

УДК 159.9
ББК 88.53
Ж71

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Жикаренцев, Владимир Васильевич.

Ж71 Ключи к свободе. Лучшие практики, методики, упражнения для исполнения желаний / Владимир Жикаренцев. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 480 с. : ил. — (Алхимия духа).

ISBN 978-5-17-120046-6

Владимир Жикаренцев — знаменитый философ, писатель и психолог. Тираж его книг уже превышает пять миллионов экземпляров. Эта книга — результат двадцатилетней работы автора.

Человек, который умеет управлять мыслями, получает в руки ключ к своей жизни. Мысли создают установки и определяют, как мы живем: будем ли мы больны или здоровы, богаты или бедны.

Практики медитаций, упражнения, которые собрал в этой книге Владимир Жикаренцев, учат работать с мыслями, сознанием и подсознанием — очищать его от негатива, настраивать на успех, деньги, выздоровление. Книга научит вас работать с психической энергией, поможет стать сильным и удачливым, привлечь счастливые обстоятельства и, в итоге, сделать жизнь такой, как вы хотите.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-120046-6

© Жикаренцев В., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

От издателя	6
Вступление	7
Благодарности	8
 <i>Часть I</i>	
Наша мысль — наша карма	9
Как соединить в себе внешнее и внутреннее	10
 <i>Часть II</i>	
Овладение психической энергией	37
Метод Обретения Внутренней Силы	38
 <i>Часть III</i>	
Сделайте свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть	67
Сферы жизни	68
 <i>Часть IV</i>	
Великая игра в дуальность	111
В погоне за счастьем	112
Борьба двух начал	114
Взаимодействие противоположностей	116
Оценки, определения и привязанности ума	117
Сила	123

Здесь и сейчас	128
Эго	132
Сравнение	136
Время.	139
Уступание	141
Собственность	143
Желания	146
Быть собой	147
Целостное видение	151
Перекидывание монады	153
Дуальные пары	156
Двойные узлы	171
Решение двойных узлов.	174
Подводя итоги	178
Работа с телом	180
Отпускание.	187

Часть V

Переживание реальности	191
Жертва	194
Истина	197
Негативное намерение	200
Наслаждение	203
Боль и страдания.	207

Часть VI

Множественное строение личности	217
Личность человека состоит из субличностей.	218
Первичные «я»	222
Беззащитный/уязвимый ребенок	230
Родительские «я»	233
Пробуждение женщины.	238

Часть VII

Типы характеров человека	245
Вступление	246
Шизоидный тип	249
Оральный характер	263
Психопатический характер	275
Мазохистский характер	287
Жесткий характер	300

Часть VIII

Концентрация и медитация	323
Дуальные пары	327
Медитация	331

Приложение	397
-------------------------	-----

<i>Таблица 1.</i> Вероятные причины болезней, порождаемых определенными мыслями, и новые образцы мыслей, с помощью которых эти болезни могут быть излечены	400
---	-----

<i>Таблица 2.</i> Нарушения в позвоночнике	461
--	-----

*Детям, нашим Учителям,
посвящается*

Цель моих книг и семинаров заключается в том, чтобы вы сами научились справляться со своими проблемами и через это обрели свободу, а не передавали свою силу другим.

Владимир Жикаренцев

От издателя

Перед вами необычный сборник. Здесь собраны лучшие практики, методики и упражнения из книг известного учителя, автора популярных книг и семинаров, посвященных самопознанию, Владимира Жикаренцева. Эти практики проверены годами, многие люди благодаря им смогли изменить свою жизнь к лучшему, научиться жить осознанно, управлять своей судьбой и помогать себе самостоятельно...

