывал фотографию их Гуру. Атмосфера была благостной.*

*Встреча близилась к концу, когда наш новый знакомый зажжёг курительную палочку и начал водить ею вокруг предметов, которые мы с ним рассматривали, и что-то шептать. Как бы предвосхищая мой вопрос, он объяснил, что чистит вещи, к которым я прикасался, потому что я осквернил их этим актом. В глазах его светилась всё та же любовь.*

После некоторых раздумий я всё-таки избрал второй путь. Мне стало любопытно: а каким я стану, если у меня не будет моих блоков и страхов? Как буду жить, что делать, что чувствовать, как воспринимать мир и людей? Какими станут мои взаимоотношения с людьми?

Сейчас я хорошо понимаю, что, даже выбрав «высший» путь, я всё равно столкнулся бы с тем, что у меня внутри, — от себя никуда не спрятаться. Просто выбранный мной путь оказался, на мой взгляд, интереснее и более насыщенным приключениями.

Чем отличается оранжерейный цветок от полевого? Именно в этом заключается отличие жизни отшельника от жизни

в миру. Ну а медитации помогли мне увидеть и понять, что рай и нирвана находятся здесь, на земле, а не где-то там, в вышине, куда люди неопределённо тыкают пальцем, чтобы указать на их местонахождение.

Идя по жизни, вам приходится работать, зарабатывать деньги и решать ещё множество других повседневных проблем, и вы, конечно, заинтересованы в том, чтобы ваши отношения с жизнью и людьми улучшались, а способности эффективно решать стоящие перед вами проблемы развивались. Занятия медитациями именно для этого и предназначены, если только вы внимательно изучите советы, которые даются в книге, и будете прилежно им следовать, – я постарался построить свои советы так, чтобы вы смогли соединить занятия медитациями с повседневной жизнью.

Эта книга для тех, кто интересуется, что такое медитация, и хочет начать заниматься ею самостоятельно. Конечно, медитациями желательно заниматься под руководством Учителя, но найти хорошего Учителя по медитации трудно, особенно в нашей стране. Поэтому придётся идти без Учителя, **опираясь на свой Ум и на Закон Внешнее Равно Внутреннему**. Главное, помните: Внешнее Равно Внутреннему означает то, что снаружи вы всегда встречаетесь с тем, что у вас внутри, – и всё будет в порядке. Если вы не будете никуда торопиться и отложите в сторону желание побыстрее достичь значимых результатов, занятия медитациями очень быстро и самым коротким путём приведут вас туда, куда вам

нужно.

В заключение хочу отметить, что все мои предыдущие книги явились результатом моих занятий медитациями. Поэтому, возможно, вам будет полезно познакомиться и с ними, тем более что в некоторых из книг приведены упражнения, помогающие глубже осознать и соприкоснуться с этим состоянием.



# Часть I

## Концентрация. Медитация

*Однажды один человек, изучавший философию буддизма, пришёл к Мастеру дзен, чтобы изучать дзен-буддизм под его руководством.*

*Когда через несколько лет он покидал Учителя, тот сказал ему на прощание: «Умозрительное постижение истины полезно только при сборе материала для проповедей. Запомни, если ты не будешь медитировать, твой свет истины погаснет».*

## ВСТУПЛЕНИЕ

Концентрация и медитация – это два противоположных состояния, дуальная пара. Раз это дуальная пара, следовательно, она подчиняется всем писанным ранее законам дуального мира.

Концентрация означает фокусирование и сосредоточение на предмете. В этом состоянии ум заостряется и способен проникать в самые глубины, в самую суть вещей. С помощью неё мы познаём строение или суть интересующего нас предмета или явления. Очень знакомое и часто используемое в жизни состояние, не правда ли? Йоги в Тибете говорят, что,

если бы человек, сосредоточившись на каком-то предмете, мог сохранять эту концентрацию хотя бы в течение двух минут, он стал бы гением.

Медитация означает состояние, противоположное концентрации. То есть во время медитации ум рассредоточивается, раскидывается вширь, а мысли либо отсутствуют вовсе, либо блуждают с предмета на предмет, ни на чём конкретно не останавливаясь, ни к чему не привязываясь. Это состояние созерцания и прострации, когда в уме сохраняется некоторая функция внимания.

