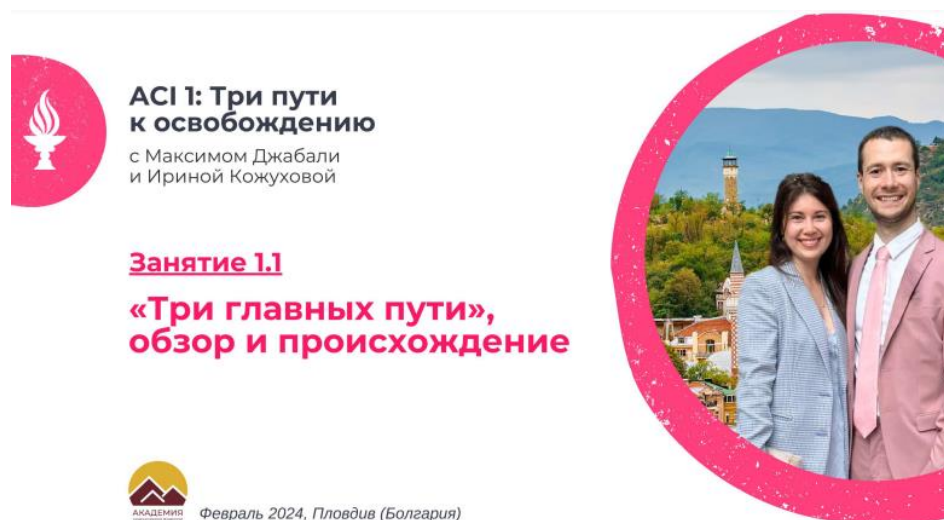


Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс I

«Основные учения буддизма»

Стенограмма к занятию 1. «Три главных пути», обзор и происхождение



Вначале идет подготовка к занятию.

Максим: Так, ну что, всем ещё раз привет! Можно заходить. Хорошо. Так, напишите, пожалуйста, как слышно и видно. Ура! Супер. Всё слышно. Отлично. Тогда давайте продолжать. Извините за технические неполадки. Это традиция – когда какие-то учения, которые правда могут трансформировать жизнь, происходят, часто всходят препятствия. Я занимаюсь организацией этих мероприятий с 2017 года. Я думаю, это плюс-минус каждый раз что-то возникает.

Поэтому извините, ребята, кто онлайн смотрит, я надеюсь, что теперь всё хорошо. Тем, кто сюда пришёл, тоже приносим извинения. Я думаю, что мы сегодня задержимся минут на двадцать, хорошо? И постараемся пройти все материалы. Если что-то не успеем закончить, закончим завтра. Спасибо.

Со всеми, кстати, был рад познакомиться в перерыве, с кем успел. Похлопайте друг другу, вы такие классные (*хлопают*).

Хорошо, мы продолжаем АСИ-1. И мы начали говорить о том, что такое АСИ курсы. Не этот слайд, там написано, что такое АСИ. Дальше, дальше. Вот. И мы...

Я тоже. Но, там учился вот этот американец, которого зовут Майкл Роуч. И, он закончил обучение в этих тибетских монастырях, получил степень Геше, это доктор философии. Приезжал в Болгарию много раз, вообще-то. Есть кто, кто видел живую Геше Майкла Роуча? Многие. Кто онлайн, тоже пишите, видели или нет.

● Что такое АСИ

= Asian Classics Institute
= Институт Азиатской Классики

с 1993 года

18 базовых курсов
и
18 продвинутых курсов

20-25 лет обучения в
современном
тибетском монастыре
на степень Геше



Чем известен Геше Майкл Роуч? Это тем, что после того, как он закончил эти курсы, он сделал из них понятные для западных людей курсы. В монастырях просто учат книги, и книги учат наизусть. Что ты понимаешь, что не понимаешь, когда как. И Геше Майкл добавил, он сделал эти же книги, структурировал их по урокам, как, это то, как мы

привыкли учиться. Мы когда учились в школе, мы одну книгу проходили по частям, делали домашние работы, контрольные работы. И затем писали экзамен. Вот, таких курсов у нас 18 штук. Называются 18 открытых, 18 секретных курсов. Это всё курсы, которые в этих тибетских монастырях преподаются. Можно дальше?

Это страшный слайд с темами всех 18-и курсов. Мы не будем сейчас подробно углубляться в каждый. Знаете, что обычно обучение занимает 6-8 лет, всех этих курсов.

Следующий слайд – зачем мы изучаем АСИ-курсы? Мы об этом говорили уже. Вы сюда пришли, потому что вы что-то хотите в

● 18 базовых курсов АСИ

● АСИ 1 «Основные учения буддизма»

- АСИ 2 «Буддийское прибежище»
- АСИ 3 «Прикладная медитация»
- АСИ 4 «Доказательство будущих жизней»
- АСИ 5 «Как работает карма»
- АСИ 6 «Сутра алмазного огранщика»
- АСИ 7 «Обеты бодхисаттвы»
- АСИ 8 «Смерть и сферы существования»
- АСИ 9 «Этическая жизнь»
- АСИ 10 } «Руководство к образу жизни
- АСИ 11 } бодхисаттвы», 3 части
- АСИ 12 }
- АСИ 13 «Искусство рассуждения»
- АСИ 14 «Лоджонг: развитие доброго сердца»
- АСИ 15 «Что в действительности имел ввиду Будда»
- АСИ 16 }
- АСИ 17 } Обзор 15 курсов,
- АСИ 18 } описанных выше



своей жизни изменить. Кто-то хочет больше денег зарабатывать, это хорошо. Может быть, вы хотите создать отношения или улучшить отношения. Может быть, вы хотите здоровье улучшить. Может быть, вы хотите чего-то ещё большего. Вот зачем мы изучаем эти АСИ-курсы.

● Зачем мы изучаем АСИ курсы



Структура курса АСИ-1- следующий слайд. Мы пройдем с вами три главных пути – отречение, бодхичитта и мудрость. Сегодня мы поговорим об этом подробнее и ещё много других тем. Это я волнуюсь, чтобы вы не попросили у Драги обратно деньги, что ничего не будет. Скажете – так много должно было быть всего интересного, но ничего нет. Но знаете, есть много чего.

Драга: Они предлагают ещё один раз заплатить.

Максим: Щедрые люди, я понял, Драга.

Драга: Сказала, мы принимаем.

Максим: Следующий слайд. На самом деле, я не всё читаю, потому что мы из времени выбились, но мы всё обсудим в следующие эти двое выходных.

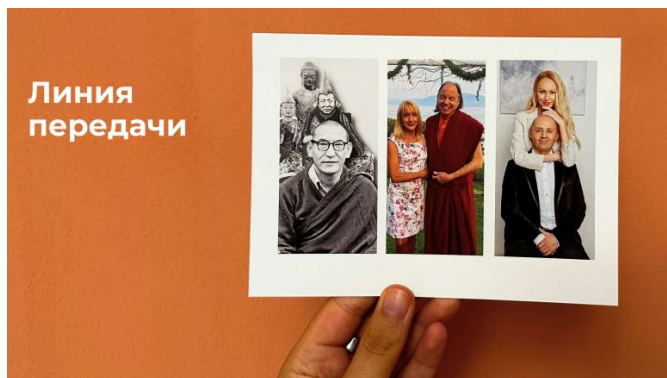
● АСИ 1: Обзор

● Три главных пути: отречение, бодхичитта, мудрость

- Махамудра
- Причины просветления и 2 препятствия к просветлению
- 4 тела (части) Будды
- Что такое сансара
- 4 закона кармы
- 10 качеств компетентного учителя

● Как развить отречение и как понять, что оно развито

- 8 мирских мыслей
- 6 страданий человеческой жизни
- Преимущества Бодхичитты и как ее развить
- 2 вида истины (реальности)
- Взгляды разных школ на зависимое происхождение
- Карма и пустота



Линия передачи – этот слайд должен продемонстрировать, что мы с Ирой не придумали эти вещи. Я в юности проводил курсы по креативности, но я не придумал всё равно эти учения. Правда, мы следуем за нашими учителями, Питером и Марией Мёртл. Они следуют за своими учителями, Геше Майклом Роучем, Джон Брэди и Конни О'Брайан, есть ещё такие

учителя. Геше Майкл следует за своим учителем. Правда, это линия передачи от учителя к ученику, это всё передаётся. До Гаутамы Будды. И это то, что мы с вами здесь изучаем сегодня. Ира, расскажи, пожалуйста, какие мы материалы будем проходить.

Ирина: Спасибо, Макс. Как вы поняли, линия передачи значительно важна. Драга, я тебя чуть-чуть буквально сюда приглашу, мы пытаемся влезть в камеру. Коллаборируемся. Спасибо, ребята, за лояльность, и надеемся, что вы всё ещё с нами.

Автор “основных учений буддизма”

Чже Цонгкапа (мирское имя)
Лобсанг Дракпа (монаш. имя)
1357-1419

Тиб.

- Чже - король, лорд
- Цонгкапа -- “родом из Цонги” (город на востоке Тибета)



ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་ ལོབ་སང་གྲུ་པ་
Чже Цонгкапа Лобсанг Дракпа

Каждый ACI, первый урок, начинается с момента, когда мы говорим об источниках этого курса. И, сейчас мы плавно передвигаемся к тому, какой источник ACI-1. И для кого-то, вероятно, этот персонаж, для вас, знаком. Для кого-то нет, но вы будете слышать это имя очень часто в курсах ACI.

Вашему вниманию, Чже Цонгкапа. Чже Цонгкапа – это его мирское имя. Это точно так же как меня, например, зовут Ирина Кожухова. Также у него есть монашеское имя – Лобсанг Дракпа. Вы также можете это повторить – Чже Цонгкапа – Лобсанг Дракпа. Его даты жизни: 1357 год - по 1419 год.

И, что значит его имя – Чже Цонгкапа? Чже - это по-тибетски – лорд или король. И Цонгка или Цонг – это местность, откуда он происходит. Это на востоке Тибета. Поэтому Чже Цонгкапа – дословно это король или лорд из Цонги.

И, кстати, на слайде, как вы будете видеть и видите, возле слов автора, там такой кружочек и звездочка. Вот эта звездочка, она означает, что это вопрос домашней работы, и это ответ к ней. В общем, это те вещи, которые мы бы хотели, чтобы вы особенно хорошо запомнили.

Чже Цонгкапа Лобсанг Дракпа

- ✓ Величайший Учитель своих времен. Вычистил учения
- ✓ Крутой дебатер
- ✓ Учитель Гьялцаба Чже и Кедрупа Чже
- ✓ Учредитель традиции Далай Лам
- ✓ Написал более 10 тысяч страниц текстов книг



ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་ ལོབ་སང་གྲུ་པ་
Чже Цонгкапа Лобсанг Дракпа

Чже Цонгкапа был экстраординарным человеком. Он знаменит тем, что он вычистил все учения, которые были до него, в которых появились какие-то помехи. Он был очень крутым дебатёром, Мастер логики.

И в будущих курсах АСИ вы познакомитесь с именами Гьялцаб Чже или Кедруп Чже. Эти имена станут для вас привычны позже, но тот, кто, может, быть, вам знаком – кто знает Далай Ламу? Вау! Почти все. А кто знает, какой сейчас Далай-Лама по счёту? Ваня? Не принимается. Кто, кроме Вани, знает? 14-й. Класс. Если есть 14-й Далай-Лама, ну, логично предположить, что должен быть 13-й. До него, вероятно, 12-й, ну, и вероятно, когда-то был самый 1-й Далай-Лама.

