



КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА. СВОБОДНОЕ СОЗНАНИЕ

Богословский Г. Л.

Курс «Медитация»

Сентябрь–декабрь 2018

Георгий Богословский

Курс «Медитация»

<https://litres.ru/74381659>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — стенограмма курса лекций по медитации Георгия Леонидовича Богословского, прочитанного осенью и зимой 2018 года. В восьми занятиях последовательно раскрывается практический и философский подход к работе с сознанием. Курс предлагает ясную систему, адаптированную для западной ментальности.

Курс проходил в режиме: занятие с учителем и самостоятельная работа в течение двух недель до следующей лекции. Рекомендуем следовать этому ритму для глубокого освоения, выполнять задания последовательно и вести дневник наблюдений. Для тех, кто предпочитает знакомиться с содержанием без практики, достаточно простого чтения.

Лекции раскрывают ключевые принципы: смену базовой установки недоверия на состояние благодарности, осознание субъективности восприятия и искусство отпускать привязанности. Практики и домашние задания направлены на освоение основ медитации — от неподвижной позы и концентрации на дыхании до наблюдения непостоянства всего сущего.

Содержание

Курс «Медитация»	4
1 занятие, 21.09.2018	8
1 занятие (продолжение), 22.09.2018	46
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Георгий Богословский

Курс «Медитация»

Курс «Медитация»

Сентябрь–декабрь 2018

Богословский Г. Л.



Мысль материальна

Всё вокруг живое

Человек в ответе за всё

* * *

Эта книга — стенограмма курса лекций по медитации Георгия Леонидовича Богословского, прочитанного осенью и зимой 2018 года. В восьми занятиях последовательно раскрывается практический и философский подход к работе с сознанием. Курс предлагает ясную систему, адаптированную для западной ментальности.

Курс проходил в режиме: занятие с учителем и самостоятельная работа в течение двух недель до следующей лекции. Рекомендуем следовать этому ритму для глубокого освоения, выполнять задания последовательно и вести дневник наблюдений. Для тех, кто предпочитает знакомиться с содержанием без практики, достаточно простого чтения.

Лекции раскрывают ключевые принципы: смену базовой

установки недоверия на состояние благодарности, осознание субъективности восприятия и искусство отпускать привязанности. Практики и домашние задания направлены на освоение основ медитации — от неподвижной позы и концентрации на дыхании до наблюдения непостоянства всего сущего.

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.

© Школа йоги «Крылья Совершенства», 2026

1 занятие, 21.09.2018

Учитель: Добрый вечер!

Я буду у вас вести курс медитации. Можно пока сесть. У нас 8 занятий для этого отведено, если не ошибаюсь, хотя тема достаточно интересная и сложная, особенно для нашей ментальности. В медитации мы имеем дело с нашим умом непосредственно. Ум - это некая способность. Если вы задаетесь трудом и чуть-чуть вслушаетесь в себя, вы всё время что-то себе утверждаете, на что-то себя настраиваете. В принципе, всё время жуётся примерно одна и та же жвачка в зависимости от конкретного сообщества, скажем, в Азии одна форма, в Европе иная форма, но всё время что-нибудь жуём. Или позитивно, или негативно. По опыту нашему жизненному - в большинстве случаев отрицательное работает лучше, позитивное работает хуже. Хотя это не аксиома, ну просто, что называется, опыт.

И важно базовые вещи нам какие-то воспринимать. Не нужно пользоваться какой-то там литературой индийской или ещё чем-нибудь, оно не имеет никакого основания в нашей жизни, в нашей схеме. Почему? Потому что у них другая ментальность, ничего не поделаешь с этим, они иначе мыслят. Хотим ли мы этого или не хотим, но так оно складывается. Поэтому попытка взять и перенести слепо не получится, надо всё иначе делать. Ну вот мы пытаемся делать иначе.

Общие правила, которые существуют, и базовые. Желательно заниматься четыре раза в день, желательно. Не обязательно, конечно, но желательно. Никто не требует от вас подвига, четыре раза в день по десять минут вполне хватит для того, чтобы работать.

Поскольку мы сталкиваемся с нашим умом всё время, в нём есть разные особенности, мы не привыкли к стабильности, то есть долгое время делать одно и то же нам сложно. Нам сложно, начинаем уставать. Это нормально. Это всё в порядке вещей, и это все решаемые вещи. Перед занятиями и здесь и дома лучше как можно меньше разговаривать, как можно меньше заниматься сплетнями, ещё чем-нибудь или новостями обмениваться как можно меньше. В компьютер лучше тоже не смотреть. Почему? По простой причине. Мы имеем дело с нашим умом, а наш ум как пластилин: получил информацию, он будет её пережёвывать тихонечко. Поэтому лучше создать благоприятные условия, чтобы работа шла эффективно. Это в наших интересах. Ну, что называется, я говорю о правилах общих, а дальше вы можете лишь воспринять это как некую информацию и, может быть, для будущего, может, ещё для чего-нибудь.

Так же, как медитация - это, в принципе, может быть и духовный путь, а может быть и некое подсобное средство для чего-то. Это опять же зависит от нас. Как и в социальной жизни, мы можем использовать любую науку как наш стиль жизни, а можем использовать как просто что-то такое слы-

шали, помним там что-то из физики, математики, всего-на-всего. Медитация стоит на этом.

Есть в медитации свой порядок, так скажем. Есть предварительная практика, вы должны быть готовы к информации дальше. Есть базовая, которая уже рассматривает разные фазы медитации. Есть закрепление результатов медитации и потом использование их. И так далее. Поэтому предварительная практика, как всегда. Основы в любой науке - они сложны, по крайней мере для восприятия, тем более для использования.

Предварительные практики у нас заключаются... Шаг первый - надо создать условие, чтобы ум был спокоен. Для этого, поскольку у нас всё едино: тело, ум, эмоции, вытекающие за этого, то надо сделать так, чтобы тело было неподвижно. Для этого, поскольку отталкиваемся от системы йоги, исходим из этого, пять удобных асан: либо сидим на пяточках, либо сидим между пяточек, либо сидим в позе сапожника, либо сидим в лотосе, либо какую-нибудь ещё удобную позу. Почему именно эти выбраны, почему? Тело должно быть неподвижно. Сразу начинаем со сложного - тело должно быть неподвижно. Ещё раз - что это значит? Ну по классике, если брать классическую форму, это - сидим в позе лотоса. Все знают, как это выглядит, да? Все сидим в позе лотоса, глаза направлены на кончик носа, язык завёрнут на верхнее нёбо за верхними зубами, спина выпрямлена, шея вертикальна, стараемся, чтобы... можем сейчас вот позу взять

и принять, любую, пускай сидя на пяточках, если в лотосе сложно, пускай. Но глаза начинают уплывать, начинают уходить в разные стороны. Надо удерживать. Потому что, если глаза уплывают, то за ними следует мысль сразу, начинается. Поэтому позиция должна быть фиксированной, это надо наупражнять. Позиции этой надо добиться. Допустим, мы исходим из того, что с телом сложно всё, плохо, и ещё что-то... сидя на стуле - но всё равно спина должна быть вертикальной, глаза направлены на кончик носа, глаза закрыты, язык завёрнут на верхнее нёбо, сглатываем тихонечко, спокойно, не нарушая движения. Это надо наупражнять. Это важный элемент.

Второй, пожалуй, элемент - это мотивация, зачем нам всё это надо. Оно сначала пока романтично, такое некое слово - медитация, да, вроде удобное, вроде ещё, а там за умом следить хорошо. Но день прошёл, два прошло, на десятый плохо, потому что свои заботы, свои дела, и надо уделить время для этого. Так не хочется. Здесь, опять же я говорю исходя из позиции йоги. Исходим из того, что... из философии: мы живём не одну жизнь. Ну, думаю, с этим спорить не надо. Это как версия. Научная версия - одна, другая версия - иная, как на самом деле, никто не знает. Никто не был, не видел, чтоб сказать вот документально: я там был! А докажи! А принеси что-нибудь оттуда! Ну глупость, естественно. Поэтому отталкиваемся от той версии, которая есть. Как я, скажем, отчасти от науки, или как бывший физик когда-то

в своё время: ну никто не видел эти ядерные частицы, ну никто их не видел. Но есть версия, и я много раз удивлялся, когда там у нас был реактор огромный и плёночка, мааа-ленькая плёночка, там беленькое пятнышко, еле-еле видно. Четыре мужика, такие с бородой лохматые, настоящие физики, как и положено им. Гало, вот оно гало, наконец-то! А, может быть, это дырка в плёнке? Нет, не дырка, это гало! Но важно тут - непонятно, что там летает и что сталкивается, но результат - бомба атомная работает эффективно и качественно! Может быть, версия ложная, но как-то оно состыковывается и получается. Так и здесь. Может быть, версия ложная, но в итоге получается вот так, что мы живём в этой жизни. Вот исходим из того, что мы живём не одну жизнь. И заработать воплощение новое не просто. Это нам кажется, вот в ментальности нашей, что это так легко, подумаешь! Ну что, ну сейчас ты ушёл - раз, сейчас ещё что-нибудь сделал. Нет - это не просто. И, раз это не так легко, глупо расходовать это воплощение на разные нелепые штучки. Ну глупо, казалось бы. Но мы, в принципе, исходим из этого, поэтому лучше время не терять, а использовать его. Поэтому мотивация заключается в том, чтобы мы об этом часто размышляли с пользой для Школы и сопоставляли, стоят ли те отвлечения, которые мы допускаем в нашей жизни, того, чтобы из-за глупости или ещё из-за чего-то из жизни уйти и потом долго добиваться воплощения нового. Стоит ли этого? А? Те наши какие-то отвлечения, стоят ли? Ну это, опять же, отвечать на

вопрос нам.

