

Владимир ЖИКАРЕНЦЕВ

*Пути  
К Свободе*



*Взгляд в Себя*



Издание 7-е, расширенное и дополненное

# Владимир Васильевич Жикаренцев

## Путь к свободе. Взгляд в себя

### Серия «Мудрец. Учитель. Мастер»

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6599247](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6599247)*

*Владимир Жикаренцев. Путь к свободе. Взгляд в себя. Издание 7-е, расширенное и дополненное: Астрель-СПб; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-982977-5*

## Аннотация

Мысли – материальны! Мысль порождает событие. Мысли формируют ситуацию. Мысли отражаются вовне и создают реальность. Как сделать так, чтобы не оказаться в клетке деструктивных мыслей, мыслей, которые превращают вашу жизнь в бег на месте?

Философ, исследователь, практик Владимир Жикаренцев откроет вам Путь к свободе – уникальные техники работы с мыслями. Более 20 лет он ведет семинары и консультации и помогает людям перестроить мышление.

Методика Жикаренцева многократно проверена, она помогла сотням тысяч людей, ее несут в мир сотни учеников мастера. Медитации, упражнения для очищения сознания, работа с подсознанием и внутренним «Я», управление энергией чакр – все это помогает вырваться из клетки пустой жизни, которая

приносит одни страдания, и научиться мыслить так, чтобы жизнь была богатой, здоровой и счастливой.

# Содержание

Благодарности	9
Часть I. Переживание реальности	11
Вступление	11
Как наши мысли реализуются вовне	11
Именно вы являетесь источником переживаний!	14
Жертва	18
Как чувство бессилия трансформировать в силу	18
Как переживать события по-другому	20
Дуальная пара Жертва-палач	23
Истина	26
Загляните за маски!	26
Дуальность истины	29
Грех	33
Как нас кодируют	33
Буддийская точка зрения на грех	34
Память	37
Тесты	39
Реальное – Нереальное	39
Выше – Ниже	40
Хуже – Лучше	42
Негативное намерение	44

Как прояснить свои намерения  
Конец ознакомительного фрагмента.

46

50

# Владимир Жикаренцев

## Путь к свободе.

### Взгляд в себя

Макет подготовлен редакцией Прайм

© Жикаренцев В., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

...После долгих лет затяжной войны с мамой и бесконечных попыток наладить с ней отношения, я находилась в состоянии полного отчаяния... Я искала выход, старалась исправить ситуацию, но все мои попытки ни к чему не приводили... И судьба подарила мне шанс – я познакомилась с книгой Владимира Васильевича Жикаренцева «Путь к Свободе. Взгляд в Себя». Чтение этой книги дало мне понимание того, как действовать. И мне захотелось побольше узнать об учении Владимира Жикаренцева. На семинаре «Диалог голосов» он не только помог мне увидеть причину нашей с мамой вражды, но и подарил мне уверенность в том, что любую проблему в жизни можно разрешить. Какое же это счастье – видеть улыбающиеся мамины глаза, чувствовать ее тепло и бесконечную любовь! Я очень благодарна Владимиру Васильевичу! Он не только вернул мне самого близкого человека – он подарил мне новую Жизнь!

*Татьяна, Москва*

Я прочитал все книги Владимира Васильевича Жикаренцева и на протяжении 10 лет прохожу семинары «Школы мира».

Книги и семинары помогли мне стать увереннее, занять руководящую позицию на работе со всеми вытекающими из сего факта бонусами, в том числе и значительным увеличением зарплаты.

Кроме того, семинары помогают взглянуть по-новому на мир – привнести в свою жизнь больше радости, счастья, юмора и свежести!

*Максим, Санкт-Петербург*

Шестнадцать лет назад я прочитала «Путь к Свободе. Взгляд в Себя» В. В. Жикаренцева, тогда, в 2001 году остро стоял вопрос о покупке квартиры. Эта и следующие книги помогли мне принять материальную часть Мира. В течение пяти лет я купила несколько квартир, дорогие машины, я получила многое из того, о чем мечтала. В 40 лет пришла на первый семинар Учителя, хотела поработать со своим женским началом. На тот момент я была в разводе, дети выросли, отношений с мужчинами не было. Через два года работы на семинарах я встретила своего мужчину, в 43 года родила ребенка, пошла учиться, занялась новым делом. Владимир Васильевич – настоящий Учитель, и в сравнении со многими другими он не насаждает разумное-доброе-вечное, а транс-

формирует человека безо всякого насилия над личностью. Он просто есть и ему интересна Жизнь, свидетелем которой ему выпало стать.

*Елена, Самара*

Спасибо Владимиру Васильевичу за его книги, семинары, форум, встречи, да и просто за большое сердце, честность, открытость.

Впервые с книгами Жикаренцева я познакомилась в 2009 году. Незамедлительно в моей жизни начали происходить перемены. Не все из них мне понравились и тогда я решила пойти на семинары, чтобы лучше понять и себя и близких. Удалось наладить теплые отношения с мамой, отпустить тотальный контроль над дочкой и страх за нее, обрести новых друзей. Я начала по-новому смотреть на мужчин и открывать свою сексуальность. Каждый семинар творил маленькое чудо!

Особенно меня впечатлили два семинара: Лабиринты Ума и Свободное пространство.

*Вероника, Нижний Новгород*

# Благодарности

Работая над этой книгой, я ещё раз убедился, что мы, люди, прочно связаны друг с другом невидимыми нитями. Каждый человек, с которым я сталкивался на протяжении десяти лет до написания этой книги, так или иначе внёс свой уникальный вклад в её создание. Как сейчас я понимаю, не было ни одной случайной встречи, ни одной случайной ситуации, которые бы не открыли мне что-то новое о себе и о жизни здесь, на Земле. Иногда это был болезненный опыт, очень болезненный, но в конечном итоге всё оборачивалось к лучшему.