● Лам Римы Чже Цонгкапы

1000 страниц	Самая известная книга: Лам Рим Ченмо lam - путь rim - вид, тип chen-mo - великий	
200 страниц	Средний Лам Рим	
10 страниц	Малый Лам Рим «Песни моей духовной жизни» (нам лам) - «Краткая книга о шагах на пути» (Лам Рим будд дон)	АСИ 9
еще короче	Лам Цо Нам Сум	АСИ 1

Чже Цонгкапа такой: «Ладно». Переписал всё и упаковал в 200 страниц. Получился Средний Лам-Рим. Вообще, Лам Рим – это книга о шагах на пути. Средний тоже никто не понял. Сократил до 10 страниц. Получился Малый Лам Рим. Мы будем его детально изучать на АСИ-9. Как думаете, что было потом? Никто не понял и 10 страниц. Чже Цонгкапа такой: «Ладно». И написал поэму, ещё короче, 14 строф Лам Рим всего лишь. И получился «Лам Цо Нам Сум». И это и есть основная книга, которую мы изучаем на АСИ-1. И, как вы поняли, мы здесь с вами будем немножко изучать тибетский язык. Не только мы болгарский, но и вы тибетский. Поэтому иногда мы вот так, по кусочкам, будем разбирать слова.

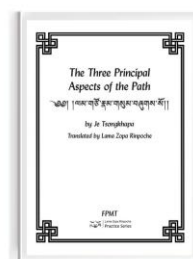
Если сказать совсем коротко, «Лам Цо Нам Сум» переводится дословно как «Три главных пути». И это реально эссенция всех знаний в Лам-Риме. Это книга содержит всю суть, всю основную информацию, которая нам нужна, для того, чтобы мы достигли всех наших целей. И мы это изучаем на АСИ-1. И сейчас важная тема, собственно, что такое «три главных пути», и об этом нам расскажет Максим Джабали.

Максим: Спасибо, Драга, за хороший перевод.

Итак, мы подходим к основной теме этого курса, которая называется как? «Три главных пути». Верно. Что это за «Три главных пути»? Мы будем их изучать все 18 курсов. Это и является основой всех этих курсов, правда. И это является основой всей нашей практики. И первый путь называется отречение.

Так вот, Чже Цонгкапа был учителем Далай-Ламы, 1-го. Он учредил традицию Далай-Лам. Также Чже Цонгкапа написал более 10 000 страниц текстов, и самая его известная книга это «Лам Рим Ченмо». Я вам сейчас совсем коротко расскажу здесь. «Лам Рим Ченмо» - это где-то 1000 страниц. Была проблема с тем, что никто не мог понять глубину этих учений, этих текстов, когда их читали.

✿ Основная книга АСИ 1



Лам Рим в 14 строфах:

Лам Цо Нам Сум
= “Три главных пути”

ལམ་པོ་གཙོ་ནམ་གསུམ་

lamtso namsum

lamtso - главный путь
nam - вид, тип
sum - три



Я сегодня слушал запись лекции Геше Майкла. Есть в болгарском это слово отречение вообще? Что это означает обычно? То есть, скажите, что означает. Ну, то, что подразумевается обычно под этим словом. Сказали из зала, отрекаешься от того, во что ты веришь, например. Хорошо, спасибо. Ещё знаете

какие-то значения этого слова?

Ответ зала: Отвержение.

Максим: Отвержение. Ещё знаете?

Ответ зала: Скорее всего неверие в чём-то, что оно существует.

Максим: Повторяй на болгарском тоже. Когда я услышал впервые это слово – отречение, я подумал – это в смысле бросить семью, уйти в пещеру, вот так вот. Ира мне грозит пальцем – не надо. Мне понравилось, что Геше Майкл сказал, это такое слово, которое не подразумевает как раз, что вам надо уходить в пещеру, что-то бросать надо, семью, нет. Отречение не об этом. И мы в перерыве с вами уже чуть-чуть пообщались. Те, кто онлайн, тоже можете написать, почему вы пришли на этот курс. Но все, кого я спрашивал, почему вы пришли, вы сказали, вам интересно что-то изменить. Это и есть отречение.

Отречение – это когда вы не довольны, не удовлетворены тем, что у вас есть. Это не значит, что вы в депрессии должны быть, или плакать постоянно. Мне нравится, как Геше Майкл сказал: «Если бы он сейчас бы переводил бы это слово, он бы перевёл его – я устал».

И здесь есть картинка этого фильма – «Побег из Шоушенка». Смотрели такой фильм? Есть те, кто не смотрел? Я вам рекомендую посмотреть. Один из лучших фильмов вообще считается. Кстати, отречение по-тибетски – это НГЕН ЧУН. Вы можете повторить на удачу, считается, хорошие семена. НГЕН ЧУН. В общем, суть этого фильма в том, что этот парень, который слева, попадает в тюрьму, вроде как он не виновен. Это строгая тюрьма, выбраться из неё нельзя. И он попадает в эту тюрьму на пожизненный срок. И он понимает, что всё, он там умрёт в этой тюрьме. За преступление даже, которого он не совершал. И так получается, что он просит небольшой молоточек, как горный молоток, он реально маленький такой. Что это значит?

Драга: Он говорит, что его можно поставить в книгу.

Максим: Ааа, да, маленький, я понял. Маленький, меньше книги. Его в книгу кладут, чтобы передать ему. И что он делает? Он больше 10 лет этим молоточком копает себе туннель на выход. Никто не мог подумать, что он этим молоточком будет копать туннель больше 10 лет. Больше 10 лет проходят АСИ-курсы. И в конце он выбирается оттуда.

И вот почему я вам привёл в пример этот фильм. Никто не знает, что он там этот тоннель копает, он его прятал. И все эти 10 лет он выглядит достаточно счастливым человеком. Это не то, что у него депрессия, он не плачет целыми днями. Он просто говорит: «Мне это не

подходит». Я не знаю, как вы, ребята, я отсюда выбираюсь. Умереть в тюрьме мне не подходит. Мне кажется, это очень хороший пример, для меня, по крайней мере, того, что такое отречение. Это не значит, что вы становитесь негативными какими-то. Я достаточно счастливый человек. У меня бывают плохие дни, иногда, конечно, мне грустно, трансляция сломалась, но в целом моя жизнь достаточно счастливая. И, я не знаю, может быть, вы однажды познакомитесь с нашими учителями, кто не знаком с Питером и Марией Мёртл, они очень счастливые люди. Геше Майкла если вы видели – это самый счастливый человек, и это люди с самым сильным отречением, которое вы можете встретить. Поэтому отречение – это понимание, что этот мир – он сломан. Просто здесь что-то – что-то сломано. Это не значит, что я буду плакать теперь каждый день, а значит, что я хочу на свободу. И эти курсы АСИ – это рецепт, как выбраться отсюда. Поэтому отречение – это понимание, что я от этого устал, я просто устал.

Я не знаю, мне, я пользуюсь гугл фотографиями, гугл фотос, на телефоне просто приложение фотографий, и он мне показывает: 5 лет назад в этот день. И иногда там есть фотографии, где я с мамой. И когда я смотрю на эти фотографии 5 лет, 10 лет назад, я вижу, что моя мама стареет. И мне от этого грустно. И для меня мир, в котором моя мама стареет, и она вынуждена будет умереть, это сломанный мир. Я не знаю – может, кто-то согласен в таком мире жить, я нет. Мне это не подходит. И отречение – это понимание, что мне это не подходит и я этого не хочу. Знаете, что такое стандарт, качество? У Драги муж работает, занимается стандартами, качеством, но этот мир, в котором мы живём, он ниже стандарта качества. И он называется Сансара. И есть мир стандарт качества. И вы там можете оказаться, ваши друзья, ваши близкие, все, кого вы знаете. Это и есть цель всех этих АСИ курсов. Это и есть цель всей этой традиции, которой 2500 лет. И есть люди, которые этого достигли. Я не знаю, встречали вы их или нет, но что я вам точно могу пообещать, если вы продолжите изучение этих вот курсов АСИ, я обещаю, что вы их встретите. Вы заглянете им в глаза, и вы поймёте, это существо не из этого мира. Их называют Ангелами, или Просветлёнными.

И когда я об этом услышал, это звучало очень странно для меня. Это секта, нет, я правда так думал. Сейчас я думаю, что вот это сообщество людей, которое договорилось о том, что умирать – это нормально, болеть – это нормально, если тебе что-то не нравится – напади на другую страну, завоюй её, если ты хочешь больше денег – тебе надо конкурировать, задавить конкурента. Я считаю – это секта. Настоящая секта. Они договорились, что это нормально.

Я не знаю, ребят, я в этой секте не участвую. Я хочу жить в добром мире, где все счастливы, у всех есть всё, что они хотят. И отречение – это желание – мне это не подходит, я хочу большего. И если вы здесь сидите или если вы слушаете онлайн, это значит, есть у вас на каком-то уровне, это отречение. Если бы вам всё нравилось в этом мире, вы бы сидели сейчас в баре, пили бы martini, но вы хотите что-то изменить. Вы хотите чего-то большего. Может быть, вас не очень-то понимают другие люди, может быть, они считают, что вы в секте. Я не знаю. Я не спорю с такими людьми. Но я считаю, что они в секте. Это отречение.

✿ Три главных пути

1 Отречение



འགྲུབ་པ་
ngakjung

2 Бодхичитта



སེམ་རྗེ་
semkye

Второй путь называется бодхичитта, Сем Кье по тибетски. Сем Кье. И бодхичитта – это когда ты понимаешь что тот дом, в котором ты находишься, он горит, он в огне. Ты

понимаешь, что не только тебе здесь плохо, не только твоя мама умирает, мамы и близкие других людей тоже. Все те, кого мы любим, вы говорите: «Я хочу спасти их всех». Мне всё равно, я хочу спасти их всех. Бодхичитта переводится как желание достичь просветления для блага всех живых существ.

И есть неправильный перевод бодхичитты, это ум Будды. Это не ум Будды, это желание достичь просветления. Это когда вы понимаете, что все страдают, у всех есть проблемы и я хочу им помочь. Кстати, хорошая новость для всех ваших друзей. Знаете ли, какой метод в этой системе, как мы помогаем другим? Стучим в дверь, раздаём листовки. Мы этого не делаем. Правильно, мы показываем им здесь 4 шага. Мы работаем над собой, потому что мир происходит из нас. И, меняя себя, мы меняем мир.

✿ Три главных пути

1 Отречение



ངེས་ལྡན།
ngenjung

2 Бодхичитта



སེམས་བསྐྱེད།
semkye

3 Мудрость



ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ།
yangdakpay tawa

И, третий путь называется мудрость. По-тибетски – ЯНГДАКПЕЙ ТАВА. Можете повторить на удачу. И, это понимание, что мир происходит из нас. Это вот эта история о ручке, которую, если вы не слышали, мы ещё о ней поговорим на выходных. Всё происходит из нас. И как мне спасти других людей, спасти себя – это создать другие отпечатки в своём уме. Хорошо?

И завтра у нас будут группы мудрости, и вы сможете в этих группах обсудить, как вы это понимаете, как вы можете это применить в своей жизни. И это, кстати, вопрос домашней работы. Ещё один вопрос домашней работы – вот эти три главных пути – они физические, умственные или это концепции? Пригласим Иру рассказать нам.

