

**ВЛАДИМИР
ЖИКАРЕНЦЕВ** 

ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ

*Концентрация
∞
Медитация*

*Более
4 000 000
читателей*



ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

Владимир Жикаренцев

**Жизнь без границ.
Концентрация. Медитация**

«Автор»

2008

Жикаренцев В. В.

Жизнь без границ. Концентрация. Медитация /
В. В. Жикаренцев — «Автор», 2008

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.

© Жикаренцев В. В., 2008

© Автор, 2008

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Часть I	8
ВСТУПЛЕНИЕ	8
ВИДЕНИЕ И ПОНИМАНИЕ	10
ДУАЛЬНЫЕ ПАРЫ	11
КОНЦЕНТРАЦИЯ	12
МЕДИТАЦИЯ	14
ПОЗИЦИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ	16
ОСТАНОВКА – ДВИЖЕНИЕ	20
Упражнение	22
НАХОЖДЕНИЕ РЕШЕНИЯ	24
ДЗАДЗЕН	25
НАПРЯЖЕНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ	27
ТЕЛО	29
УЛУЧШЕНИЕ	30
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	31
ЛОВУШКИ ПРИ МЕДИТАЦИИ	32
Знание	32
Благостность	32
Напряжения	33
Расслабление	34
Блуждание ума	35
СОХРАНЕНИЕ НУЖНОГО ТЕМПА	36
НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ	37
МАНИПУЛИРОВАНИЕ УМОМ	38
ДЫХАНИЕ	39
СМЫСЛ МЕДИТАЦИЙ	40
ТЕМЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИЙ	42
ЗНАНИЕ	43
СО-ЗНАНИЕ	44
ЗЕРКАЛО СО-ЗНАНИЯ	45
ЗАНЯТОСТЬ	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

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 превосходящий 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 Мировой порядок. Состояние медитации менее знакомо нормальному человеку, особенно городскому жителю, который вечно снуёт туда-сюда, пытаясь 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 природу 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, начинает 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 нескромных 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 йогином, 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, слынут 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 зачем время тратить, если я ничего не получаю?»

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 призрачной? 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 мире. 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.