Другой сложный момент для нас, непростой... как я говорю, базовые вещи - они всегда сложны... это мы на сегодняшний день исходим из состояния недоверия. Ничему. Никому, ничему, никак - исходим из этого состояния. Поэтому мы боимся расслабиться, как бы не отпустить, не потерять контроль, мы хотим контролировать всё и вся. То есть полное отсутствие доверия. С этой позиции мы понимаем, что медитация никакая быть не может или, вернее, она может быть с определённой направленностью, с определённым оттенком. А медитация, она базируется на состоянии благодарности, и самый сложный момент - благодарности не за что-то, вопреки всему. Ну представьте, исходя из нашей ментальности, ну какая благодарность, если у вас отняли ногу, а? Ну какая благодарность? А вы ещё живёте. А если отняли две ноги, и вы живёте ещё, и коптите этот воздух? Ну какая благодарность? Никакой. Мы озлабливаемся, недовольны: ну почему это мне? Почему, как? Почему одному всё, а другому ничего? Почему, как сказал сирийский поэт один, что у соседа верблюжонок стонет от голода, а мой умирает от переедания, да? Какая благодарность? Если за что-то, а вот благодарность вопреки? Или иначе пример озвучим: принятие этого мира - да, вот он такой, вот так сложилась моя жизнь, что я вот такой, да. Оно получилось вот так. И принимать этот мир не озлабливаясь - это важный базовый момент, что называется, предварительной практики.

Один из элементов состоит в умении удерживать неподвижную позицию. Второй элемент - с помощью размышлений, используя наш ум, прийти к состоянию благодарности независимо ни от чего.

У нас в Москве недавно была авария на Калининском, ну, если кто знает. Но интересна не сама авария, интересно, кто там столкнулся: Феррари, Майбах и Роллс Ройс. Кто в теме, это - самые элитные машины, и они столкнулись. Соответственно, у одного верблюжонок стонет от голода, а другой влетает на сто миллионов, и его это не волнует. И при всём при этом состояние благодарности развивать надо. Это задача ваша, потому что только из состояния благодарности что-то может идти эффективно, иначе мы будем недовольны всегда чем-то, озлоблены или чем-то расстроены. Всегда жизнь, она течёт своим ходом. И есть и радостные моменты, есть и не очень.

Так же, как люди всегда ждут, что вот у них дети появятся, дети потом их будут нежить и холить. А дети потом отворачиваются и уходят. Ну как же - я же в них всё вложила! А кто сказал, что они обязаны отдавать? С какой стати? У него своя жизнь. Вы вложили, просто вам было интересно и прикольно за ним ухаживать, что-то из него сделать, что-то из него слепить. Но он слепился, как хотел, и потом ушёл. И совершенно не парит. Хорошо, если в Новый год вспомнит, а то может и забыть. И о дне рождения может забыть вашим. Поэтому... Но базовый элемент в медитации – это состояние

благодарности независимо ни от чего. Принять этот мир таким, какой он есть.

И с помощью размышлений - это уже третий момент. Ну я не останавливаюсь, конечно, сейчас на том вопросе, что такое размышление и как, рассчитывая, что мы хоть эти вещи-то знаем, но, если мы не знаем, тогда вопросы можно задавать и уточнять, ну попробую так навскидку. Размышление - это когда мы там даём одну посылку, на неё отвечаем, ищем ответ, потом с ней спорим, потом ищем иной ответ и так далее, и приходим к чему-то. К чему-то. В нашем случае нужно прийти к благодарности - раз, первый. А второй не менее сложный - замотивировать себя на эти постоянные действия. Но мы опять же делаем поправку, вот я говорю об идеальной стороне, то есть о том, как хорошо было бы, если мы действительно серьёзно хотим входить в медитацию. Но жизнь богаче. Может быть, просто для информации, ну, по крайней мере, для информации тоже имеем в виду, что это базовые вещи, которые желательны. Которые желательны, потому что даже без них ничего не бывает. Ум наш - такая вещь... когда мы говорили о принятии, я говорил о принятии, вот вроде бы согласны где-то с этим, но внутри всё равно звучит некий контроль. Да, принятие, конечно, хорошо, когда ты сыт. А если нет, то принимать как этот мир дальше? Непросто. Но здесь ведь же всё, что мы вокруг видим, это в общем-то иллюзия на самом деле. По большому счёту этого ничего нет. То есть как нет? Машины-то есть!

Они созданы нашим сознанием. Созданы нашим сознанием. Мы их создали из собственного сознания, эти машины, мы это сделали. Да, они бегают, но мы их можем убраться, совершенно легко, свободно. Если даже не мы, то стихия их может смыть совершенно легко наводнением каким-нибудь сильным. Достаточно недели сильного ливня в Питере, чтобы большая часть смылась. Всё. И то, что мы так цеплялись за какие-то вещи, они просто уйдут, они просто легко, комфортно исчезнут. Придётся новые создавать, исходя из нашей сегодняшней ментальности.

Так, опять же такое вот художественное отвлечение позволю себе, чтобы не было так однообразно и скучно, а то я всё время... немножко художественное. Буквально недавно ходил на спектакль, посвящённый Ван Гог. Ну даже это не спектакль, скорее на концерт, посвящённый Ван Гог. Назывался «Письма брату», где, если кто его историю немного знает, содержал его брат Теодор. Ван Гог сам был больной психически, и время от времени он был в больнице, и у него была одна маниакальная мысль: найти цвета и передать, вот эти жёлтые оттенки, кто помнит, может быть, картины его, если помнит, то передать этот жёлтый оттенок, этот синий, действительно такой своеобразный жёлтый оттенок, синий. Закончил он, естественно, кто опять же помнит, самоубийством, потому что невозможно вот так жить в этом состоянии. И он пытался картины свои при жизни взять и продать, но, конечно, какой художник может что продать? Он не биз-

несмен. Это только потом, когда он из жизни ушёл, они ещё так ценятся сейчас, а когда он жил совершенно никчемный, никому не нужный, с собственными идеями, с собственными мыслями. В этом своеобразном мире своём жил и писал в письмах, что вот он ищет этот оттенок, не может найти, ну ничего, он всё сделает, чтобы отыскать. Но ты не переживай, не переживай, я найду, отыщу тогда. И, если мы себя вспомним... в общем наши маниакальные мысли о себе всё время: это не получилось, это не так, но я завтра сделаю лучше, завтра не могу, нет, сегодня, нет, сегодня у меня свидание, нет, сегодня не могу. До завтра. Ну как же я не выдержал, я же вчера хотел, я же слово дал. И всё время эту кашу жуём. Ну не получается, ну нет у меня сил, нет. И всё время внутри эту кашу варим, варим. С кашей получается то, что вот есть. То, что на сегодняшний день есть. У кого-то верблюжонок стонет от голода, а у меня вот он вот слишком много ест, да? Это всё наше создание. Этот мир - наше создание, наша иллюзия. Эта медитация... почему, собственно говоря, выбран этот путь? На самом деле очень интересный взгляд, да? Мы говорим, что мы христианская страна. Ну да, христианская страна, но базовое состояние христианства - это страдание. Христос, он страдал, и нам велел, и мы страдаем. И, чем ты больше страдаешь, тем лучше. Если ты будешь молиться и страдать всё время, тогда наверно наверху оценят, наверху оценят, может быть. А в медитации может быть иная версия, совершенно иная: я принимаю мир

такой, какой он есть, со всеми своими страданиями и муками, радостями какими-то, со всем этим принимаю, зная, что это мир страданий. С помощью освобождения, с помощью освобождения от этих мыслей мы пытаемся освободиться, найти какое-то иное решение, какой-то иной путь. То есть вот этот хаос мыслей остановить, успокоить. Может быть, за этим что-то есть, а, может, и нет. Так же, как и в физике, может быть, есть эти элементарные частицы, а, может быть, и нет, но бомба работает эффективно и качественно, да? Так и здесь: может быть, ничего нет в этом особенного, может быть, я впустую буду сидеть, пытаться освободиться, а там ничего нет.