Ирина: Дамы и господа, как вы полагаете, эти три пути физические, умственные или концепции? Давайте так – когда в нашей жизни мы слышим слово путь, что первым делом нам, какая картинка нам рисуется в уме? Какие идеи?

Ответ зала: Развитие, когда ты идешь или едешь.

Ирина: Угу! Какие еще, быть может, у кого-то?

Ответ зала: Изменение, направление.

Ирина: Ну, самое простое, это, кажется, что это вот дорога, да? Что-то... И вот на этом моменте нам важно запомнить, что здесь не идет речь о каком-то распутии. Это не об этом. Угу? Хорошо!

?

Эти пути --
физические,
умственные или
концепции?



Здесь речь идет об осознаниях в нашем уме. О реализациях в нашем уме. То есть это не какая-то физическая вещь. И Ламрим, о котором, мы с вами говорим все это занятие, это и есть набор таких осознаний. Ламрим стимулирует нас получить эти осознания, а... чтобы себя изменить в гораздо лучшую сторону. И если совсем кратко, это как раз то, о чем и писал Чже Цонгкапа.

Чуть позже мы будем изучать с вами более детально четыре школы. И все четыре школы преподавал Будда Шакьямуни. И мы будем говорить, что три из них - они ошибочные, можно так сказать. И только одна из них, супер-пупер, которая нам и нужна. Но также нам важно изучить три ошибочные, потому что они подсвечивают, ну знаете, такие ошибки в нашем уме. То, как мы склонны думать и не видим это в себе. Да, поэтому мы с вами будем это всё супер детально изучать позже. И в целом АСИ-1 это считается таким обзором, обзорным курсом. Поэтому понятий, быть может много, быть может немножко сложно казаться. Но это только потому, что мы смотрим на это как будто бы издалека. Но позже мы будем идти во все детали.

?

Эти пути --
физические,
умственные или
концепции?

Это НЕ
физическая
вещь,

это стадии
осознания в
нашем уме

У нас после этого вопроса был запланирован перерыв? Не запланирован! Хорошо! Перерыв у нас отменяется. Был у нас перерыв! И Макс сейчас расскажет, для кого была написана эта работа: Три главные пути.

Максим: Спасибо! Вы в порядке, ребята? Продолжаем без перерыва, чтобы раньше закончить? Хорошо!

Как называется работа, которую мы с вами изучаем? Лам Цо Нам Сум. Лам Цо Нам Сум — это этот самый короткий Ламрим Чже Цонгкапы. Который вообще-то здорово выучить наизусть. Есть он на болгарском?

Драга: Да, уже есть.

Максим: Уже есть на болгарском! Ам... Я не учил тексты наизусть особо, когда я проходил эти курсы первый раз. Я об этом жалею, если честно. В монастырях они учат все эти книги наизусть, побольше, чем вот этот Лам Цо Нам Сум. Я не учил, потому что не понимал, зачем. Мне казалось, это скучно. Сейчас я учу тексты наизусть. Большие, больше, чем четырнадцать четверостиший. Такие тексты, которые в слух один час надо читать. И знаете, что я заметил? Очень неподходящие иногда моменты жизни, эти отрывки из текста, они начинают играть в уме. Например, вы с кем-то ругаетесь и какая-то цитата из книги, которую вы выучили, говорит: «Мир происходит из тебя! Остановись!» Серьёзно! Это правда так работает! Или вы видите какого-то человека, который странно одет, может быть. И у вас вдруг цитата из книги, что: «Ангелы являются в облики разных людей». И вы такие: «Вау! Может быть, это

подозрительный какой-то человек? Не такой простой, как кажется?» Иногда этот человек может быть ваш муж. Или жена. А...Поэтому здорово, если вы захотите выучить этот текст — это хорошая идея. Он короткий, кстати.

Так вот, вопрос: для кого была написана эта работа Лам Цо Нам Сум?

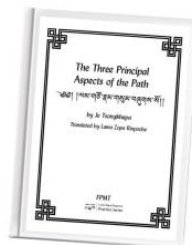
Как появилась основная книга АСИ 1

Ученик Чже Цонгкапы задал вопрос и получил ответ

Цако Вонгпо (мирское имя)
Нгаванг Дракпа (монаш. имя)

Тиб:

- цако -- линия королей
- вонгпо -- монах



Следующий слайд. И была такая история, что был студент у Чже Цонгкапы. Цака Вонгпо его звали. И Чже Цонгкапа, видимо, я не знаю, может, в каких бы они были отношениях, может, он ему что-то сделал плохое, этот Цака Вонгпо. Может быть, он его ослушался. Заснул на занятии. В

общем Чже Цонгкапа говорит: «Кто может построить 108 монастырей?» Цака Вонгпо говорит: «Я могу!» И он не был каким-то самым богатым или самым способным студентом, он не был самым лучшим проектным менеджером. Но он вызывается, он говорит: «Я это сделаю.» И он строит эти 108 монастырей. Кстати, последний назывался Да Цанг. Я слышал это слово раньше, я не знал, что оно означает. Оказывается, Да Цанг означает, что этот последний. То есть из 108 монастырей — это 108. Всё, конец. Если вы когда-то делали ремонт в квартире, и он затянулся... Красишь стены, думаешь: ну всё, стены покрашу и всё. Стены покрасил, пока красил, выяснилось, надо менять унитаз. Делал кто-то ремонт так в квартире? Так бывает. Я так делаю.

В общем Цако Вонгпа строит эти 108 монастырей. И у него возникает проблема. Он пишет Чже Цонгкапе письмо. Говорит: «Дорогой Чже Цонгкапа! Тут такое дело. Эти монахи, они...они вообще дикие. Они не образованы. Можешь что-то прис... как мне их учить вообще? Чем...Как мне им помочь этим монахам?» И Чже Цонгкапа пишет ему смс. Длинное. Имейл, может быть, ладно. В одно смс, может, не помещается, он несколько пишет, я не знаю. И Чже Цонгкапа пишет в ответ то, что мы сегодня называем Лам Цо Нам Сум. И цака означает «линия королей». Вонгпо означает «монах». И его монашеское имя – Нгаван Дракпа. Поэтому будьте аккуратны, что вы просите у своих учителей.

У нас с Ирой есть привычка, когда с нами учителя делятся какими-то учениями. Какой-то совет может быть дают или присылают какие-то материалы, чтение может быть каких-то книг. Мы их всегда сразу, знаете, когда в мессенджере, в телеграме, например, или в вайбере человек может удалить потом сообщение, которое он тебе отправлял раньше. Мы их всегда сохраняем сразу: сохраняем, переписываем. Поэтому спасибо Цако Вонгпо, что он сохранил для нас Лам Цо Нам Сум.

Ира, расскажи, а кто написал комментарий, который мы изучаем?

Ирина: В АСИ мы часто сталкиваемся с тем, что всегда есть какие-то комментарии на первоисточнике. Причем потом на эти комментарии пишут новые комментарии. И даже, кстати,

шутят, что DCI – это комментарий Дже...комментарий Геше Майкла на предыдущие комментарии. Или не шутят! А...Как бы ни было, в наше время первоисточники реально понять сложно. Поэтому к ним пишут комментарии. И, а, в нашем случае, к нашей книге «Три главных пути» мы изучаем комментарии от Пабонки Ринпоче.

✿ Автор комментария на “Три главных пути”

Пабонка Ринпоче (мирское имя)
Дечен Ньингпо (монаш. имя)
1878-1941

«Сущность великого блаженства»

— КЕМ БЫЛ В ПРОШЛОЙ ЖИЗНИ: —

Чанкья Ролпай Дордже (1717-1786)
Знаменитый наставник китайского
императора



པཎ་བོན་རིན་པོ་ཆེ། དཛེན་ཡིན་པོ།
Пабонка Ринпоче Дечен Ньингпо

В целом, все тибетское правительство оно было ранее основано на монастырях, которые изучали это, практиковали. И Пабонка Ринпоче из очень классного монастыря, который называется Сера Мэй.

Аа...Мирское имя - Пабонка Ринпоче, монашеское – Дечен Нингпо. Даты - 1878 год по 1941. И это очень особенная личность. В том числе потому, что он начал обучать впервые мирян. Таких, как мы с вами, людей. То есть раньше до этого нужно было быть монахом или элитой, чтобы получать эти знания. А он взял и сделал довольно... как это - отчаянный шаг! В какой-то мере сломал систему. И миряне, обычные люди, получили доступ к этим знаниям. И он получил реально много критики на этот счет. И Геше Майкл, он в свое время получил немало критики за то, что он начал обучать женщин. В какой-то мере он тоже сломал систему. И благодаря этому теперь мы можем получать эти знания. Поэтому...

Драга: Можете знакомиться с любым человеком. С любимым человеком!

Ирина: А! (Смеется) И Петер Мёртл говорит, что: «Классно бы чувствовать, - знаете, такую - гордость за такие отчаянные шаги, такую лёгкую гордость».

И также в домашке будет вопрос: «кем этот лама, учитель Пабонка Ринпоче... Кем он был в прошлой жизни?» И считается, что он был учителем императора Китая. И это всё о том, о чём Макс начинал говорить. У нас реально невероятная линия передачи! И возможно, на первом уроке ASI-1 это не ощущается чем-то особенным. Но, не знаю, лично то, как говорят учителя, и уже и на моём опыте, эта связь, она со временем проявляется. И это очень приятная и прекрасная связь.

У Пабонки Ринпоче был еще один известный ученик. Триджанг Ринпоче. А кто был учеником Триджанга Ринпоче, нам расскажет Макс.

Максим: Спасибо, Ира! Ну что, ребят, хотите 5 минут перерыв? Как вы? Кто-то хочет, кто-то нет. Давайте, 5 минут перерыв, чуть-чуть можно размяться. И мы потом постараемся быстро закончить. У нас чуть-чуть осталось. Хорошо? Хорошего перерыва. Пять минут, это когда мы начинаем? В 21:08 по Болгарии! Спасибо Драге за перевод!

Максим: Хорошо, давайте начинать! Начинаем, ребята? Продолжаем, точнее? Усаживайтесь. У нас чуть-чуть осталось. Три вопроса из десяти. И они несложные.

Линия передачи



Пабонгка Ринпоче
Дечен Ньингпо
(1878 – 1941)



Триджанг Ринпоче
(1901 – 1981)



Кхен Ринпоче
Геше Лобсанг Тарчин
(1921 – 2004)

Так, следующий вопрос: какой ученик Триджанга Ринпоче написал введение? Но для того, чтобы понять, кто такой Триджанг Ринпоче, помните, кто такой Пабонка Ринпоче? Преподавал очень многим людям публично. И его, кстати, за это, очень, да, как Ира сказала, критиковали, и проблем у него много было. Его самый известный ученик - это Триджанг Ринпоче. 1901-1981. И это наставник текущего Далай Ламы, 14-го. Кто знает, какого ученика Триджанга Ринпоче мы изучаем? Геше Майкл..., кто еще тут? Кхен Ринпоче! Кхен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчин. И это учитель Геше Майкла Роуча. У Геше Майкла Роуча ученики - Питер и Мария Мёртл. Мы с Ирой - их ученики. И так это вс...так и строится эта линия передачи. А вы будете следующие, кто преподает АСИ в Болгарии! Мы с Ирой это один раз собираемся сделать. Но следующие поколения преподавателей — это вы!