Вступление

Моя первая книга была издана в 1995 году. За это время она пережила десятки переизданий и помогла очень многим людям изменить свою судьбу к лучшему, научиться жить осознанно. За это время изменился и я, многое понял и пережил, и написал еще два десятка книг. Всё, о чем я пишу, может быть применено на практике, многие люди смогли понять себя и научились управлять своей жизнью благодаря знаниям, полученным из моих книг. В этом сборнике я объединил все самое действенное из моей практики, все лучшие методики и упражнения, проверенные временем и опытом — моим и моих учеников. Этот сборник — своего рода обучающее пособие, которое поможет и тем, кто знаком с моим учением, и тем, кто познакомится с ним впервые. В нем вы найдете ответы на многие мучающие вас вопросы, сможете лучше разобраться в себе и с тем, что происходит в вашей жизни.

Методики, которые я открыл и проверил на себе, я предлагаю вам, дорогие читатели, — реально работают. Подтверждение этому — мои семинары, которые я провожу уже много-много лет. За годы, прошедшие после издания моей первой книги, многое изменилось в моей жизни, в жизни моих учеников и читателей. Работа над собой — процесс непрерывный, но оно того стоит. Стоит затраченных усилий и времени. Вы научитесь работать со своей психической энергией и менять жизнь в нужном вам направлении, вы поймете, как стать сильным и как делать жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.

Дерзайте!

Владимир Жикаренцев

*Моей жене Марине посвящается.
Я никогда не перестану восхищаться ее терпением и способностью любить и помогать людям.*

Благодарности

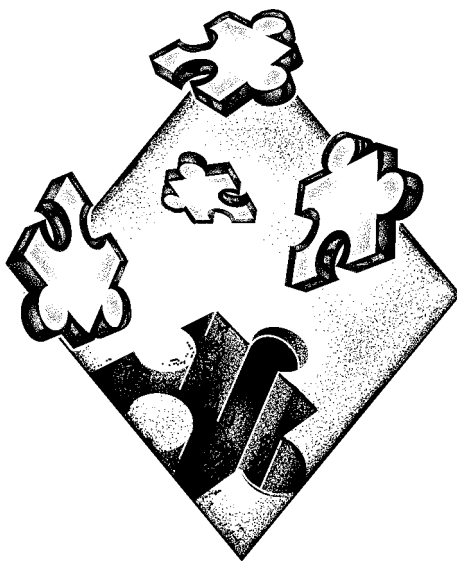
Я выражаю свою благодарность всем тем людям, которые помогли мне написать мои книги. Это люди, которых я встречал на своем пути. Особую помощь мне оказали те, кто посещал мои семинары. Они давали мне материал для размышлений, они задавали каверзные вопросы, вынуждая меня искать на них ответ. Их помощь неоценима.

Я искренне благодарен сыну Александру и жене Марине, которые вдохновляли и вдохновляют меня на написание моих книг.

Я выражаю благодарность настоятелю дзэн-буддистского монастыря в Сан-Франциско Рэбу Андерсену, который учил меня, как жить в этом мире и помогать окружающим людям, как всегда быть здесь и сейчас, не сбегаая в мир иллюзий, порождаемых собственными мыслями, и который щедро делился со мной секретами дзенской медитации и буддийской логики. Я также благодарен доктору психологии Роджеру Ла Шансу, научившему меня пользоваться методом «Единорог» — методом высвобождения негативных эмоций, стрессов, фобий, страхов.

Часть I

НАША МЫСЛЬ – НАША КАРМА



КАК СОЕДИНИТЬ В СЕБЕ ВНЕШНЕЕ И ВНУТРЕННЕЕ

Причины возникновения проблем

Почему люди сталкиваются с проблемами? Почему люди регулярно сталкиваются с похожими ситуациями? Почему, в конце концов, люди болеют?

Все наши страдания происходят от иллюзии разделенности, которая порождает страх и ненависть к себе и которая в конечном итоге приводит к болезням.

О какой разделенности идет речь?

«Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее, левое и правое, верх и низ, вы соединитесь с Богом». Эти слова приписывались Иисусу Христу.