Здесь следующий момент интересный. И мне один из занимающихся как-то сказал: ну я всё время говорю, это нарушение логики, к чему это. Сказал следующее: «Я на духовность не подписывался». Что вы имеете в виду? «Если же я изменяюсь, я не знаю, что из этого выйдет!» Это нонсенс, это полное нарушение логики, то есть это желание, изменившись, контролировать всё время! Я изменилась, но контроль должен остаться. Медитация основана по-другому, наоборот. Контроль уходит. Входите и приходите в иной мир какой-то, неизвестно какой, неизвестно, как в нём жить, но другой. То есть вы уходите от этой ментальной каши, которая всё время варится в сознании. Приходите в другое что-то. Но же некоторые грамотные, умные люди скажут: ну как же! Приведут массу цитат из книг всех видов, но кроме как

суета - это ничего, это ничего. Всё равно создание нашей, нашей мысли, всё равно иллюзия, всё равно иллюзия, больше ничего нет. Вот я сейчас скажу кощунственную вещь: нет объективной реальности, не существует, только субъективная - ваша. Ваша жизнь, вы её строите, вы её создаёте. Конечно, сообщество людей, в котором мы живём, оно втягивает в некую свою схему, естественно. Естественно. Поэтому и путь йоги не социальный. Не социальный. Социальная схема другая. Не социальный, даже асоциальный, скажем. Эта ваша жизнь, живите так, как считаете нужным в соответствии с теми нормами, которые вы на себя взяли, пытаетесь их удерживать. Вот основная задача.

Это наша с вами на первый момент основная задача. Я ещё раз напомним, чтобы не забыли. Это неподвижная позиция для того, чтобы создать условие, чтоб ум был спокоен, потому что ум и движения ваши тесно взаимосвязаны, вы не можете пальцем шевельнуть без указания ума вашего, хотя кажется, что он сам двинулся. Бывают рефлекторные действия, при этом позиция должна быть неподвижная, но не мученическая. Не когда вы сидите - ногам больно, но вы терпите. Терпение - это усилие ума. Вы терпите, умом своим терпите. «Я потерплю ещё, сколько ещё терпеть? Ещё минуту? Ещё потерплю минуту...» — этого не должно быть. Это позиция удобная, достаточно удобная. Её надо нарабатывать. Дома каждый день, четыре раза в день по десять минут, совершенно нормально, хватит. Мы теряем времени на-

много больше на всякие глупости, на общение по телефону мы теряем столько времени, что ого-го. Поэтому вполне в силах выделить время, если мы этого хотим.

Дальше для того, чтобы убедить себя, что нам надо делать - это мотивация, мы должны принять себе, что живём не одну жизнь, и жизнь зарабатывается не просто, терять её на глупости ну совершенно не имеет никакого смысла. Важно себя в этом убедить. Это часть размышлений - ваша, так же, как и следующая вытекающая отсюда - это состояние благодарности, которая не за что-то, а просто состояние благодарности: благодарность, что вы живёте и принимаете всё, что есть. Может быть, и радостные события, и нерадостные события, всякие события, вы принимаете с радостью и благодарностью. Это не просто, это надо добиться этого результата.

Следующий элемент важный, на котором тоже я остановлюсь. Я сказал, что тоже для нашей ментальности сложно, что вы должны с уважением и почитанием относиться к Учителю, в данном случае ко мне. От которого информация идёт. Независимо от того, достоин я этого или нет. Может быть, я отличаюсь поведением не очень хорошим и распутным, и ещё что-то, но информация от меня идёт, и тогда, чтобы она впитывалась нормально, вы должны с уважением ко мне относиться. Иначе просто это... не потому, что мне так вот хочется, мне совсем не хочется этого, но иначе информация не укладывается, иначе начинаете с ней спорить,

начинаете заниматься глупостью разной, расходовать на это время и силы, которые совершенно того не стоят. Поэтому надо к этим вещам относиться с уважением, по-настоящему и серьёзно. Я не требую поклонов, там ещё чего-то, нет, я не дохожу до этого, хотя, может быть, и надо было, это было бы эффективнее. Такие действия всегда легче проходят. Поклон отбил, два поклона, ну и хорошо. Но внутреннее состояние веры, оно желательно, оно желательно.

Или лучше следующий момент: если не получается состояние, тогда лучше отойти. Это будет более честно и более верно, чем бороться, там скажем, и пытаться меня вывести на чистую воду. Глупо абсолютно заниматься такими вещами, не имеет смысла. Поэтому, если мы уже входим или пытаемся во что-то входить, тогда лучше в это входить. Во всём в этом есть серьёзный смысл, так же как вот, ну я пытаюсь всегда переводить на примеры лёгкие и понятные.

Скажем, в семье, если вы хотите, чтобы муж не изменял, тут женщин больше, поэтому, чтоб муж не изменял - верьте ему, верьте. Даже если вы знаете, что у него там сто женщин - верьте ему, эта вера вытащит и вас, и его. Он рано или поздно остановится, потому что ваша чистая святая вера спасёт всё. Если же вы будете стоять у двери в позиции: «А ты где был опять, а?!», ничего хорошего не даст, ничего. Ну вы сами это уже знаете, да, ничего хорошего не даст. А вера, конечно... У нас, конечно, есть: ну что ж я, такая наивная-то да, я буду его встречать, он там с кем-то ещё был,

а я буду встречать! Да, эта вера вас спасёт, и вытащит в ста случаях из ста. А попытка вывести на чистую воду загубит и вас, и его. Поэтому стараемся об этом размышлять, об этом думать. Но здесь все те вещи, о которых сейчас сказал, они вроде бы такие лёгкие, даже и банальные где-то в чём-то, но, если мы к ним будем относиться вот так, как к банальным и лёгким вещам, ничего не будет. Потому что мы действительно должны подключиться, действительно допустить к себе, но не с той позиции, как я сказал, что я на духовность не подписывалась. А вы на духовность подписались. На духовность в том смысле, что медитация - это работа с умом, это работа с тонкой составляющей. С телом работа более-менее лёгкая, оно понятно: вот рука, вот нога, всё ясно, руку за голову, ногу за голову, всё ясно. А сознание не так понятно, надо ещё услышать, попробовать что-то изменить, а мы знаем, что попробуйте вот не думать о белом верблюжонке. Всё время хочется думать о нём: всё время, всё время, каждый раз. А вот здесь вот надо научиться это делать, надо научиться управлять этой тонкой составляющей.

И вот ещё один из моментов: конечно, лень многие вещи делать. Это слово хорошо знаем. Лень учиться, лень куда-то идти, особенно если и не хочется, лень ещё что-то делать. Но есть тоже определённый закон сознания, который о том, что мир не постоянен, всё время меняется. Для того, чтобы справиться с ленью, надо чаще думать о непостоянстве, о том, что всё непостоянно в этом мире. Вы любите мужа не посто-

янно, сегодня любите, а завтра - нет. Завтра у вас, в лучшем случае, срабатывает чувство долга или понимание, что у него денег больше, а у вас меньше. И поэтому это вас держит, но украдкой вы пытаетесь иметь ещё любовника: одного, второго, пятого и двадцатого. Себя укоряя, обыгрывая всё это собственным сознанием, ни чьим-либо. И в мире постоянно ничего не держится, поэтому и справиться с ленью можно, размышляя о непостоянстве: сегодня так, завтра иначе, сегодня так, а через пять минут иначе, сегодня я хочу это, завтра я хочу иное.