Когда я об этом первый раз услышал, я подумал, это какая-то непонятная фигня. Это было 8 лет назад. Увидите! Есть такая поговорка: смеется тот, кто смеется последним. Хорошо. Ээ...Что сделал Триджанг Ринпоче, чем он известен? Он очень хорошие заметки писал. По учениям Пабонки Ринпоче. Вот тут есть те, кто конспектирует. Он так это и делал. Никто тогда не жаловался на то, что: «Онлайн трансляция есть, но звук не очень хороший!» Кто стирал, я думаю, пальцы, люди стирали пальцы в кровь, чтобы успевать записывать... Ручки не было даже тогда, шариковой ручки не было. Не знаю, пером писали, успевали еще макать. Сверяли потом друг с другом студенты эти заметки, не пропустили ли важную мысль какую-то. И...тот, те учения, которые он записал, они называются «Дар освобождения, вложенный в ваши ладони». Геше Майкл преподает эти учения уже... Какой год? Восьмой? 14-й, я даже не знаю. По-моему, 14-й. В районе 14-ти лет их Геше Майкл преподает. И Геше Майкл их преподает, потому что Кхен Ринпоче, студент Триджанга Ринпоче, его обучил этому Ламриму. И даты Кхена Ринпоче - 1921-2004. И Геше Майкл, из вот этого всего времени, прожил с Кхеном Ринпоче 25 лет.

Линия передачи



Пабонгка Ринпоче
Дечен Ньинпо
(1878 – 1941)



Триджанг Ринпоче
(1901 – 1981)



Кхен Ринпоче
Геше Лобсанг Тарчин
(1921 – 2004)



Геше Майкл Роуч



Мария и Питер Мертл

14-й Далай Лама отправил Кхена Ринпоче преподавать и быть настоятелем монастыря в Нью Уэльсе, в Америке, Раша Гемпеллинг называется этот монастырь. И там Геше Майкл прожил 25 лет и учился у Кхена Ринпоче. Поэтому вообще-то это традиция – путешествовать за своими учителями.

Геше Майкл был в Индии, он хотел там остаться. А Далай Лама ему сказал: «Езжай в Нью-Джерси, там есть великий преподаватель - Кхен Ринпоче.» И Геше Майкл говорит: «Это такая была - подмышка Америки, Нью-Джерси так называют.» Потому что это промышленный, грязный город. Пловдив не такой. Вам повезло.

Хорошо, мы подходим к завершению. Ира, расскажи, что за три проблемы сосуда?

Ирина: Расскажу. Аа...Девять вечера на часах, начало десятого. Я думаю, вы уже немного подмучены сегодня.

Максим: Я бодрячком!

Ирина: Ты чай пьёшь. Макс говорит: «Я бодрячком!» Конечно, сидит пуэр пьёт.

Мы сегодня, правда, прошли много слов, которые, возможно, вы слышали впервые. И, может казаться, что контента много. Особенно, когда мы изучаем что-то новое, кажется, что оно не влазит уже. Правда говорю, Макс чихает. Будь здоров!

Как помочь себе усвоить весь этот материал лучше и легче? У нас есть список из трех пунктов, три красных крестика. Каким не нужно быть студентом. И это называют в древних писаниях - три проблемы сосуда. Сосуд – это как студент, в которого пытаются что-то там...наполнить. Но, то есть какая-то емкость, которую мы пытаемся заполнить. У меня на картинках будут маленькие кастрюльки.

✶ Три “проблемы сосуда” (= каким лучше НЕ быть)

✗ **Закрытый**



слушать
не внимательно

✗ **Грязный**



иметь
не ту мотивацию

✗ **Треснувший**



быстро забывать
учения

И первая кастрюлька, она с закрытой крышкой. Это закрытый сосуд. Это значит быть закрытым, слушать невнимательно. И я в какой-то мере даже рада, что у нас сегодня были все эти препятствия, вы немного подварились уже. Так бывает. Но это очень показательно, что даже в такие моменты эти писания нам напоминают: не будьте закрытыми сосудами. Если вы уже добрались сюда, вы посвятили вечер пятницы этому. Когда хочется отвлечься или о чем-то задуматься. Постарайтесь возвращать свой ум обратно.

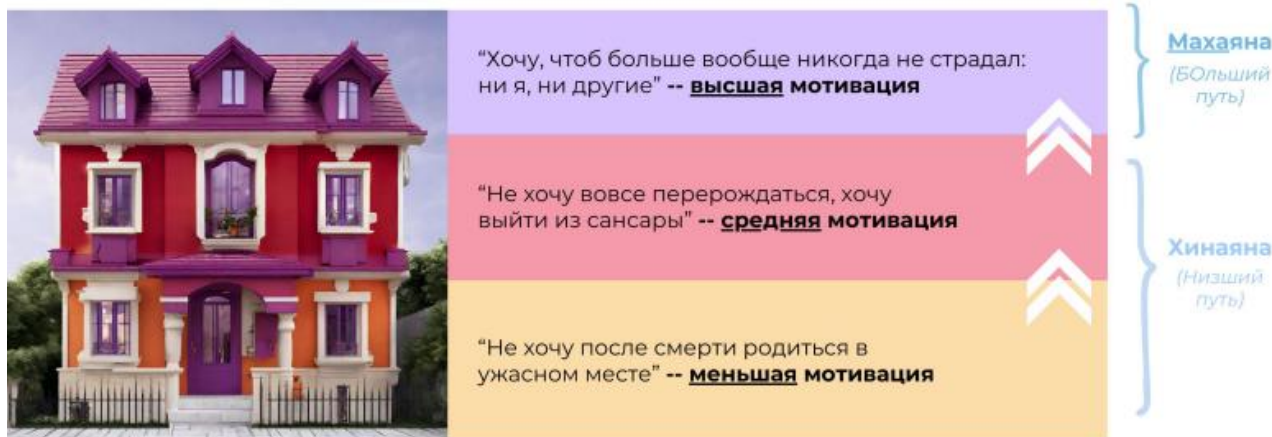
И проблема номер два – это грязный сосуд, грязная кастрюлька. И это о неправильной мотивации. Ну, знаете, это если кто-то пришел послушать эти курсы, просто чтобы, не знаю, получить сертификат. А...Или, не знаю, какая еще может быть причина. Похвастаться, отлично! Новые тибетские слова сегодня выучил. Ну, вообще, тибетские слова классно учить, мы хорошие семена этим сеем. Но важна мотивация, которая за этим стоит. Мы не просто хотим быть самым умным человеком в этой комнате. Мы хотим в корне изменить себя. Поэтому это изучаем.

И проблема сосуда номер три. Треснувший сосуд. Это как говорят: где вошло, там и вышло. Влетело - вылетело. Чтобы как-то справиться с этой проблемой... С нашей стороны мы стараемся рассказывать этот материал интересно. Делаем слайды, чтобы подкрепить это как-нибудь визуально. У нас есть контрошки, домашки. И все это для того, чтобы мы лучше запомнили ключевые идеи.

Итак, три проблемы сосуда. Каким не быть студентом? Не быть закрытым, не быть грязным в том смысле, что не иметь неправильную мотивацию, и не быть треснувшим сосудом, не быть тем, кто быстро забывает эти учения. И у нас осталась последняя на сегодняшний вечер маленькая мини-тема, которую Макс сейчас быстро расскажет.

Максим: Спасибо, ребят, что вы не заснули, тут не упали еще. (Смеется) Последний вопрос и идем по домам. Называется: каковы три основные раздела текстов по Ламриме? Мы это будем проходить, а, я думаю, еще раз, 15 наверняка.

✳ 3 уровня способностей



Суть в том, что есть студенты меньших, средних и больших способностей. Студенты меньших способностей – это те, кто говорят: «Я не хочу родиться после... в следующий раз в плохом месте.» Средних способностей – это те, которые говорят: «Я не хочу вообще рождаться в этом мире и снова хочу освободиться, выйти из сансары.» И первые два, они это хотят для себя. Для себя лично.

Третий тип студентов с высшей мотивацией. Они говорят: «Я хочу, чтобы все были абсолютно счастливы. И я тоже, как один из всех.» И эти мотивации, они строятся друг над другом. Нельзя быть только студентом высших способностей и при этом не иметь этой низшей мотивации.

● Итого, что прошли

- ☑ Кто такой Чже Цонгкапа. Линия передачи
- ☑ Лам Цо Нам Сум -- главный источник ACI 1
- ☑ Три главных пути: Отречение, Бодхичитта, Мудрость
- ☑ Три "проблемы сосуда": закрытый, глянзый, треснувший
- ☑ Три уровня способностей (мотивации): меньшая, средняя, высшая

завтрашнего занятия просто подумайте, что, если бы вот эта детская мечта, которая у нас есть, спасти весь мир? Что, если вы ее и правда осуществите?

Хорошо! Следующий слайд есть у нас? Мы сегодня поговорили, кто такой Чже Цонгкапа и линию передачи обсудили. Мы поговорили о тексте, который мы будем изучать, Лам Цо Нам Сум. Поговорили про три главных пути. Отречение. Или я устал. Бодхичитта и мудрость. Поговорили про три проблемы сосудов. И три уровня способностей студентов. И просто подумайте, что, если бы вы могли стать тем человеком, который правда поможет всем. До

Спасибо всем большое, что пришли сегодня. Спасибо Драге за перевод. Спасибо нашей технической команде. Всем, кто онлайн присутствовал. Так, Драга, расскажешь, какой на завтра план? Можем вместе рассказать.

Драга: Можем вместе.

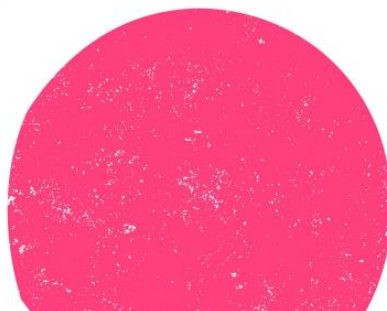
Максим: Значит, завтра мы с вами встречаемся. Те, кто вживую приходят. В 8.30. А, утра! На йогу! Это будет радостная йога! И лёгкая. Если вы ненавидите йогу. Если вы на неё точно не хотите приходить. Очень хорошая идея - прийти. И это связано с тем, что йога...а...Если вы будете изучать АСИ курсы, рано или поздно вы все равно с ней столкнетесь. Она готовит наше внутреннее тело к высшей работе. Как реально стать ангелом в этой жизни? Аа..., поэтому лучше ей раньше начать заниматься. Прогресс медленный. И мало ли, я с Ирой познакомился на йоге!

А., наши занятия начнутся в 10:15 по Болгарии и по Киеву. Это для онлайн-трансляции и для тех, кто... Потом обед будет. Потом будут группы мудрости. Для онлайн-трансляции не будет группы мудрости, я думаю. Я, я не уверен пока. А, и дальше в 3:45 по Болгарии и по Киеву

будет третье занятие. План такой, что к 6-ти все должны быть свободны. Всем спасибо, до завтра!

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс I

«Основные учения буддизма»

Стенограмма к Занятию 2. Что такое природа Будды?



Максим: Всем доброе утро!

Мы начнем с медитации. Усаживайтесь поудобнее. Я расскажу, что такое удобно. Сядьте на переднюю часть стола. Ноги на пол. Руки на колени. На бедрах. Спина ровная. Живот чуть-чуть в себя. Подбородок параллелен полу.

Я проверю как в он-лайне слышно. Напишите, ребят, как у вас дела? Вроде всё хорошо.

Когда вы медитируете дома, вы тоже можете медитировать на стуле. Это не обязательно, чтобы вы сидели на полу. И мы сделаем небольшую медитацию. Она называется 7 ингредиентов. Садитесь ровно, и можете прикрыть глаза. Мы начинаем с десяти дыханий. Следите за дыханиями. Если отвлекаетесь, начинайте с первого. Выдох-вдох – это один.