В данном состоянии мы способны объять несколько или множество вещей одновременно и увидеть внутреннюю связь между ними, порядок их взаимодействия. У некоторых людей это состояние способно распространиться на всю вселенную, тогда человек постигает Мировпорядок. Состояние медитации менее знакомо нормальному человеку, особенно городскому жителю, который вечно снуёт туда-сюда, пытается решить свои проблемы.

В жизни концентрация переходит в медитацию, медитация переходит в концентрацию, и это происходит непрерывно. Когда вы концентрируетесь, пристально рассматривая находящийся перед собой предмет или раздумывая над чем-то, этот процесс вас утомляет и вы впадаете в некое состояние, напоминающее прострацию, уносите мыслями неизвестно куда. Так вы переходите в состояние медитации.

Когда вы сидите, например, на берегу реки, созерцая при-

роду вокруг себя и растворясь в ней, вы, по сути дела, медитируете. Потом наступает некое состояние насыщения, и тут ваше внимание может привлечь пробегающий по своим делам жучок. Вы сосредоточиваете внимание на его строении, окраске, на том, как он передвигает ноги. Так вы переходите в состояние концентрации.

Мы – наши умы – взаимодействуем с предметами и явлениями только с помощью этих двух состояний. Другие состояния ума, такие как внимание, расслабление, устремлённость, усидчивость, непривязанность и т. п., являются вспомогательными.

Концентрация, достигая своего предела, переходит в медитацию, медитация, достигая предела, переходит в концентрацию – это вечно длящийся процесс, пока человек живёт в своём материальном теле. Нормальный человек обычно находится в одном из состояний какие-то доли секунды, а потом переключается в противоположность, чтобы затем вернуться назад, и т. д.

Медитация подобна состоянию, когда вы смотрите на Землю из космоса, видя её в общем, вместе со всеми её городами, лесами и реками. Концентрация подобна состоянию, когда на общем плане вы способны разглядеть улицы, тропинки в лесу и даже иголки на деревьях.

Как видите, **вы очень хорошо знаете, что такое концентрация и медитация.** Просто до сих пор не обращали на это внимания.

Ну а по существу, оба этих состояния означают одно общее – **концентрация медитация**. Это состояние созерцания и прострации, когда вы способны находиться здесь и сейчас. Это состояние здесь и сейчас, когда вы, созерцая, растворяетесь в окружающем вас мире. Это состояние деяния и недеяния, полноты и пустоты, движения и покоя.

При концентрации вы учитесь концентрировать свой ум подобно лучу лазера, чтобы проникнуть в глубь интересующего вас предмета. При медитации вы учитесь расширять свой ум, разбрасывая его как можно шире и пытаясь в конце концов объять Вселенную.

Вы прекрасно знакомы с этими процессами и в совершенстве ими владеете. Наше левое полушарие, отвечающее за линейное мышление, только и делает, что концентрируется. А наше правое полушарие, отвечающее за образное мышление, все время медитирует. У вас есть голова? У вас есть оба полушария? Следовательно, внутри **вы прекрасно знаете, что такое концентрироваться и медитировать**. Доверьтесь себе.

Занимаясь концентрацией и медитацией, вы естественным образом познакомитесь с работой обоих полушарий мозга и с тем, как они попеременно переключаются друг на друга. Вы естественным образом познакомитесь с обоими этими состояниями, и всё, что от вас нужно, – это просто сидеть и просто смотреть. Лишь дайте себе шанс и время.

# ВИДЕНИЕ И ПОНИМАНИЕ

То, о чём мы говорили выше, достаточно легко понять умом – всё стройно, логично и вытекает друг из друга. Но понимание умом – это поверхностное понимание. Оно порождает лишь видимость знания и ложное чувство удовлетворённости, что дальше понимать уже нечего, всё и так ясно.