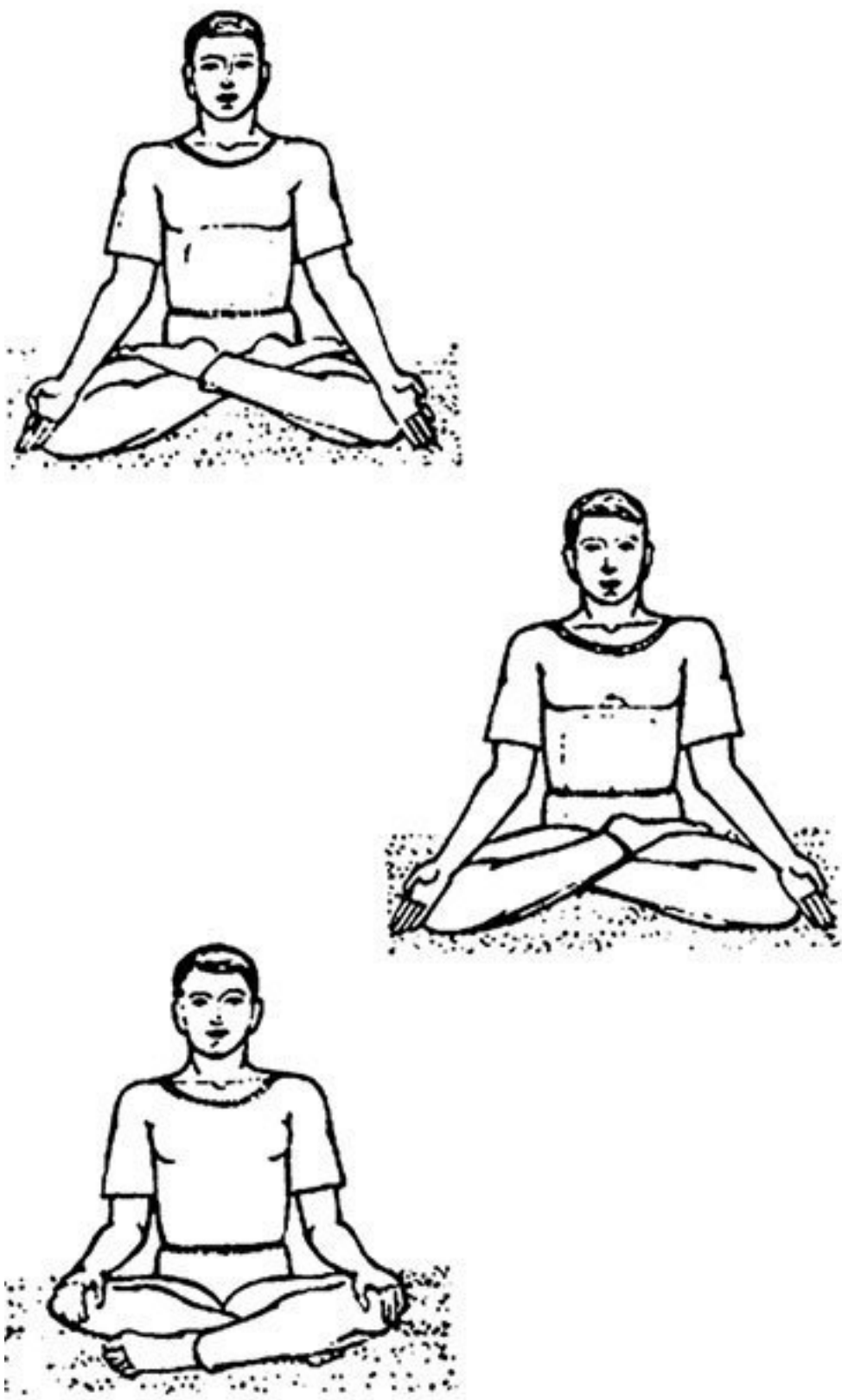


Рис. 1

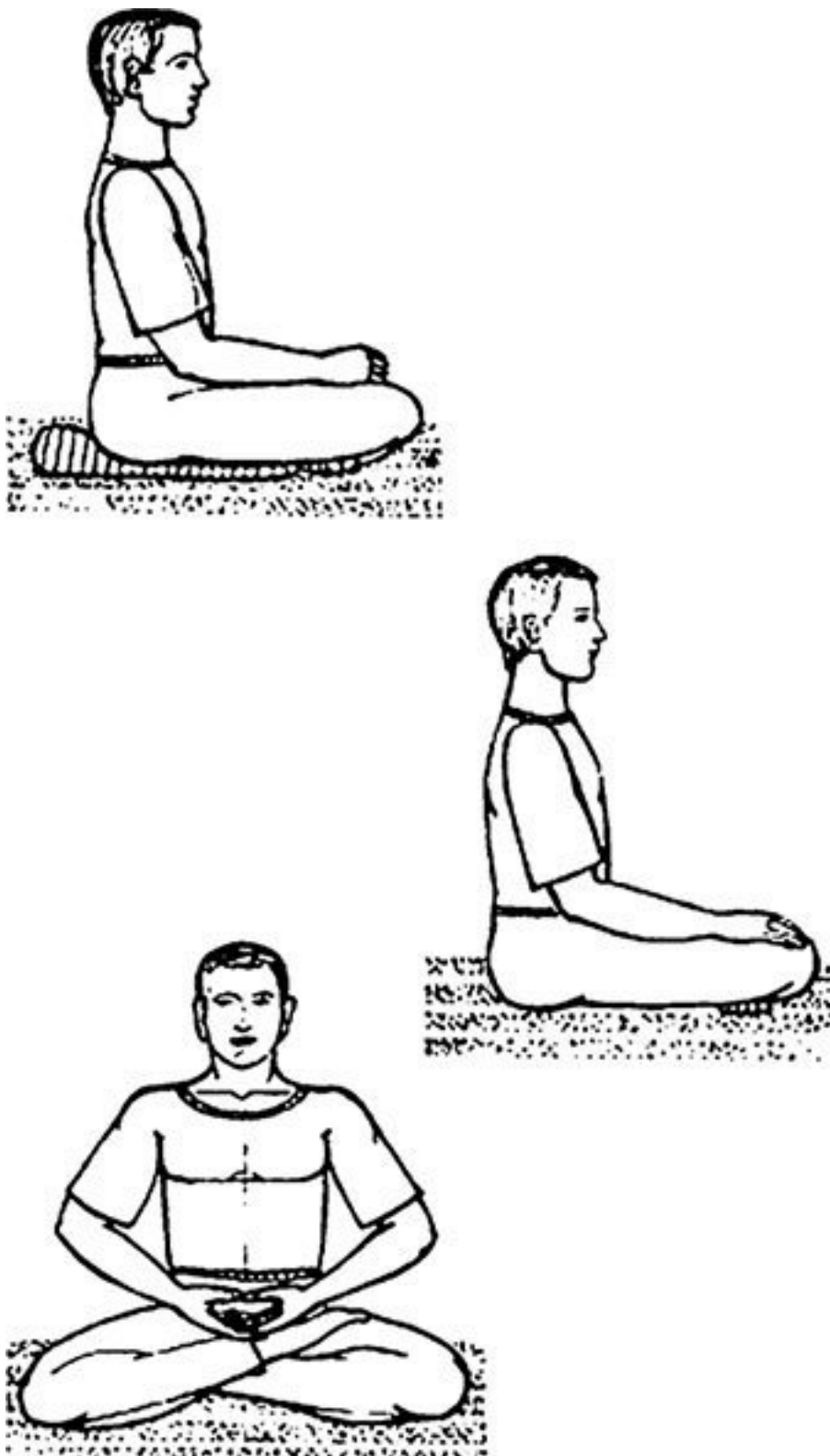


Рис. 1 (окончание)

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 замороженный, 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 ягодичы 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 ягодичы, 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 нормального человека. А если вместе с тем переключать 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 обездвигить 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 соприкоснуться 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 приготовилось 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 проблему. 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**.*

Я и раньше обращал внимание на то, что в моей жизни имеет место нечто подобное, а теперь, видимо, пришло время разобраться с проблемой, которая стала порядком надоедать.

Прежде всего я остановился, начал смотреть в себя, знакомясь с тем, кто не хочет двигаться, с тем, кому лень двигаться, с тем, кто выполняет всё с трудом, с тем, кто хочет, чтобы его оставили в покое, любит тормозить все процессы. Этакая застывшая масса. Я мысленно представлял себя в различных ситуациях, чтобы вызвать ответную реакцию внутри и лучше познакомиться с собой.

Я медитировал и сидя, и лёжа – и смотрел, смотрел, смотрел. Наконец субличность начала раскрывать себя. То, что тормозит меня, мешает мне двигаться свободно, наиболее отчётливо ощущалось в животе, в крестце и в бёдрах – всё правильно, отсюда и начинается движение.

Также я увидел страх двигаться, и этот страх шёл из детства, а выглядел он примерно так: «Если я буду двигаться, то привлеку к себе внимание, и мне придётся отвечать на вызовы и доказывать свою состоятельность и силу. Я могу проиграть, поэтому лучше не буду активным».

Заодно я заметил, как сжимаю мышцы в области солнечного сплетения, и от этого мне не хватает дыхания. Я просто смотрел, не

сопротивляясь и не борясь с тем, что у меня внутри, переживал и отпускал возникающие в моём теле ощущения. Это заняло у меня три дня.

На следующей тренировке я отметил, что двигаюсь необыкновенно легко, меньше потею и лучше держу дыхание.

Как видите, я остановился, чтобы разобраться, ЧТО находится у меня внутри, и это тут же принесло плоды. Время от времени я продолжаю посматривать в эту часть своего «я», там кое-что ещё осталось.

Однажды я посмотрел фильм под названием «Мотылёк». Сюжет там заключался в том, что некий мужчина попал в тюрьму, которая находилась на острове. Остров окружали коралловые рифы, поэтому бежать с него было просто невозможно. Всех, кто пытался это сделать, волны растёрли в порошок о рифы. А мужчине надо было сидеть в тюрьме двадцать лет.

Он каждый день приходил на скалу рядом с бухтой, сидел и смотрел вниз, как волны накатываются на рифы и откатываются назад. Через несколько месяцев он заметил, что каждая, по-моему девятая, волна чуть выше всех остальных. Соответственно, откатываясь назад, она проходила над рифами выше, чем остальные волны. Он продолжил свои наблюдения.

Через некоторое время у него созрел план побега с острова. Он был первым, кто смог преодолеть рифы.

Когда мы останавливаемся и просто смотрим – сколько бы времени это ни заняло, – препятствие ВСЕГДА открывает в себе проход.

НАХОЖДЕНИЕ РЕШЕНИЯ

Вы наверняка бывали в ситуациях, когда на вас наваливалось сразу несколько срочных и неотложных дел, – вы буквально разрывались, не знали, что делать и с чего начинать. Мысли в такие моменты теснятся и путаются, а голова готова лопнуть от напряжения. Это потому, что вы стараетесь решить проблемы. Стараясь, вы напрягаетесь, и это напряжение ещё больше усиливает хаос в мыслях.

Если вы попали в похожую ситуацию, остановитесь и сядьте в медитацию. Это похоже на то, как если бы вы принялись изучать нагромождение камней на тропинке. Вы смотрите и смотрите, и наконец перед глазами начинает прорисовываться путь, появляются едва заметные выступы и расщелинки, за которые можно зацепиться при подъёме.

Расслабьтесь и начинайте смотреть на свои мысли и проблемы. Позвольте мыслям роиться в хаосе, позвольте проблемам давить, тесниться, требовать немедленного решения. Позвольте внутренней панике быть. Позвольте! И смотрите! И переживайте чувства, которые поднимаются, отпуская их.

Если где-то возникает страх, что вы не успеете, что потерпите поражение, просто сидите и чувствуйте, переживайте его. Возможно, именно он и создал хаос внутри вас. Переживайте его отпуская. Можете максимизировать его, задав себе вопрос: «А что будет, если я никогда не справлюсь с этим?» И переживайте страх, отпуская.

Если вы разрешите себе посидеть так некоторое время (на одни решения нужны минуты, на другие – часы, а есть и такие, на которые уходят годы, но чаще всего требуется примерно двадцать минут), то скоро увидите, как мыслеформы начинают расходиться и упорядочиваться, а проблемы выстраиваются в какой-то одним им известный порядок. Вы увидите, как в этом хаосе начинает брезжить решение. Наконец в некий момент мыслеформы выстроятся в определённой последовательности, и путь ясно встанет у вас перед глазами.

Хаос всегда приводит к порядку, а порядок всегда превращается в хаос.

ДЗАДЗЕН

Существует ещё одна классическая позиция для медитации – когда вы сидите на собственных ногах (см. рис. 2).

По-японски она называется дзадзен. Очень удобная позиция, но единственный её недостаток заключается в том, что в ней быстро затекают ноги. Если вы дадите себе труд сидеть в ней время от времени по несколько минут, ноги постепенно привыкнут, и вы сможете оценить эту позицию по достоинству.