Пригласите своего Учителя перед собой. Это может быть какая-то историческая личность. . Может быть ваш первый Учитель в школе, может быть ваша мама или отец, человек, который помог вам и научил вас чему-то в этой жизни. Постарайтесь заглянуть в их глаза. Это живой человек. Не картинка. Ощутите их присутствие. Они молодо выглядят. Улыбаются. Им приятно, что вы их позвали. И подумайте об одном качестве своего Учителя, которым вы восхищаетесь. Может быть, они добрые. Или щедрые. Может быть они никогда не злятся. Для меня сегодня это качество любящий. Я радуюсь, что вижу такое качество в своем Учителе. В знак благодарности за то, что этот Учитель есть в моей жизни, я хочу сделать им подарок, можно подарить цветы.



Но мой Учитель говорит мне, что самая большая вещь, которая его радует... Это мои хорошие дела, поэтому я думаю об одном самом хорошем деле, которое я сделал за последние сутки или двое. Для меня это качество, что был момент, когда я мог рассердиться, но я не рассердился. Я дарю это своему Учителю, и Учитель улыбается. Это то, что наши Учителя хотят от нас, чтобы мы делали практику и становились лучше.

И дальше я делюсь со своим Учителем делами, которыми я не горжусь. Откройте перед Учителем то, что-то не очень хорошее, что вы сделали за последние сутки или двое. Например, вчера вечером я устал. У меня были не очень хорошие мысли. Можете поделиться одним, двумя или тремя поступками, которые вы не гордитесь. И ваш Учитель улыбается, потому что вы честны перед ним. И он смотрит на вас. Спрашивает: «А что хорошего было?» И поделитесь двумя, тремя поступками хорошими, которые вы сделали за последнее время. Сутки или двое. Я вчера сделал благотворительный взнос. Приготовил Ире чай утром. Делал йогу с посвящением. Подумайте, какие дела у вас хорошие. И Учитель радуется, то вы такой молодец.

И мы просим нашего Учителя продолжать нас учить. Давать нам уроки, как стать лучше. Те уроки, которые мы можем пройти, которые приведут нас к нашей цели.

И мы просим нашего Учителя оставаться с нами и никогда не покидать нас. Пожалуйста, Учитель, оставайся со мной рядом. Я знаю, что я не самый способный студент. Я делаю глупости. Ну, пожалуйста, не покидай меня. Будь со мной рядом, и Учитель улыбается, кивает головой. Хорошо, я останусь. Мы просим нашего Учителя переместиться в наше сердце. Он поднимается в воздух, уменьшается в размерах, поворачивается в ту сторону, куда смотрим мы. Садится к нам на макушку, размером с ноготь большого пальца. Почувствуйте своего Учителя на макушке. И в своем сердце мы готовим для него красивую комнату. Красивая подушка, осыпанная лепестками роз. Алмаз на подушке. Мы приглашаем Учителя в свое сердце. Он спускается по нашему центральному каналу, растворяется в алмазе. И его ум смешивается нераздельно с моим умом.

Теперь, когда у вас будет тяжелый день или тяжелые мысли, какие-то проблемы, вы всегда можете обратиться к своему Учителю, потому что он в вашем сердце. Свет исходит из вашего сердца, красивый золотой свет, заполняет эту комнату, касается всех живых людей всех живых существ в этой комнате, все они становятся счастливыми, и свет распространяется дальше на весь город, в котором вы находитесь, страну, континент, вся планета, наша галактика, вся вселенная, все становятся абсолютно счастливыми. Свет достигает конца вселенной, и начинает возвращаться назад: галактика, планета, континент, стран, наш город, наш район, это здание, эта комната. И он растворяется обратно в ваше сердце.

Сделайте три глубоких выдоха. И когда будете готовы, можно возвращаться. Потянуться. Спасибо, Маринелла, за перевод.

Маринелла: Благодарю на Максу, за медитацию.

Максим: Хорошо. Итак, где мы с вами находимся? Дома слайд? Вообще нет, можно пока без слайда. Расскажите, о чём мы говорили вчера. Что запомнили? Отречение запомнили. Как ещё называют отречение? Несогласие. Устал. Я устал. Геше Майкл переводит «Я устал». Хорошо, а что еще запомнили? Бодхичитта, без перевода мне

понятно. Да. Вы уже на санскрите говорите. Что еще? Все учителя Геше Майкла Роуча, их много, это правда. Что еще запомнили?

Что интересного еще хорошо? Может быть, вы что-то поняли вчера, что раньше не понимали. Онлайн кстати тоже можете писать. Я буду почитать периодически. Это, правда, мы вчера говорили про три главных пути. Отречение. Или я устал. Бодхичитта. И третий. Мудрость. Верно. Мы говорили, что это три главных пути, которые приведут нас к абсолютной цели. И мы сегодня продолжим их разбирать. Это большая тема.

● В этом занятии

- ☒ Махамудра
- ☒ Причины просветления: метод и мудрость
- ☒ 4 тела (части) Будды
- ☒ 2 препятствия к просветлению

И первый вопрос мне очень нравится. Можно слайд? А, это о чём мы сегодня поговорим на втором уроке. Мы сегодня поговорим про Махамудру. Мы поговорим о том, все ли хорошие дела ведут нас к просветлению. Про метод и мудрость, про 4 тела или части Будды, два препятствия к просветлению. И первый вопрос нашего домашнего задания будет... Вся

ли добродетель ведет нас к нирване и просветлению?

Как вы думаете?

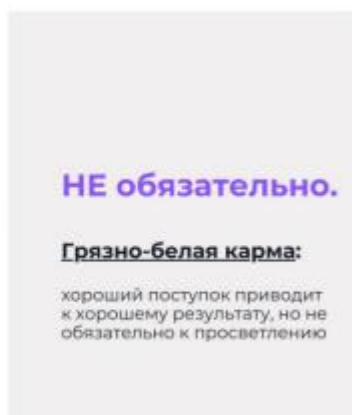
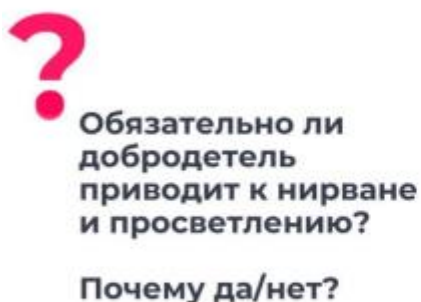
Не Драга. Нет. Нет? Не, это правда, что не всё. Но и у меня есть история на этот счет. Когда я познакомился с этой системой, с «Алмазной мудростью», я хотел заниматься инвестициями. И первое, что я делал, я делал четыре шага для инвестиций. Первое, что я сделал, я нашёл кармического партнёра, который тоже хотел заниматься инвестициями. Я нашёл друга, который хочет сдавать квартиру и получать доход с квартиры. Есть те, кто хочет пассивный доход тут? А есть, кто не хочет? Только тяжёлым трудом, чтобы получать деньги. А, и у меня получилось. Я привлек 300 000 долларов инвестиций в свои проекты. Мы с бизнес-партнером построили дом.. Там 16 квартир. И мы их сдаём в аренду. У меня есть еще свои личные квартиры. Их я тоже сдаю в аренду. И они по сегодняшний день сдаются. И я был рад, я сейчас рад тоже. Но когда вы уже какое-то время делаете четыре шага, все эти семена, возникает вопрос. Вы знаете какой? Что с этими семенами? Я их посеял, они вззошли. Что дальше? Закончились. Мы их полили. Это раньше было. Мы посеяли это семя. Оно вззошло. Мы получили эти инвестиции. Что дальше с этими семенами? Это хорошо их пересаживать. И если мы этого не делаем, тогда семя после того, как прорастает, оно заканчивается. Это хорошо для плохих вещей. Очень хорошо. Мы где-то ошиблись, оступились. Скрыли немного денег от налоговой. Это вззошло результатом. Мы потеряли какие-то деньги. Мы радуемся, ура! Всё плохие семена эти вззошли и закончились.



Обязательно ли добродетель приводит к нирване и просветлению?

Почему да/нет?





Ну, что насчет хороших семян? Я не хочу, чтобы они заканчивались. Помогаем пожилым. Верно, помогаем пожилым. Правильно. Я не хочу, чтобы... Я помогаю своему кармическому партнеру, но я не хочу, чтобы эти семена закончились, как только они взошли. И это суть

этого вопроса. Вся ли добродетель ведёт к нирване и просветлению? Нет. Не вся. Если у вас не было очень конкретной мотивации. Если вы, как я, например, хотели просто привлечь деньги в свой проект, получить пассивный доход для себя. Эти семена всходят и заканчиваются. И они не ведут к просветлению и нирване. Ударение. Ударение. Что ударение? Продолжаем делать. Да, это правда здорово продолжать. Но и те семена закончатся. Теперь вопрос.

Да, это, правда, здорово продолжать. Но и те семена закончатся. Теперь вопрос. Мы с вами как инвесторы, кармические инвесторы, мы не хотим, чтобы семена эти заканчивались.

***Комментарий из зала:** Мы должны давать из наших семян другим людям как в кофе-медитации.*

Максим: Это поливает семена, они всходят и заканчиваются. И в древних источниках говорится, что есть способ, как сделать так, чтобы эти семена, которые мы сеем, они не заканчивались и они вели нас к просветлению – к нашей высшей цели. И говорится, что самое ключевое – это наша мотивация. Если мы хотим это только для себя, это все еще работает, 4 шага работают. Но эти семена взойдут и закончатся. Но, если мы хотим, чтобы у всех людей была финансовая свобода, я помогаю своему другу сдавать квартиру в аренду, и я хочу, чтобы у всех была финансовая свобода. Я хожу в дом престарелых, хочу, чтобы не только у меня были отношения – у всех живых существ, никто пусть никогда не будет одиноким. Тогда эти семена ведут нас к высшей цели. И тогда мы можем и иметь деньги и иметь отношения, и при этом они не заканчиваются.

Кстати, знаете, в этом уроке нет, мне кажется, этого в писаниях, но я медитировал о том, почему это так работает. Я скажу вам это от себя, не из писания. Технически, когда мы хотим, чтобы деньги получили только мы – это один человек. И эти семена взошли и закончились. Но если мы хотим, чтобы у всех живых существ была финансовая

✿ Не каждое хорошее дело приводит к вашему освобождению.
Только если вы посвящаете его.



свобода – это бесконечное количество существ. И поэтому семена разные: бесконечность или один человек. Поэтому из-за этого мы сеем вот эти бесконечно хорошие семена. Хорошо?

Это важно помнить, что не каждое хорошее дело приводит к освобождению. Только если мы его посвящаем. Следующий? Если мы посвящаем свои хорошие дела, пусть я и другие все существа достигнут финальной цели, тогда супер. Это такие лайфхаки для кармических инвесторов.

И мы переходим к важной теме, которая называется Махамудра, которую мы будем проходить еще много курсов, в том числе в следующем. И я приглашаю Ирину Кожухову рассказать об этом подробнее.

Ирин: Как вы думаете, что изображено на этой картинке? Письмо, печать, хорошо. Да, это восковая печать, которую раньше ставили на письма. Ну и вы знаете, мы привыкли сейчас писать друг другу емейлы, сообщения где-нибудь в телеграме. Но в прошлом, очень давно, когда еще не было такого быстрого обмена информации, раньше ставили такую печать.