У меня младший сын, вот он ест одно, через пять минут говорит: «Слушай, у меня вкус изменился, я не хочу этого есть». Говорю: «Как? Ты ведь только что ел?» «Не хочу, у меня изменился вкус. Всё». И я уже дальше над ним подтруниваю: «Ну что, снова изменился вкус? — Да, изменился» (*смех в зале*). Оно всё время дышит, тем не менее, ничего постоянного нет. И поэтому, размышляя о непостоянстве, мы имеем возможность уйти от лени. Да, также мы понимаем все наши особенности, которые могут быть. Усталость может быть, сонливость может быть. Иногда, чуть забегая вперёд: многие сейчас путают, называют медитацией некое отупелое состояние, то есть сидит в отупленном состоянии, запрокинув голову, разинув рот (*храпит*). К медитации не имеет никакого отношения. Медитация наоборот - состояние ясного ума, чёткого, конкретного, совершенно чётко фиксирующего, знающего, что, почему, где и как. Яс-

ного, не тупого, не тупого. Поэтому тоже надо привыкнуть. Но, если тянет в сон, просто надо выспаться, хорошенько выспаться всего-навсего, и не путать с медитацией, что, мол, это глубокая медитация, это энергия пошла сверху. Ничего не пошло, а просто надо элементарно выспаться. И, если со-сёт в желудке, просто надо покушать. Нормально, спокойно. Учитывать все естественные потребности. Хочется в туалет, надо до этого сходить. То есть все элементарные потребности тела должны быть удовлетворены для того, чтобы медитация была эффективна. К этому надо относиться нормально, серьёзно, с полной ответственностью, с полным пониманием того, что вы делаете. Да, есть такое понятие, вы, надеюсь, тоже об этом слышали, о прямой передаче информации. Вот я с вами разговариваю вроде о разных вещах, отвле-чённых иногда, ещё что-то, может быть, даже буду больше отвлекать на разные элементарные вещи. Но это называется прямой передачей информации. Информация - это не только то, что впитывается логически и под запись. Так, пункт первый такой-то, пункт второй такой-то, пункт третий такой-то. Нет. Это то состояние, которое вас может охватывать, в зависимости от ваших особенностей. Разные состояния могут быть. Может быть состояние и возмущения, и гнева, и недовольства. Я позволю себе напомнить, что как Учитель, хотя я, как называется, не подписывался быть Учителем изначально, но как Учитель, я имею полное право на провокации любых видов. Любых видов, самых невероятных. Имейте в

виду, будьте к этому готовы, не принимайте всё за чистую монету, но верьте всему (*смех в зале*). Парадокс в этом, здесь важно отличать одно от другого, хотя иногда... Я понимаю, что почему я опять на этом останавливаюсь, легче ловиться на буквальности, ну легче, легко, потому что думать не надо. А когда мне человек говорит: «Ну вы же так сказали!», конечно, я так сказал, но для чего? Надо думать, для чего!

Так же, как я, например, уже много раз, кто со мной работал, миллион раз говорю одни и те же вещи, миллион раз, и, как я понимаю, доходит только на миллион первый, и то не всегда. И опять же тоже я привожу пример из области науки. Когда я занимался квантовой механикой, точнее в институте ещё учил, но, как мне казалось в то время тогда: такая мутное, непонятное. Ну как так? Кидаешь шар в стенку - раз, раз, на пятый раз он - раз, и оказался там на улице. Почему? Стена целая, почему он оказался на улице? С какой стати? Да? К профессору подхожу, у него спрашиваю: «Я не понимаю!» Он посмотрел: «Выучи. Дойдёт». Причём, это я у него спросил где-то в ноябре, а через месяц сессия. Думаю, как дойдёт? А сессию сдавать надо. К сессии я всё понял, дошло. Я потом копался, анализировал: дошло что? Я просто принял это как данность, оно вот так, вот так, оно работает вот так! Хочешь ты этого или не хочешь, но оно работает вот так. И тогда оно всё встало на своё место. То есть я с этим не спорил, не апеллировал к Ньютону и так далее, а принял - да, оно вот так. И тогда оно дошло. Так вот и вам. Выучите

- дойдёт. То есть примите как данность - мир вот такой. И не апеллируйте ни к Христу, ни к Будде, ни к Аллаху. Вот так. Учитель сказал, для вас пока закон - я. Вот он сказал так, он отвечает за всё. Сказал - и всё, это его ответственность. Это моя ответственность. Я плохому не научу, хотя плохое и хорошее отличить тоже довольно сложно, смотря как это использовать, всё в общем в мире относительно.

Поэтому ещё раз всё-таки на базовых вещах остановлюсь. Позиция тела должна быть неподвижна, должна быть вами наработана.

Оставляю за собой право, я предупреждал, кто записывался, что тот, кто не будет вписываться в программу, будет просто удаляться. Не потому, что он плохой или ещё что-то. Ну просто не догоняет. Не догоняет, ну тогда в следующий раз. Это какие-то вещи непростые и даются нелегко, поэтому просто имейте в виду. Это моё право оставляю за собой.

Также о пропуске занятий. Информация сложная, непростая, укладывается с трудом, поэтому если вы пропускаете что-то, тогда не имеет смысла. Конечно, могут быть нюансы, то есть вы в командировке или ещё что-то, но этот вопрос решается отдельно. Тогда мы можем с вами договориться и попытаться как-то из ситуации выйти, чтобы не было в ущерб вам. Но об этом надо сообщать заранее.

Всё, что даётся, необходимо делать. Значит, ещё раз напомним, позиция неподвижная. У буддистов есть так называемая семичленная позиция Будды. Ну у буддистов немнож-

ко легче, чем у нас, потому что они живут в этом мире всё время, они всё время статуя Будды в том или ином виде видят, и в силу особенностей сознания нашего оно укладывается. Оно укладывается, укладывается, и поэтому, когда кто-то принял позицию, близкую к позиции Будды, у него уже наступает расслабление ума. Так же, как у наших верующих христиан. То же самое. Вдруг мы видим то Христа распятого, и, в зависимости от особенностей сознания, появляются стигматы вдруг ни с того ни с сего, казалось бы. Это не что-то такое архиданное, прошу прощения у верующих, это чисто работа нашего сознания, ничего больше. Мы эту картинку видим, Христа распятого видим, в церковь ходим, сострадаем, сопереживаем. И, кто переживает серьёзно, у того возникают разные пятнышки здесь. Естественно, кто переживает. Это надо принять как данность, это особенности нашего сознания, ничего удивительного. Конечно, верующие, будь то буддисты, будь то христиане, пытаются выдать это за нечто святое, но, как я считаю, рациональные йоги, знающие, что к чему и что почём, мы к этому относимся совершенно нормально, здраво и спокойно. Я не говорю, что плохо, что появляются эти стигматы или ещё что-то, нет. Может быть, это даже и хорошо на самом деле, потому что да, сознание такое гибкое, послушное и податливое, поэтому да, легко. Но, с другой стороны, когда мы с нашей позиции подходим к состоянию медитации, пытаемся в него вникнуть и идти этим путём медитации, мы должны знать особенности сознания,

особенности ума и относиться к этому серьёзно с пониманием, хотя, конечно, глубокое почитание и вхождение в состояние не возбраняется. Не возбраняется, а наоборот, может быть, даже и поощряется. Формы поощрения я пока не придумал ещё, но всё впереди.

Так же, как есть такая форма, связанная с ритуалами, которая тоже желательна, но в нашем контексте пока это связано с янтрой, то есть желательно созерцать янтру. Необязательно для этого садиться в какую-то позу, но желательно, чтобы она у вас была перед глазами как можно чаще. Зачем? Так как это всё связано с энергией, это тот источник энергии, который даёт вам возможность глубоко войти в состояние, глубоко войти в ту дисциплину и в тот взгляд на мир, с которым мы пытаемся знакомиться.

Ученик: А янтра - это что такое?

Учитель: А вот значок висит.

Это символическое изображение мира или взгляда на мир, который существует в нашей Школе. У нас система не оторванная, а такая глубоко школьная. Школу имею в виду в широком смысле этого слова, то есть духовная школа, у которой свой символизм, все свои особенности. Не надо к этому относиться с опаской или ещё как-то. У каждого в семье свои символы, свои верования, свои какие-то взгляды, как я тоже много раз говорил, многие люди, когда идут по улице или по асфальту, боятся наступать на колодец. Один считает, что лучше обойти его справа. Его спрашивают, а по-

чему? «Тогда как-то мне спокойнее». «Ну хорошо, ладно». Другому лучше обходить слева, третий перешагивает для того, чтобы чуточку он выше, сильнее. То есть у каждого какая-то система верования. Так же, как вспомним о кошке, о чёрной кошке, берёт и дорогу переходит - кто-то верит в это. Кто-то верит в то, что, не дай бог, он вернулся домой за вещью, которую он забыл, надо в зеркало посмотреть обязательно. Зачем - непонятно, но надо, потому что так оно легче. То есть у каждого своя какая-то система символов есть - это система верований. Ну так сложилось, так мама сказала или бабушка сказала, и мы этому следуем, мы этим путём идём. Надо совершенно здраво, адекватно относиться.