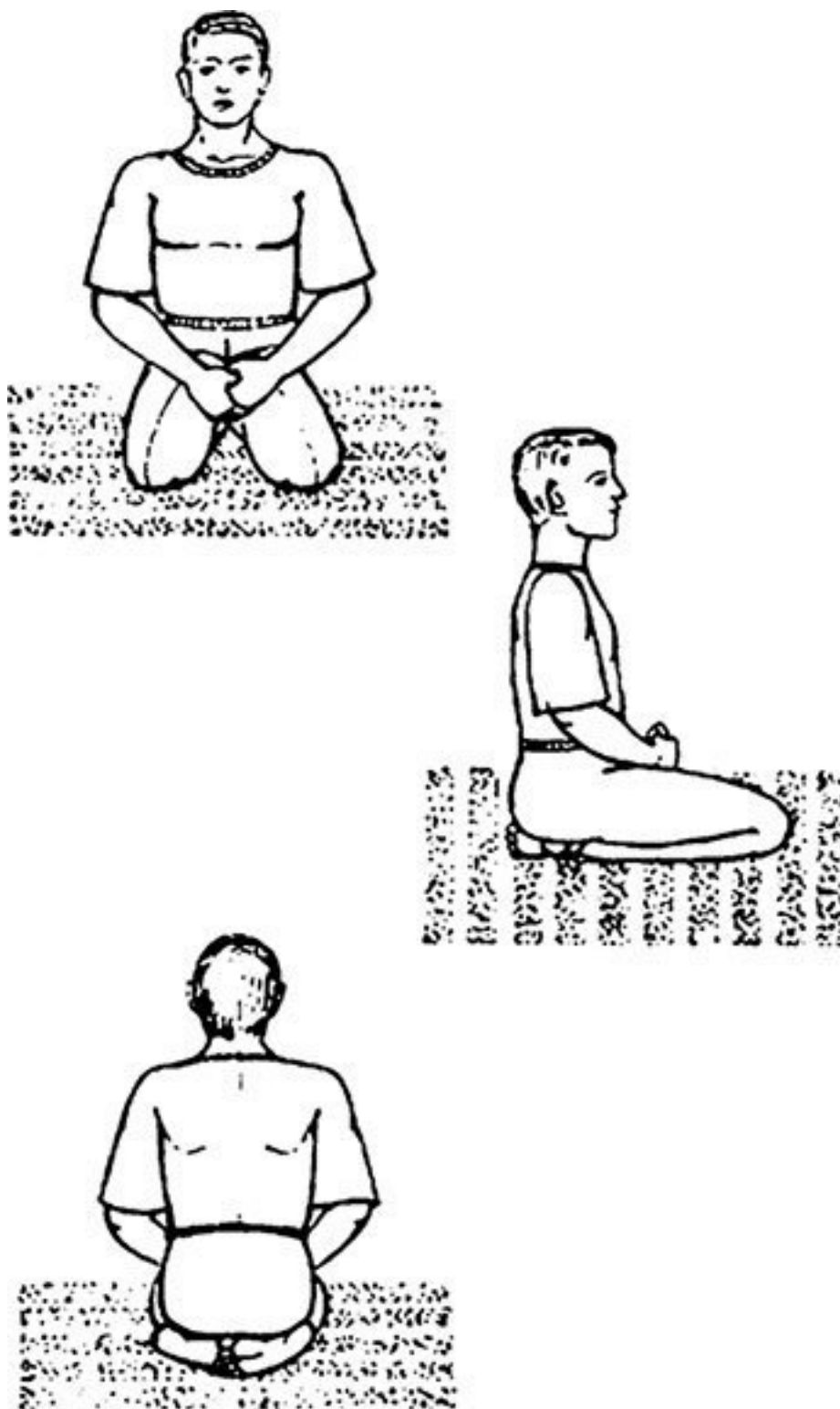


Рис. 2

Вы можете разгрузить ноги, если подберёте себе подушку или изготовите валик такой величины, чтобы можно было сесть на него верхом. Следите за тем, чтобы позвоночник был прямой и расслабленный.

В дзадзен женщины держат колени вместе, а мужчины – на расстоянии примерно двадцати сантиметров. Обратите внимание, что большой палец правой ноги помещается поверх большого пальца левой ноги.

НАПРЯЖЕНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ

В человеке существует бесчисленное множество напряжений. Они создаются травмами, блоками и страхами, которые в нём присутствуют, и теми желаниями, которые в нём возникают. Эти напряжения тела посылают в мозг непрерывные импульсы, создавая там непрекращающийся гул. Добавьте сюда бесчисленные мысли, которые постоянно роятся в голове нормального человека, – и картину сумасшедшего дома, в котором вы живёте, можно считать завершённой.

О том, как навести порядок в этом сумасшедшем доме, мы уже говорили – надо просто сидеть, ничего не делая и никуда не стремясь. Любое ваше усилие, любое старание достичь чего-то, получить результат порождает в теле дополнительные напряжения. Таким образом, проблема остаётся жить в вашем теле.

В начале работы над собой вы, конечно, избавитесь от кое-каких грубых блоков и соответствующих им напряжений в теле, но по мере вашего продвижения вперёд избавляться от них будет всё труднее – пока вы полностью не зайдёте в тупик. Именно с этого момента и начнётся настоящая работа над собой.

Каждое напряжение в теле, с которым вы будете встречаться – от простого до самого замысловатого и изощрённого, – заставит вас искать соответствующее ему расслабление. Каждое напряжение в теле заставит вас искать путь его приятия и смирения перед ним.

Настоящее расслабление означает ПРИЯТИЕ напряжения. Настоящее расслабление происходит через ПРИЯТИЕ напряжения.

Если вы когда-нибудь занимались собой, то наверняка замечали, что тот способ расслабления, который обычно применяют люди, не действует. Этот способ коротко можно описать командой: «Расслабься!»

Допустим, у вас напряжены плечи. Вы замечаете это напряжение и даёте себе команду: «Расслабься!» Плечи действительно опадают. Работает! Но через некоторое время вы осознаёте, что они опять напряжены и приподняты. Вы опять даёте им команду – и так до бесконечности. Я, например, несколько лет пытался таким образом расслабить свои плечи. Результат – в смысле расслабления – был минимальный.

Если что-то не получается, надо поступать наоборот, даже если это противоречит здравому смыслу.

Если где-то в своём теле вы заметили напряжение, сядьте в медитацию или примите то положение, которое вам удобно, и отпустите контроль, позволив этому напряжению быть. Просто будьте в этом месте своего тела и позвольте напряжению быть, давая ему усилиться, если оно того хочет. Вы даже можете принять такое положение, чтобы помочь данному напряжению усилиться.

Сидите и чувствуйте напряжение, давая ему быть, не желая от него избавиться. **Каждое напряжение обладает собственным сознанием.** Пусть оно существует столько, сколько считает нужным, не подгоняйте его. В какой-то момент оно лопнет само. Обычно на это требуется от пяти минут до часа. Как правило, напряжение уходит навсегда, а если и проявляется впоследствии, то очень незначительно. В последнем случае работайте с ним точно так же. Йога и её позиции построены именно на этом принципе.

Аналогичным образом вы можете работать с болью, с проблемами в своей жизни, со страхами, навязчивыми мыслями и состояниями: просто сидите и просто смотрите на них, просто пребывайте в них.

Никогда не говорите себе, что вы с чем-то разобрались до конца, оставайтесь открытыми.

Поймите, что такое «перестать стараться» – стараться сделать лучше, стараться ускорить нечто, стараться избавиться от чего-то, стараться расслабиться, стараться духовно развиваться и ещё бесконечное количество других «стараться». Любое старание – это напряжение, которое будет мешать вам идти вперёд. **Любое старание в конечном итоге останавливает.**

Чтобы по-настоящему расслабиться, надо перестать стараться расслабиться.

Чтобы по-настоящему отпустить себя, надо перестать стараться отпустить себя.