Лица этих людей проплывали перед моим внутренним взором, когда я старался обобщить свой опыт общения с миром, чтобы как можно доходчивее донести его до читателя. Спасибо всем.

Особую благодарность я приношу читателям, которые присылали письма, звонили и приходили на мои семинары. Это люди со всех концов нашей страны. Они больше всего придавали мне уверенности в том, что моя работа нужна людям. Они вдохновили меня продолжить начатое дело. Спасибо вам.

Я приношу благодарность своим друзьям и близким. Их советы помогли мне отшлифовать некоторые моменты, без которых данная книга не приобрела бы тот вид, который

имеет сейчас.

# Часть I. Переживание реальности

## Вступление

Более туманного и лишённого смысла заголовка для первой части этой книги нельзя было придумать, и тем не менее мне ничего не остаётся делать. Именно так я должен обозначить тему, о которой мы будем говорить. **Всё дело в том, что**

через наши чувства мы переживаем не то, что находится снаружи, а то, что находится у нас внутри. Общаясь с внешним миром, мы переживаем нашу внутреннюю, но никак не объективную реальность.

## Как наши мысли реализуются вовне

Поскольку между нами и внешним миром стоит наш ум – мыслеформы, убеждения, верования, чувства, страхи и блоки, дуальные по своей природе, то есть несущие оценку «плохо – хорошо», – то переживать можно только внутреннюю реальность – наши мысли, убеждения, верования и т. д. То есть мы переживаем только то, что содержится у нас в уме. А раз Внешнее Равно Внутреннему (см. первую книгу

«Путь к Свободе. Как изменить свою жизнь»), то наши мысли автоматически реализуются вовне.

Если вы принимаете новую мысль относительно какого-нибудь события или человека, вы начинаете смотреть на них уже сквозь эту мысль, и она проявляет себя для вас как реальность, то есть вы расцениваете происходящее как «объективную» реальность.

Например, тот, у кого есть негативное убеждение по отношению к дождю и ветру, переживает такую погоду как нечто ужасное, как небольшую личную катастрофу. Человек, обладающий противоположным убеждением, наслаждается этой погодой. Ясно, что в такие моменты оба эти человека живут в совершенно отличных друг от друга реальностях и переживают диаметрально противоположные эмоции.

В каждом из нас живут тысячи и тысячи мыслеформ, которые оформляют собой вселенные, в которых мы обитаем, и эти вселенные иногда полностью отличаются друг от друга, как например вселенные обычного человека и слепоглохонемого.

Каждый из нас является *источником* и Богом для своей вселенной, каждый из нас проживает свою реальность, присущую только ему одному.

Ситуация, когда два человека или группа людей одинаково переживают одно и то же событие, просто невозможна.

Получается очень интересная картина. Каждый человек, с которым вы встречаетесь в своей жизни, является посланцем

или, если хотите, богом, правителем другой вселенной. Мы из кожи лезем, чтобы встретиться с представителями других цивилизаций, а не видим того, что происходит под самым носом. Как всегда, всё находится рядом с нами.

Но мы немного отвлеклись. Сейчас нас интересуют не другие миры, а тот мир, который находится внутри у каждого из нас. Нас также интересует, как он устроен, как работает и, самое главное, как с ним работать. Познав себя, мы сможем познать и другие вселенные, потому что всё вокруг строится по принципу подобия.

Давайте проделаем небольшой опыт. Посмотрите внимательно вокруг себя, отметьте формы, окружающие вас объекты, звуки. А теперь закройте глаза и уши. Внешний мир исчез, а внутри всё равно что-то происходит, вы слышите что-то, видите какие-то образы, которые мелькают перед вами. Откройте глаза и уши. Внешний мир буквально врывается и заполняет ваши чувства – вы мгновенно теряете то, что происходит внутри. Вы говорите себе тогда: «Вот он, внешний мир! Он реально существует, и я могу его увидеть, услышать, потрогать и т. д.».

Можете проделать это упражнение несколько раз, убеждаясь, так сказать, на личном опыте, что внешний мир «реально существует». Всё здесь выглядит вполне естественно, за исключением одной, казалось бы, совсем небольшой мелочи – он существует реально таким, каким вы представляли его себе в своём уме. Вы давно создали его в своём уме, и,

открывая глаза и уши, вы имеете дело с тем, что уже было создано внутри вас. Всё уже существует внутри вас, и снаружи нет ничего, что не существовало бы у вас внутри. Здесь автоматически возникают следующие вопросы-коаны:

- Что было раньше создано – этот мир или мы?
- Что было раньше создано – наш ум или мы?
- Что было раньше создано – яйцо или курица?

Я сейчас не буду ничего объяснять вам, подумайте сами над этими вопросами. Мы идём дальше.

## **Именно вы являетесь источником переживаний!**

Обратите внимание:

каждый раз, открывая глаза, вы помещаете источник, причину своих переживаний вовне. Так работает ловушка наших чувств.

Вы не видите того, что происходит у вас внутри, потому что чувства всегда, в любой момент времени, переводят ваше внимание на то, что происходит вовне.

Вы говорите себе: «Вот дом, вот машина, вот звуки музыки», или «Он обманул меня, поэтому мне стало плохо, и я заболела». **Но это вы являетесь источником переживаний**, а не дом, машина или музыка. Это в вас существовал обман. Это вы присвоили определённым действиям лю-

дей название «обман» и теперь переживаете поступки своего знакомого, например, как обман, хотя он, в свою очередь, рассматривает своё поведение как совершенно справедливое. Мыслеформы и убеждения – или страхи, блоки – находятся у вас внутри, и вы каждое мгновение проживаете их.