Вы, наверное, заметили, мы снова и снова возвращаемся к одной и той же теме – к дуальному строению мира. Мы подходим к ней с разных сторон, ещё и ещё раз пытаюсь осознать, что такое дуальность и целостность. Повторные подходы к одной и той же, якобы давно ясной для ума, теме весьма полезны. Когда вы поступаете таким образом, начинается рождаться **видение**.

С одной стороны, видение и понимание – это синонимы, с другой стороны, каждый из этих глаголов – видеть и понимать – обозначает совершенно определённый процесс. Понимание подобно струе воды, видение подобно свободно раскинувшемуся озеру.

Обычно понимание способно высветить только малую часть общей картины, но когда подключается видение, то появляется общее понимание происходящих вокруг вас процессов.

# ДУАЛЬНЫЕ ПАРЫ

Понятно, что противоположностей может быть только две, как это явствует из самого понятия дуальности. Две противоположности вместе составляют дуальную пару. Дуальные пары полностью и до конца определяют нашу с вами жизнь, наши взаимоотношения с внешним миром и степень переживаемой нами свободы, мы с вами уже рассматривали это.

Если вы возьмёте красивую вещь и начнёте пристально вглядываться в неё, можно сказать концентрироваться, то постепенно начнёте замечать, что эта красивая вещь состоит из великого множества мелких деталей, которые по сути своей ничем не примечательны, примитивны и даже, бывает, безобразны. И странным образом это множество некрасивых деталей формирует красивую вещь.

Если вы возьмёте безобразную вещь и начнёте, концентрируясь, пристально изучать её строение, то заметите, что она, в свою очередь, состоит из множества привлекательных и даже красивых деталей, совершенных в своём строении. Но, если вы смотрите на эту вещь отстранённым взглядом, она чудесным образом является перед вами в безобразном виде. Когда я вижу такие превращения, мне часто приходит на ум мысль, что это один из способов, как истинно прекрасное скрывает себя и защищается от жадных рук и нескром-

НЫХ ВЗГЛЯДОВ.

Проделав вышеописанный эксперимент несколько раз, вы научитесь легко различать в прекрасном безобразное, а в безобразном – прекрасное. В каждом предмете, в каждом явлении вы будете видеть и прекрасное и безобразное. Прекрасное и безобразное будут непрерывно переходить друг в друга, сливаться, соединяясь в одно целое. Предметы начнут раскрывать перед вами свою самобытность, неповторимость. Всё вместе это показывает, что прекрасное безобразное.

Когда концентрация медитация, тогда перед человеком не остаётся никаких тайн в Природе.

*Когда-то, очень давно, интересуясь вопросом, что такое медитация, я прочитал книгу Свами Шивананды «Концентрация и медитация». Книга была внушительных размеров, а Свами Шивананда являлся великим и всеми почитаемым йогиним, но я так и не понял, что такое концентрация и медитация.*

*Сейчас я осознаю, что не понял этого, потому что общался с книгой на уровне ума, а не сердцем. Я собирал знания о медитации, но не практиковал её. Знания, собранные подобным образом, всегда оказываются бесплодными, хотя среди людей они ценятся, а сами люди, обладающие такими знаниями, слывут умными и привлекают к себе внимание. Тогда я ничего не понял из книги Свами Шивананды, хотя среди знакомых пользовался уважением и легко зарабатывал очки, потому что мог с умным видом порассуждать на эту*

*тему. Из моей книги вы тоже ничего не поймёте. Концентрацию и медитацию нельзя понять на уровне ума. Их можно осознать, только если начать делать. А делать можно начать прямо сейчас, не тратя впустую время на дальнейшее чтение этой книги.*



# КОНЦЕНТРАЦИЯ

Концентрация отличается от медитации тем, что в ней присутствует цель, предмет концентрации, сосредоточения ума.

Не знаю, как там на Востоке, но западный ум привык всегда иметь перед собой цель. Когда у него нет цели, он теряется и застывает. Так работает рациональный, линейный ум. Человек тогда топчется на месте, не зная, что предпринять, какой следующий шаг сделать. Проходит некоторое время, и он наконец придумывает себе цель. Всё в порядке, можно включать подпрограммы достижения цели.