Один мужчина обратился ко мне с вопросом: «Раньше, когда я только начал медитировать, у меня всё хорошо получалось. Я мог полчаса сидеть совершенно без напряжения, мысли меня не беспокоили, я ставил перед собой интересующий меня вопрос, некоторое время концентрировался на нём, а потом отпускал себя, расширяя своё видение, и решение само приходило ко мне – не в этот день, так в другой.

А сейчас я сижу в медитации пять, максимум десять минут, и меня просто выносит из неё. Мысли всё время теснятся у меня в голове. Я могу отодвинуть их на задний план, но они всё равно мешают мне сосредоточиться на проблеме. И весь этот процесс требует очень большого напряжения. Я перестал получать ответы на свои вопросы. Что происходит?»

«Ты заиклился на результате, – ответил я ему. – Ты ХОЧЕШЬ получить ответ, а любое желание создаёт в теле невидимое, тонкое напряжение, которое, в свою очередь, создаёт в голове шум в виде беспорядочных мыслей».

ТЕЛО

ОДЕЖДА для медитации должна быть удобной.

Позвоночник во время медитации держится прямым. Однако если вы хотите поработать с каким-нибудь определённым напряжением в теле, то можете принять позу, которая усилит данное напряжение.

Если вы представите себе, что подвешены ниткой за макушку, это поможет вам держать позвоночник прямым. Но при этом вы не должны стремиться мыслями вверх, ваше внимание должно пребывать внизу или в том месте тела, которое вас в данный момент интересует. Более подробно о внимании мы поговорим позже.

Плечи должны быть естественно опущены. Этому весьма помогает позиция, изображённая на рис. 1, где руки сложены на животе. Однако, если вы с самого начала примете это положение, возможно, у вас станут побаливать ключицы. Это происходит потому, что начали растягиваться связки, – происходит процесс раскрытия. Вообще, с точки зрения открытия себя миру эта позиция универсальна.

Подбородок слегка втянут в направлении шеи. Если из-за очков или гордыни вы привыкли держать голову высоко, то, возможно, через некоторое время в основании шеи, в самой шее, в затылке возникнут боли. Это начинают двигаться блоки. Вам останется только переживать их, отпуская.

Глаза во время медитации предпочтительно держать открытыми. Они могут быть полностью открытыми или полуприкрытыми, как у статуй Будды.

Открытые глаза во время медитации позволяют удерживать внимание на здесь и сейчас, на избранной теме и не улететь неизвестно куда, как это обычно происходит во время медитаций с закрытыми глазами.

Открытые глаза также стимулируют постепенный выход блоков, связанных с проживанием в физическом мире. Даже боль следует переживать с открытыми глазами, находясь одновременно и в ней – внутри себя – и снаружи. То есть вы смотрите одновременно **и в себя, и наружу**. Научиться одновременно смотреть и внутрь себя, и наружу – очень важно.

Взгляд во время медитации может быть направлен либо перед собой, либо в пол в метре-двух от себя.

Улыбка Будды. Существует мнение, что во время медитации следует улыбаться подобно Будде. Однажды я видел человека, у которого на старую маску угрюмого, злого, завистливого человека прилепилась эта улыбка (он много времени проводил в медитациях). Это было безобразное зрелище. Лучше помедитируйте на тему, почему вам не хочется улыбаться, тогда улыбка появится сама собой.

Сидеть следует лицом к стене. Освещение должно быть не ярким, мягким.

Регулярные медитации на природе действуют на психику неподготовленного человека разрушительно.

УЛУЧШЕНИЕ

Вы, наверное, бывали в ситуации, когда, намотавшись за день, устав как собака от бесконечных дел или тяжёлого физического труда, вы приходили домой и решали про себя: «Надо выпить немного водки, чтобы снять напряжение». Вы выпивали рюмку, и блаженное тепло немедленно разливалось по всему телу.

Некоторое время вы нежитесь в этом блаженстве, и вдруг в вас звучит некий неизвестно откуда взявшийся голос: «Тебе хорошо?» На ваше удовлетворённое мурлыканье в ответ он предлагает: «Давай сделаем лучше, ещё по одной, а?» Выпив ещё одну рюмку, вы с удивлением замечали, что состояние совсем не улучшилось, скорее даже наоборот.

На ваш немного удивлённый запрос, в котором звучит недоумение, внутренний голос отвечает: «Да-а, что-то не получилось. Ну, давай попробуем ещё по одной, может, щас получится». Вы следуете совету – не получается, состояние прежнего блаженства упорно отказывается возвращаться и только ухудшается. Тут вас захватывает азарт охотника, и дальше всё разворачивается по уже известному сценарию.

Другая ситуация. У вас праздник. Вы удачно завершили какое-то дело, преодолев много трудностей и препятствий. Или прошла сделка, которая никак не должна была пройти, что оказалось совершеннейшим сюрпризом. Ситуаций, когда мы переживаем необыкновенный подъём в душе и испытываем счастье, может быть множество.

«Надо отпраздновать», – говорит кто-то внутри вас. Вы с радостью соглашаетесь, удовлетворённо потирая руки, мол, сейчас мне станет ещё лучше. А дальше улучшение собственного праздничного настроения разворачивается примерно по тому же самому сценарию, как уже было описано выше.

Пусть для поднятия настроения вы используете не алкоголь, а нечто совсем другое, сценарий развития ситуации остаётся прежним. Когда вы пытаетесь что-то улучшить, монада сразу перекидывается.

Лучшее – враг хорошего.

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Как-то у меня сложилась ситуация, что мне не возвращали заработанные мной деньги или возвращали, но по частям. Как это всегда бывает с деньгами, они мне были нужны срочно и вся сумма сразу. Я наконец решил разобраться с сложившейся ситуацией, потому что, раз Внешнее Равно Внутреннему, это я, и никто иной, каким-то образом создаю её. Я остановился, чтобы разобраться с ситуацией. И ответ пришёл. Однажды я проснулся ночью и увидел, что убегаю от обмана. Я, вернее, какая-то часть меня как будто вылетела из тела, отделилась от него.

*Ситуация, когда меня обманывают – не только в деньгах, – всегда, с самого детства, была для меня нестерпима и унижительна, поэтому когда-то я предпочёл убежать. **Мы всегда убегаем, когда нам что-то очень не нравится.** Я не хотел видеть обман, не хотел иметь с ним никакого дела, поэтому убежал, отделившись от жизни в этой части своего ума. И поэтому меня очень часто обманывали – так всегда бывает, когда мы витаем где-то в облаках.*

Когда я увидел, что вылетел из тела и благополучно витаю неизвестно где, то позволил себе вернуться назад. Я сказал себе: «Я хочу быть здесь, на земле, я хочу и готов видеть, как меня обманывают».

Как-то один мой друг – англичанин – показал мне следующую любопытную информацию, зашифрованную в английском слове «nowhere», которое с английского переводится как «нигде». «Если ты проведёшь здесь черту, то слово nowhere распадается на два слова „now“ и „here“», – сказал он мне. Я был потрясён. Дело в том, что слова «now» и «here» переводятся соответственно, как «здесь» и «сейчас». То есть быть здесь и сейчас означает быть нигде, а когда вы нигде – вы автоматически оказываетесь здесь и сейчас. Быть нигде означает не быть ни в одной своей мысли, ни в одном шаблоне, ни в одной роли, ни в одной маске, ни в одной конструкции, созданной умом.

После этого я стал приглядываться к русским словам, и они начали открывать мне свои тайны. Русский язык стал представать передо мной в совершенно ином свете, как единый живой организм, а слова стали ЗВУЧАТЬ, НЕСТИ и ОТКРЫВАТЬ СМЫСЛ.