Я помню, когда я поступал в институт, и там у нас 1 сентября было символическое вхождение. У входа в институт большая линейка логарифмическая, если помните, такая ещё была. И каждый студент первокурсник должен прикоснуться к ней - некий символ вхождения в этот храм науки. Это некий ритуал. И там я тоже полный восхищения и радости всё это делал. Поэтому это всё нормально. Ничего такого пугающего нет, хотя, конечно, информация в интернете о том, что мы секта, есть. Пусть это вас не пугает, секта - не страшное слово, совсем не страшное слово. Секта - это просто небольшая система веры, которая массово не принята, всего-навсего. Ну, конечно, секты разные есть, да, и злостные, где там убивают, ещё что-то. Но мы к ним не относимся. Ну хочется верить, хочется верить. Поэтому имейте это вви-

ду, пускай это вас не пугает. Я вам говорю открыто, чтобы вот эти тонкие вещи: вот, а вы умолчали, что вы сектанты, и так далее. Совершенно нормально, спокойно к таким вещам относимся. Но вернёмся опять в начало, я почему вот так отвлекаюсь всё время... Это называется - метод постепенного приближения к истине. То есть постепенно шаг за шагом я всё время вам буду капать, капать, что поза должна быть неподвижна, состоит из точных элементов: язык завёрнут на верхнее нёбо, глаза на кончик носа, глаза неподвижны, для этого надо усилие. Ноги желательно, чтоб были в позе лотоса, желательно, но не обязательно, в зависимости от ваших возможностей. Либо можем сесть на пяточках, либо в позу сапожника. Руки могут быть, до полудня если мы работаем, ладошками развёрнуты наверх, после полудня - ладошками вниз. Это как бы тонкие элементы, но они имеют значение. Могут быть, пожалуйста, сложены как у Будды. На здоровье, пожалуйста. Там соответствующие формы, но важно, чтоб поза была неподвижная. Это важно.

Время от времени, не в те моменты, когда вы посвящаете время медитации или подготовке к ней, вы обращаете внимание на янтру - вот значок, который у вас висит. Потом вам выдадут, не пугайтесь этого слова, молитвенные тексты. Это опять же - вы должны здраво относиться к этому. Молитва - это лишь настройка, ваш настрой на определённое состояние. Ничего больше в этом нет, никакой святости в этом нет. Это ваша настройка вашего сознания на определённое

состояние. Так же, как у христиан молитва - настройка на определённое состояние, чтобы вспомнили о Христе, о том, что в него верим. Больше ничего. Но текст молитвенный будет для того, чтобы настроить это состояние.

Место у вас должно быть стабильно, которое отводится для занятий. Почему? Потому что, что называется, оно на-маливается. Когда вы одни и те же действия делаете на одном и том же месте, возникает определённое состояние и готовность. То есть место готово для этого. Если вы работаете за письменным столом, вы за него садитесь и у вас невольно уже напрашивается: надо с компьютером здесь, ещё что-то сделать – всё уже, невольно. Садитесь за обеденный стол – невольно надо что-то кушать. То есть некие вещи, они вот на автомате нарабатываются, поэтому вот эти действия, и пренебрегать ими нельзя. Так же, как основное задание. Вот я озвучил то, что вот оно ну «как воздух», что называется. А конкретное задание – это формирование состояния благодарности. И здесь то, что я сказал... «я на духовность не подписывался». Почему? Почему я это вспомнил сейчас? Потому что, если вы меняете собственное состояние, вы не знаете, к чему это привести может. Не знаете. Сейчас мы исходим из определённого нашего состояния: сомнения, недоверия, поиска истины, ещё чего-то там. Нам состояние нужно изменить на состояние благодарности. То есть вы должны всё время об этом размышлять. Всё время. У нас есть инструмент – это наш ум. Ум – это способность некая, некая спо-

способность думать о разных вещах. Надо ум направить на формирование состояния благодарности независимо ни от чего. Это называется «ни за что». К вам входит сосед Вася, отнял вам левое ухо, вы должны в состоянии благодарности к этому относиться. Не в том буквальном смысле: «Спасибо тебе, Вася, что ты отнял мне левую руку». Нет. Конечно, Вася – сволочь, взял и это сделал ни с того ни с сего, не спросившись отнял левое ухо. Но вместе с тем вы Васе сдачи дали – отняли у него два уха, но вместе с тем относитесь к этой ситуации с состоянием благодарности.

Ученик: Ну, если он одно отнял, а ты – два, ты в выигрыше. (смех)

Учитель: Да, самое важное, чтобы не было этого состояния сделки: «Ах, ты мне одно, а я тебе – два. Ты мне руку, а тебе две вообще отнял». Важно, чтобы этого состояния не было. Надо к этому идти. Надо всё время об этом размышлять. Как бы ни было это сложно, как бы иногда ни было это странно, как бы ни было удивительно иногда, скажем, да. Допустим, приходится вам ухаживать за больной мамой, за больной психически мамой, которая неподвижна: приходится её мыть и переворачивать, ещё что-то делать. И вы думаете: «Ну что же я вот так всю свою жизнь отдам на эту маму?» Тогда, как ни странно, мы должны с состоянием благодарности ко всему относиться. Конечно, это тяжёлые вещи. Это сложно. Конечно, легко нам об этом говорить, когда всё комфортно, удобно. Конечно, я благодарен всему: всё класс-

но, свет есть, всё хорошо. Но света нет, и кто-то запустил газ удушающий, я должен к этому тоже с благодарностью относиться, да?

Должен. Так же, как и к тому, что всё, конечно, хорошо: вы все умрёте. Однозначно. Тут нет вариантов. Кто-то раньше, а кто-то позже. Главное к этому нормально адекватно относиться. Это наш мир. Хуже было бы, если бы мы не умирали. Это было бы намного сложнее и тяжелее. Хотя кажется, ну здорово! Вам уже, допустим, 80 - уже нет ничего нового в мире: уже всё видели, уже всё испытали. Ну чего ещё нужно? Ну опять она говорит, а нам всё понятно. Одно и то же, всё уже было, всё повторяется, всё время, да-да, и это знаем. А если уже будет 200 лет? А 400 лет? Даже в полном здоровье если, а 400 лет - всё одно и то же. Хорошо, если вдруг через 100 лет вас лишат памяти вашей, а потом снова. Тогда был бы оптимум, да. А когда ясный ум, здравая память, и 200 лет жить – это более сложное испытание, чем из жизни уйти. Из жизни уйти, а потом прийти заново. В новом теле, скорректировать, ещё что-то. Поэтому, конечно, часть времени, большую часть времени на предварительной практике надо посвящать формированию состояния благодарности. Примите это как непосредственное указание. Это надо делать. И для того, чтобы мотивировать себя, надо размышлять о непостоянстве. Хотя кажется, вот такие банальности, но из этих банальностей состоит наш мир. Если вы всмотритесь в себя, редко кто внутри себя решает сложные

интегральные уравнения. Редко кто. Чаще всего, в 99 случаях из 100 решаются даже не уравнения, а простейшие вещи. Что называется, борьба с простейшим, с нашим. «А есть, не есть? А скушать сегодня, нет? А я себе слово дал взять и похудеть, а сегодня не хочу, хочу завтра. А, может, не надо? А чего худеть? Чего ходить худым таким, да? Это же ужас». И вся эта каша варится, варится, варится. Поэтому вместо вот этой каши лучше формировать состояние благодарности, а мотивировать себя размышлением о непостоянстве, что да, всё меняется. Вы меняетесь. Сегодня вы такие. Через три часа вы иные. Поэтому да, многие приходят в медитацию ради какой-то изюминки. Изюминки не будет. Изюминка в том, когда мы в это входим, но «мы же на духовность не подписывались». Потому что я изменюсь вдруг, а меня в квартиру не пустят. Вася мой любимый не узнает: «Ты изменилась, ты не та». Как иногда, вот я подписывался в банке, а мне говорят: «В паспорте у вас подпись одна, а здесь иная». И мне пришлось там некоторое время и усилия, чтобы добиться того, чтобы подпись была более-менее похожая на то, что в паспорте.

Всё меняется. Подпись меняется. И взгляд меняется. Состояние меняется. Эмоции меняются. Раньше вас Вася радовал, а сегодня огорчает. Тот же самый Вася, те же самые слова, но раньше вы принимали это за чистую монету, я называю «в период гона», а когда уже остыли - «чё он ахиною какую-то несёт». Поэтому желательно этим банальным вещам

посвятить немалое время. Ещё раз напоминаю: формирование состояния благодарности. И вот все те эмоции, которые включаются «но не хочу сегодня чего-то там делать», тоже нужно это понимать. Если вот я сказал тоже, что заниматься лучше по 4 раза в день. Нормально, не так сложно. Некоторые на перекуры теряют времени намного больше. Но не важно. Сегодня очень не хочется. Лучше не делать. Чувствуете, что не хочется – не надо. Почему? Потому что иногда вот это состояние нежелания начинает переходить в состояние отвращения, когда вы уже потом вообще ничего не захотите. Поэтому лучше гибко это обойти. Лучше дать себе сегодня отдохнуть. Гибко подходим к тем нашим внутренним состояниям, которые у нас есть, понимаем все эти особенности. Или, как я сказал, вот лень охватывает - вот здесь спасает размышление о непостоянстве. Стараемся об этом серьёзно думать, хотя мы не привыкли.