Один мужчина, работая литературным агентом, помог другому стать известным писателем. У него действительно есть чутьё на произведения, которые будут пользоваться спросом, чувство стиля и самые широкие связи среди издательств. Он вёл этого человека с самого начала, с первой рукописи, исправляя стиль и помогая внести необходимые изменения, чтобы книга «пошла». Книга стала бестселлером, писатель – популярным. По его книге был снят сериал. Прошло больше двадцати лет, и сейчас книги этого писателя издаются сотнями тысяч в разных концах страны и за рубежом. По ним ставятся телесериалы и снимаются блокбастеры.

А когда писатель приобрёл известность, случилось то, с чем мы очень часто сталкиваемся в жизни. Он решил действовать самостоятельно: отказался от услуг агента и решил издавать свои книги сам.

Агент переживал эту ситуацию как предательство, покинутость и обман. И всё бы ничего, но дело в том, что он уже не раз сталкивался с подобными ситуациями в своей жизни.

Если посмотреть на его тело, то окажется, что

именно эти блоки в нём и записаны, ведь внешнее всегда отражает внутреннее. Это означает, что он смотрит на мир сквозь данные мыслеформы и поступки людей рассматривает преимущественно с такой позиции. Другого он просто не может увидеть, потому что такая позиция существует в его уме, а он, как и все так называемые нормальные люди, смотрит на мир через ум. Это закон, так проживают себя мыслеформы.

Его друзья, когда он рассказал им об этом случае, не разделили его чувства и восприняли действия писателя как вполне естественные. А агент переживал или, если хотите, выбрал переживать данное событие как предательство, покинутость и обман. Его друзья выбрали другую внутреннюю позицию, когда эти действия переживаются как естественные.

А вот ещё одна история, но уже из жизни одного дзэнского Мастера. Однажды, когда он сидел у себя в хижине и медитировал, к нему ворвался незнакомый человек и, размахивая мечом у него перед носом, потребовал денег.

– Все мои деньги там, на полке, возьми их, но только оставь мне десять йен, я завтра должен отдать долг, – сказал Мастер, продолжая медитировать.

Тот прошёл к полке и взял все деньги, оставив десять йен. Затем он огляделся вокруг и, заметив красивую вазу, взял и её тоже.

– Будь осторожен с ней, она очень хрупкая, – заметил Мастер.

Когда незнакомец собрался было ступить за порог, Мастер остановил его, окликнув:

– Эй, ты забыл сказать «спасибо»!

– Спасибо, – сказал незнакомец и ушёл. Мастер продолжал медитировать.

На следующий день к нему в гости пришёл его друг из соседнего селения и начал взволнованно рассказывать, что вчера в деревне кто-то ограбил половину домов. Потом, заметив, что у Мастера пропала с полки ваза, он воскликнул:

– Э, да я вижу, что он и у тебя побывал!

– Нет, – ответил Мастер. – Я одолжил вазу и деньги одному незнакомцу. Он был очень вежлив, сказал «спасибо» и ушёл. Правда, он немного небрежно обращался с мечом.

# Жертва

## Как чувство бессилия трансформировать в силу

Когда, следуя за своими чувствами, вы помещаете причину своих переживаний, причину своих проблем вовне, вы невольно ставите себя в позицию жертвы. Это не вы, это кто-то другой – родители, муж, жена, государство, Бог, дьявол – постоянно хозяйничает в вашей жизни, а вы сами к этим событиям не имеете никакого отношения. Вот что подразумевает позиция жертвы.

Эта позиция ничуть не хуже других ролей, которые вы играете, но у неё есть одна особенность. Она порождает внутри вас чувства никчёмности, бессилия и, как следствие, ненависть к себе и ненависть, жёсткое отношение к окружающему миру.

Бессилие всегда порождает злость, ненависть и жестокость.

И скорее всего вы, как любой нормальный человек, всегда убегали от этих чувств.

– Как выглядит ваше чувство бессилия?

– Где оно находится в вашем теле? Переживайте его.

– Где ещё? Переживайте его.

– Как выглядит именно ваша роль жертвы?

Я понимаю, соприкасаться с этими чувствами очень неприятно и больно, но, поверьте, у вас нет другого выхода, кроме как пойти в них и начать их честно переживать, постепенно отпуская. Сделайте это прямо сейчас, не откладывая. И тогда они начнут трансформироваться в силу.

Человек всегда и из любой ситуации извлекает для себя пользу, и вы не исключение.

– Ведь вам выгодно быть бессильным/бессильной, не правда ли?

– Это даёт вам массу преимуществ, не так ли?

– Каких?

Именно эти выгоды заставляют вас продолжать играть роль жертвы. Вы прекрасно освоились с ней и знаете, как извлекать преимущества из этой позиции, как выживать. Смогли бы вы переехать жить на какую-нибудь другую планету в другой галактике, если бы не знали, выживете ли вы там, есть ли там вода, пища, воздух? Принятие ответственности на себя за свою жизнь – это именно переселение в другую вселенную. Вот почему вы, вероятнее всего, с трудом понимаете – если вообще понимаете – то, о чём я говорил выше.

Роль жертвы привычна для вас, и вы знаете, как жить с ней. А понимание и принятие положения, что вы – источник всего, включая и то, что происходит с вами, потребует от вас принятия ответственности за

собственную жизнь.

Это означает, что в каждом случае, в каждой ситуации, которая происходит с вами, вы будете засучивать рукава и сами разгребать то, что наделали... Впрочем, вы и так это делаете. И раз вы читаете эту книгу, значит, вы ещё живы, значит, справляетесь.

– Почему же вы тогда цепляетесь за роль жертвы?

## **Как переживать события по-другому**

Шутка, которую сыграли с вами ваши чувства, переключив ваше внимание на внешний мир, оборачивается тем, что вы в результате занимаете круговую оборону, защищаетесь. Ведь этот мир и живущие в нём люди – как вам кажется, точнее, как вы это переживаете, – постоянно угрожают вам неприятностями. Ваша связь с целым разрывается.

Если Внешнее Равно Внутреннему, то кто на кого нападает?

– Если внешний мир есть наше продолжение, кто на кого нападает?