Ум всегда концентрируется на цели, на формах, потому что он сам – форма. Но такая концентрация поверхностна. Это похоже на то, когда ваш взгляд скользит по фасаду дома, останавливаясь и концентрируясь на деталях, которые привлекают ваше внимание. Ум нормального человека всегда скользит по поверхности, не проникая внутрь.

Допустим, вы хорошо разбираетесь в каком-то вопросе или у вас есть любимая работа, на которой вы работаете много лет. В таком случае вы прекрасно разбираетесь в предмете, с которым так часто соприкасаетесь, сумели глубоко в него проникнуть. Но почему? Потому что часто сосредоточивали на нём своё внимание. Так происходит проникновение в глубь предмета.

А теперь представьте себе, что к вам подходит человек, который никогда или очень мало соприкасался с этим предметом, и он начинает рассуждать на темы, касающиеся вашей работы, и давать «ценные» советы. В этом случае вы ясно видите, что человек имеет только поверхностные знания и понимание предмета. Вы чувствуете, что его ум скользит по поверхности, тогда как вы смотрите в глубину, знаете данный предмет изнутри.

Теперь вы понимаете, что такое скользить по поверхности и проникать внутрь? Своё знание, **как проникать внутрь** хорошо знакомого вам предмета, вы спокойно можете перенести на другие предметы, в другие сферы жизни. Просто перенесите его, а не твердите себе бесконечно, что не умеете концентрироваться и проникать в суть предмета, – тогда всё начнёт происходить само собой.

Есть и другой путь познакомиться с состоянием концентрации. Когда вы регулярно садитесь в медитацию и концентрируетесь на предмете, который вас интересует, будь это место в вашем теле, проблема или ситуация, ваш ум учится всё глубже проникать в суть интересующего вас предмета и предметов вообще.

Если вы делаете это регулярно – просто садитесь и мысленно смотрите перед собой на избранный вами предмет, – постепенно ваш ум обретает способность концентрироваться и проникать в глубь любого предмета по вашему выбору. Так появляется навык в концентрации. Тогда вам достаточно

одного взгляда или одного намёка, чтобы мгновенно понять стоящую перед вами проблему.

Концентрация позволяет научиться фокусировать свой ум на предмете так, чтобы не скользить по его поверхности, а проникать внутрь. Идеалом здесь является научиться проникать в глубь предмета, видеть его суть.

Это называется «сделать тайное явным».

Если вы преуспеете в этом занятии, вас больше не будет привлекать форма предмета и вы (ваш ум!) перестанете к ней привязываться, цепляться за неё, то есть она потеряет над вами власть. Формы этого мира постепенно начнут терять над вами власть.

Вы научитесь видеть суть любой интересующей вас формы. Научитесь видеть пустоту формы.

Вы смотрите на фасад дома, а потом проникаете за него. Вы смотрите на предмет, а потом считываете его содержание. Вы смотрите на проблему, а потом она раскрывает вам причину своего существования. Это – концентрация.

Концентрация – это умение входить внутрь предмета, впускать его внутрь себя, сливаться с ним, становиться им. Чтобы сделать это, нужно убрать все негативные оценки, всё неприятие.

Смогли бы вы заниматься любовью с человеком, о котором плохо думаете, которого не принимаете?

# МЕДИТАЦИЯ

Когда люди спрашивают меня о медитации, то прежде всего интересуются:

- *А что она мне даст?*
- *Что надо делать во время медитации?*
- *Чего достигать, к чему стремиться?*

**У медитации нет цели. Во время медитации НИЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ, не надо пытаться достичь чего-то или стремиться куда-то.**

В медитации вы сидите **просто так**, ни для чего. Медитация – это созерцание.

И вот здесь начинается самое непостижимое для ума: «Как это не иметь цели, как это никуда не стремиться? А за чем время тратить, если я ничего не получу?»

Тогда ум начинает волноваться. Поскольку это в нём не укладывается – ведь он привык извлекать пользу из любой вещи, – он находит множество предлогов, чтобы не медитировать. И у вас появляется масса причин, почему именно сегодня вам не удастся помедитировать. Зато завтра уж точно...