Ещё раз напомню, мы в этом курсе нашем имеем дело с тонкой нашей составляющей, с тем нашим умом, который всё время с нами, который управляет всеми нашими действиями. Это тонкая субстанция. Надо к ней привыкнуть, подходить к ней серьёзно. Это нечто существующее независимо от нас, это наше, мы в силах этим управлять. В силах этим управлять. К этому нам надо относиться серьёзно.

Как вот, ещё раз отвлекусь на банальные социальные вещи. Конечно, когда вы закончили школу, допустим, отлично закончили. Вы молодцы - хорошо, вы классно закончили.

Потом вы поступили в институт. В институт поступить было сложно. Пришёл первокурсник, он пришёл, он там призёр олимпиад всех: математика, физика. Он призёр олимпиад. Но чуть загулял немножко к сессии, и он, прошу прощения, уже будет как последнее дерьмо. Вот если бы он не поступал в институт: «Я человек, я же... я гигант мысли». Когда ты поступил, ты – среди таких же, которые оказались чуть более усидчивы, и ты никакой. Это твоих рук дело, не чьих-либо. Поэтому так и здесь. Почему я вам об этом говорю? Надо либо входить, либо не входить. Если входим – включаемся в дело, тогда любые сложности - они решаемы. Если нет, тогда лучше не входить, не надо этого делать, чтоб ощущать себя «я – человек, я с достоинством, я понял, что я выше этого, мне это не интересно, не надо мне». Мы не теряем свою осознанную позицию и уважение к себе. Поэтому себя мы уважаем: раз мы вошли в дело, стараемся его делать, стараемся делать как можно эффективнее. Базовые сложные вещи – я о них сказал.

Кто не имеет янтру, я думаю, что вам её выдадут либо на этой неделе, либо на следующей. В маленьком виде. Сделать это не так сложно. Так, чтобы она у вас была перед вашим взором.

Также напомним, ко мне относимся с уважением, без поклонов разных, но просто нормально адекватно. Не допускаем мыслей разных: «А он такой-сякой». Ещё что-то. Хотя, конечно, хочется об этом иногда думать. Особенно когда

я буду начинать какие-то странные вещи говорить. Старайтесь этого не делать. Чисто в целях самосохранения. Чтобы нам остаться целыми и невредимыми. Не потому, что я буду мстить, нет. А просто это нас самих разъедает. Лишь из-за этого.

Объясню ещё разочек. Я всегда об этом говорю, но какие-то вещи, я думаю, что все уже знают, а оказывается, нет. Сомнение может разьесть всё что угодно. Всё что угодно. Если вы допускаете сомнения капельку, оно отравит вам жизнь. Почему я сказал, что лучше мужу верить, даже если он изменяет вам направо и налево. Лучше верить. А, не дай Бог, он вам не изменяет, а вы сомневаетесь, начинаете за ним следить. Он рано или поздно начнёт изменять. В отместку. Обязательно. Таков закон. Никуда от этого убежать не можешь. Сомнение - такая штука, которая всё разьест, всё разьест. Любую самую незыблемую истину, оно всё разьест. Поэтому стараемся не сомневаться, что в наших интересах. И пускай все вокруг что угодно говорят. Ещё раз говорю, что наша правда не социальная, она асоциальная. Мы не поём хором. Каждый поёт свою арию и песню свою. Тем голосом, какой есть. Это важные базовые вещи. Если есть вопросы, давайте.

Ученик: Я бы хотела насчет янтры спросить. Янтра именно такая или та, что больше по душе? Или именно такая?

Учитель: Именно такая. Наша янтра именно такая.

Ученик: Второй вопрос можно? Я просто Вас не знаю. Можно поподробнее о Вас узнать? Как Вы сами к этому пути

пришли? Какие у Вас были учителя?

Учитель: Не было. Учителей не было. Я пришёл, хотите верить или нет, я пришёл именно для этой цели. У меня история такая своеобразная. Я из семьи музыкантов и певцов оперных, у меня дедушка был певцом оперным в Большом, потом он оттуда ушёл. Потом он был звукорежиссёром. И так далее. А бабушка была учителем французского. Я учился в училище Большого театра в хореографическом. Не закончил его, потому что подумал, как же физике быть без меня? И где-то с класса восьмого я ушёл оттуда. Хотя это считается нонсенсом, потому что с класса восьмого ты уже подписан. Я выступал и в Большом, и на сцене всё время, в разных видах, в разных спектаклях. Это норма там. Ты поступил и уже обязан с первого дня выступать и всё делать. Это нормальные вещи. Потом я стал физиком. Туда поступил, что тоже считается странно, нереально.

Потом я ходил по золоту в Магаданской области. По коренному золоту. Как там в шахтах, как работают рабочие в шахтах - интересно и прикольно. Было в то время очень любопытно. Потом работал слесарем. Мне тоже было интересно, как работают рабочие люди, что они делают. Меня хватило на это где-то месяца два. Я поработал там, всё, что надо, я получил. Все стороны жизни, которые только можно, я, что называется, взял и прочувствовал снизу доверху. И потом, не знаю почему, нет на это однозначного ответа. Не то, что вот я решил вот там: всё, теперь у меня Вася – учитель,

и я буду у него. Нет. Нет. Учителя не было. Я сам хозяин. Я делаю то, что считаю нужным. И здесь можно рассказать разные истории, но в процессе общения я, наверное, расскажу. Конечно, я не подписывался на Учителя, не моя задача была. Я подписывался на другую задачу. Но по ходу её выполнения я понял, что, конечно, надо и Учителем быть. Вот, собственно говоря, им и стал. Можно ко всему этому относиться как к некой легенде.

Как я вообще считаю, что в жизни всё – легенда. Потому что никто не помнит из вас здесь сидящих по-настоящему, как вы пошли в первый класс. Я примерно помню - я пошёл с портфелем большим. В портфеле были бутерброды мамой сложенные. Всего-навсего. Не учебники, бутерброды. Это я помню. Я не помню, ел я или нет. Но я помню, что портфель был большой, объёмный. Вот. И бутерброды были. Вроде бы. Хотя это легенда тоже. Не знаю с чем, не знаю как. С маслом или нет, с сыром или нет. Какой хлеб был, не знаю, не понимаю. Но что могу сказать: всё это - легенда.

Всё, что рассказываю, тоже легенда. Может, этого не было. То, что сейчас есть, оно есть. Что было раньше, кто его знает? Кто его знает? Тот, кто меня знает, может рассказать разные легенды обо мне. Мама уже ушла из жизни, поэтому она, ну не может она этого рассказать. А так, кто знает, тот расскажет. Кто-то расскажет хорошие стороны. Кто-то не очень, кто-то ещё чего-нибудь вспомнит. Это нормально. Поэтому так к этому и относитесь.

А по ходу опять же, ещё раз, в первый раз для кого-то. Йога никогда к религии не имела отношения. Никогда. Это всё легенда. Почему она пришла как бы из Индии? Как бы. Потому что у нас ментальность определённая. Дай нам что-нибудь в руки – мы всё разрушим. Всё разрушим и снесём всё. А индусу дай и скажи: «Держи!», он держать будет, и нести будет – год, два, десять, пятнадцать. Будет идти вот с этой... А почему? «А вот мне сказали – надо держать. И держу. Держу-держу». Вся разница в этом. Поэтому и считается, что йога пошла оттуда. Да ничего подобного. А дальше уже все особенности климата и географии и так далее. Поэтому йог – не тот сухой скелет, который вот он стоит на одной ноге и молится на это солнце. Это я назвал бы опасным словом – фанатик. Это тоже неплохо, это хорошо. Я всё это вам говорю для того, чтобы вы более гибко ко всему относились. Более ничего. Раз мы работаем с тонкой субстанцией – нашим умом, более гибко относились. Мы, конечно, по нашей доброй воле можем запасть на любую систему веры, если нам легче. Скажем, у вас из жизни ушёл сын и вам легче в Христа верить – на здоровье! В этом ничего плохого нет – на здоровье! Но, если мы подходим к этому серьёзно, мы понимаем, из чего это варится, и дальше по доброй воле уже я могу верить в Аллаха, могу в Христа. Но просто мне легче вот так отпускать: верю в Аллаха, и меня вот отпускает. Хорошо. Нет вопросов?