ЛОВУШКИ ПРИ МЕДИТАЦИИ

В процессе работы над собой любого человека поджидает бесчисленное множество ловушек. Это же касается и процесса медитации. Наш ум – такая хитрая бестия, что с готовностью откликается на желание стать лучше, что-то исправить в жизни, от чего-то избавиться – он соглашается работать с чем угодно. А пока вы работаете, он гнёт своё. И вы снова оказываетесь там же, откуда начинали, – это в лучшем случае, а чаще всего попадаете в ещё более замысловатое положение. Потому что ум любит замысловатость, он только и делает, что генерирует разные мысли и создаёт из них лабиринты, в которых вы со временем полностью теряетесь.

Если вы занимаетесь собой, совершенствуетесь, так сказать, и если вы ещё не Будда, следовательно, вам самому будет полезно предположить, что вы **уже** сидите в какой-то ловушке. А если вы уже Будда, то есть просветлённый Учитель, и **знаете** об этом, то более изощрённой ловушки не придумать вовсе, потому что из неё, наверное, ещё никто не смог выбраться.

Любая ваша мысль, как стать лучше в какой-то области, любая ваша мысль, как избавиться от чего-то, уже является ловушкой. Потому что вы **отождествляетесь** с ней и теряете себя. С этого следует начинать.

Любое ваше усилие, любое хотение и желание стать кем-то или ускорить приход чего-то уже является ловушкой. Потому что они **овладевают** вами и вы теряете себя. С этого следует начинать.

Однако начинать всё-таки надо, поэтому опирайтесь на свои мысли и желания, прикладывайте усилия стать лучше, но **знайте и видите**, как вы это делаете, тогда в дальнейшем у вас возникнет гораздо меньше проблем, чем обычно.

Знание

Это первая ловушка. Когда вы говорите себе нечто вроде: «Я знаю, я понимаю», – считайте, у вас начинаются серьёзные проблемы. Со временем вы вообще остановите своё продвижение вперёд и даже начнёте быстро катиться назад. Самое интересное здесь кроется в том, что сам человек ничего не замечает, потому что процесс отката плавный и постепенный.

Конечно, во время медитации вы будете испытывать откровения и переживать непосредственный опыт общения с Истиной. Но дело не в том, что надо убегать от этого опыта, а в том, что следует очень точно отслеживать, как вы будете говорить себе: «Вот теперь я точно знаю, что это так! Вот теперь я понимаю!» Любые знания – это мыслеформы, а любая мыслеформа имеет границы. Если вы что-то знаете, следовательно, вы поместили себя в какие-то границы, стали слепы к тому, что находится за этими границами.

Как обнаружить такую ловушку? Очень просто, по внешним знакам. Вы начинаете навязывать свои знания окружающим вас людям, а они вас не слушают, и вы злитесь и считаете, что они неблагодарные создания.

Вы начинаете смотреть на людей свысока, поэтому они отворачиваются от вас, и постепенно вы оказываетесь в изоляции, один.

Вам становится скучно с людьми, вы считаете, что они заняты пустыми разговорами, тогда как вы сами точно знаете, где истина. Вас всё больше окружает одиночество.

Благостность

Во время медитации вас обязательно будут посещать благостные состояния, состояния наслаждения и открытости миру. Они настолько сладкие и томные, что вы непременно полюбите их и привяжетесь к ним. Вы захотите переживать их снова и снова. И включитесь в гонку.

С одной стороны, вы привязались к ним, а это уже не свобода. С другой стороны, вы прикладываете усилия, чтобы снова пережить их, а значит, они больше никогда не повторятся. **Только когда вы откажетесь от всяких усилий вновь достичь подобных состояний, только когда вы выкинете и забудете этот опыт, он повторится, но уже совершенно в другой обстановке и совершенно по другому поводу.** Спасибо моему Учителю, он очень ясно объяснил мне это.

Если вы вспоминаете о том, какой замечательный опыт пережили, и вам хочется вновь пережить его, следовательно, вы привязались. Это знак вашей привязанности, ловушка.

Вместе с тем, когда вас посещает подобный опыт, в эту секунду вы хотите любить весь мир и действительно любите его. Глаза у вас становятся добрыми-добрыми, полными любви и всепрощения. Вам хочется соединиться с людьми, помогать им, нести добро. И почему-то именно в этот момент вам плюют в глаза.

Одна женщина ехала в трамвае. Взгляд её задумчиво блуждал по сторонам. Так случилось, что он упал на цветы, розы, которые продавались на улице. Самое интересное, что рядом с розами торговали удобрениями. И внезапно она осознала, что всё прекрасно в этом мире, всё гармонично сосуществует. Её заливали волны любви, она любила всех и всё вокруг.

И тут же она увидела, что к трамваю, который остановился на остановке, направляется мужчина. Он шёл и о чём-то ругался вслух. Чем ближе он подходил, тем яснее она слышала, что он ругает женщин. Входя в трамвай, он сказал: «Все женщины суки, ненавижу их, а тебя особенно», – подошёл к ней и плюнул ей на колено. Конечно, всё её благостное состояние тут же куда-то испарилось, мир вернулся в свои рамки, она сидела оплёванная и не знала, что ей делать.

• А у вас были в жизни похожие ситуации?

Я очень осторожно отношусь к людям с ласковыми, добрыми и благостными лицами.

Внешним знаком того, что вы впали в прелесть, отождествив себя с благостью и добром, являются ситуации, в которые вы попадаете. Мир становится злым и низким. Вы начинаете видеть вокруг зло, неблагодарность, низость и непосредственно сталкиваетесь с ними, страдаете от них.

Если во время медитации вы впадаете в прелесть, то знаком этого является ваше приподнятое, возвышенное состояние, с которым вы выходите из неё, – вас переполняют прекрасные чувства, намерения идти и сейчас же начать помогать людям, делать добро.

С другой стороны, если вы поднимаетесь из медитации злой и раздражённый как чёрт, к этому состоянию вы тоже привязались. Тогда мир вокруг вас резко добрее, но вы всё равно не способны что-либо принять от него. Вы опять несвободны, опять не соприкасаетесь с реальностью, такой, какая она есть на самом деле.

Напряжения

Начинаете ли вы заниматься или уже давно практикуете медитации, у вас есть намерение и желание, а значит, в вас живёт и напряжение. Но это ещё полбеда. А вот если у вас ещё и получается что-то – данное чувство ни с чем не спутаешь, – тогда беда уже на пороге. Когда что-то начинает получаться, у вас появляется чувство радости, возникает желание упрочить успехи и ещё быстрее пойти вперёд.

Вы напрягаетесь и начинаете подгонять, подталкивать себя, чтобы достичь большего успеха. Здесь-то и возникают проблемы. Вы увеличиваете время своих занятий, а ничего не происходит. Вы, возмущённые в душе, ещё больше напрягаетесь, чтобы достичь видимых

результатов, – и опять ничего не происходит. В конце концов вы попадаете в дом для сумасшедших. Результат достигнут, вы наконец-то свободны.

Мрачная шутка – а что делать? Реальность упоения успехами – она и в Африке реальность.

Знаками того, что вы начали напрягаться, являются ваши мысли типа: «Что-то давненько во время моих медитаций не происходило ничего замечательного. Надо бы увеличить время занятий». Если вы напрягаетесь, то из медитации будете подниматься с гудением в голове и лёгким туманом, некоторой дезориентацией в мыслях. Вы не способны мыслить чётко – мысли немного путаются, – и присутствует ощущение, что сознание плывёт, идет вперёд толчками. Иногда возникает желание помотать головой и постучать по ней кулаком, чтобы что-то там встало на место.

Также подобное может происходить из-за любви к анализу собственных мыслей и мыслительных процессов. Вы привязались к этим процессам, и ваша голова работает денно и нощно, не переставая.

