



Крылья совершенства.  
Свободное сознание

Богословский Г. Л.

# Беседы с учениками

---

Группа сознания. 21.03 – 21.11.2019

18+

# Георгий Л. Богословский

## Беседы с учениками. Группа сознания. 21.03–21.11.2019

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66840598](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66840598)*

*SelfPub; 2022*

*ISBN 978-5-532-93156-5*

### **Аннотация**

В этой книге собрана серия бесед Богословского Г.Л. с учениками об основах медитации. Георгий Леонидович вместе с учениками обсуждает принципы формирования реальности, которую мы создаем сами. Подробно разбирается, что такое ум, сущность ума. Что ум – это некая способность, с помощью которой мы создаем все в своей жизни. Эти беседы проходили в Москве в 2019 году.

# Содержание

Беседа (21 марта 2019 года)	5
Беседа (4 апреля 2019 года)	19
Беседа (25 апреля 2019 года)	31
Беседа (15 августа 2019 года)	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Георгий Богословский

## Беседы с учениками.

### Группа сознания.

### 21.03–21.11.2019

#### Предисловие

*Данный текст сформирован на основе устных бесед Учителя, и поэтому в нём встречаются обороты устной речи, которые сознательно сохранены в том виде, как преподносил материал Георгий Леонидович, чтобы читатель мог уловить интонацию, остановиться на ключевых моментах в изложении важнейших знаний.*

## Беседа (21 марта 2019 года)

**Учитель:** Как движется ваша работа самостоятельная? Как осваивается медитация?

**Ученик:** Ну, как-то движется.

**Учитель:** Ну, как-то движется. Как оно движется? Оно должно двигаться в нужную сторону. Или мы испытываем какие-то сложности или вообще ничего не делаем? Или как?

**Ученик:** Ну, делаем как-то.

**Ученик:** Глаза уже особо не бегают. Уже останавливаются.

**Ученик:** Ну, у кого как. У кого-то бегают.

**Ученик:** Ну, иногда срывы такие. Мыслей потоки идут, и, конечно, не хватает концентрации, чтобы эти пять минут были ровненькие.

**Учитель:** Ещё у кого какие сложности?

**Ученик:** Трудно сосредоточиться.

**Ученик:** Сложности с тем, что хочется улизнуть куда-то вообще и как-то...

**Ученик:** У меня пока не получается. Я хочу выстроить в одно и то же время. Но всё равно пока не получается.

**Ученик:** Мысли сбиваются.

**Учитель:** Ещё у кого что?

**Ученик:** У меня не получается все восемь медитаций впихнуть. Днём суматоха, к вечеру тоже хочется куда-ни-

будь. Потом посмотришь, уже и день закончился.

**Учитель:** Это всё вы спотыкаетесь на первой ступеньке – на неподвижности позиции. Спотыкаетесь на ней. Ни на чём-либо больше. Спотыкаемся на неподвижности позиции. Уже о концентрации, о чём-то еще даже и речи нет. Хорошо, давайте сейчас просто сядем и помедитируем без опоры, совершенно ничего не делая. Не боремся с мыслью. Какая она придёт, такая и придёт. Уйдёт, посидит, уйдёт, еще что-то. Посвятим этому некоторое время.

Сели в удобную позицию, которую вы выдержите. Глаза закрыли и начали работать.

*Медитация.*

**Учитель:** Достаточно. Можно позицию изменить, чтобы удобно было. В принципе рассматривать надо в медитации, по большому счёту, свой ум. Ум – это ничто, в общем-то. Это некая способность, причём абстрактная способность, способность исследовать самого себя, исследовать всё что угодно, что попадает под его (ума) обозрение. То есть ум – это некая такая черта, своеобразная, условная, которой как бы нет и которая как бы есть.

Вы все охвачены какими-то мыслями, заботами, эмоциями, ещё чем-то. Всё это – создание вашего ума. Ничего больше. Этого, в принципе, нет, о чём вы думаете. В принципе, нет. И в то же время оно есть, поскольку вы об этом думаете. И вот здесь противоречие также. Надо исследовать. А мы находимся в ловушке ума, и боимся от этого отойти, боимся

ся оставить его и препарировать его, как лягушку. Поэтому здесь очень важно это осознать, что и чем мы думаем. Чем? Нашим умом. Что бы мы ни делали. Всё связано с ним. Делаем ли мы это хорошо или плохо – всё связано с ним. И тут просто надо поставить его, как предмет наблюдения. Чем наблюдаем? Тем же умом на самом деле. Он такая своеобразная штука. Он может исследовать сам себя.

Вот он исследует сам себя, когда мы это осознанно делаем. Может не исследовать, когда мы это не делаем. Может делать всё что угодно. Что мы позволим ему делать, то он и делает. Это важный момент. То, что мы ему позволяем делать, то он и делает. Мы не рабы этого ума. Нет. Мы его пользователи, мы используем ум для определённых целей, для определённых задач, для чего-то ещё, для жизни. Используем наш ум.

Больше у нас ничего нет, и одновременно у нас есть всё. У нас есть наш ум, который может обыгрывать всё что угодно, думать о чём угодно. Не думать тоже о чём угодно. Это состояние просто надо нам понять.