Что на картинке?



И ее ставили для чего? Для того, чтобы знать, от кого она, от кого письмо, и что оно было не вскрыто, пока оно ехало куда-то. И подумайте, что очень давно, насколько это было сложно вообще, какая логистическая сложность была доставить какое-то послание из точки А в точку Б.

Следующий слайд. Здесь на изображении, на картинке, там сверху есть Киев, а внизу Пловдив. И вот предположим, что расстояние между Киевом и Пловдивом тысяча с лишним километров. И предположим, что к какому-нибудь там князю Киевскому, ему нужно отправить какое-то сообщение к... не знаю, у вас в Болгарии были какие-нибудь князи, отправить письмо к какому-нибудь князю Пловдивскому. Я, кстати, посчитала ехать на коне непрерывно примерно 7 дней. То есть едет этот всадник такой на коне, и ему надо доставить это послание. У него может быть много препятствий. На него посредине пути, где-нибудь там возле Бухареста, могут кто-нибудь напасть, переписать письмо. И все, князь Пловдива получит другое сообщение. Не походит. Поэтому использовали восковую печать – серьезная вещь, хранилась под замком.



И на санскрите есть слово, у которого есть разные значения, но одно из значений – это печать. Знаете это слово? *Махамудра*. Подождите! Это слово мудра! Кроме этого мудра – это может быть жест какой-нибудь с ладонями, например, так или так.

Есть разные определения. Но в нашем контексте речь о печати. Маха – это великая. Вы позже будете встречать такие слова, как Махаяна, Махасидхи, Маха – великий, великая.

Махамудра – это Великая печаль. Почему мы об этом говорим, что это значит в нашем контексте? Это значит очень большой секрет.

Нам все время кажется, что ручка происходит на нас. Кажется, что люди и прекрасные переводчики происходят с их стороны. Но это не так. Они отсюда. И нам нужно взломать, разрушить эту печать, чтобы увидеть эту истину.



Махамудра **= великая печать** **= очень большой секрет**

maha - великий, огромный
mudra -
печать;
жест;
увидеть пустоту напрямую

ཇུག་ཅོང་།
chakchen

Взломать печать =
увидеть пустоту
напрямую (ВПН)

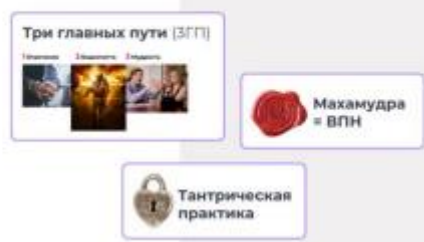


Как вы думаете, как мы взламываем эту печать? Когда видим пустоту напрямую, верно. А, супер, отличный слайд. Да. И в этом смысл нашего здесь собрания. Когда мы видим пустоту напрямую, мы достигаем точки невозврата. В том значении, что мы никогда не сможем вернуться назад, но в хорошем смысле. Мы станем другим существом. Потому что наш ум очень сильно изменится от этого опыта. Говорится, что даже если после этого опыта мы умираем, нам остается до семи жизней, чтобы достичь просветления.

И вот эта Махамудра, это значит не интеллектуальное понимание пустоты, а прямой опыт восприятия этого. И это наш главный фокус в 18 АСИ курсах. Класс!

Макс, вот мы тут говорим про Три главных в пути сначала. Потом мы начинаем про Махамудру говорить. Какая связь?

Максим: Хорошо. Существует ли какая-то связь между Тремя главными путями и Махамудрой? Это третий вопрос домашнего задания. Есть ли связь между Тремя главными путями и тантрической практикой? Да, которую мы сейчас называем Алмазный путь или Ваджраяна. Геше Майкл говорит, ему не нравится слово «тантра». Есть у вас в Пловдиве тантрический массаж или что-то такое? Есть или нет? Есть. И в Вене есть. И в



Киев есть. В Америке есть. Я не знаю, чем заканчивается этот тантрический массаж, но он не имеет никакого отношения к Алмазному пути или к секретному учению.

Это слово «тантра» оно имеет очень плохую репутацию сейчас. Знаете еще слово, которое тоже имеет очень плохую

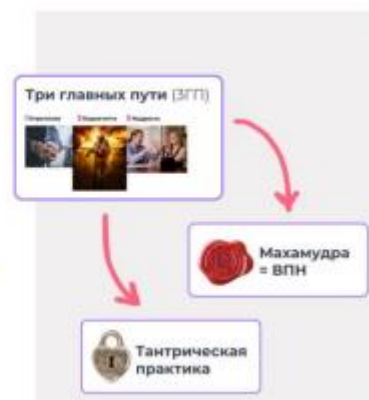
репутацию, хотя слово хорошее – гуру. Гуру тоже имеет плохую репутацию это слово. Потому что были и есть учителя, которые используют своих студентов, вступают с ними в отношения, берут у них деньги, используют это все в плохих целях. И Геше Майкл рассказывает, что эти два священных слова «тантра» и «гуру», их нельзя использовать сейчас, потому что у них очень плохая репутация, но по иронии это самые священные слова. Ваш Учитель, секретная практика тантра – это то, что вас приводит к просветлению за одну жизнь. И вот эти самые святые слова, у них плохая репутация. Поэтому мы сейчас чаще называем это Алмазный путь или Ваджраяна. И вопрос в том, связаны ли Три главных пути с Махамудрой? Связана ли Махамудра с Ваджраяной?

Начнем с первого. Связаны ли Три главных пути с Махамудрой? И Ира уже говорила, что Махамудра – это термин для видения пустоты напрямую. То есть суть вопроса, связаны ли Три главных пути с видением пустоты напрямую? Это в DCI называется прикоснуться к Алмазному миру.



Правильная практика ЗГП приводит к ВПН

Тантрическая практика может быть успешной, только если она основана на ЗГП. Без них нельзя достичь успеха в ТП



Вы как думаете, связаны или нет? Да? Нет? Связаны, естественно. Это правда. Да, без Трех главных путей, вы не можете достичь абсолютных целей своих, и более того, Три главных путей, их практика автоматически приводит вас к вашей главной цели. И поэтому тантрическая практика или практика Ваджраяна – она основывается на Трех главных путях. Я сегодня переслушивал лекцию Геше Майкла Роуча, и он говорит, что без Трех главных путей – это не так, что практика Алмазного пути не работает. Она работает вам в минус. И она приведет, Геше Майкл говорит, на миллиарды лет вас в очень плохое место. То есть это не так, что она не работает. Она работает в минус. Поэтому Три главных пути – это то, на чем эта практика Алмазного пути основывается, без чего она невозможна. И более того, практика Трех главных путей автоматически приводит вас к успехам в практике Алмазного пути.

Я когда об этом услышал, я подумал, это реально интересно. Я этот курс проходил 8 лет назад, слабо себе представлял, что такое практика Алмазного пути, плохо даже представлял, что такое практика Трех главных путей. Это правда, за последние годы многие студенты моих учителей Питера и Марии Мёртл, они приходили и говорили:

«Пожалуйста, возьмите нас в Алмазный путь, дайте нам инициацию». Питер и Мария всегда спрашивали: «Вы закончили 18 курсов?» И этот студент, вы знаете, он смотрит так вниз, ну не все. Но я прослушал. И знаете, что я заметил? Когда вы хорошо практикуете Три главных пути, то есть заканчиваете 18 курсов, секретные учения или Алмазный путь, они приходят к вам автоматически. Когда вы посеяли семена для денег, деньги буквально падают на вас с неба. Это не значит, что вам нужно прилагать большие усилия для того, чтобы они были. Это происходит автоматически. Когда вы посеяли семена для партнера, вам не нужно сидеть в телефоне, ходить на свидания. Я не знаю, как вы, я не люблю ходить на свидания. Это стресс. Надо правильные вещи говорить. Более того, надо слушать. Не всегда интересно слушать. Это стресс, надо много времени на это. Я занят, у меня есть много работы. Мне некогда. Но если вы посеяли семена для своего партнера, вы просто выходите с занятия по йоге, и она там сидит. Сидит на диване. Пьет чай, сразу в йога форме, можно сразу посмотреть, подходит, не подходит. Автоматически. Без усилий. И поэтому Три главных пути, они являются основой практики Алмазного пути. И вот эта практика Алмазного пути полностью основывается на Трех главных путях. И здесь говорится, что автоматически человек преуспевает в практике Алмазного пути. И это правда. Правда, и я видел этих людей. Они вроде ничего не делают. Мы с Ирой ходим в ретриты. Месяц сидишь, медитируешь, встаешь в 2.30 ночи, хоть бы получилась медитация. Выходишь из ретрита, и человек рассказывает о таких сознаниях, которых у меня не было в ретрите даже. Он в них не ходил, но его уже окружают ангелы везде, дают ему советы. Какие ангелы? Где они? Поэтому это правда, что Три главных пути автоматически ведут к успехам в Алмазном пути. Хорошо.

Какие две причины приводят к просветлению? Ирина, расскажи нам, пожалуйста.

Ирин: Итак, если мы хотим достичь просветления, нам нужно знать, как этого достичь, правильно? Какие причины к этому приводят? Какие, дамы и господа, идеи? Какие причины приводят к просветлению? Онлайнеры к вам тоже вопрос, вы тоже пишете.

Ответ из зала: *Медитация.*

Ирин: Направление мысли мне нравится. Еще варианты?

Ответ из зала: *Мотивация.*

Ирина: Хорошо. Две причины к просветлению, можно слайд. Метод и мудрость.

Метод – это мысли и деятельность бодхисаттвы. Мудрость – это собственно то, что мы здесь с вами занимаемся, мы изучаем глубоко эти учения. По-тибетски это ТАП и ШЕРАБ. Повторите, пожалуйста: ТАП и ШЕРАБ. Супер. Мудрость – это когда, знаете, что-то случается не очень хорошее, может быть, какие-то препятствия у нас есть, это когда мы не расстраиваемся при этом. Потому что мы помним, откуда эти препятствия происходят. Они происходят не на нас. Они, как и ручка, происходят из нас. И если у нас такого понимания нет, откуда на самом деле происходят вещи, наверное, немного сложно

оставаться хорошим, хотеть помогать другим людям. И на этой картинке вы видите, здесь есть два крыла. Как думаете, почему их два?

Мы не можем летать, если не оба. Для баланса. Класс, для баланса. Если мы будем летать на одном крыле, это будет выглядеть примерно так, мы будем летать просто по кругу. Поэтому нам нужно два крыла: и метод, и мудрость.

И как вы думаете, какие еще из Трех главных путей, куда относятся? Давайте так, первый путь какой? Отречение. Класс! Реально запомнили уже. Как думаете, это к методу или к мудрости? Кто за метод? Таак. Поднимаем руки. Кто за мудрость? Мнения разделились. Хорошо, сейчас не раскрывай нам, Драга, секреты.

Второй путь какой? Бодхичитта. Класс. Кто думает, что это относится к методу? Кто думает, что к мудрости? Хорошо.



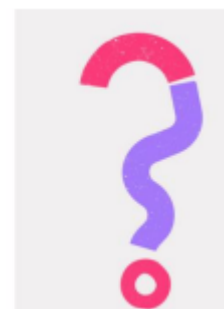
Третий путь какой? Мудрость. Кто за то, что мудрость относится к методу? Ладно, кто за мудрость? Хорошо, Драга, показывай нам слайд. Супер. И так, у нас отречение и бодхичитта относятся к методу. Ну и мудрость, очевидно, относится к мудрости.