– Может ли целое напасть на свою часть?

– Может ли океан напасть на волну?

Вот что происходит, когда вы выбираете переживание события по-другому.

Одна женщина возвращалась домой поздно вечером.

В руках у неё был подаренный ей букет тюльпанов. Она бережно несла его перед собой, чтобы с ним, не дай бог, ничего не случилось. Заворачивая за угол своего дома, она столкнулась с женщиной, в руках которого был нож. И надо было такому случиться, что его остро наточенный нож срезал пару тюльпанов, которые под её изумлённым взглядом упали на землю.

Она рассвирепела от этого зрелища и начала кричать на мужчину и бить его оставшимися цветами. Тот в конце концов не выдержал такого напора (какой же мужчина может выдержать драку с разъярённой женщиной?), повернулся и убежал, а она пошла домой. Только позднее она поняла, что это было нападение на неё, и сильно испугалась.

Когда она испугалась, рядом с ней уже никого не было. Почему ей так захотелось испугаться?

Почему вы хотите пугаться, когда думаете о том, что могло бы произойти или что может произойти в будущем?

Кто внутри вас пугается?

Другой пример. Однажды мы с друзьями, с которыми давно не виделись, зашли в пивной бар, чтобы посидеть, поговорить и отметить одно радостное событие. Мы прекрасно провели время, но, как известно, всему хорошему всегда приходит конец. Пришла пора покинуть и это романтическое место. Выйдя на улицу, мы стали шумно прощаться, обнимаясь и целуясь, как это издавна принято у нас на Руси.

Я увлечённо целовал одну из женщин, нашу подругу

– весьма привлекательную, надо сказать, – когда услышал какие-то возгласы, свистки и улюлюканье. С трудом оторвавшись от своего занятия, которым был полностью поглощён, я поднял глаза и увидел, как к нам приближаются несколько молодых людей. Они продолжали шумно выражать свой восторг увиденным и что-то кричать в наш адрес.

Казалось бы, вполне естественно было расценить их действия как оскорбление и, обнажив шпагу, броситься защищать поруганную честь благородной дамы, а заодно и свою. И что-то подобное шевельнулось во мне. Но в то же самое мгновение я понял, что таким образом они просто выражают своё одобрение моим действиям. Мне было это приятно. Я поднял руку в приветствии, выражая мужскую солидарность, мы хлопнули друг друга по рукам, они прошли дальше, а я тут же, не теряя времени, снова заключил свою даму в объятия.

Работа с чувством бессилия и ощущением себя жертвой требует времени, сил, решимости и мужества. Но, поверьте, игра стоит свеч.

Состояние свободы пахнет восхитительно!

И ещё по поводу роли жертвы. Если мы делаем что-то для других, если мы тем более жертвуем чем-то ради других, мы всегда ожидаем взамен того же самого. Но эти другие, конечно же, идут на ответные жертвы с большой неохотой, если вообще идут. И тут сразу встают три вопроса:

- Кто внутри вас ожидает отдачи?
- Почему он ожидает отдачи?

– Что будет, если он ничего не получит взамен?

Прежде чем приносить себя в жертву, надо самому перестать быть жертвой.

Прежде чем жертвовать, надо иметь то, чем вы хотите пожертвовать.

## **Дуальная пара Жертва-палач**

Как-то раз, будучи в деревне, я убил змею. Я убил её, повинувшись, во-первых, чувству собственного страха, а во-вторых, стадному инстинкту, когда все вокруг – дети и женщины – в панике кричали и требовали от меня решительных действий. И я поступил решительно – как настоящий мужчина. Я убил.

Потом я очень раскаялся. Змея не выходила у меня из головы несколько дней, её изогнутое от боли тело и открытый в немом крике рот. И я понял, что действительно сильный человек не может убивать, ему вообще незачем убивать. Он может убивать только тогда, когда ему или его близким грозит непосредственная, но не воображаемая опасность.

А ещё я увидел, как люди, особенно близкие, и животные сознательно подставляются под мой удар, чтобы я прожил роль палача и понял её. Они жертвуют собой ради меня, ради моего вразумления. Лучше поздно, чем никогда.

Это событие стало последним в цепочке похожих друг на друга случаев, когда я проявлял жестокость и причи-

нял боль, страдания живым созданиям или людям, особенно близким. Благодаря ему перед моим взглядом поднялась во всей своей красе дуальная пара «жертва – палач». Я увидел, как позиция жертвы пронизывала буквально каждое мгновение моей жизни.

Я также увидел, как играл роль палача, – опять-таки в каждый момент своей жизни. Я играл роль палача по отношению к внешнему миру, потому что считал себя его жертвой, и я был палачом по отношению к самому себе, потому что внутри считал себя жертвой неведомой мне и неизвестно по каким законам работающей системы под названием «тело и душа».

Если следовать линейному образу мышления, то процесс перехода из роли жертвы в роль палача и обратно очень легко увидеть.

Когда вы находитесь в позиции жертвы, в вас начинают нарастать протест, гнев и злость. Когда этот процесс достигает высшей точки, вы перемещаетесь в позицию палача и начинаете выплёскивать на окружающий мир всё, что накопилось в вас.

Потом, когда ваши силы истощаются, вы вновь перемещаетесь в позицию жертвы. И так до бесконечности.

Если следовать нелинейному образу мышления – одномоментному, так сказать, – тогда позиции жертвы и палача сливаются. Вы видите, что, будучи жертвой, одновременно являетесь и палачом. Когда вы увидели всё это, такие понятия

и роли, как жертва и палач, перестают существовать для вас. Вы выходите за пределы дуального мышления. Принимаете в себе обе эти энергии – и энергию жертвы, и энергию палача. Вы становитесь свободными.

А это означает, что вы берёте ответственность за свою жизнь на себя. Полностью. Наконец-то.