Мы, собственно говоря, исследуем наш ум. То, что нам дано, как некая способность. Если этой способности у нас нет, то ничего нет вокруг. Ничего нет. Ни дома, ни стен, ничего. Ничего. То есть ничего не существует помимо нас. Ничего не существует. Всё существует в нас. Мы сами всё создаём. Сами всё формируем. Сами. Этот момент важно осознать. Всё, что есть – создано нами. Всё, чего нет – тоже создано нами. Тоже создано нами. Поэтому, конечно, вот эта часть

должна быть частью вашего исследования.

Но мы пока испытываем сложности с организацией. Мы пока испытываем сложности с тем, как бы себя организовать. Причём, это наш ум делает. Он нас вводит в заблуждение. Он нам что-то объясняет. Он нам что-то формирует. Мы соглашаемся с этим. Всё делает наш ум. Больше никто ничего не делает. Только он. Он искусный такой соблазнитель, который нас может ввести в любой соблазн, в любой конфликт, в любую ситуацию. Больше никого нет. Вот это важно допустить к себе. Больше никого нет, кроме ума, больше ничего нет. Больше ничего нет. Он может делать всё что угодно. Всё что у-го-дно.

**Ученик:** А эмоции?

**Учитель:** А чего эмоции?

**Ученик:** Тоже ум?

**Учитель:** Он их формирует запросто.

**Ученик:** То есть это он их создает, порождает?

**Учитель:** Да. Всё, всё делает ум. Он эмоции вам слепит любые, какие хотите, какие хотите. Вы: «О! Мы влюбились!» Это он обыгрывает. Это ум обыгрывает, что вы влюбились. «Ах! Мы не можем без него жить! Или без неё жить! Всё! Ах!» – это ум обыгрывает. Ум обыгрывает.

**Ученик:** То есть мы ему это позволяем.

**Учитель:** Позволяем. Мы же ничего не делаем с этим. Мы просто пассивные пользователи, как все обычные люди. Но, с другой стороны, если мы выступаем как исследовате-

ли, то это всё его шутки и проказы. Можем сказать: «А я не хочу в это играть». Можем не играть в это. Не хочу играть. А тогда во что играть хочу? Тогда он нам подsunет какую-то ещё игру, другую. Раз я не хочу играть в эту игру, давайте сыграем в другую игру: зависть, ревность, обиду. «Я ревную, я завидую, я обижен». А не хочешь в эту играть, давай сыграем в другую. «Мне всё безразлично. Я совершенно холоден, совершенно спокоен. Мне всё безразлично».

**Ученик:** Это ж игра.

**Учитель:** Он играет во что угодно. Он формирует нас абсолютно легко и свободно. Мы, конечно, можем быть целиком и полностью отданы чему-то – на здоровье. Но это его сознание. Он создаёт нам занятость, он формирует нас. Он формирует то, что мы не можем или ещё что-то. Он всё формирует. Он всё делает, всё обыгрывает. И абсолютно легко и просто. И переход от одной мысли к другой почти неуловим. Почти неуловим.

Поэтому сейчас давайте потренируемся, поупражняемся. То есть мысль вызвали какую-нибудь и убрали её через некоторое время. Потом снова вызвали, снова убрали. Поупражняемся, как это – мысль вызвать, потом её убрать. Вызвать, потом её убрать. Нам это непривычно. Потому что вы можете сказать: «Как это? Как это вызвать мысль? Вы чего? Каким образом я её вызову? А куда я уберу её? Куда я её дену? Девать её некуда».

Давайте просто поиграем в это. Мысль вызовем и уберём.

И так далее.

**Ученик:** Обиду тоже вызываем? Или можно разные?

**Учитель:** Можно разные.

**Ученик:** А что значит вызывать? Сама, которая приходит?

**Учитель:** Она сама не приходит. Нет.

**Ученик:** Мы просто сидим и ждём, когда что-то придёт?

**Учитель:** Нет, попробуйте её вызвать, сформировать, оформить её, потом убрать её без следа. Потом опять вызвать другую, потом опять убрать.

**Ученик:** Ну, когда убираешь без следа, сразу вторая появляется...

**Учитель:** Почему вторая? Но она ж может и не появиться— это ваша воля. Это ж ваша воля. Желание ваше.

**Ученик:** А мысль создать – это какой-то представить образ, а потом его убрать?

**Учитель:** Как хотите. Мысль принимает разные формы. Может быть образно, может быть ещё как-то.

Ну, давайте. Сели в удобную позу. Поработаем с этим.

**Ученик:** Сначала обдумать.

**Учитель:** Чего обдумать-то? Ничего не нужно обдумывать! Просто так.

**Ученик:** Ну, какую мысль?

**Учитель:** Какую... Вы уже вызвали бурю мыслей, когда начинаете обдумывать.

*Медитация.*

**Учитель:** Достаточно. Ну, конечно, я вас остановил, потому что позиция должна быть неподвижна. Это азбука. Мы этого не достигаем никак. То есть нам надо с этим работать, чтобы позиция была всё время неподвижна, несмотря ни на что. Надо этого добиться. Я считал, конечно, что это само собой разумеется, но, как показывает опыт, мы тут не вытягиваем.

Поэтому первое, что надо сделать – это добиться неподвижной позиции, добиться её.

Причём в неподвижную позицию входит всё. Всё. Вот все семь пунктов, они и входят. Поэтому надо тщательно всё это соблюдать.