И здесь классный момент, мы сегодня занимались йогой, и Макс вам сделал красивое вступление, зачем мы это делаем, про всякие там наши слоя. Но на самом деле эта йога очень связанная. Считается, что наша левая часть, левая часть человека, это о...здесь у нас есть средний канал, правый канал и левый канал. Они там, возле позвоночника находятся. И вот правая часть и правый канал, это относится к мужской части — и это относится к эмоции невежественной антипатии, невежественного отвращения. И когда мы это очищаем, когда мы это прорабатываем, мы можем это очистить, и это станет любовью и страданием.

А наша левая часть? Она относится к мудрости, женская часть — сейчас это у нас пока еще относится к эмоции невежественного желания, к таким знаете страстным желаниям, хочу это, хочу то. И когда мы это трансформируем, это превратится в мудрость. Наше тело — это отпечаток нашего ментального состояния.

И мы подбираемся к классному вопросу. Фактически мы по косточкам разбираем, как нам стать абсолютно другим существом. Мы говорили о причинах просветления. А теперь давайте по косточкам разберем, из чего же

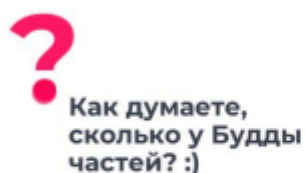
?
Как думаете,
сколько у Будды
частей? :)



состоит это просветленное существо, какие у них части. Спасибо.

Максим: Итак, назовите два тела Будды. Вот вопрос из домашнего задания номер 6.

Можно следующий слайд? Но для начала давайте разберемся, сколько-таки этих тел у Будды? Или их еще называют частями.



3 варианта:

- 2 части
- 3 части
- 4 части

Значит есть вариант: 2, 3 и 4. Те, кто здесь и те, кто онлайн, скажите, как думаете, кто считает, что 2 их? Вообще-то вопрос: два тела Будды какие? Кто считает, что 3? Кто считает, что 4? Кто считает, что не 2, а больше? Вообще-то это не такой простой вопрос, как кажется. Есть разные способы,

как посчитать, сколько у Будды тел. И кстати, слово «тело», оно может не совсем правильно передавать смысл, что это такое. Сейчас мы говорим больше, что это части. Их две основных, которые называются **Рупакайя** и **Дхармакайя** на санскрите. На тибетском ЧУ КУ и СУК КУ. ЧУ КУ – это Дхарма Кая и СУК КУ – это Рупакайя. Что это за два тела? Дхармакайя – это считается ментальное тело или ментальная часть Будды. Мы с вами сейчас проходим, кто такой Будда? То есть, кем мы хотим вообще стать? Из чего он состоит? Из кока-колы. Или из частей? Может быть это вишневый пирог? Мы разбираем, какие части есть у тела Будды.

И Дхармакайя – это ментальное тело.

И Рупакайя – это физическое тело.

И вообще-то, каждая из них делится еще на две части. Поэтому можно сказать, что их четыре: две главные, и каждая еще делится на две. Дхармакайя – ментальное тело или ментальная часть Будды.



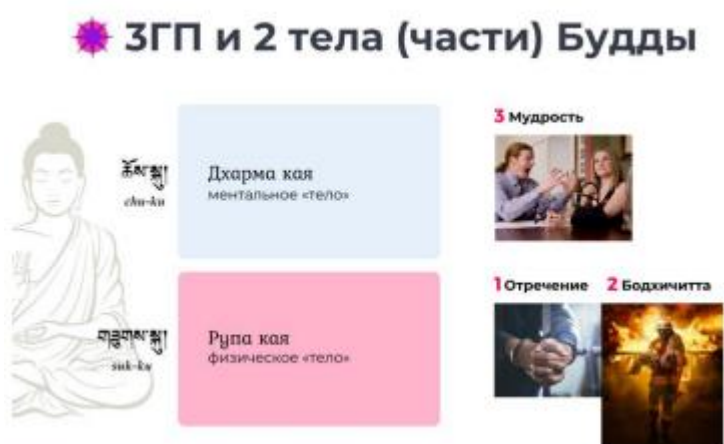
Первая часть – это всеведение Будды. Это способность видеть прошлое и будущее для всех живых существ. Может напрямую видеть Будда, где вы окажетесь через 322 года, и где вы были 500 лет назад. И поэтому, когда эти учения Гаутама Будда передавал две с половиной тысячи лет назад, считается, что он видел, что мы будем собираться здесь в Пловдиве. И он говорил конкретно те вещи, которые нам больше всего помогут. И благодаря этому всеведению, Будда знает, как помочь лучше всего всем живым существам.

Вторая часть ментального тела. Геше Майкл на своем занятии говорит, что это хороший способ произвести впечатление на свидании. Приходишь на свидание, говоришь, а знаешь, ты уже на четверть Будда? Оо, это как так? Но дело в том, что у тебя есть потенциал, твое тело пусто. Оно не происходит со своей стороны, но происходит от нас, и поэтому, из-за этого, это пустота тела, она одинаковая и у нас, и у Будды. Если бы тело Будды не было пустым, он не смог бы своими самыми лучшими семенами увидеть себя Буддой. И на самом деле, если бы у нас не было пустоты, тогда мы обречены, мы не могли бы никогда измениться. Но, хорошая новость, мы можем измениться. И благодаря пустоте своего тела, и когда я говорю тело, я имею в виду и ум, пустота нас, мы можем создать самые лучшие семена и однажды увидеть себя Буддой. Поэтому вот это тело пустоты называется Свабавакайя. Тело всеведения называется Джняна Дхармакайя. Как будет знание по-болгарски? Знание. Джняна, знание – это одно слово. То есть санскрит похож на русский язык. И я думаю на болгарский тоже. Вот этот корень Джнян, Праджняпарамита мы будем говорить, на втором курсе, он перешел в наш язык знание. Поэтому тело всезнания – Джняна. Дхармакайя. Этого нет на слайде, это из шестого курса.

Рупакайя или физическое тело тоже делится на две части. Первая – называется райское тело или небесное тело. Мне кажется это то тело, которое мы представляем, когда думаем о Будде. Лежит там Будда в раю, там у него Мальдивы, теплая водичка, официанты носят кокосы, пина-коладу, можно есть все десерты, не толстеть, можно просто загорать на солнце, на работу не надо. Просто один кайф. Это в целом это так. Сампхога Кайя – это райское тело Будды, это тело, которое Будда воспринимает в своем раю, называется тело удовольствия. Считается, что Будда в постоянном блаженстве находится. Говорят, представьте свой самый лучший оргазм, который у вас был в жизни, умножьте на миллион. И это то, что чувствует Будда. Все время. Не знаю, как он сосредоточится еще может на чем-то, но считается, что это то, что он испытывает или она. Поэтому Сампхога Кайя – это вот это райское тело Будды.

И из-за того, что у Будды есть сострадание, бодхичитта, она не пропадает, когда он становится Буддой, считается, что она становится настоящей бодхичиттой. Из-за того, что Будда хочет помочь всем живым существам быть счастливыми, автоматически Будда отправляет бесконечное количество своих копий, миллиарды, это как онлайн-трансляция в ютубе, миллион зрителей. И он является всем живым существам в той форме, в которой наиболее будет полезно. Будда может явиться вашей собакой, овчаркой немецкой, мужем, может явиться бездомным, который просит милостыню. Может явиться Драгой, которая организывает курс в Пловдиве. Может быть, ваш ребенок, плачет ночью который, чтобы вы о нем позаботились и посеяли семена.

Нирманакайя Будды – это тело эманации, то есть это бесконечное количество тел, которыми Будда помогает всем живым существам. И он знает, как лучше помогать. Потому что у него есть всеведение. Это четыре тела Будды.



Мы сделаем две причины обретения этих тел и потом перерыв.

И так, что это за следующий слайд?

Какие причины обретения каждого из тел? И это называется накопление мудрости и накопление добродетелей.

Накопление мудрости – то есть это то, что мы изучаем карму, пустоту, эти учения. Это то, что можно на диване делать. Активное размышление, и то, что происходит у нас в уме – это то, что является причиной Дхармакайя, то есть это то, что является причиной ментального тела. Какие две части ментального тела? Пустота и всезнание. Верно. И для Рупакайя, для физического тела – это накопление нашей добродетели. То, что на диване обычно не делается. Надо поднять пятую точку, пойти приготовить завтрак своей семье, пойти пожертвовать денег в благотворительный план, налоги заплатить, на которые построят дороги, выплатят пенсии. Все это является тем, что создает накопление добродетели. И приводит к Рупакайе, которая физическая. Две части физического тела, какие помните? Да, удовольствие и эманация. Тело удовольствия, райское тело и тело эманации. То есть физическое тело, оно появляется благодаря нашей добродетели. Хорошо. Что, сделаем перерыв?

15 минут? Сейчас 11.40 по Болгарии. Значит в 11.55. Всем спасибо. Спасибо на перевод.

Хорошо. Вот этот. Так, следующий вопрос, который мы с вами проходим. Какие из этих Трех главных путей? Которые? Левосторонний путь, правосторонний путь? И путь верхнего этажа? Об этом мы говорили все время? Ребята, я вас проверяю, вы заснули или как? Слава богу, я очень обрадовался, что увидел вот этот вопрос в глазах. Если бы вы сидели так (*и кивает головой, соглашаясь*), я бы очень испугался.

Вопрос в общем в том, какие из Трех главных путей становятся причиной этих двух тел Будды. Отречение и бодхичитта становятся причиной физического тела. Почему? Геше Майкл в этом занятии рассказывает о том, что он задавал этот вопрос своему Учителю Кхену Ринпоче, и Кхен Ринпоче ответил, что бодхичитта – это отречение наружу. Почему? Как вы думаете? Онлайн тоже можете писать. Человек завершил 15 курсов и подсказывает тем, кто не закончил. Но это правда, да. Когда мы понимаем, что у нас есть проблемы, и

мы хотим из них выбраться, естественным образом это ведет к пониманию того, что и другие в таком положении.

Поэтому если вы завидуете этим худым девчонкам в Инстаграме, как они там путешествуют на Бали, выкладывают эти фотки, как они лежат на пляже, медитируют. Теперь вместо того, чтобы им завидовать, вы можете сказать или аудиосообщением можете отправить, ты тоже умрешь, наслаждайся, пока можешь, скоро твой живот обвиснет, лицо будет в морщинах, никакие кремы тебе не помогут, и лайк поставьте под фотографией. Но это правда. Если у нас есть проблемы, если мы стареем, и мы вынуждены умереть в конце, точно в таких же условиях находятся все остальные люди. Поэтому мы хотим им помочь, так же, как мы хотим и себе помочь. Поэтому отречение и бодхичитта – это причина Рупакайи. И третий путь мудрость. Причина... Как это тело называется? Дхарма кайя. Слава богу!

Вы знаете, я нервничаю каждый раз, когда вы долго молчите. Думаю, если потом студенты этого курса скажут, что они не знают, какие это два тела, то Питер Мёртл мне (показывает, что голову снесет). Я теперь лучше понимаю наших Учителей, потому что мы обучаемся также и у Джона Брэди и Конни Брайан, которые Учителя наших Учителей, Питера и Марии Мёртл, и когда они задают нам вопросы, какие Три главных пути? Я вижу Питер Мёртл, он сидит так, в ожидании, забирать у кого-то сертификат АСИ или нет. Но вы молодцы. Это третий главный путь, мудрость, является причиной Дхармы Кайи Будды.