По существу, данную мысль можно представить следующим образом:

$$\left. \begin{array}{l} \text{Внешнее} = \text{Внутреннее} \\ \text{Левое} = \text{Правое} \\ \text{Верх} = \text{Низ} \end{array} \right\} = \text{Бог}$$

Не правда ли, данная запись уже наводит на некоторые любопытные размышления? Это символическая запись, и под верхом и низом, левым и правым, внешним и внутренним можно понимать что угодно, проводя любые аналогии.

Если быть кратким, то речь здесь идет о том, что внешний, окружающий нас, и внутренний, принадлежащий человеку, миры едины. Заметьте, что это уже существует в реальности, и задача каждого человека заключается в том, чтобы увидеть это и воплотить в себе.

В любой мировой религии можно найти свидетельства людей, достигших такого единства и описывающих свой опыт очень похожими словами. **То есть это существует на самом деле!** Мы просто не можем увидеть это.

Левое и правое в представленной выше формуле подразумевают в первую очередь мужское и женское начала, то есть для объединения с Богом необходимо открыть в себе мужское и женское начала, увидеть, как они работают, и соединить их. Приемы работы с собой тибетских лам ясно показывают, что это реально и вполне достижимо.

А под верхом и низом прежде всего понимаются Небо и Земля. Здесь приходят на память слова Гермеса Трижды Величайшего*: «Как наверху, так и внизу», — которым как минимум три тысячи лет. Следовательно, еще одна наша задача заключается в том, чтобы увидеть тождественность Неба и Земли. Отсюда следует, что наша Земля это и есть Небо, на которое мы так стремимся попасть, и что рай можно найти на Земле.

Поняв, как работает первое равенство: «Внешнее = Внутреннее», вы получите в руки мощный инструмент не только для выживания в этом мире, но и для достижения собственного благополучия.

Только вы сами являетесь для себя авторитетом. В конечном итоге только вы сами решаете, принять ту или иную точку зрения или нет. Начинайте проверять это, начинайте замечать, что происходит с вами и вокруг вас, и вы убедитесь, что мир действительно един, что внешнее равно внутреннему, левое равно правому, а верх равен низу.

* Гермес Трижды Величайший (Гермес Трисмегист) — синкретическое божество, сочетающее в себе черты древнеегипетского бога мудрости и письма Тота и древнегреческого бога Гермеса. Основатель герметизма и науки Древнего Египта.

Итак, самый главный вывод, который следует из равенства «Внешнее = Внутреннее», следующий:



вы и только вы являетесь причиной того, что происходит с вами в этой жизни.

Никто не виноват в том, что происходит с вами. Вы являетесь источником своих проблем. Они есть всегда и будут всегда, пока вы не разберетесь в том, как вы порождаете.

Роль жертвы

Вы заметили, как вы все время стремитесь сделать кого-то виноватым? Это очень выгодно, потому что тот, кого вы заставляете почувствовать вину, стремится загладить ее перед вами. Вы добились своего, вы получили власть над этим человеком. Очень простой и очень изящный ход, который ни к чему не ведет в смысле кардинального решения проблемы «Как стать счастливым».

Некоторые люди пытаются прожить жизнь через своих детей, заставляя их делать то, что они хотели бы делать сами. Но это, как правило, не работает, поскольку у детей своя жизнь. Когда же это работает, дети, следуя советам родителей, проживают их жизнь, и рано или поздно наступает момент, когда они понимают, что не делали в своей жизни то, что хотели. Выросшая, люди чувствуют, что пойманы в ловушку, но они не знают, как в таком случае поступать. Отсюда неврозы и прочие расстройства нервной системы, которые ведут к болезням.

Вы попробовали одну модель поведения — возложение вины за собственные неудачи на окружающий

мир и других людей, — и она не работает. Почему бы вам не попробовать другую модель, сместив акценты с внешнего мира на себя? Я хотел бы предложить вам не корить и не обвинять себя за то, что вы сделали в прошлом. Прошлое ушло, преподав вам урок. Теперь настало время действовать и изменять свою жизнь.