Второе. Надо развить в себе желание достичь этого состояния медитации, развить это желание. В себе всячески его возбудить. Вы здесь, конечно, совершенно никакие. Это обусловлено тем, что мы вообще себя не знаем, вообще к себе относимся непонятно как, не считаем себя за достойных людей. И отсюда идёт весь наш негатив. Это надо менять всячески.

Как я сказал, надо формировать в себе состояние благодарности. Благодарности не рыночной, а принципиально иной. Надо понимать, что такое рыночное состояние. Рыночное состояние – когда вам что-то хорошее сделали, вы этим же ответили. Вам что-то сделали нехорошее, вы этим же ответили. Это рыночное состояние. Вы должны находиться не в рыночном состоянии. Вам кто-нибудь нехорошее сделал,

вы благодарны ему за это. Вам что-нибудь хорошее сделали, вы благодарны ему за это. То есть надо прийти к этому состоянию. Прийти. Прийти к нему, как я говорил, это не быстро. То есть это не решается за какие-то месяцы, нет. Это формирование базового состояния вашего, которое проходит через разные этапы. Через болезненность, через внутреннюю неудовлетворенность, через сложности, через всё это оно проходит и потом, может быть, сформируется состояние благодарности. Зависит от ваших усилий, которые вы предпримете для этого. Поэтому, конечно, надо к этому относиться серьёзно. Серьёзно.

И, может быть, потихонечку до вас начинает доходить, почему мы не занимались медитацией сначала. Может быть, начинает доходить. Ну, может быть, нет. Тут уже зависит опять от вашей серьёзности. Поэтому, конечно, всё это не игрушечные формы. Мы не играем в это. Мы серьёзно стараемся решить эти вопросы. Серьёзно дойти до этого состояния. Это определённый путь, определённая форма. Путь непростой. Поэтому, конечно, в нашей ментальности он сложен. Но, по крайней мере, мы пытаемся это делать. Этим можно всё, что называется, окупить.

Как я и сказал, мы исследуем свой ум. Это нам кажется, что ум – это некая данность. Он нам дан и чего там исследовать? Он целиком и полностью наше создание. Целиком и полностью зависит от нас. А мы зависим от него. И поэтому здесь мы вправе брать его под исследование. Вправе

понимать – какой он, что он, что он делает и зачем. Всё в праве это сделать. Очень полезно в медитации исследовать: «А какой ваш ум, какого он цвета? Какой формы? Имеет ли он форму? Или не имеет он форму?» Очень удобно эти вопросы ставить. И тогда ум начинает распадаться на какие-то свои части. Поэтому здесь очень важен этап исследований собственного ума. Он очень важный этап. И, когда в медитации (например, медитация с опорой на дыхание) включаем наш ум для того, чтобы опираться на дыхание, имеем возможность иных мыслей не допускать, поскольку есть предмет исследования – дыхание.

Или медитация без опоры, когда мы ни на что не обращаем внимания, и ничего не делаем, и ни с чем не боремся. Ну, пришла мысль – очень хорошо. Ушла – замечательно. Вот в этом состоянии нам важно находиться – в состоянии без мыслей, без впечатлений, без эмоций, без страстей каких-либо. Всё же наше создание. Ум опять же – наше создание. Мы его создаём, мы и вместе с тем являемся его рабами, но и мы его создаём.

Вот это надо понять нам, что он наше создание, наше. Ничьё-либо. Мы его сами создали, сами. Но, правда, чаще всего мы не знаем, как мы это делаем, но ум – это некая способность. Больше ничего. Некая способность. Больше ничего у него нет. Некая способность создать что-то. Всё. Больше ничего нет у него. Ничего. Остальное всё мы уже сами фантазируем, сами обыгрываем разные страсти, картинки обыг-

рываем. Всё сами. И купаемся в этом. И даже лень. Всё делаем сами. А ум лишь некая способность. Больше ничего. Хотим— радуемся, хотим – плачем. Всё создаём сами. Всё делаем сами.

Поэтому всё-таки я напомню: для медитации важна позиция неподвижная. Конечно же, у вас болят ноги или еще что-то беспокоит. Но ум вам подсказывает, этот ум вам подсказывает: «У вас болят ноги. Вам будет плохо с ногами, вы себя плохо чувствуете». Ум вас начинает обыгрывать уже здесь. Ум начинает обыгрывать тут. Вы должны: «Опять ловушка. Нет, стоп!»

Вы можете этим управлять. Ваше право. Поэтому позиция должна быть неподвижная. Неподвижная. Мы, конечно, к этому не привыкли. Конечно, ум наш привык гулять в поле нашего сознания, как ему вздумается. Делать с нами что угодно. Но мы имеем полное право. Конечно, мы... Ум скажет: «А где вы раньше были». Скажет, да: «А где вы раньше-то были? Чтобы вот раньше...? Не брали меня. А сейчас чего не взять? Ишь вы какие борзые-то». Скажем: «Да, вот раньше мы были не готовы, а сейчас уже готовы». А ум будет сопротивляться....

**Ученик:** А зачем ему это надо?

**Учитель:** Ой, это игра просто себе, туда-сюда, куда угодно, куда угодно.

**Ученик:** И кому это надо тогда?

**Учитель:** Да никому не надо. Ум просто реально создаёт

себе всё что угодно. Одну картинку, другую, третью, пятую, двадцатую, двадцать первую. Всё создаёт ум.