Чтобы хоть как-то нейтрализовать на ментальном уровне эти напряжения, введите в себя следующую мыслеформу:

• *Я нахожусь там, где нахожусь. Я продвигаюсь вперёд в том темпе, в котором надо, не торопясь и не отставая. Успех всегда со мной, даже если я его не вижу.*

Если же, несмотря на все предпринятые меры, вы всё равно чувствуете, что с головой происходит что-то неладное, немедленно прекратите все занятия медитацией – на неделю, две или больше, это уж вам решать, – пока голова не станет на место и не прояснится. Одновременно занимайтесь самыми простыми вещами, которые не требуют упорной работы ума. Это могут быть ремонт, уборка дома, шитьё, работа в огороде, починка чего-либо и т. п. Чаще встречайтесь с друзьями, говорите с ними о чём-то лёгком, ходите в баню, делайте массаж, развлекайтесь, занимайтесь сексом, ешьте побольше мяса, пейте пиво, если можете. Всё это опускает забродивший ум на родную землю и стабилизирует его.

Регулярное (раз в три месяца или раз в полгода) прекращение всяких занятий на несколько дней или пару недель – очень хорошее профилактическое средство, чтобы, как очень точно говорится, «не съехала крыша». Ум очищается от «тараканов» достижения успеха и продвижения вперёд. Помните, вы живёте и совершенствуетесь не в монастыре под надзором опытных учителей, а в миру. Поэтому надо быть очень внимательным к своему здоровью.

Расслабление

Если человек давно занимается медитацией, у него может появиться некая отрешённость, отстранённость от жизни, которая сопровождается вялостью в членах и нежеланием лишний раз пошевелить пальцем. Это происходит от общего расслабления организма – ведь человек регулярно сидит в расслабленной позе и в жизни тоже старается расслабиться. В этом случае в области затылка вы можете почувствовать присутствие некоей студнеобразной массы.

Всё это происходит из-за **любви** к спокойному состоянию. Человек самым естественным образом привязывается к нему.

В уме могут появиться мыслеформы типа: «Я ни к чему не привязываюсь, я никуда не спешу, всё придёт само, главное – сохранять спокойствие, мир и покой в душе и т. п.». Всё это проговаривается внутри определённым томным тоном, в котором присутствует вялость.

Чтобы такая вялость не появилась в организме – она ведь сковывает ум и мешает вам нормально продвигаться вперёд, – необходимо ввести в свою жизнь регулярную физическую активность. Занимайтесь тем, что нравится, и столько, сколько нравится. Если нет желания

шевелиться, выберите это темой своей медитации. Исследуйте своё желание избегать физической активности.

- *Почему вы не хотите шевелиться?*
- *Где, в какой области тела появляется слабость, как только вы думаете о том, чтобы начать вводить в свою жизнь физические нагрузки?*

Регулярно ходите в эти области тела и переживайте скрывающуюся там слабость, отпуская её.

Блуждание ума

ИНОГДА во время медитации тело или голова начинают ритмично раскачиваться из стороны в сторону или вращаться. Такие движения очень приятны, и человек привязывается к ним, искренне полагая, что его посетила какая-то «высшая сила или энергия», тем более что ум с готовностью это обосновывает, приводя массу доводов «за». Ха-ха-ха. Наш ум – душка, он всегда готов подтвердить любую нашу мысль о собственной исключительности и богоизбранности. Оттого вокруг так много посланников Бога, говорящих от его имени. Это ловушка, которая вызывается блужданием ума – **умоблудие** значит. Как при рукоблудии человек делает себе приятно, раздражая своё тело, так и здесь он доставляет себе это одно беспрестанное умоблудие. Вы всю жизнь только тем и занимаетесь, что придумываете себе всевозможные занятия вовне и внутри себя, чтобы в очередной раз доставить себе удовольствие, чтобы потом повторять его снова и снова. Делайте, но видьте и осознавайте, что происходит, присутствуйте при том, что делаете, никак и ничего себе не объясняя, – и тогда всё будет в порядке.

СОХРАНЕНИЕ НУЖНОГО ТЕМПА

Какой темп правильный в работе с собой? Какого темпа придерживаться? Что делать в первую очередь, с чем работать, сколько времени и с какой частотой? Вы знаете ответы на эти вопросы? Если да, тогда ваше положение очень серьезное, вам срочно надо обратиться за помощью к психотерапевту. Впрочем, это тоже вряд ли поможет.

Нормальный человек, следуя по жизни, делает сотни и тысячи разворотов на месте, кружит, прокладывает новые пути неизвестно куда, возвращается туда, откуда пришёл, прежде чем добираться до мысли, что что-то в его жизни не так, что-то в ней надо подправить. Тогда он, как правило, обращается к духовным книгам, ищет себе наставников и овладевает всевозможными методами, дабы исправить сложившееся положение.

Единственно правильная тактика в работе с собой – это **довериться себе**, просто сидеть и просто **давать процессам происходить**, переживая их и отпуская, не привязываясь. Тогда вы естественно выведете себя из сложившейся ситуации и легко и свободно будете продвигаться вперёд.

Каждый день (желательно) вы просто садитесь и сидите, ничего больше не предпринимая. Таким образом, каждый день вы **останавливаетесь** и даёте себе шанс разобраться с какой-нибудь проблемой. Причём вы не разбираетесь, а просто даёте ей быть, если она поднялась на поверхность вашего сознания, просто смотрите на неё, позволяя себе **соединиться** с ней и переживать заключённые в ней эмоции, чувства и мысли. Вот и вся тактика и стратегия.

Если вы будете регулярно работать с собой, то заметите, что в разные дни ваше внимание приковано к разным частям тела, потому что там будет проходить определённая работа с блоками. Пройдёт ещё немного времени, и вы увидите, что внимание равномерно, в каком-то своём, особом ритме, ходит по телу и по позвоночнику вверх-вниз, вверх-вниз.

Так будет проходить процесс настройки вашего организма и вашей души. Внутри себя мы прекрасно знаем, где надо работать, что надо делать, в каком темпе и с какой интенсивностью. Ум не имеет с этим знанием ничего общего, он скорее создаёт проблемы. Никогда не торопите процессы и никогда не следуйте логическим выводам вашего ума, который будет настойчиво советовать вам, что, дескать, надо в первую очередь сделать то-то и то-то, да поскорее. Скорее всего это ложь.

Особенно будьте осторожны, когда работа естественным образом подойдёт к верхней части тела – к шее и голове. Энергии здесь тонкие, и подталкивание процессов, желание сделать лучше и побыстрее особенно чреваты для ментального здоровья.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Если во время медитации вас тянет совершать какие-то ритмичные движения, например покачивания или вращение туловищем или шеей, выкиньте это желание. Оно возникает из-за блужданий ума.

- Если во время медитаций у вас перед глазами возникают соблазнительные образы – например с вами беседует Иисус Христос или Будда, Дева Мария протягивает к вам руки, ангелы порхают над вашей головой, вам являются видения, возникающие от нереализованных сексуальных желаний, – не привязывайтесь к ним. Просто смотрите на них и, если надо, переживайте, отпуская чувства, которые они вызывают. К любым образам, словам и чувствам относитесь как к проплывающим мимо вас во время половодья бесполезным корягам.

- Если во время медитации вы испытываете блаженство и наслаждение, не привязывайтесь к нему, отпускайте.

- Если во время медитации вы испытываете неприятные, негативные чувства, не привязывайтесь к ним, отпускайте их, переживая.

- Если вы встаёте из медитации несколько отрешёнными и ощущаете себя отстранёнными от мира, значит, вы либо пересидели в медитации и куда-то «улетели», либо слишком напряглись и поэтому частично отделились от тела.

- Если после медитации вы чувствуете, что плохо ориентируетесь в происходящем вокруг, значит, вы скорее всего перенапряглись. Ваш ум заморочил вас.

- Если вы после медитации не можете сразу же приступить к намеченным делам, вам как будто неохота ничего делать, следовательно, вы перенапряглись, пытаясь достичь чего-то.