# Истина

## Загляните за маски!

Иметь дело с правдой – достаточно хлопотное и трудоёмкое дело, но вам ничего другого не остаётся, кроме как начать открывать для себя истину. Либо вы продолжаете дурачить себя и других всевозможными утверждениями о том, какие вы хорошие, сострадательные, всё понимающие, какие продвинутые, создавая сусальный, благоухающий образ, который денно и нощно холите и лелеете, либо заглядываете за маски, чтобы увидеть своё истинное лицо.

Готовы ли вы к этому? Если да, тогда заранее приготовьтесь к тому, что встретитесь с очень неприятными для себя вещами, а точнее чертами характера, которые всегда порицались обществом и жёстко преследовались им. Эти так называемые плохие черты есть в каждом человеке, в том числе и в вас, и в этом нет ничего страшного. Страшное начинается, когда человек не хочет иметь никаких дел с тем, что находится у него внутри.

Если вы соглашаетесь иметь дело с тем, что находится внутри вас, если примете это, то понемногу начнёте знакомиться с тем, что вы в себе отрицаете. Эти черты характера начнут показывать себя.

Когда вы не пытаетесь убежать от них, когда вы переживаете их до конца, они навсегда уходят из вашей жизни.

То, что вы отрицаете, стараетесь подавить, то, чему вы присваиваете отрицательную оценку, начинает расти, набирать силу и в конце концов проявляется вовне

в том или ином виде.

Как вы помните, человеческая природа двойственна, и другой она просто быть не может, поскольку мы живём в дуальном мире. Это означает, что, как только вы говорите себе: «Я буду хорошим», внутри вас автоматически формируется тенденция быть плохим. Если вы решаете для себя, что станете жить честно, внутри вас автоматически формируется желание обманывать. Если вы постоянно твердите себе, что с понедельника перестанете лениться, начнёте работать, вести активный образ жизни, внутри вас формируется подавляемая составляющая, которая будет «подставлять» вас, лишая сил и повергая в ещё большую лень.

Если человек старается быть хорошим, вести положительный образ жизни, у него внутри обязательно проявляется подавляемая составляющая, имеющая противоположную направленность. Если человек считает себя – безо всякой игры, конечно же, – плохим/плохой, изменчивым/изменной, падшим/падшей и т. п., внутри обязательно появляется очень светлое и чистое существо.

В данном случае, как мне кажется, я не открываю ниче-

го нового. Все мы не раз встречались с ситуациями, когда за маской благообразия обнаруживали зверя, а в человеке, ведущем внешне дурной образ жизни, находили прекрасные человеческие качества. Трагедия заключается в том, что к себе люди практически никогда не применяют этих знаний. И вы, возможно, – не исключение.

Как обнаружить в себе всевозможные составляющие, с которыми мы не хотим иметь никаких дел? Это очень просто.

# Дуальность истины

1. Что бы вы ни говорили положительного о своих качествах, в вас обязательно присутствует их противоположность.

2. Если у вас есть какие-то правила поведения, внутри вас существует одно из ваших «Я», которое хотело бы поступать полностью наоборот. Вы тратите огромное количество сил, чтобы удерживать его внутри.

Зачем?

3. То, что вам не нравится в других людях, обязательно присутствует в вас – в подсознании, как правило, тогда как снаружи вы пытаетесь вести себя наоборот.

Например, вы можете проделать небольшое упражнение. Выберите любых общественных деятелей, эстрадных певцов, артистов, журналистов, которые вам по каким-либо причинам не нравятся, и выпишите те черты, которые вас раздражают в них. Выписали? Именно эти черты присутствуют в вас, но вы их подавляете, вы не любите себя за их наличие и тщательно маскируете их. Вам самим хотелось бы вести себя так же и проживать жизнь подобным образом. Это так называемые отрицаемые или подавляемые «Я». О них мы подробнее поговорим позднее. На данный момент вам важно, заглянув в себя, начать знакомиться с ними.

Вы приложили немало сил, чтобы выработать противопо-

ложные правила поведения и создать качества, которыми вы, по вашему мнению, должны обладать, чтобы выжить в этом мире и понравиться людям. Но если вы внимательно присмотритесь к своей жизни, то обнаружите, что качества, которые вы так старательно подавляете, всё равно время от времени выходят наружу, как бы вы ни старались скрыть их от людей.

Самое интересное, как бы вы ни старались спрятать их от других и, конечно же, от себя, люди всё равно их замечают. Я лично понял, что от людей вообще бесполезно что-либо скрывать.

4. Если в вас присутствуют какие-то стремления или правила поведения, в подсознании обязательно присутствует их противоположность. Поэтому не удивляйтесь, когда вас «заносит».

Это действуют те подавляемые составляющие, периодически берущие бразды правления в свои руки. Ну и конечно же, это происходит в самые неподходящие моменты, когда вам важнее всего получить положительный результат. Это будет происходить всегда, пока вы не повернётесь к подавляемым составляющим лицом, чтобы принять их как часть своего общего «Я».

5. Если в вас присутствует желание заниматься духовными практиками, значит, внутри живёт очень земной человек, для которого земные радости и ценности превыше всего. Чем сильнее вы стремитесь на небо, тем сильнее он вас при-

тягивает к земле. Если вы не прислушиваетесь к этой своей составляющей, если вы не удовлетворяете свои земные потребности, она начинает вредить вашему духовному развитию.

6. Чем больше вы стремитесь к чему-то, тем больше от этого отдаляетесь, потому что внутри вас присутствует противоположная составляющая.

7. Чем больше вы стараетесь быть благородным и сострадательным, тем больше подлости и чёрствости формируется у вас внутри.

Правило «Не убий» подталкивает людей к убийству. Правила: «Не укради», «Возлюби ближнего своего» формируют внутри противоположные составляющие, которые подталкивают человека сделать всё наоборот.