Так вы остаётесь там, где и были всегда: в вечной суете и погоне за очередной призрачной мечтой. Почему призрач-

ной? Потому что, когда вы добиваетесь исполнения своей мечты, она вас больше не интересует, потому что перестает быть. И вы тогда, чтобы занять свой ум, создаёте очередную иллюзию. Ум, если он ничем не занят, может сойти с ума – так он полагает. И правильно полагает, потому что в состоянии ничегонеделания вы перестаете быть тем, кем были до сих пор.

Давайте обойдём ум, поставим перед ним цель, чтобы он не волновался. **Целью** медитации является научиться расслабляться, научиться не привязываться к мыслям, которые возникают во время медитации. **Целью** медитации является научиться отпускать себя. **Целью** медитации является научиться смотреть на вещи широко.

Замечу, если в вас будет возникать стремление, если вы будете стараться, например, расслабиться, то сразу начнёте напрягаться, следовательно, ничего у вас не получится. Слова «не прикладывайте никаких усилий» значат именно то, что значат. Тогда вы мгновенно получаете желаемое.

Научившись не привязываться к мыслям, вы автоматически научитесь не привязываться к ситуациям и проблемам, которые возникают перед вами. Поскольку внешнее равно внутреннему, проблемы и ситуации порождаются вашими мыслями. Если проблемы или ситуации на некоторое время задерживаются в вашей жизни, это означает, что внутри вы привязались к соответствующей мысли – вы проживаете её в данный момент.

Дело в том, что любая мысль, задержавшись в вас по каким-либо причинам, тут же пускает корни. Далее она всё больше закрепляется, начинает расти и развиваться, а вы начинаете проживать её, вернее, она начинает проживать себя, пока не умрёт. Чем больше вы боретесь со своими мыслями – с ситуациями и проблемами, – стараясь поскорее избавиться от них, тем больше сил вы даёте им для существования.

Если вы научитесь расслабляться и отпускать себя, то, во-первых, приобретёте здоровье, а во-вторых, станете правильно реагировать на ситуации, решая их буквально мгновенно. Такая способность появится у вас сама собой – благодаря регулярным упражнениям в медитации.

Итак, мы определили «цель» медитации. Надеюсь, для вашего ума она звучит заманчиво. Если не совсем, тогда выберите любую другую цель, которая может прийти вам в голову, например: стать духовно богатым/богатой, стать материально богатым/богатой, завоевать любовь близкого человека, стать знаменитым, обрести мудрость и знание жизни, здоровье и т. п. Всё это побочные результаты медитации.

В медитации вы отпускаете свой ум «погулять». Вы не концентрируете его на объектах, на избранной «цели», а расслабляетесь и отпускаете его. Мысли свободно, не задерживаясь, протекают сквозь вас. Не беспокойтесь, рано или поздно это у вас получится, главное здесь – **регулярные занятия** медитацией.

Идеальным состоянием ума считается, когда «ум подобен

зеркалу». Если перед зеркалом появляется объект, оно отражает его полностью и до конца. Когда объект исчезает, зеркало снова становится пустым. Отражения в зеркале не задерживаются, иначе оно перестало бы быть зеркалом.

Другим популярным образом для описания пустого состояния ума является озеро. Ум должен быть подобен неподвижной глади озера. Если поверхность озера неспокойна, если по ней бегут даже небольшие волны, озеро не сможет ясно и чётко отразить проплывающие над ним облака.

Если ум неспокоен, если его волнуют какие-то проблемы, а это обычное и нормальное состояние любого человека, он никогда не сможет правильно и чётко отразить ситуацию, он будет искажать её. Поэтому любое ваше действие по улучшению или достижению поставленной цели будет заведомо неправильным и автоматически приведёт к нежелательным результатам. Теперь понятно, почему вы с таким трудом справляетесь с проблемами – если вообще справляетесь?

В результате регулярных занятий медитациями ваш ум начнёт постепенно очищаться от мыслей и проблем, начнёт становиться ясным. Также он постепенно приобретёт качество неподвижности.

В результате у него появится способность обнимать вещи и процессы целиком, видеть внутреннюю связь якобы случайных событий. Все вещи в мире предстанут перед вами как части единого целого. Вы увидите своё место в этом ми-

ре. И обретёте наконец покой и свободу. А ещё вы увидите форму пустоты.