Ещё какие-то вопросы? Жалобы есть? Хорошо, раз нет во-

просов, тогда в следующий раз они будут у меня. А, если у кого-то есть желание по тем элементам, которые я сказал, вы можете подойти завтра, мы тоже можем провести завтра занятие. Не будет считаться как второе, а лишь как помощь первому. Я понимаю, что какие-то вещи быстро не укладываются. Поэтому я могу, сейчас соображу, по-моему, в полвосьмого закончим мы, где-то в восемь мы можем собраться.

Ученик: Занятие с телом в 19:30.

Учитель: Значит, в полдевятого или в девять. Если желание у кого-то есть, то можем собраться.

Ученик: У меня есть вопрос. А по медитации Вы сказали смотреть на кончик носа. С закрытыми глазами?

Учитель: Да, с закрытыми глазами. Здесь сложный момент есть: они начинают сами расползаться, уходить с концентрации, расползаться, надо усилием их удерживать, фиксация на переносице. Здесь важный момент. Много таких элементов мелких. Если начинают уплывать куда-то в сторону, надо их удерживать.

Ученик: Хорошо. Как мы удерживаем янтру? Тоже с закрытыми глазами?

Учитель: Нет, мы просто пока на данный момент не станем сложно, просто на неё чаще смотрим. Чтобы просто она в памяти у вас была. Не надо специальных вещей. Стоит она у вас на столе, просто посмотрели на неё – раз, и всё.

Ученик: То есть её можно дома, на работе поставить?

Учитель: Конечно, чтобы просто удобно было. Или как

маленькое зеркальце в кармане. Посмотрели. Можно так.

Ученик: То есть сейчас до следующего занятия мы дома просто практикуем вот эту неподвижную позу каждый день в течение 10 минут 4 раза.

Учитель: Это само собой. Самое главное - формируем состояние благодарности. Это тяжёлый вопрос. Это тяжёлый вопрос. Это самый важный момент. Ещё раз объясню почему. Потому что из нашего сегодняшнего состояния возникает состояние недоверия. Так что вы начинаете работать и начинаете утомляться. Вы начинаете, и возникают вопросы: «Почему я должен это делать? Зачем? Кому всё это надо? А что это мне даст? Что я от этого выиграю?» И так далее. И так далее цепочка мыслей обычных будет идти.

Ученик: Состояние благодарности проговаривать мысленно или просто...

Учитель: И проговаривать мысленно, и проговаривать вслух, и устраивать внутренний диспут. Потому что - ну как же?! Допустим, у меня дедушка болен и без ног, ещё что-то, я обязана его мыть, а почему? И что?

Ученик: Потому что это самому себе нужно. Это нам надо.

Учитель: Да, но это же так неприятно, он под себя ходит, ничего делать не может, и невменяемый, ему надо всё это делать, и никто не поможет. И благодарить ещё за это за всё?! То есть вот все разные сложные вопросы, разные ситуации сложные. И, может, ваш верблюжонок стонет от голода, а у

соседа от обжорствадохнет. Ну почему же соседу всё, а вам ничего?! И кто-то на Майбахе попал в аварию – ему ничего, а у вас какой-нибудь Жигуль ржавый стоит, и всё. Почему ему всё, а вам ничего?! И надо за это ещё благодарить?! Кого? Почему? С какой стати?

Ученик: Скажите пожалуйста, а надо искать причину благодарности? Сказать: я благодарен и почему я благодарен?

Учитель: Вот я как раз и сказал: ни за что благодарен. Вот именно - не *потому что*, а *вопреки*! Вопреки. Это сложно. Когда вот, как я сказал, мне отняли одно ухо, а я отнял два, тогда да. А если иначе? Вот это непростой элемент. Сложный. Или иначе это можно перефразировать: я принимаю жизнь такой, какая она есть. Я не ропщу, а принимаю - она вот такая, да. Взять и принять это. Принять. Оно хорошо всё принимается до тех пор, пока мне хорошо. Пока есть силы. Но они заканчиваются, и идёт стандартный ход мыслей. Вот в социальной сфере. Вам уже 45, ну я обычно говорю 26. Вам уже 26, мама уже померла, на очереди следующая – вы. Что хотите делайте, социальная схема работает. Пока мама жива, есть шанс. Она должна уйти первой. По логике элементарной. Если она уже ушла, дальше вы. Дальше вы, и дети совершенно реально... кто-то мне сказал, мама задала вопрос ребёнку. Ну ребёнку относительно, ему уже лет 18-19. Она говорит, вот тебе надо иметь своё жильё, ещё что-то. Он отвечает: «Ты уйдёшь, я буду в твоей квартире

жить». «Вот как так он говорит?!» Ну нормально, взвешенно. Рассуждает: «То есть он ждёт, пока я уйду?» Конечно. Конечно, ждёт. Как и каждый. Нормальный социальный ход мыслей. Поэтому, когда мама ушла, следующая – вы. Начинается дальше накрутка. Смотрим в зеркало, ага, уже не то, уже не рожать. Уже симптомы разные появляются. И дальше начинаем накручивать. Тут ещё муж изменять стал, ага, я уже не интересна ему. И пошло, пошло, пошло. У мужчин это наступает обычно раньше. Обычно в 22.словно схема. Поэтому информирую вас: мужчина гуляет не потому, что вы не интересны, а для самоутверждения, что он ещё способен гулять, что он ещё интересен. Гуляют только для этого. Он пытается объяснить, но не может. Обычно это только у того, у кого язык подвешен, и он понимает, как эту выкрутить ситуацию. Обычно они понимают мало - тогда он объяснит вам: «Милая, ну я же без тебя не могу. Ну ты же это знаешь». И разными ходами, сказками может уговорить, мы знаем - женщина слушает ушами. Поэтому он скажет, скажет и успокоит всё. То есть это элементарные такие житейские вещи. Особенности нашего сознания. То есть мы всё создаем сами, собственным умом. Собственным умом. Мы начинаем сами накручивать, что я уже никому не нужна, я уже никому не интересна, уже сил нету. А мысль материальна. Да, уже никому не нужны. Да, уже действительно сил нету. Всё делаем сами. Всё. Хотите сказать, что, если я скажу, что силы есть, они появятся? Они появятся. Однозначно появятся.

Как ни парадоксально. В это надо поверить.

Какие ещё жалобы, вопросы?

Если есть. Ну если нет, но вспомнятся на следующий день, то в полдевятого жду вас завтра. Это, что называется, факультатив (*смех*).

Хорошо, на этом заканчиваем. Следующее - через две недели. Всего доброго.

1 занятие (продолжение), 22.09.2018

Учитель: Садитесь. Остановлюсь ещё раз на базовых местах, специально это делаю, потому что полезно осознать какие-то вещи. Не так легко в потоке слов, особенно если неподготовленный, понять какие-то вещи. Самая важная и практически конкретная вещь - позиция: тело должно быть неподвижно. Позиция тела, мы с вами говорили, это может быть одна из пяти удобных асан или можно даже на стуле – не важно, но главное, чтобы спина была выпрямлена. Глаза смотрят на кончик носа, но закрыты. Их надо удерживать, это не просто. Можно поэкспериментировать сейчас, глазами на кончик носа посмотреть, они начинают уползать, они начинают расползаться. Их надо удерживать. Всё время удерживать. Иначе они будут делать то, что им вздумается. И к этому надо прийти, чтобы удерживать, надо привыкнуть. Спина тоже должна быть выпрямлена. Это тоже может показаться неудобным, но надо, иначе она будет падать. А мы знаем, что тело и наши мысли – они тесно взаимосвязаны, хотя иногда кажется, что оно само что-то делает. Нет. Оно само ничего не делает, даже если действия какие-то рефлексорные, всё равно сознание фиксирует. Нам надо свести это к минимуму. Поэтому надо наработать эту неподвижную позицию. То есть надо наработать, чтобы тело привыкло к этому. Этим надо заниматься. Я говорю, что, конечно, лучше

заниматься четыре раза в день. По 10 минут. Для вас это не так много. Не так много это отнимет у вас времени. Здесь тоже маленький нюанс возникает. Время фиксируем не по часам. По внутренним часам. То есть себе скомандовали «на 10 минут». Пусть сначала будет ошибка незначительная, допустим, вместо 10 минут вышло 5. Но по мере накопления навыка ошибка будет всё меньше и меньше. Это не сложно. Только по внутренним часам. Потому что, если ставить будильник – это стресс для нас психический. И в будущем вы будете ожидать этого удара, звонка – стресса, поэтому так оно, конечно, не годится.

4 раза по 10 минут – не так много. А быстрее навык накапливаться не будет. Поэтому стараемся это делать.

Ещё раз, руки могут быть сложены в мудру силы, то есть средний и безымянный сложены вместе. До полудня ладонями вверх, после полудня ладонями вниз. Это не совсем позиция классическая, классическая считается как у Будды – семичленная позиция тела, но так наиболее удобно, я считаю, по крайней мере, в культуре нашей.