- Если вы встаёте после медитации раздражёнными или у вас ухудшилось настроение, стало быть, вы коснулись какого-то блока. Попробуйте отпустить это состояние или переключить себя в позитив с помощью упражнения, которое я описывал во второй книге «Путь к свободе. Добро и зло». Или каким-то образом отвлеките себя – например, с помощью просмотра какого-нибудь фильма, желательно любимого. Если вам надо выйти на улицу, следите за этим состоянием, смотрите на него и мягко не давайте ему спровоцировать вас на поступки, которые могут вызвать у вас проблемы с людьми.

- Если вы встаёте из медитации полными сил, с ясным умом и в ровном настроении, значит, вы правильно провели медитацию.

- Если вы встаёте из медитации живыми, бодрыми, с интересом к предстоящему дню, значит, вы правильно провели медитацию.

МАНИПУЛИРОВАНИЕ УМОМ

Обычно нормального человека, когда он садится в медитацию, сразу выносит из неё – и делает это ум. Он создаёт внутри огромное напряжение, в голове начинают мелькать мысли о тех вещах, которые надо сделать ну просто безотлагательно, – так что усидеть в медитации просто невозможно. Всё это происходит потому, что ум привык всегда быть занятым, а тут ему предлагают просто сидеть без всякой цели. Такое состояние для него невыносимо, и он быстренько прекращает это безобразие.

Надеюсь, вы часто замечали в своей жизни и в жизни других людей ситуации, когда они вместо того, чтобы действовать так, как им советуют, поступали наоборот, вопреки всякому здравому смыслу. Ум всегда поступает наоборот, поэтому используйте это его свойство, чтобы добиться своего. Запретите ему медитировать, скажите ему, что это не его дело и у него ничего не получится, тогда он обязательно сядет в медитацию.

Запрещая ему медитировать, надавите на него точно так же, как вы давите на себя, заставляя сесть в медитацию. Тогда он взбунтуется и начнёт поступать наоборот. Очень странно видеть такую тупую реакцию с его стороны, но этот обман работает стопроцентно. Этот же приём действует и в других случаях.

ДЫХАНИЕ

Ещё один способ обойти нежелание ума медитировать – это дать ему какое-нибудь задание, чтобы он был занят. Слежение за дыханием – лучший способ занять ум, успокоить его и повести за собой.

Когда в уме появляется множество разных мыслей, когда он мечется, начинайте следить за дыханием, как вы вдыхаете и выдыхаете. Можете делать это, считая, например, до десяти и возвращаясь к началу счёта. Это помогает научиться концентрации и успокоиться, чтобы дальше продолжать медитацию.

Лучше всего, если вы потратите на это упражнение несколько недель или месяцев, а затем время от времени будете возвращаться к нему.

Когда вы будете заниматься дыханием, ваш ум может сказать вам, что это пустое времяпрепровождение. Не верьте ему. Пользу от этого упражнения вы сможете увидеть, только если будете выполнять его регулярно.

СМЫСЛ МЕДИТАЦИЙ

Не ищите смысла в медитации. Не ищите смысла ни в своей медитации или концентрации, ни в том опыте, который будете переживать. Как только вы найдёте с-мысл, вы пойдёте дальше уже с этим с-мыслом, с этой мыслью, потому что она возьмёт вас – так действует любая мысль, – а значит, вы попадёте в ловушку ума, что, собственно, ему и надо.

То же самое касается и всех наших поступков и самой жизни.

Важность идти вместе с потоком перемен, непрерывно меняться вместе с окружающей вас природой, перетекать из состояния в состояние, не цепляясь и не привязываясь ни к чему (иначе какое же это будет перетекание?), всегда подчёркивалось в дзен-буддизме. Следующая история-коан наглядно это демонстрирует.

Как-то я встретился с одним теологом, и мы начали обсуждать мировые религии. Он настаивал на том, что все религии имеют один источник и говорят об одном и том же, но разными словами, и приводил при этом множество примеров.

– Великая Истина Одна, – говорил он, – все вещи выходят из неё и к ней возвращаются. В мировых религиях она излагается по-разному, но всё равно она Одна-Единственная.

Я понял, что этот спор может продолжаться бесконечно, и поэтому изложил ему известный коан Мастера Чао Чоу.

– Если все вещи возвращаются к Единому, то куда возвращается Единое? – спросил я его.

Теолог неожиданно пришёл в замешательство. На этом мы и расстались. На следующий день он пришёл ко мне и сказал:

– Я знаю правильный ответ на ваш вопрос: Единое возвращается ко всем вещам.

– Согласно Дзен ваш ответ слишком запоздал, – сказал я ему, – и занимайся вы Дзен, давно уже получили бы тридцать ударов палкой.

– А если бы я сразу ответил на ваш вопрос, что бы вы сказали в ответ? – спросил он.

– Теперь давайте последуем традиции Дзен и снова зададим вопрос. – И я повторил вчерашний вопрос: – Если все вещи возвращаются в Единое, куда возвращается Единое?

– Оно возвращается ко всем вещам!

– Какая никчёмная чепуха! – сказал я.

Наш ум переменчив. Внешнее Равно Внутреннему, поэтому сутью нашей Вселенной также являются **перемены**, в ней нет ничего постоянного. Там, где постоянство, стабильность, обитает разрушение и смерть.

Знания, которые вы приобретаете, ответы, которые находите, истина, которую обретаёте в озарении, – всё это мгновенно устаревает. Уже в следующее мгновение всё это годится только для мусорного бачка.

Нормальный человек всегда **придает ценность** тому, что познал, своим знаниям, и носит их с ними как с писаной торбой всю оставшуюся жизнь. Это и называется быть мёртвым уже при жизни. Во всём этом нет никакой свободы.

- *Как перестать цепляться за полученные знания?*

Возьмите в руки какой-нибудь предмет, например картофелину. Подержите в руках, а потом выпустите, возьмите, а потом выпустите, возьмите и выпустите...

- *Можно ли в занятые вещами руки что-нибудь ещё взять?*
- *Можно ли в занятый мыслями и знаниями ум поместить что-нибудь ещё?..*

ТЕМЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИЙ

Темой для медитации может быть что угодно: страх, который не отпускает вас, ситуация, в которой вы оказались, проблема, которая вас волнует, боль в какой-либо части тела или болезнь, дуальные пары, двойные узлы, деньги, отношения, явление природы, математическая формула – вообще любой интересующий вас вопрос. Тема медитации возникает либо сама собой, внезапно заполняя ваше сознание, либо вы выбираете её сами, исходя из того, что в данный момент времени вас больше всего волнует.

Есть два пути возникновения темы медитации. Первый – это когда вы наконец решаете разобраться с давно мучающей вас проблемой или вопросом. Второй – это когда вы садитесь в медитацию, просто сидите и вдруг перед вашими глазами всплывает тема. Опять-таки это может быть давно мучающая вас проблема или вопрос, или это может быть любая другая тема, не относящаяся напрямую к вашей жизни.

Например, многие темы, которые я затрагивал в своих книгах, явились реакцией на вопросы, которые я ставил самому себе. Проходило некоторое время, и я неожиданно получал ответы. Обычно такое прозрение сопровождается чувством расширения и внутренним возгласом типа: «А-а-а, понимаю/вижу!»

Когда перед глазами всплывает тема, медитация естественно переходит в концентрацию. Но если в медитации вы ни к чему не привязываетесь и позволяете мыслям приходить и уходить, держа ум пустым, то при концентрации вы заполняете ум темой.

Как заполнить ум? Как только вы выбрали тему и обратили на неё внимание, так ум и заполнился. А дальше нужно лишь сохранять ум сконцентрированным, переживая связанные с темой чувства, эмоции, образы, мысли. Через некоторое время вы сами собой расслабляетесь, переходя из концентрации в медитацию, и, как правило, именно в этот момент приходит ответ.