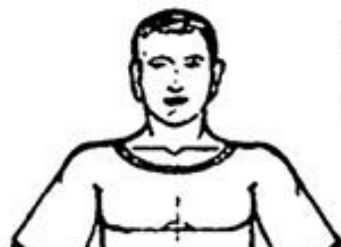
# ПОЗИЦИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

МЕДИТАЦИЯ называется «Просто Сидение». Смысл медитации заключается в самом её названии.

**В этой медитации вы никуда не стремитесь, ничего не делаете, а просто сидите.** Это самая безвредная медитация на свете. Все остальные медитации способны негативно влиять на психику – особенно на психику неопытных людей.







## Рис. 1 (окончание)

Сейчас мы с вами рассмотрим позицию тела при этой медитации. Почему при медитации важно принять определённую позицию? Чтобы выработать рефлекс. Позднее, как только вы будете принимать данную позицию, ум, как завоженный, тут же начнёт отрабатывать нужную вам программу, то есть погружаться в медитацию.

Давайте условимся, что, когда вы встречаете в тексте слово «медитация», я подразумеваю и концентрацию, и медитацию вместе, потому что концентрация медитация.

Итак, позиция (см. рис. 1) есть то, с чего начинается любая медитация. Со временем она перестанет иметь решающее значение – вы сможете медитировать в любом положении и состоянии, но до этого идти и идти. А куда торопиться?

Обычная медитация проводится в сидячем положении, для этого можно использовать стул или сесть прямо на пол. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, проследите за тем, чтобы край стула не врезался вам в ноги. Ноги стоят на полу ровно.

Когда вы сидите на полу, то в позвоночнике, особенно в его нижней части, может возникнуть напряжение. Чтобы избежать этого, под ягодицы подкладывают подушку.

Однако, если сидеть на прямой подушке, позвоночник будет сгибаться. Чтобы избежать этого, её подтыкают сзади,

тогда она подпирает крестец и позволяет держать позвоночник прямым. Ненапряжённый прямой позвоночник – главное условие любой сидячей медитации. Проверьте свою позицию перед зеркалом, тогда в будущем вы сможете избежать многих ошибок.

Если, когда вы подоткнули подушку под ягодицы, в крестце или в расположенной по соседству области таза возникает напряжение и боль, значит, вы придали подушке слишком большой угол, что привело к возникновению давления, горизонтально направленного на крестец, и если вы не обратите на это внимание, то крестец начнёт «проваливаться» внутрь, что может заблокировать вторую чакру и, соответственно, сексуальную энергию.

Иногда высоты подушки недостаточно, чтобы позвоночник оставался прямым, и вы продолжаете ощущать дискомфорт. Возьмите тогда более толстую подушку или две-три подушки.

Руки при медитации вы можете сложить любым удобным для вас образом.

Ноги складываются либо в позицию лотос, либо в полулотос, либо по-турецки.

Сначала сидячая позиция может вызвать некоторое неудобство и напряжение в позвоночнике и ногах, однако, если вы возьмёте на себя труд поэкспериментировать с высотой подушки и проявите некоторое терпение, эти ощущения пройдут. На их место придёт ощущение расслабленности и

блаженство покоя.

Если вы видите, что позиция у вас правильная, а напряжение и неприятные ощущения всё ещё присутствуют в вас, просто пойдите в эти ощущения и начинайте переживать их отпуская, по алгоритму переживания боли, и они пройдут. Боль возникает от того, что ваш позвоночник привык принимать неправильное положение, чтобы компенсировать боль от каких-то блоков. Таким образом, само сидение в прямом положении поможет вам постепенно обрести здоровье, поскольку во время этого процесса вы расслабляетесь и отпускаете блоки.

# ОСТАНОВКА – ДВИЖЕНИЕ

Включив на полную громкость радио и начав непрерывно перестраивать его с одной волны на другую, вы получите наглядный пример того, что происходит в голове у нормально-го человека. А если вместе с тем попереключать с канала на канал телевизор, то картина станет ещё полнее.