Особенно интересно правило «Не прелюбодействуй». Как известно, сексуальная энергия – самая мощная энергия земного плана. Именно благодаря ей весь этот мир развивается, постоянно рождая новое и переходя со ступени на ступень.

Как только вы начинаете зажимать эту энергию, невольно рассматривая каждое своё действие и даже мысль как грязь и прелюбодеяние, присваивая им оценку «плохо», энергия сразу же начинает подталкивать вас делать это как можно чаще. И обретает поистине разрушительную силу.

Как только вы объявляете что-то грехом и начинаете это «что-то» отрицать, «грех» сразу набирает силу и всё-таки заставляет вас поступать так, как вы не хотите.

Таковы ключи, которыми вы теперь можете распоряжаться по собственному усмотрению.

# Грех

## Как нас кодируют

Понятие греха порождает чувство вины; чувство вины всегда порождает желание наказания; наказание порождает боль и страдания. Видимо, предполагается, что, если человеку причинить сильную боль и страдания, он перестанет грешить. Такое вот своеобразное кодирование.

В детстве я никак не мог понять, за что меня бьют и наказывают, если я поступаю так, как считаю нужным. Я и сейчас не понимаю – за что, но я начал понимать – почему. Взрослые таким образом пытаются привить ребёнку определённые понятия, поставить его в буквальном смысле «в рамки». По другому-то они не могут, не обучены. А когда человек «в рамках», им очень легко управлять – кому угодно.

Тот, кто придумал понятие греха, был действительно гений. Более изящного хода взять человека под полный контроль просто невозможно придумать – почаще напоминайте ему, что всё, что он делает, есть грех и грязь, и всё в порядке, он будет в ваших руках. Главное здесь – сделать вид, что вы точно знаете, что такое не-грех, тут уж успех вам обеспечен на сто процентов.

# Буддийская точка зрения на грех

Несколько лет назад я столкнулся с буддийской точкой зрения на грех. Ниже я привожу вам отрывок из беседы с чаньским (чань-буддизм и дзэн-буддизм – это почти одно и то же) Мастером Ши-фу.

«...Сегодня, перед ленчем, я предложил тем членам, которые уже давно находятся в Центре, принять заповеди Бодхисаттвы (человек, достигший просветления и давший обет не становиться Буддой, пока все живые существа на Земле не освободятся). Это подразумевает клятву соблюдать и придерживаться определённых правил.

Во время ленча ко мне подошёл один человек и сказал: „Ши-фу, как вы думаете, может ли такой человек, как я, принять эти заповеди Бодхисаттвы?“ Я спросил: „Почему нет?“ Он ответил: „Потому что, если я приму эти заповеди, я конечно же нарушу их“. Я сказал: „Только принимая эти заповеди, ты будешь способен нарушить их. Если бы у тебя не было заповедей, ты не смог бы нарушить их“. Шакьямуни Будда сказал, что, когда вы нарушаете заповеди, это путь Бодхисаттвы; когда у вас нет заповедей, чтобы нарушать, это знак внешнего пути – по нему не следует идти.

Идея всего этого заключается в том, что если вы не примете никаких заповедей, то можете подумать, будто

способны выйти из положения, не нарушая никаких правил. Но, возможно, в действительности вы делаете много такого, что плохо и вредно, независимо от того, что вы думаете.

С другой стороны, если вы совершили усилие принять заповеди, вполне возможно, вы нарушите какую-то заповедь сегодня же, зато будете знать об этом. Вы, возможно, нарушите ещё одну заповедь завтра, но вы также будете знать об этом. В конце концов, такое знание будет подталкивать вас нарушать заповеди всё реже и реже. Этот процесс поможет вам стать Бодхисаттвой.

Только потому, что обычные люди являются обычными людьми, для них невозможно сохранять абсолютную чистоту тела, речи и ума. В конце концов, их тела и умы не находятся под их полным контролем. Кроме того, имеются какие-то раздражители, которые мы называем кармическими препятствиями и которые были перенесены в эту жизнь из прошлых жизней. Они беспокоят нас и принуждают действовать определённым образом.

Обычному человеку трудно не нарушать заповедей. Но Буддхадхарма (путь, ведущий к просветлению) устанавливает ясный путь, чтобы вы узнали, какие действия можно предпринимать, а какие – нет. Вы устанавливаете эти критерии для себя и клянётесь придерживаться их. Но может случиться так, что вы продолжите нарушать заповеди ещё очень долгое время.

Фактически Бодхисаттва продолжает нарушать заповеди до того дня, пока он не достигнет Состояния Будды. Часто приводится такая аналогия: заповеди подобны одежде. Когда вы нарушаете заповедь, это подобно тому, как если бы вы проделали в ней дыру. Теперь вам нужно заштопать её или залатать. Позже появится больше дыр и больше заплаток. Но наконец вы достигнете момента, когда одежде не понадобятся заплатки. Вот процесс, через который вы должны пройти. Без заповедей – как без платья; это как если бы вы были голым.

Для нас очень важно понять, что мы обычные люди, что у нас есть свои слабости, что в нас есть какие-то несоответствия, что в нас есть то, за что можно зацепить (раздражители).

Самопознание есть начало мудрости, и оно ведёт к проявлению сострадания к другим.

Сострадание в конце концов будет воздействовать даже на окружающую среду, которая станет лучше и чище...»

# Память

Предположим, с вами произошёл следующий случай, достаточно обычный и часто встречающийся в жизни каждого человека: вас оскорбили или с вами повели себя грубо и бесцеремонно, и при этом присутствовали те, чьим мнением о себе вы дорожите. Вы, конечно, запомните этот случай, редко кто может забыть такое.