**Ученик:** Георгий Леонидович, а вот неподвижная поза, если неосознанно происходит. Что делать?

**Учитель:** Чего неосознанно происходит? Неосознанно ничего не происходит.

**Ученик:** Ну, я не чувствую, что я двигалась.

**Учитель:** Неосознанно ничего не происходит. Всё происходит с ведома нашего сознания. Ничего не произойдёт неосознанно.

**Ученик:** А есть специальные приёмы какие-то, чтоб поймать хотя бы, где оно, когда начинает валиться куда?

**Учитель:** Просто надо держать. Держите себя спокойно. Всего пять минут надо, всего пять минут.

**Ученик:** А что ещё входит в состояние неподвижности? Неподвижность тела, а еще что?

**Учитель:** Ну а что ещё надо? Пока хотя бы тело. Добиться хотя бы тело.

**Ученик:** То есть, чтобы и глазки стояли?

**Учитель:** И глазки, и всё должно быть неподвижно. Они стоят и стоят себе.

**Ученик:** Ну а то, что глаза как будто прыгают, это тоже движение получается?

**Учитель:** Конечно. Должны быть неподвижны.

**Ученик:** А то, что лицо напрягается? Я замечаю, что лицо сжимается, напрягается.

**Учитель:** И плечи поднимаются... или ещё что-то происходит. Надо за этим смотреть, конечно. Лицо должно быть расслаблено, всё должно быть спокойно. Спокойная и неподвижная позиция.

**Ученик:** Ну, тогда ум этим и занимается. Он, типа, раз пробежал: «Ох! У тебя тут неправильно, давай расслабим». Потом опять: «Ох! У тебя вот тут неправильно».

**Учитель:** Вы должны использовать ум так, как вам надо. Использовать внятно – так, как вам нужно.

А то получается, как в анекдоте.

«Штирлиц взял записку Мюллера. Он кричал и отбивался».

Так и у нас. Да?

Ну, давайте ещё сядем в неподвижную позицию. Попробуем сидеть неподвижно некоторое время. И поиграем с мыслью. Вызовем её и отпустим её. Вызовем её и...

**Ученик:** А отпустить – не убрать? А отпустить – это разные вещи?

**Учитель:** Да, отпустить. Отпустили, пусть она ушла. И всё, её нет.

**Ученик:** А если она обратно возвращается?

**Учитель:** Ну, а как она обратно возвращается? Вы её отпустили.

Отпустили, и всё. Давайте.

*Медитация.*

**Учитель:** Достаточно. Собственно, для того, чтобы до-

стичь нам этого состояния, во-первых, надо развить в себе желание.

И заниматься систематически по пять минут, но в постоянное время. Утром, в течение дня, вечером. Систематически. Это не так много отнимет времени. По пять минут. Четыре раза— это двадцать минут. Всего четыре раза. Всего двадцать минут. Всё. Чего там. Поэтому в течение дня эти двадцать минут – они незаметны.

**Ученик:** Ещё как заметны.

**Учитель:** Это они стали заметны, поскольку вы стали обращать внимание на это. У нас уходит совершенно в никуда время. На перекуры, на разговоры, на ещё что-то. Уходит время, ну просто...

Поэтому нам важно собраться, добиться неподвижности и систематически работать. Работать систематически. Больше ничего не надо. Всего-навсего.

**Ученик:** А что мы сейчас делаем? Так же оставляем всё? Медитации на дыхание и на благодарность?

**Учитель:** А вы что-то добились? Вы что-то сумели сделать?

**Ученик:** Ну, нет, но есть какие-то изменения.

**Учитель:** Ну, какие? Я всё пока просто объясняю, что, зачем, почему, как. Вы же так ничего не делаете.

**Ученик:** А работаем в течение дня? А возможно по пять минут с перерывом 20 минут четыре раза подряд сделать? Все сделать в течение часа?

**Учитель:** Что в течение часа сделать?

**Ученик:** Четыре раза. В течение часа через пятнадцать минут.

**Учитель:** Я и говорю – наш ум на хитрости повадлив. Он нас и так хочет обвести и эдак. А попробуйте сделать с большим перерывом.

**Ученик:** Понятно.

**Учитель:** Давайте сейчас закончим молитвой.

**Ученик:** Георгий Леонидович, а можно ещё по поводу медитации на благодарность.

**Учитель:** Да.

**Ученик:** Ещё раз повторить, как правильно её делать.

**Учитель:** А чего? Правильного тут ничего нет. Потому что медитации на благодарность в принципе нет. Это мы формируем, как. Потому что состояние благодарности просто надо формировать. В течение дня, по ходу идёте, делаете, вы должны об этом думать. Должны думать о благодарности. Какая она, что она, как она.

**Ученик:** Ну и произносить эти слова?

**Учитель:** И произносить слова. И думать.

# Беседа (4 апреля 2019 года)

**Учитель:** Вопросы? Успехи?

**Ученик:** Как понять свои успехи? Есть успехи или нет успехов?

**Учитель:** На самом деле они прекрасно видны. Нет. Они прекрасно видны на том пути, который вы выбрали. Там сразу видно все. Ведь мы говорим, что медитация невозможна без неподвижной позиции – первый момент. То есть позиция должна быть неподвижна. Мыслей быть не должно – это второй момент. То есть на какой-то остановились мысли. Да, и там она так лениво приходит, уходит. Когда буря мыслей... Вот.