Каждый день с утра до вечера вы заняты решением проблем, которых у вас множество. Более того, ваши внутренние страхи и блоки также создают соответствующие ситуации, которые вы вынуждены решать. Вдобавок ко всему этому в вашей голове постоянно бродит бесчисленное множество посторонних мыслей. Вы бегаєте, и бегаєте, и бегаєте с утра до вечера, изо дня в день, из года в год и, как говорят, из жизни в жизнь. И этому никогда не наступит конец, потому что так устроен наш ум, то есть вы сами, ибо человек и его ум – это одно и то же.

Что же делать в таком случае? Как обрести свободу, когда ум обладает такой природой? Люди сумели придумать только один способ справиться с ним. Рассуждения здесь очень просты: раз наш ум такой непоседа, раз он заставляет нас постоянно суетиться и бегать туда-сюда, значит, надо начать поступать наоборот, надо полностью обездвижить себя, и тогда он тоже постепенно успокоится, ведь ум и тело одно и то же.



Если вы возьмёте стеклянную банку, нальёте туда воду, набросаете песок, глину, ил, а потом как следует взболтаете всё это, то получите собственное состояние сознания на данный момент времени. Однако, если на некоторое время вы оставите эту банку в покое, взвесь начнёт оседать, и, чем дольше банка будет оставаться неподвижной, тем чище будет становиться вода.

Законы природы везде одинаковы. Таким кристально чистым и ясным станет ваш ум и ваше сознание, если вы дадите себе шанс регулярно **сидеть неподвижно**, просто сидеть, ничего не делая, позволяя мыслям свободно протекать сквозь себя.

У вас есть выбор: либо ваш ум изо дня в день таскает вас куда ни попадя, создавая проблемы, а потом заставляя решать их (ведь его любимое занятие – это **ощущать себя занятым**), либо вы, потратив некоторое время – лет эдак семь – четырнадцать или больше, – всё-таки овладеете им и получите свободу и власть над силами, которые в нём скрыты. А эти силы, поверьте, безграничны, потому что только ваш ум, и ничто иное является источником всех сил в мире. Выбирайте прямо сейчас, не откладывая. Самый верный способ чего-то добиться в жизни – это начать принимать решения, а потом постепенно, не торопясь, в своё удовольствие претворять их в жизнь.

Если вы всё-таки решили заняться медитацией (*ещё раз отмечу, что в дальнейшем, чтобы не загромождать текст,*

*я буду опускать термин «концентрация»;* просто помните, что концентрация медитация), тогда вам нужно **остановиться**. Это самое главное условие. До тех пор пока вы будете бежать по жизни, занятые решением своих проблем, у вас никогда не будет времени заняться медитацией, потому что медитация – процесс полностью противоположный этой вечной беготне.

В жизни вы имеете дело с проблемами вовне, на самом же деле все проблемы кроются у вас внутри, потому что Внешнее всегда Равно Внутреннему. Вы привыкли справляться с трудностями, предпринимая вовне какие-то шаги, а на самом деле все без исключения проблемы можно решить не сходя с места, сидя в медитации. Как это сделать? Нужно поставить проблему перед своим мысленным взором и переживать её, отпуская. Мы не раз говорили об этом. Теперь стоит попробовать.

Ваш ум создаёт всё, что вы видите вокруг себя, – всё без исключения. Кто-то сыграл с нами шутку, обратив всё наше внимание вовне, и мы заиклились на этом. Поэтому прежде всего необходимо начать останавливаться, чтобы учиться смотреть внутрь себя. Тогда вы всё увидите сами и вам больше не понадобятся книги, они ведь как наркотик – начнёшь, а потом трудно остановиться.

Сидя в вагоне движущегося поезда, вы не сможете внимательно рассмотреть то, что происходит снаружи. Но, если вы остановились, у вас появляется возможность соприкоснуть-

ся с интересующим вас предметом непосредственно. По сути дела, остановившись, вы начинаете соприкасаться с самой жизнью. В противном же случае вы не живёте, вы бегаєте. Ваш ум бегаєт, и вы вместе с ним.