Это буддистам легче. Почему, по какой причине? Потому что они эту статую всё время видят. Они там живут. Да, они всё время эту статую видят во всех видах: маленькую, большую, сидящую, в памятнике, ещё что-то. И поэтому им это близко. Они в этом выросли, и поэтому, как он сел в эту позу, он уже слегка расслабился. Поэтому нам чуть посложнее. Но ничего страшного. Язык завернут на верхнее небо, глаза

– на кончик носа. Язык - на верхнее нёбо: если надо сглотнуть, делаем это аккуратно, не нарочито. Аккуратно, мягко сглатываем. Понятно.

Ученик: Ну вот можно сглотнуть? Если иногда бывает прямо...

Учитель: Сглотнуть? Ну конечно! Что ж, надо, чтобы стекало по усам вниз, да? Поэтому сглотнули, ничего страшного. Позиция должна быть наработана и достаточно комфортна. То есть сидеть и терпеть не надо, это не то совсем. Позиция должна быть достаточно удобна. То есть не должна вызывать какой-то боли тяжёлой, где вы сидите и терпите, про себя думаете: «Ну вот ещё минута, ну вот ещё сейчас». Этого быть не должно. То есть позиция такая, где мы исключаем как бы разные действия и приводим к возможности уму расслабиться, максимально расслабиться. Поэтому эту позицию надо наработать. Ещё раз обращаю внимание на глаза, они начинают уползать. Они сразу начинают уползать куда-то. Поэтому их надо фиксировать до тех пор, пока они не привыкнут, не привыкнут к этой позиции. То есть это элемент первый, важный.

Плюс сознанием тоже ни за что цепляться не надо, но это следующий момент. Пока мы, как я и говорил... это у нас предварительная практика. Так они, в принципе, и по классике называются - основные предварительные практики. Вот основная предварительная практика состоит в том, что мы сидим в позе неподвижно. В той, которой я сказал. А созна-

ние - это уже независимо от позы, просто процесс, тоже относится к практикам предварительным, формируем состояние благодарности независимо ни от чего. Я и вчера говорил, что это тяжёлый момент. Ну какая благодарность, если у вас погиб ребёнок? Ну какая?! Должно быть состояние благодарности, а не озлобленности. То есть оно как бы нелогично. Или иначе: состояние принятия этого мира - он такой, какой есть. Да, со всеми своими особенностями. В том числе, допустим, у вас могут отнять ногу, но всё равно должно быть состояние благодарности. То есть об этом надо всё время размышлять, используя ум, который у нас есть, используя тот внутренний диалог, и в процессе жизнедеятельности всё время формировать это состояние.

Ученик: Вы понимаете, здесь вот умом всё можно сказать, объяснить, но состояние какое-то внутреннее вырывается.

Учитель: Вы не понимаете. Вы не понимаете. Потому что, конечно, вы его не сделаете за день, не сделаете за месяц, но его надо нарабатывать, то есть всё время, чтобы оно потихоньку стало для вас естественным. Не логично, а как воздух естественным. Здесь, конечно, могут возникать разнообразные состояния. Первое, что может возникать - это состояние страха. Это потому, что как бы состояние недоверия и контроля, в котором живём, нам знакомо, привычно. А состояние благодарности непривычно. И мы не понимаем, что это такое, у нас как бы сразу напрашивается - ну, что вы, я ж не

помешанный, чтобы всё время с улыбкой ходить и говорить: «Да, я благодарен всему, я понимаю всё, да». Эти схемы такие навязанные негативные, что у нас есть. Но надо потихоньку формировать это состояние благодарности. Почему? Для чего, собственно? Мы имеем дело с умом. С умом. То есть мы учимся им целиком и полностью владеть. Вы можете сказать: «Нет, ну как же? Мы ж учились в институте, ещё что-то там». Мы ничем не владели там. Мы просто набрали массу сведений, информации – всё. Умом не владеем. Не владеем. А исходная концепция базовая недоверия - отсюда контроль за всем и вся вытекает. Её желательно заменить на состояние благодарности. Это длительная работа. Конечно, за те восемь занятий, которым у нас уделено время, мы только сможем, что называется, познакомиться отрывочно с разными возможностями. Но нам надо на вооружение взять вот это - формировать это состояние с помощью размышлений, которые совершаются в течение всей нашей жизнедеятельности в сутках: и днём, и ночью, и за обедом, и на улице, и в машине, и на кухне, и с детьми, и с женой, и с мужем. Всё время формировать. То есть нам надо прийти к тому, что то состояние недоверия заменится другим состоянием. Но это небыстрая вещь. Также, и вчера я отметил, естественные вещи будут возникать. И возникают: «Собственно говоря, а зачем мне всё это надо? Зачем мне всё это надо?» Ну здесь, собственно, философия йоги. Философия йоги состоит в том, что мы живём не одну жизнь. Жизнь в теле зара-

батывается непросто. Об этом тоже надо размышлять с позиции йоги.

И то, что мы сейчас в теле - в общем-то, это достаточно большая удача, большое счастье. Мы имеем возможность через это тело многое менять. И терять время на какие-то глупости было бы обидно. То есть нам надо тоже себя в это включить. Так же, как и в то, что всё меняется. Всё меняется. Всё течёт, всё меняется. Мир непостоянен, всё время меняется. Он создан нашим сознанием. Он меняется всё время. Скажем, допустим, сегодня вы страдаете, а завтра наоборот. Так что всё течёт и всё меняется. Но обратим внимание на наше сегодняшнее мировоззрение, где нам кажется, что вот, допустим, мы страдаем, ну это теперь навек, это постоянно. Мы не верим, что он когда-нибудь изменится. Также скажу, если мы не страдаем, а наоборот: всё у нас изумительно и классно, это тоже непостоянно. Это тоже может уйти и прийти иное что-то. То есть с помощью таких размышлений мы можем себя настроить и уйти от сомнения и терзающих каких-то элементов. Ну опять же это легко озвучивается, но не быстро делается. А то, что как раз я говорю о размышлении на эти темы - о непостоянстве... как раз тот, что называется, внутренний диспут, который должен и желательно, чтобы он подвёл нас к тому, что да, конечно, нам надо медитировать. И медитация, о чём я говорю... именно в той форме, в принципе, это путь, такой духовный путь, ведущий к освобождению. Да, к внутреннему освобождению.

Но опять же в рамках выделенного нам времени мы имеем возможность познакомиться с ним. Дальше зависит от нас: мы можем повторить этот путь и идти через медитацию, можем оставить как некий инструмент вспомогательный для чего-либо — это наш выбор.

Поэтому такие три таких базовых момента. Позиция должна быть неподвижна. Терпеть ничего не надо, то есть она должна быть наработана и достаточно удобна, чтобы в ней можно было сидеть без мук 10 минут. Это вполне реально, не архикакая-то сложность, но всё равно это надо нарабатывать. Второй момент: формировать мотивацию с помощью размышлений о непостоянстве всего этого и укреплять в себе внутреннюю философию о том, что живём не одну жизнь, и человеческое рождение - это достаточно серьёзная заслуга.

Дальше чуть-чуть дальше, по мере продвижения в эти моменты, которые я озвучил, у нас накапливается, как мы говорим, опыт. Или, как буддисты любят выражать, накапливаются заслуги. То есть мы укрепляемся в позиции какой-то, которая способствует тому, чтоб мы могли успешно идти дальше. Это важный аспект.

Сверхважный аспект, о котором я говорил вчера, это - Учителю верить надо. Потому что в данном случае он является носителем информации, совершается прямая передача через него. Это надо понимать. Такие мысли: «Да откуда он всё это взял? Да что это за люди такие?» С таким настроением

лучше вообще не подходить к этому. По простой причине, потому что сомнение вот всё разъест, всё что угодно. Здесь Учителю верить надо, раз он является источником информации. Если, скажем, не получается Учителю верить, ну не получается - наша особенность, тогда лучше этим не заниматься, потому что без полного доверия ничего не может быть. Это тоже, может быть... стоит об этом в практиках размышлять и подумать. Да, надо полностью включиться в то, что...

Так же, как и опора или прибежище так называемое - это Школа, это янтра, и в предварительных практиках мы тоже должны смотреть на неё как можно чаще. Не требуется для этого садиться в позу медитации. Нет, вы можете поставить перед собой или в кармане носить для того, чтобы привыкнуть к тому, что это та опора и прибежище, которое вас сохраняет. Сохраняет вас. В нашей ментальности, конечно, это непросто, потому что у нас нет опоры нигде, ни в чём, никогда, мы ни в чём никогда не верим. Ну это особенности ментальности нашей, но вот эти базовые основы - к ним надо привыкнуть, к ним надо прийти.

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.