**Ученик:** А медитация на благодарность?

**Учитель:** На благодарность то же самое. Желательно, чтобы позиция тоже была неподвижна. И дальше, независимо ни от чего, надо мысль остановить на благодарности. Независимо от того, что ответили вам благодарностью или нет. Может быть, вас оскорбили в магазине. И вы взвинченная вся. А надо спокойно это ведь принять. Ну, оскорбили, значит, так надо.

**Ученик:** Нет, ну у нас сейчас ведь медитация как бы размышление – на благодарность? На тему благодарности. То, что вот сейчас мы делаем.

**Учитель:** Да, да, да. То есть через размышление... Опять

же, я говорю, благодарность у нас не за что-то, не корыстная благодарность. Я вам хорошо сделал, и вы мне ответили тем же. Я вам ещё хорошо, ещё лучше сделал, а вы ничего мне не ответили. Независимо ни от чего, вы должны просто быть в состоянии благодарности, размышляя над этим, ища какие-то ходы.

Слушаю вас. Какие еще у вас вопросы?

**Ученик:** У меня вопрос. Можно?

**Учитель:** Да.

**Ученик:** По теме состояния благодарности. Однажды иду на автобус и повторяю: «Благодарность, благодарность». А тут вдруг я начинаю ощущать благодарность ото всего вокруг. Это состояние было удивительное! Но оно было всего две минуты и прошло. И теперь я его всё время ищу, пытаюсь снова в нем оказаться.

**Учитель:** Не надо пытаться его найти. Просто отпустить его и делать то, что вы делаете. Входить в состояние благодарности.

**Ученик:** Просто работать, как будто ничего не было, да?

**Учитель:** Да, да, как будто такой вот лёгкий знак, который говорит: «Да, вот это возможно». Потом она отыскивается с трудом уже. Как и в шавасане, когда опора исчезла, а потом она отыскивается с трудом. То есть, чтоб это состояние вернулось, потребуется время. Такая работа сознания, так оно устроено.

**Ученик:** А вообще есть люди, которые живут в этом со-

стоянии?

**Учитель:** Ну, в нашем обществе, вы знаете отлично, что почти нет. Да и вам оно еще с трудом дается. Поэтому, конечно, нам надо самим добиться этого состояния. А люди же все устроены примерно одним и тем же образом, у них примерно одни и те же мысли. Они как-то выискивают сходное. Поэтому это важный момент – то, что люди все подобные.

**Ученик:** Если мы будем находиться в состоянии благодарности, то и наше окружение постепенно к нему придет?

**Учитель:** Конечно. Тоже будет подтягиваться. Мы же видим, как устроен мир. Что-нибудь вы сделаете, выскажете какую-нибудь мысль, сразу – раз, следом начинают подтягиваться такие же. Или пытаются повторить вас. Или ещё что-то. Поэтому, если мы сможем это сделать, то и другим будет легче войти в это состояние. На этом всё основано. Всё же в мире, с одной стороны, очень просто, а с другой не очень.

Какие ещё жалобы?

**Ученик:** Получается, что чувство благодарности должно помочь изменить привычные нежелательные реакции на спокойные и доброжелательные?

**Учитель:** Да, да.

**Ученик:** Даже если по инерции тебя тащит куда-то там вообще?

**Учитель:** Да, тащит в спор, конфликт, ещё что-то. Надо отойти от спора, от конфликта.

**Ученик:** Если не смогла?

**Учитель:** Ну...

**Ученик:** Ну, то есть нужно вспоминать об этом, да? Начинаешь заводиться...

**Учитель:** Надо просто всё время в этом жить. Не вспоминать об этом. А надо просто в этом жить. Всё время в нём находиться.

**Ученик:** Возник сегодня такой результат размышления, что вот в этом состоянии, наверное, энергия течёт определённым образом.

**Учитель:** Конечно.

**Ученик:** Как бы в замкнутый, вернее, в какой-то контур включаешься, и оно течёт через тебя.

**Учитель:** Да, да.

**Ученик:** Качественно отличается от другого состояния.

**Учитель:** Да, да, качественно отличается, конечно.

**Ученик:** В медитации мы дышим как всегда или животом?

**Учитель:** Как обычно. Здесь не придерживаемся какой-то искусственной формы. Идёт своим ходом и идёт.

**Ученик:** Ну, тогда двигаются плечи.

**Учитель:** Куда они двигаются-то?

**Ученик:** Вдыхаешь. Грудь поднимается, когда вдыхаешь.

**Учитель:** Вы когда дышите свободно... Вот сейчас вы дышите?

**Ученик:** Да.

**Учитель:** А плечи не поднимаются. Когда вы начинае-

те думать об этом, вы пытаетесь искусственно делать искусственный полный вдох. А совершенно этого не надо. Совершенно спокойно, естественно дышим, как обычно. Как обычно – у вас ничего не поднимается.

**Ученик:** Обычно даже не замечаешь своё дыхание. Когда садишься, начинаешь сразу всё замечать.

**Учитель:** Да.

**Ученик:** Как обычно, у меня дышит в основном живот. Привычка.

**Учитель:** Да, да. У кого что. Поэтому совершенно свободно, дыхание свободное без всяких искусственных форм. Какие ещё вопросы?