Прошёл год или два, и вы опять встречаетесь с этим человеком. «С кем вы встретились?» – спрашиваю я вас. Вы можете ответить мне: «Я встретился с человеком, которого я видел год назад и который оскорбил меня при всех». Я опять вас спрашиваю: «С кем вы встретились?!» Вы продолжаете настаивать на своём: «Я увидел человека, с которым мы встретились год назад». А теперь обратите внимание на следующее: вы действительно встретились с тем, с кем встречались год назад. Вы имеете дело не с человеком, который стоит перед вами в данный момент, а с тем, кого вы видели год назад, и кто оскорбил вас.

Наш ум устроен так, что, встречаясь с кем-то, он тут же обращается к памяти, вытаскивает нужные сведения наружу и общается уже со своей памятью и мыслями, а не с человеком, который стоит перед вами.

То есть вы общаетесь не с человеком, а со своими мыслями о нём. К сожалению, грамматика нашего языка никак не

отражает это.

Этот человек, может быть, давно изменился, он наверняка изменился, потому что в природе нет ничего постоянного, даже камни со временем изменяются, но наш ум «подставляет» нас, заставляя общаться с тем, что давно прошло.

Вы много раз оказывались в ситуациях, когда, шагая по улице или будучи в общественном транспорте, вы видели перед собой угрюмые, серые лица. А в другой раз кругом были одни мужчины или одни женщины. В другие моменты вас могли окружать молодые, весёлые лица, все очень красивые и светящиеся радостью. Вы также могли узнавать в незнакомых лицах близких вам людей, давно умерших родственников.

Всё это игры ума. Просто в каждый момент времени на поверхность вашего сознания поднимаются соответствующие воспоминания и эмоции. Поэтому

всегда помните: то, что вы видите в данный момент, может быть, совсем не то, что есть на самом деле.

И тут самое время поговорить о тестах, которые можно ввести в себя, чтобы постепенно очистить сознание от того наносного, которое засоряет ваш ум.

# Тесты

## Реальное – Нереальное

Первый тест мы назовём «**Реальное – Нереальное**». С его помощью мы тестируем окружающее и своё отношение к нему.

Суть данного теста заключается в том, чтобы всегда помнить: то, что вы видите перед собой в данный момент, не всегда является тем, что есть на самом деле. Можно даже с полной уверенностью утверждать, что это вообще вечная проекция вашего ума на внешний мир. Чтобы увидеть то, что есть на самом деле, нужно остановить ум и выйти за его пределы.

В этом мире нет ничего постоянного – это надо очень хорошо запомнить. Чтобы выживать в этом мире, мы привыкли давать названия вещам и потом иметь дело уже с известной нам вещью. То, что мы назвали, определили, мы относим к уже известному, и эта вещь застывает в данном нами образе. Очень удобно для того, чтобы ориентироваться и выживать в окружающей среде.

Представьте себе только на мгновение, что бы с вами произошло, если бы вы всё время имели дело с неизвестным, если бы на каждом шагу вы сталкивались с ним нос к носу

и вам всё время приходилось решать задачи на выживание. Совершенно верно – тут можно было бы очень быстро спятить.

Именно поэтому мы даём вещам названия и оценки. Мир застывает вокруг нас. Всё в нём определено, всё в нём известно. Раз всё определено, следовательно, даже когда перед нами возникает что-то новое, мы этого не видим.

Каждый раз, сталкиваясь с чем-то, помните: это, скорее всего, не то, что есть на самом деле. Установив внутри этот тест, вы постепенно начнёте продвигаться к истине.

По существу, каждый раз вы будете испытывать сомнения: «А то ли я вижу? А то ли я слышу?», понимая, что может существовать нечто другое, совершенно отличное от вашего видения. Так шаг за шагом ваши шаблоны и стереотипы начнут отсекается. А время сделает всё остальное.

## **Выше – Ниже**

Второй тест мы назовём **«Выше – Ниже»**.

Я в жизни встречал, может быть, всего пару человек, в поведении, в интонациях, в словах которых не читалось бы: «Я выше тебя». Возможно, в тех людях тоже присутствует оценочность, а я слишком мало с ними общался, чтобы увидеть эту защиту.

Это очень сильная защита, которая самым эффективным

образом отделяет нас от других людей и искажает ясное видение мира. Прежде чем установить этот тест внутри, вам сначала необходимо увидеть в себе тенденцию считать себя выше других, относиться к другим свысока. Повторяю, она присутствует в каждом человеке. Чаще всего эта черта всплывает на поверхность, когда вы разговариваете с ребёнком, с потерпевшим неудачу человеком (вашим знакомым, например), с человеком, принадлежащим к другому классу общества, с каким-нибудь несчастным вроде пьяницы или бомжа. В этих случаях эта черта проявляет себя очень ясно.

Когда вы ухватили её, когда прочувствовали, тогда вы сможете увидеть, как она работает при общении с другими людьми, близкими, друзьями, знакомыми. Здесь её будет меньше, но она обязательно будет, потому что вы – нормальный человек.

Чувствуйте это каждый раз и каждый раз ставьте под сомнение: «А действительно ли я выше?»

Каждый человек – уникальное творение природы, в каждом человеке есть только ему свойственные таланты, каждый человек занимает свою собственную нишу, и жизнь – это разнообразие, где каждый человек в данный момент времени проходит свои уроки.

Действительно ли я выше?»

Постепенно этот вопрос вы начнёте задавать себе, когда будете смотреть на своё тело (имеется в виду тот случай, когда вы сравниваете, какая часть тела важнее), на природу, на

всё живое вокруг. Время и здесь делает своё дело.

## Хуже – Лучше

Третий тест мы назовём «Хуже – Лучше».

Он ничем не отличается от предыдущего, за исключением того, что имеет дело с жизненными ситуациями и вещами, которые происходили, происходят или могут происходить с вами.

– Как бы вы узнали, что вам плохо, если бы перед этим вам не было хорошо, и наоборот?

– Как бы вы узнали, что потеряли, если бы перед этим не приобрели, и наоборот?

– Как бы вы узнали, что вам больно, если бы перед этим не было приятно, и наоборот?