Люди часто рассказывают мне истории о том, что, когда они садятся медитировать, у них в голове поднимается вихрь мыслей и их просто выносит из медитации. Да, нашим умом можно только восхищаться. Его нельзя взять силой, им нельзя овладеть нахрапом, он подчиняется только регулярной и нежной работе с собой. Поэтому поиграйте с ним.

Сидите в медитации ровно столько времени, сколько вам хочется, – хоть две-три минуты, но с удовольствием. Пусть вами руководит именно это чувство. Ну а ощутив приближение силы, готовой выбросить вас из медитации, тут же вставайте и начинайте заниматься своими делами. Чувства наслаждения, расслабления и комфорта, которые вы испытали во время медитации, чувства отсутствия насилия над собой и свободы – все они помогут вам, а на следующий день вас самого потянет выполнить это упражнение.

Причины ваших успехов и неудач кроются только в вашем уме, в вашем сознании. Пока вы не начнёте предпринимать регулярные усилия, чтобы подчинить себе ум, в вашей жизни не произойдёт ничего существенного. Если же вы считаете, что кое-чего в жизни уже достигли, то поймите, это только маленькая песчинка по сравнению с самой высокой горной вершиной.

Жизнь течёт быстро, и с годами ум, с которым не работают, становится всё более скованным и неподатливым. Тело деревенеет, и ум обладает тем же свойством. Не теряйте времени, пользуйтесь любым удобным моментом, чтобы остановиться и посмотреть внутрь себя и наружу, — но обязательно останавливайтесь, на ходу ведь толком ничего не разглядишь. Вы сами удивитесь тому, как быстро проявятся результаты ваших усилий, а через три года эти успехи начнут стабилизироваться.

И запомните ещё одно: рано или поздно регулярная работа с собой принесёт результаты и даст вам знания и силу, которые навсегда останутся с вами и будут служить вам верой и правдой всю оставшуюся жизнь, в то время как помощь, которую вы склонны искать вовне, всегда временна и преходяща. А самое главное, такая позиция порождает в человеке чувство иждивенчества и, в конечном итоге, растлевает его.

А сейчас небольшое упражнение.

# Упражнение

Подумайте о том, что вам сейчас надо встать и пойти куда-то. Честно подумайте, вознамерьтесь по-настоящему исполнить задуманное. Таким образом, вы **поставили** перед собой **цель**. Но, когда вы поставили перед собой цель, в теле появилось лёгкое **напряжение** (отметьте его), тело приготавлилось двигаться, достигать поставленной цели. Следовательно, любую мысль, связанную с достижением какой-то цели, сопровождает соответствующее подсознательное напряжение. А любое напряжение сопровождается импульсами, которые поступают в мозг. Так в голове создаётся **шум**. Много целей/проблем – много напряжений, следовательно, много шума.

Теперь подумайте о том, что вам никуда не надо идти, что вы свободны и в данный момент вольны делать то, что хотите. Если вы искренне поверите себе, то сразу расслабитесь. Это называется «остановиться». Вы остановились, поэтому можете заняться медитацией.

И ещё немного об остановке. У вас время от времени возникают проблемы? Запомните: единственный выход разобраться с проблемой – это остановиться. Чем бы вы в данный момент ни занимались, куда бы вас ни звали ваши дела, как бы срочны они ни были, остановитесь, останьтесь там, где находитесь в данный момент, и посмотрите на свою про-

блему. Как только вы это сделаете, она начнёт решаться сама – если, конечно, вы не станете с ней бороться.

**Только начав останавливаться, вы сможете по-настоящему продвигаться вперёд.** В противном случае вы всегда будете ходить по кругу, гонясь за создаваемыми умом иллюзиями о том, «как изменить свою жизнь».

*Для собственного удовольствия я занимаюсь айкидо. Как-то совсем недавно я отметил, что во время тренировок, начиная делать какое-то движение, поднимаясь с пола после броска или даже просто собираясь на занятия, я преодолеваю какое-то внутреннее сопротивление. Я заметил, что движения даются мне С ТРУДОМ. То есть, проделывая каждое движение, я в буквальном смысле **тружусь***

# 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.