**Ученик:** В работе по наблюдению за умом. Мне удалось один раз поймать и проследить всю игру. То есть вот зародились мысли у меня привычные, они эту игру усиливают, усиливают, усиливают. Я, наконец, поняла, что это за игра. И я сделала такую вещь, что «да, да, да, вот как бы я сделаю так, как обычно». Но на самом деле я уже была готова к тому, что я просто пронаблюдаю за этим. И поищу момент, как можно было бы сделать совсем другое что-то. Мне удалось, ничего как бы специально не объявляя, что «я буду делать по-другому» – я так не объявляла, но мне удалось сделать по-другому, совсем по-другому. Я продолжаю наблюдать вот за тем, как оно... как сказать, складывается в одну кошёлку. Появилась первая мысль, и туда начинает перекладываться всё привычное, что с этим понятием связано, и мне как буд-

то говорят: «Ну, вот букетик. Что мы с ним будем делать? Как обычно?» Вот уже такие вещи проявляются.

**Учитель:** Хорошо. Ещё?

**Ученик:** Георгий Леонидович, когда в прошлый раз медитировали, мы говорили: «Убираем мысль без следа». То есть, есть какое-то место определённое или это наше место, куда мы обычно складываем всё? Но это же не без следа.

**Учитель:** Ну тогда можем попробовать, как я и говорил, попробовать мысль вызвать, потом убрать её просто. Чтoб она просто – раз, и как бы растворилась. Вот она возникла ниоткуда, как бы ниоткуда, как бы не из чего, потом – раз, и растворилась. Попробуем поиграть в это.

Но давайте пока помедитируем с опорой на дыхание, а там посмотрим.

Сели в удобную позу. Ту, которая вам будет удобна. Сели, глазки закрыли. И спокойно начали работать.

*Медитация.*

**Учитель:** Хорошо. Глазки открываем. Всё в порядке у вас там? То есть с позицией, как я понимаю, пока сложности ещё, да? То есть позиция должна у вас быть уже спокойная, не требующая ваших усилий. Не требующая ваших умственных усилий, чтоб вы не затрачивали на это время и справлялись с этим. Она должна быть уже почти естественной. Нормальная, спокойная, без всяких напряжений. Здесь у нас слабое место ещё. То есть позиция не должна мешать вам. Она должна вас поддерживать. Сели спокойно, выдер-

живаем. Всё, больше ничего делать не надо.

Сейчас давайте попробуем также посвятить время медитации такой своеобразной. То есть мысль вызвали и попробовали. Они, я понимаю, сами заполняют ваше состояние сознания. Но попробовали. Просто – раз, вызвать какую-то конкретную, выделить её из общего шума, потом – раз, убрать её. Растворили. Её нет. Потом опять вызвали какую-то мысль, не обязательно ту же самую.

**Ученик:** Ну ,то есть её подумать можно. Подумать её нужно. Да?

**Учитель:** Ну, это думайте сами, как у вас возникает мысль. Каким образом? Вы попробовали вызвать её. Что вообще мысль для вас? Вы её думаете или нет? Или она о вас думает? Или кто о вас думает? Ну, по крайней мере, попробовали мысль вызвать и убрать. Вызвать и убрать.

Посвятим этому некоторое время. Сели в удобную позицию, такую, чтоб вам было спокойно, комфортно, без напряжений всяких. Спокойно сели себе и начали работать.

*Медитация.*

**Учитель:** Хорошо. Достаточно. На спинку пока легли. Если холодно, можно окошко закрыть. Немного расслабились, отдохнули.

*Шавасана*

**Учитель:** Ну попробовали сейчас помедитировать без опоры, просто ни о чём не думая. Пришли мысли, мы не боремся с ними и не пытаемся их додумывать. То есть не пы-

таемся ничего делать.

Сели в удобную позу.

**Ученик:** Георгий Леонидович, а состояние такое иногда получается, как в какое-то забвение попадаешь.

**Учитель:** Не должно быть.

**Ученик:** Не должно быть?

**Учитель:** Это ошибочное состояние.

Сели в удобную позу и начали работать.

*Медитация.*

**Учитель:** Глазки открываем. Как по-вашему, сложнее или легче, чем с опорой?

**Ученик:** Сложнее.

**Учитель:** Сложнее. В принципе, с опорой легче: уцепился за дыхание и держишь контроль над этим. А так сознание – раз, и уплывает. Раз, и уплывает. То есть надо одновременно удерживать, одновременно отпускать. То есть вот здесь интересное такое состояние. Как мы говорили, ум – это некая способность наша. Он не какой-то нам заданный однозначно. Это некая способность думать, которой, в принципе, всё равно, что думать. Всё равно абсолютно. Только ей пока расставили приоритеты, что думать вот так вот лучше. Хотя на самом деле это абсолютно безразлично этой способности нашей, то есть нашему уму безразлично, о чём думать. Безразлично. Он с одинаковым усилием может думать об одной вещи, о другой, о двадцатой, о -надцатой. Совершенно спокойно. Вот это надо понять, как ни странно. Так что мы, ко-

нечно, выросли в определённых условиях, где есть определённые приоритеты расставленные, которые мы с вами держим.