Когда идёт информация, связанная с расшифровкой данной темы, важно не комментировать её про себя, оставаться пустым – просто сидите и смотрите. Как только вы начнёте её осмысливать, контакт прервётся. Это всё равно что, если бы вы, занимаясь любовью с кем-то, вдруг начали обдумывать, что и как происходит и правильно ли делается.

Когда ум работает, контакт с Истиной теряется, потому что вы застреваете в своих мыслях. Когда вы, занимаясь любовью с любимым человеком, начинаете думать и размышлять о делах, которые надо сделать завтра, что происходит?

Концентрируясь на интересующем вас вопросе, не прикладывайте никаких усилий, просто сидите и смотрите, соединяясь с темой в одно целое, позволяя мыслям и чувствам течь сквозь вас. У вас, конечно же, будет возникать искушение применить какие-то методы, особенно связанные с энергетикой, которых во множестве появилось в последнее время. Это всё, как говорится, от лукавого, блудливого ума. Просто сидите и смотрите, и тогда всё произойдёт само собой. Уму в это трудно поверить, но попробуйте и убедитесь.

Если решаемая вами проблема продолжает существовать, это знак того, что вы либо сопротивляетесь её решению (вам по той или иной причине выгодно и хочется, чтобы она существовала), либо напрягаетесь и боретесь, чтобы решить её.

В начале овладения процессом медитации вас может выкинуть в экстаз, и вы будете испытывать неизъяснимое блаженство. Скорее всего это произойдёт, когда вы станете практиковать дыхание, чтобы успокоить ум. Оно заполнит всё ваше тело и чувства, с этим не может сравниться никакой опыт, пережитый вами, настолько эти чувства будут сильны. И вы можете испугаться. А испугавшись, вы закроетесь, что потом может привести к ряду трудностей. Переживая этот опыт блаженства, сохраняйте крошечную частичку бодрствующего сознания, и всё будет в порядке. Да, не забудьте потом, после медитации, отпустить его.

ЗНАНИЕ

Вы, наверное, замечали, как люди, приобретая какое-то знание, начинают разговаривать с другими свысока, с позиции: «Я знаю больше, чем ты. Ты не так уж много и знаешь. Я – выше, а ты – ниже». Знания заполняют их, люди переполняются значимостью.

Например, кое-кто, пройдя мои семинары, решил пойти изучать психологию профессионально. И теперь я замечаю, что они начали говорить со мной свысока. Когда я наблюдаю за происходящим, мне становится и грустно и смешно одновременно. Во-первых, я вспомнил себя в точно таких же ситуациях, когда я соперничал со своими Учителями, по сути дела теряя их, а во-вторых, я вижу, как эти знания уже на своём начальном этапе начинают боготвориться и превращаться в догму. Вижу, как они запирают человека в клетку, из которой очень и очень трудно выйти. Потому что ум с помощью приобретённых знаний закрепляет себя.

- А что бывает, когда вас крепит?

Однажды ко мне на семинар пришёл один мужчина. Как выяснилось, он даёт семинары по искусству управления. Видно было, что он прекрасно знаком со своим делом, много знает и умеет обращаться с людьми. Короче, большой умница. И мне стало немножко скучновато. Далее в процессе работы на семинаре он сказал такую фразу, что, дескать, его знания и опыт всегда с ним и они помогают ему эффективно решать встающие перед ним проблемы. Я тут же спросил его о том, что он будет делать, если его знания и опыт исчезнут, испарятся. «На что вы тогда будете опираться?» – спросил я его.

«Я приобрету новые знания и опыт», – немедленно сказал он (его ум).

«Как?» – опять спросил я его.

«Буду жить, решать встающие передо мной проблемы, проходить через ситуации и приобретать новые знания и опыт», – ответил он (его ум).

«Вы хотите сказать, что будете создавать проблемы, чтобы потом, решая их, приобретать жизненный опыт?»

«Да».

И мне стало совсем скучно – чем организованнее ум, тем он непроходимее.

- Может ли ум придумать проблему, решения которой не знает?
- Можете ли вы придумать проблему, решения которой не знаете?

СО-ЗНАНИЕ

Каждому месту в теле, каждой области, каждому органу соответствует своя внешняя реальность.

Наше тело бесконечно мудрое и с самого начала знает, как всё должно быть. Здоровое тело автоматически создаёт вокруг себя здоровое окружение и благополучие, потому что Внешнее Равно Внутреннему.

Откуда происходят болезни? От ума. Болезни происходят от того, что он приписывает реальности свои мысли. Тогда и в теле поселяются мысли от ума, оно начинает создавать проблемы для человека и болеть. Больной ум вместе с больным телом создают вокруг себя больное, полное проблем окружение.

Каждое место в теле, каждый орган изначально ЗНАЮТ, какими они должны быть в здоровом состоянии.

А дальше всё происходит очень просто. Вы садитесь в медитацию и просто смотрите в то место, которое вас беспокоит, не пытаясь с ним ничего делать – ни исправлять, ни избавлять от болезни, ни улучшать. Вы доверяетесь телу и его мудрости.

Вы просто сидите и смотрите – безо всяких мыслей о том, что вам надо что-то делать. Просто смотрите, просто пребываете в данном месте тела, просто переживаете то, что происходит в этом месте. Тогда тело, освободившись от гнёта мыслей вашего умника, начинает расправлять крылья и выздоравливать. И мир вокруг начинает меняться.

ЗЕРКАЛО СО-ЗНАНИЯ

Со-знание возникает, когда встречаются два знания. Тогда в момент их встречи возникает со-знание. Например, ваше внутреннее знание, ваша суть встречается с внутренней сутью камня, дерева, реки, другого человека. Тогда возникает со-знание и истинное понимание – так переживается Истина.

Когда вы живёте собственным умом, это псевдосознание. Потому что, живя своим умом, вы встречаетесь только со своими мыслями. Это выглядит так, как если бы вы вошли в зеркальную сферу и начали действовать, руководить, решать проблемы. Здесь вы имеете дело только с собой. Именно это и происходит в жизни людей – вы имеете дело только с собой.

Вы думаете, что общаетесь с миром? Нет, вы общаетесь с собой. Думаете, что разговариваете с человеком? Нет, вы разговариваете со своими мыслями, с собой. Это легко доказывается. Вспомните те случаи из собственной жизни, когда вы слышали и видели не то, что слышали и видели другие люди.

Во время любого вашего разговора, когда присутствует третий человек, спросите у него, правильно ли вы услышали то, что было сказано. И тогда сразу поймёте всё о себе. То же самое происходит и со всеми другими чувствами и самым умом. Вы всё время встречаетесь с самим/самой собой и ни с кем больше.

В Средние века один китайский генерал, который занимался медитациями, написал: «Прошло тридцать лет, и я разбил зеркало!»

Одна буддийская монахиня долго занималась медитациями, но никак не могла достичь просветления. Как-то лунной ночью, набирая из колодца воду в ведро, она вдруг увидела отражение луны. Но ведро было старое, обруч лопнул, и вся вода вылилась на землю. В этот самый момент она стала свободной.

ЗАНЯТОСТЬ

Знание и занятость имеют один и тот же корень – «зн».

Наверное, у вас бывали моменты, когда вдруг совершенно неожиданно всякие заботы покидали вас и вы замирали в сладкой истоме абсолютной свободы и ничегонеделания. Такие моменты обычно настигают нас неожиданно, посреди какого-то дела. Вы вдруг замираете и начинаете видеть мир вокруг, своё единство с ним, людей, которые куда-то спешат, природу, пение птиц, колыхание травы, звучание песни. Иногда кажется, что именно данная песня включила в себя это состояние, хотя она звучит именно потому, что вы пребываете в этом состоянии.

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.