Лучшее питает худшее, худшее питает лучшее, поэтому между ними нет никакой разницы. Вы знаете, что что-то лучше, только потому что есть нечто худшее. Лучшее существует исключительно благодаря худшему.

Имея дело с вещами, всегда задавайте себе вопрос: «А где лучше и где хуже?» – и время делает своё дело.

Если вы введёте внутрь себя эти тесты, постепенно все ваши мысли, слова, интонация, жесты, мимика, чувства, позы, действия начнут проходить сквозь них, как сквозь сито. Тогда внутри вас начнётся процесс соединения противоположностей.

Обратите внимание на то, как будет действовать нормаль-

ный человек. Он скажет себе: «Ага, значит, сравнивать и делать оценки плохо. Тогда я не буду этого делать». Вот именно тогда-то, как вы понимаете, он пустится во все тяжкие и начнёт беспрерывно сравнивать и оценивать, причём он будет старательно прятать это от самого себя. Для того чтобы действительно перестать это делать, надо дать себе волю сравнивать и оценивать и видеть, как вы это делаете.

# Негативное намерение

Помните, в первой книге «Путь к Свободе. Как изменить свою жизнь» мы писали о том, что, если вы готовы и намерены получить нечто, вы это обязательно получите. Если у вас что-то не получается с воплощением ваших желаний, следовательно, внутри вас присутствует намерение проживать свою жизнь именно таким образом, каким вы её проживаете в данный момент. Вы хотите и намерены проживать её так, и ничто не может свернуть вас с вашего пути.

На внешнем уровне сознания вы можете говорить себе что угодно. Вы можете говорить себе, что «мне надоело всё это», что «больше так нельзя» и т. п., но внутри вы всё равно хотите проживать именно такую жизнь.

Однажды ко мне пришёл человек, который хотел найти выход из довольно любопытной, хотя и до некоторой степени ординарной ситуации, в которой он оказался. Он не мог ходить один по улице. Если вдруг он оказывался один вдали от дома, у него начинала кружиться голова и он мог упасть в обморок. (Некоторые психиатры полагают, что такие симптомы могут свидетельствовать об аутизме.) Это был очень умный, сильный и уверенный в себе человек, знающий, что он хочет, и занимающий ответственную должность в фирме.

Общаясь с ним, я понял, что не знаю, что мне

делать. С одной стороны, здесь надо было бы применить метод «Единорог» как кардинальное средство против очередной фобии, в данном случае – страха открытого пространства. С другой стороны, я почувствовал, что это не сработает. Тогда я просто задал ему следующие вопросы: «Какую выгоду вы получаете, находясь в этом состоянии? Почему вы хотите быть в нём?» Через неделю он пришёл с ответом. Он привёл три очень важные причины, по которым ему выгодно находиться в этом состоянии. Благодаря ему он решал сразу несколько очень важных для себя проблем.

Во-первых, ему требовалось внимание, и, находясь в этом состоянии, он получал его в избытке от друзей, знакомых, сослуживцев, близких, даже от посторонних людей, когда просил их помочь ему дойти до какого-нибудь места.

Во-вторых, он боялся начать пить, потому что, будучи некогда ответственным комсомольским работником, он выпивал каждый день и стал очень бояться этого. Первый приступ аутизма произошёл с ним, именно когда он немного выпил. Ему стало плохо в метро. Потом это с ним повторилось ещё раз, и опять он был немного выпивший. С тех пор он как огня стал бояться алкоголя, который, по его мнению, и стал причиной данного, если можно так сказать, заболевания.

Вы заметили, какая во втором случае образовалась петля? «Я боюсь спиться, поэтому с помощью алкоголя создам новый страх – страх открытого пространства, –

который блокирует эту дурную привычку, и буду считать, что это всё из-за него, из-за поганого зелёного змия», – таковы примерно были его установки, когда он создавал эту проблему в своей жизни. Практически один страх он заменил на другой, более функциональный, – ведь этот страх решал и другие его проблемы.

В-третьих, когда он находился в гостях, у него всегда был повод сказать, что ему надо идти. У него постоянно возникало чувство неловкости, когда ему приходилось откланиваться.

Эти же самые вопросы вы можете применять к себе для решения проблем, с которыми вы сталкиваетесь. Я повторю их:

- Почему вы хотите находиться в этой ситуации?
- Какую пользу она вам приносит?
- Какие проблемы вы решаете с помощью этой ситуации?

Отвечая на эти вопросы, вы должны быть полностью честными с собой. Потому что это именно вам важно получить ответ на них, и никому больше.

## **Как прояснить свои намерения**

И ещё одно упражнение, которое поможет вам прояснить свои намерения относительно того, как вы хотите прожить свою жизнь. Продолжите следующие предложения.

Все мужчины \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Все женщины \_\_\_\_\_

---

---

Если я слишком сблизжусь с человеком, он причинит мне  
боль следующим образом: \_\_\_\_\_

---

---

Я могу заболеть и умереть от \_\_\_\_\_

---

---

Меня обманут следующим образом: \_\_\_\_\_

---

---

---

Я потеряю \_\_\_\_\_

---

---

если не \_\_\_\_\_

А теперь прочитайте то, что написали. Вот так выглядят ваши **негативные намерения** жить той жизнью, которой живёте, потому что Внешнее Равно Внутреннему. Если вы хотите что-то изменить здесь, то у вас есть два выхода. Первый – это составить на эти ограничения новые мысли. Ваша реальность примет тогда другой вид.

Если же вы чувствуете, что новые мысли вязнут, не реализуются во внешнем плане, тогда это показывает, что старые ограничения содержат в себе травмы и негативные эмоции или существование их чем-то выгодно для вас. В таком случае лучше всего пойти вторым путём, который заключается в том, чтобы просто сидеть и смотреть на своё ограничение. Через некоторое время оно раскроет себя, и вы увидите, что находится у него внутри.

# 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.