Но для ума как такового, как некоего свойства, безразличен объект мышления. Безразлично, что ему думать. Вот этот момент надо нам попытаться как-то осмыслить. Хотя вроде бы оно и так понятно, ну чего там. Безразлично. Но почему-то у нас приоритеты какие-то есть. Почему-то об этом думать хорошо, а об этом плохо.

То есть попробуем думать о том, что, в принципе, для ума безразлично, на какую тему думать. Безразлично. Какую дадите ему тему, такую и будет думать, такую и возьмёт. Вот этот момент важный.

Ну, конечно же, у вас получается медитировать по восемь раз, да? Естественно, чего там – по пять минут! Или не получается?

**Ученик:** Георгий Леонидович, можно вопрос? Вы, когда говорили рассеивать мысль, ощущение такое, что она живая.

**Учитель:** Живая.

**Ученик:** И прям сопротивляется.

**Учитель:** Да.

**Ученик:** Это для меня как-то даже шок.

**Учитель:** Да, естественно, она сопротивляется. Она хочет жить.

**Ученик:** И почему-то какие-то мысли очень сильные, мыслеформы надуманные.

**Учитель:** Нарботанные уже, да.

**Ученик:** А какая-то слабая совершенно.

**Учитель:** Какие-то, которые мы не привыкли думать, они – раз, и ушли. Вот. То есть надо понимать. Надо прийти к тому, что, в принципе, ему всё равно, что думать. Вашему уму всё равно, что думать. Всё равно, о чём думать. Хочешь – будет думать об этом. Хочешь – о том. Хочешь – ещё о чём-нибудь. Но, поскольку от каких-то мыслей зависит как бы наша жизнь, поэтому мы стараемся думать их. А какие-то нам безразличны, мы стараемся их не думать. Ну и не стараемся, они просто сами не идут нам в голову. Вот оно так вот.

**Ученик:** Вот ещё такой момент. Мне легко удавалось вызывать. А в плане убрать – нелегко. То есть я пыталась и мне это удалось, только если следующую.

**Учитель:** Вместо этой – следующую?

**Ученик:** Предыдущая как бы... убралась.

**Учитель:** Заменить её как бы.

**Ученик:** Да. Но в какой-то момент, уже раз на пятый, я вдруг увидела, что они все достаточно близко. Вот те, которые были перед этим.

**Учитель:** Конечно.

**Ученик:** Они как будто бы все... окошки как будто бы закрывались, но они есть. То есть вот в любой момент.

**Учитель:** Да. Да. Примерно все в одном поле. Поэтому всё-таки стараемся, во-первых, медитировать в положенное время положенные пять-десять минут. То есть восемь раз на

двадцать четыре часа. И получится достаточно легко и свободно. Просто надо организовать себя.

**Ученик:** Ну да. Поменять свой образ жизни.

**Учитель:** Он поменяется, да, он поменяется чуть-чуть, образ жизни. Да. Да.

**Ученик:** Четыре раза благодарность читать, четыре раза с опорой?

**Учитель:** Да. Пока так. Хорошо. Тогда сейчас пока закончим.

**Ученик:** А можно ещё один вопрос?

**Учитель:** Давайте.

**Ученик:** Поза неподвижная. А, если, допустим, ты чувствуешь, что вот здесь скопилось напряжение: в руке или где-то, остаёмся в этом напряжении? Или...

**Учитель:** Остаёмся. Поза должна быть неподвижной, вы не должны её замечать.

Вы пять минут должны не замечать. Всё.

**Ученик:** Но это я не должна, а если я вот заметила.

**Учитель:** Заметили если, ничего страшного. Остались в ней: «А, ну ладно, хорошо».

**Ученик:** Ну это как бы мысль получается, что возникает. Её также попытаться убрать?

**Учитель:** Да, да. Отпускать надо мысль. Да. Вам нужно с ней справиться.

**Ученик:** Не обращать внимание. Можно было бы не обращать, но почему-то сразу в горле на четвёртой минуте на-

чинает першить. Я стараюсь не замечать, но...

**Учитель:** То есть начинаете бороться.

**Ученик:** Бороться.

**Учитель:** Бороться с собственным состоянием.

**Ученик:** И вот раздражение, что ничего не получилось.

**Учитель:** Четыре минуты у вас есть, хорошо. Просто надо спокойно к этому относиться.

**Ученик:** А, если в какой-то части тела произошло напряжение, мы просто замечаем и не пытаемся его убрать.

**Учитель:** Не пытаемся. Ничего не пытаемся.

**Ученик:** Если подбородок напрягся, значит...

**Учитель:** Не пытаемся, не пытаемся ничего делать.

Хорошо. Давайте закончим.

## Беседа (25 апреля 2019 года)

**Учитель:** Пока сели. Как ваши успехи?

**Ученик:** Что-то сдвигается немножко, но пока такими слабыми шажками. Не получается в одно и то же время медитировать никак.