Если у вас хватило сил создать проблему или болезнь в своей жизни, следовательно, у вас есть силы решить эту проблему, у вас есть силы выздороветь.

Когда вы поймете это, вы сможете легко разрешать любые сложные ситуации, потому что на самом деле сила находится внутри вас.

Мысли — источник проблем

Что же запускает этот загадочный механизм создания проблем в нашей жизни и что помогает решать их? Наши мысли.

Мысль есть начало и конец всего. Все, что создано вокруг нас и внутри нас — дома, дороги, произведения искусства, наши взаимоотношения, наше отношение к себе, — всё это сначала было мыслью внутри нас, которая позднее воплотилась в материю. Это вы и никто другой в конечном итоге выбираете, принять ту или иную мысль или нет, а за ней — и модель поведения. И если с помощью мыслей можно изменить свою жизнь (а это действительно так), тогда получается, что мы сами выбираем собственный путь. Либо мы меняем свои мысли о себе и окружающем мире и становимся хозяевами своей жизни, либо нет.

Внешнее отражает внутреннее

Мысль есть то внутреннее, которое полностью и до конца определяет то, что происходит с вами во внешнем мире. Внешний мир полностью и до конца отражает то, что происходит у вас внутри. Я не отрицаю влияние внешнего на внутреннее, то есть влияние окружающего мира на человека. Эту мысль мы хорошо усвоили еще со школы. Но мы забываем или не хотим видеть, что внутреннее влияет на внешнее. Именно мы влияем на внешний мир, притягиваем или порождаем собственные проблемы и болезни.

Так почему же все-таки с нами происходят те или иные события? Заметьте, на протяжении жизни каждый из нас сталкивается практически с одними и теми же ситуациями и проблемами, нас преследуют похожие, иногда очень похожие люди, подобные друг другу в поведении, манерах, внешности. Проходят годы и десятилетия, а ситуация не меняется. Проблемы остаются теми же. Почему?

Если исходить из того, что все это порождаем мы сами, тогда это есть внешнее отражение нашего внутреннего мира, отражение наших мыслей о самих себе и окружающем нас мире. Следовательно,



анализируя свои мысли, мы можем понять, почему в прошлом с нами происходили те или иные события, можем спрогнозировать и узнать, что с нами произойдет в будущем. И наоборот, анализируя то, что с нами происходило или происходит сейчас, мы можем сказать, что у нас внутри.

Что же не позволяет нам стать красивыми, сильными и гармоничными? Наши мысли. В основном те, которые находятся у нас в подсознании. Они настолько

скрыты от нас, что только по ситуации можно догадаться, какая мысль вызвала то или иное происшествие. Скрытым образом они манипулируют нами. Если хотите, мы — роботы, марионетки, которыми манипулируют наши же мысли.

Как мысль манипулирует нами

Это происходит незаметно. Любая мысль, пришедшая нам на ум, может превратиться в нашего господина. И мысли отражаются вовне, заставляя нас действовать определенным образом. Что нам может помочь увидеть это? Выражение: «Мы — рабы собственных желаний».

Многочисленное повторение одной и той же мысли отправляет ее в подсознание, где она обретает собственную жизнь, начиная контролировать нас и наши действия. Она начинает отражаться вовне.



Мысли обладают очень интересным свойством. Находясь в сознании или в подсознании, они, будучи частью нас самих, полностью определяют наше понимание и видение мира. На любое событие в какой-то сфере нашей жизни мы смотрим сквозь соответствующую мысль.

Поскольку мы смотрим на мир сквозь какую-то определенную мысль, например: «Мне не хватает денег», — мы получаем постоянное подтверждение этому мнению. Мы каждый раз **видим**, как нам не хватает денег. Мы видим и отмечаем только эти ситуации. Мысль начинает усиливаться, она начинает создавать похожие друг на друга ситуации, и создаваемая ею реальность еще больше подтверждает ее. Создается