

ВЛАДИМИР ЖИКАРЕНЦЕВ

*Концентрация и медитация.
Жизнь без границ*



ПАЛ Ъ МИ РА
Т8 ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Москва / Санкт-Петербург

2 0 2 3

УДК 294.3
ББК 84(2Рос-Рус)6
Ж71

Жикаренцев В.

Ж71 Концентрация и медитация. Жизнь без границ / Владимир Жикаренцев. — М. ; СПб. : «Т8 Издательские Технологии» / «Пальмира», 2023. — 276 с. — (Серия «Коллекция Владимира Жикаренцева»).

ISBN 978-5-517-09493-3

Книга «Концентрация и медитация» посвящена подробному разбору этих двух практик саморазвития с теоретической и практической сторон. Автор представляет сложнейшую работу над собой в легкой и понятной форме, снабжая книгу вопросами, заданиями и советами для самостоятельных занятий читателя.

УДК 294.3
ББК 84(2Рос-Рус)6

© Жикаренцев В. В., 2023

© Оформление.

АО «Т8 Издательские Технологии», 2023

ISBN 978-5-517-09493-3

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 пытаясь 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.*

Предисловие

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 благой.

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 уви-

деть 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.

~

Внешнее Равно Внутреннему означает то, что снаружи вы всегда встречаетесь с тем, что у вас внутри, — и всё будет в порядке.

~

Предисловие

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.