**Учитель:** Ещё какие сложности? Или радости, или успехи какие?

**Ученик:** Медитация без опоры явно сложнее, чем с опорой.

**Учитель:** Они в общем обе достаточно сложные. На самом-то деле, если говорить о медитации, о настоящей... Пока это всё ещё не медитация, пока ещё блуждание в собственных мыслях, состояниях, впечатлениях. Это не медитация пока. Хотя опять же я говорю, что ум – это некая способность. И больше ничего нет. В нём всегда присутствует тот, кто познаёт, и что познаёт. Всегда. И ум пустотный, то есть сущность ума. Она по своей природе пустотна. И здесь, конечно, нам сложно пока даже подумать об этом, даже что-то вычленишь. Хотя они на самом деле соотносятся как, такое образное выражение, как бы лёд и вода. И то вода, и то вода. Лёд конкретный такой, а вода – это как сущность ума. Хотя и нельзя сказать, что и лёд – вода и вода – вода. Всё вода! Но они вот соотносятся таким образом.

Давайте сейчас пока ляжем в шавасану, чтобы там

немножко подготовиться.

*Шавасана.*

**Учитель:** Сели. Как всегда, в медитации надо, чтобы позиция была неподвижна. Это важно-таки освоить и выучить, потому что у нас всё время есть какие-то движения. Мы всё время движем или руками или головой. Какие-то небольшие движения всё время есть. Или языком вращаем, еще что-нибудь движется. Надо добиться всё-таки, чтобы позиция была неподвижна.

Поэтому, нам надо сесть в какую-нибудь удобную позу. Чтобы руки были там, где удобно. Голова удобно. Глаза повернуты на кончик носа, потому что глаза совершают под веками свои какие-то движения. Нужно, чтобы позиция была неподвижна, спокойна и неподвижна. Это надо наработать. Наработать. Еще необходимо формирование состояния благодарности. Оно – ну просто необходимый элемент. Потому что из состояния недоверия чему-либо и неблагодарности чему-то ничего хорошего не получится. Это просто на автомате ясно. Если мы ничему не доверяем, чего тут скажешь? Тут уже сказать больше нечего. Поэтому стараемся всё-таки нарабатывать и нарабатывать это состояние благодарности.

Сейчас мы посвятим некоторое время медитации с опорой на дыхание. Дыхание свободное. Не подстраиваем его ни подо что. Поэтому позиция ровная, спина ровная. Всё спокойно. Сели, спокойно работаем.

*Медитация.*

**Учитель:** Глазки открыли. Хорошо. Пока идёт эта борьба с собой, с мыслями, с осознанием, что такое вообще мысль, что является мыслью. Это достаточно тяжёлая работа, с одной стороны. Ещё важно, чтобы состояние в медитации было ясным, чётким. Не отупевшее, не какое-то озабоченное каким-то там выражением. Лицо должно быть спокойное, без всякой маски, без всего. Но у нас оно пока такое, какое есть. Надо в себе тщательно развивать желание достичь этого состояния. Хотя мы жалуемся на то, что «ну не получается постоянное время». Ну, не может не получаться постоянное время! Не так много времени у нас захвачено медитацией. Ну, от силы в день минут двадцать. От силы. А мы не можем собраться, сконцентрироваться. Здесь, конечно, нам надо преодолеть этот барьер, справиться с собственной неорганизованностью, с собственными разнообразными состояниями, которые нам мешают. Это должно быть вашим основным желанием, основным стремлением. Вот. А мы пока к этому готовимся ещё только. Мы пытаемся к этому подойти как-то. Но это важный момент – включить себя в этот путь, то есть стать на путь медитации. И стараться идти к ней и в ней находиться. Но это непростой путь. Он тяжёлый. При кажущейся его лёгкости. И нам непривычный. В силу опять же его лёгкости. Нам легче что-нибудь вот сделать, куда-нибудь гвоздь забить, ещё что-нибудь. Даже, если это неподъёмное что-то – всё равно легче. Мы будем ходить вокруг этого и примеряться. А тут бороться не с чем как бы. Оно вот

всё такое лёгкое, такое вот невесомое, неуловимое. Мысль такая неуловимая. Попробуйте её остановить, когда она то есть, то её нет. Причём мысль разная бывает. Мысль, вернее ум мыслящий, он делит на объект и субъект независимо, делит всё время. И у него возникают разные такие мягкие картинки, полутона, полуощущения... Вам же мысли являются, на самом деле, не до конца осознанные. И эти своеобразные картинки, своеобразная борьба состояний такая неуловимая. Она также не желательна. Не желательна.

Попробуем, опять же для эксперимента и для осознания вообще, что же такое мысль, попробуем мысль нашу, какую угодно, любую... как бы заострить её, чтоб она была чёткой, сформированной, а потом растворить. Потом снова заострить и снова растворить её. Снова заострить, чтоб она была чёткой, а потом опять растворить.

**Ученик:** Одну и ту же?

**Учитель:** Одну и ту же. Сели в удобную позу и попробовали.

*Медитация.*

**Учитель:** Достаточно. Ну, конечно же, ничего не получается, понятно. Всё-таки используем пока два вида медитации: с опорой и без опоры. Чередуем: один раз с опорой, второй раз без опоры. Конечно же, шавасана – тоже медитация, но не совсем. Она направленная, то есть направлена на то, чтобы тело было расслабленным, на получение некоего конкретного результата, но всё равно она на полпути к ме-

дитации находится. Поэтому сейчас ляжем в шавасану, одновременно заканчивая и одновременно получая опыт расслабления.

*Шавасана.*

**Учитель:** Встали и заканчиваем молитвой.

# **Беседа (15 августа 2019 года)**

**Учитель:**

# 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.