Кстати, о мудрости. Наверняка, вы знаете, что курсы АСИ состоят не только из лекций таких занятий. Есть еще домашние работы? Контрольные работы. Аналитические медитации. Экзамен. Чтение. И Геше Майкл реально потратил много лет, чтобы вот эти книги, которые мы проходим, которые я не знаю, как вы, но я, когда их читаю, я один раз прочитал, и завтра я уже не помню, что там. Это признание, не рассказывайте Питеру Мёртлу. Бывало я их на ночь читал, сразу заснуть можно... И Геше Майкл сделала так, чтобы мы их запоминали, что мы изучаем.

И для западных людей привычно делать домашние работы, контрольные – это способ, как запомнить эту информацию, не быть дырявым котлом. Тут есть люди, которые уже сдавали АСИ курсы вообще-то. Это не страшно. Маринелла сдала 15 курсов. Выжила. Драга тоже. Сколько ты курсов, Драга, сдала? Девять. Девять курсов Драга сдала. Кто еще? Кто-то восемь сдавал. Ты восемь, Лена, да? Лена восемь курсов сдала. Есть еще кто сколько сдал? Ира сколько? 4 курса. Лена 6 курсов сдала. Половину сдала. Это не страшно. И по каждому курсу вы получаете сертификат. Потом можете их все повесить у себя в туалете. Вот так, если у вас небольшой туалет, то вы все стены вот так обвесите. Если большой туалет, можете напечатать не на А4, а как это А3 называется, 18 сертификатов. Будут к вам приходить гости, сидеть, вау, сидят гости, ооо. Это правда здорово сдавать курсы. Не только слушать, но и писать домашнюю работу.

И Питер и Мария Мёртл недавно встречались с Геше Майклом Роучем в Седоне месяц назад. И Геше Майкл им рассказал, почему он сделал эти курсы. Знаете, почему? Кто-то знает? Он сказал, что ему было жалко, что были студенты, которые обучались у его

Учителя Кхена Ринпоче 20 лет. Они просто приходили на занятия, тратили его время, но по итогу этих 20 лет они ничего не поняли. Поэтому Геше Майкл сказал, что его цель была, чтобы они не тратили время Кхена Ринпоче пустую. И я считаю, это правда. У наших Учителей очень строгое правило: если вы не сдали 18 курсов, секретный учений не будет. И мы с Ирой следуем этой традиции. Это я онлайн смотрю. Поэтому, пожалуйста, сдавайте курсы. Это не особо вам поможет, если вы просто слушаете и забудете, это не поможет вам.

Хорошо, последние два вопроса. Назовите два препятствия для просветления. Это девятый вопрос.

2 препятствия к просветлению = что нам преодолеть

01 ... к всеведению

ཐུགས་ཀྱི་འཕྱུར་པ་
shutrig

02 ... к достижению свободы
от ментальных омрачений

ཐུགས་ཀྱི་འཕྱུར་པ་
shutrig



И это называется препятствие к всеведению первое. И препятствие к достижению свободы от ментальных омрачений. Препятствие к всеведению называется ШЕ ДРИП, и к свободе от ментальных омрачений НЬОН ДРИП.

Это интересная тема. Мы будем о ней говорить еще неоднократно в курсах АСИ, потому что в целом в этой школе, в этих учениях есть разные школы. Потому что Гаутама Будда преподавал разные школы по способностям своих студентов. На следующем, на третьем занятии мы будем проходить 10 качеств Учителя. И это означает, вот это качество преподавать согласно уровню своих студентов, это означает, что вы не пытаетесь объяснить квантовую физику трехлетнему ребенку. Да? Мы учим детей просто, чтобы они поняли.

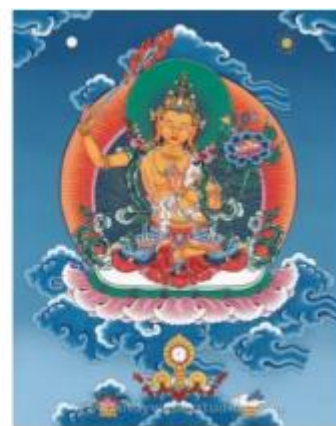
И есть вот эти разные школы, которые мы будем в этом курсе проходить в первом. И в более низких школах цель не достичь полного просветления, они хотят достичь нирваны. Только для себя, то есть. Это не плохо. Но это не конец пути. И считается, что первое препятствие к всезнанию, те, кто достигают нирваны, они его не устраняют. То есть они не просветленные, у них нет всезнания. Поэтому говорят, не тратьте время, сразу на высший путь идите. Потому что высший путь помогает достичь просветления и устранить вот это первое препятствие к всезнанию. И когда вы достигаете нирваны, вы устраняете это препятствие к ментальным омрачениям. То есть не будет у вас плохих дней больше. Каждый день счастливый, радостный, как Маринела. Хорошо.

Последний вопрос на сегодня. И после этого мы можем чуть-чуть ответить на вопросы. Вопрос, почему Чже Цонгкапа смог написать 10 тысяч страниц чрезвычайно глубоких и сложных объяснений буддизма. Кстати, мы общались с Драгой, когда готовились к этому курсу, и она сказала: «Максим, пожалуйста, не пугай людей буддизмом. Все убегут. Кому оно надо?» Ну я бы хотел объяснить. Буддизм не считается религией. Лично мне не нравится слово буддизм, потому что он ассоциируется с религией. Почему? Мне нравится слово «Алмазная мудрость», «Система ментальных семян», «Кармический менеджмент». В отличие от религии в буддизме нет кого-то, кому поклоняемся. То есть

Будда — это не какое-то одно существо. Поэтому Гаутама Будда зовут Гаутама Будда, а не просто Будда. То есть каждый может стать Буддой. В этом и цель этих учений. Лично я, мой отец из Сирии. Я не придумал свою фамилию, это не псевдоним. Он поехал в Киев, там познакомился с моей мамой. А мама русская, она приехала из

Как Чже Цонгкапе удалось столько написать

Он напрямую общался с просветлённым существом по имени **Мягкий Голос** (Манджушри)



России учиться в Киев, поэтому я воспитывался в семье, где был и ислам, и христианство. Бабушка читала, моя няня, я ее называю бабушкой, она читала мне детскую библию. Отцу это не очень нравилось. Он мне объяснял, как ислам устроен. Но на самом деле спустя время, больше 8 лет, как я изучаю эту Алмазную мудрость, я могу сказать, что нет никаких противоречий ни в одной религии. Нет противоречий с Алмазной мудростью, и нет противоречий между собой. Все противоречия, которые возникают, они возникают от того, что я прав, я лучше знаю, как остальным жить. Но все религии и все духовные учения настоящие, они только об одном. Но все религии и все духовные учения, они относятся только об одном: что посеешь, то и пожнешь. Поэтому в христианстве десять заповедей. В исламе тоже есть кодекс поведения. В Алмазной мудрости есть 10 этических принципов. И все духовные учения сходятся в том, что нам надо других людей любить.

Да, поэтому я слышал цитату Далай Ламы. Он сказал, что если человек злой или он кого-то хочет убить, то он не принадлежит ни к одной духовной традиции, потому что ни одна духовная традиция не учит людей, как других ненавидеть. И если какие-то конкретные люди неправильно поняли то, что имели в виду все святые люди, то это проблема этих людей. Будда также сказал, что, когда встретишь отца и мать, убей их. Но он не имел в виду, что надо ножом их убивать. Он имел в виду, что ваша духовная практика должна быть для вас на первом месте. И это не значит, что надо бросать свою семью. Если вы взяли ответственность за свою семью, надо следовать этой ответственности. Но это также означает, что нужно их спасти. И мы в этом смысле ответственные.

—

Вопрос из зала: *Макс, вопрос такой. Мягкий голос – это мужчина или женщина?*

Максим: Хороший вопрос! Мужчина или женщина – Мягкий голос? Как вы думаете?

Ответ из зала. *Я думаю, что Чже Цонгкапа сказал, что он является мягким голосом. Значит, это, должно быть, мужчина.*

Максим: Спасибо. Кто еще как думает? Есть идеи?

Ответ из зала: *Просветленное существо – это существо, которое в себе вмещает...*

Максим: Рубрика 15 курсов АСИ. Это правда, что просветленное существо считается, что у них нет пола одного. И я не знаю, я сейчас слушаю Хатха-йога Прадипику Геше Майкла, он рассказывает, что вообще цель в этих учениях – это сбалансировать мужское и женское. Это то, почему нам нужен партнер на самом деле. Да, потому что есть хорошее и у мужской энергии и у женской. Но если у тебя есть что-то одно, этого не хватает. Поэтому у нас есть вот это естественное желание быть с кем-то. Это хорошо, в этом нет ничего плохого.

И если вы посмотрите, многие счастливые пары, они как будто, они дополняют друг друга. Ну и... я это ощущаю, с Ирой тоже. Я могу, может быть быстро придумывать идеи, что-то начинать. Потом мой запал заканчивается, и Ира вносит стабильность в мою жизнь. У меня есть режим дня, в котором у меня никогда не было раньше в жизни. Я раньше ложился в 4 утра, в 3 ночи. Сейчас у нас отбой в 10 вечера. И это правда, что духовное

партнерство балансирует. И в конце концов мы станем Буддой, у которого сбалансировано и мужское, и женское. Спасибо.

Посмотрим еще. Да, можно вопрос задавать.

Вопрос из зала. *Мне непонятно осталось еще. Я не поняла, чего нам надо преодолеть, чтобы достичь просветления.*

Максим: Спасибо. Это говорит о том, что вы слушали наше занятие. Был вопрос по поводу того, какие два препятствия нам нужно преодолеть. Первое – это препятствие к окончанию ментальных омрачений. Если по-простому сказать, избавиться от плохих мыслей. Интересно, что, если ты освобождаешься от плохих мыслей, это означает, что у тебя остаются хорошие. Да, и считается, что это нирвана. Не рок-группа. Но это еще не конец пути. Поэтому есть еще препятствие к всеведению или к всезнанию. И когда мы его устраняем, мы становимся Буддой. Спасибо.

Так, есть ли вопросы онлайн? И здесь в зале еще есть вопросы?

Хорошо. У нас с вами обеденный перерыв. Мы вас вообще-то отпускаем на 13 минут раньше. Тех, кто делал йогу. Кто йогу не делал, как раз у вас сейчас время есть. Я шучу.

Спасибо вам большое за занятие. На следующем занятии мы будем проходить 10 качеств учителя. Немного поговорим о том, кто этот учитель. И какими качествами он должен обладать. Кого вы выбираете учителем.

Этот вопрос попался мне на финальном экзамене, марок называется. Вы сдаете 18 курсов, потом приходите на экзамен, и вам задают вопрос, несколько вопросов, любые несколько вопросов из 18 курсов. Плохо отвечаешь, забирают все сертификаты. Я шучу, ни у кого не забирают, но подразумевается, что ты должен знать материал. И один вопрос мне попался, назови по памяти 10 качеств учителя. И я рассказал. Поэтому это классная тема, мы будем проходить на следующем уроке. Спасибо за перевод Драге. И всем приятного аппетита.

Мы встречаемся на группе мудрости сначала для тех, кто вживую. На группе мудрости мы встречаемся с вами в 2 часа дня по Болгарии, то есть через полтора часа.

И дальше занятие у нас начнется в 15.45 по Болгарии, по Киеву, плюс один для Москвы и минус один для Европы. Всем приятного аппетита.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3

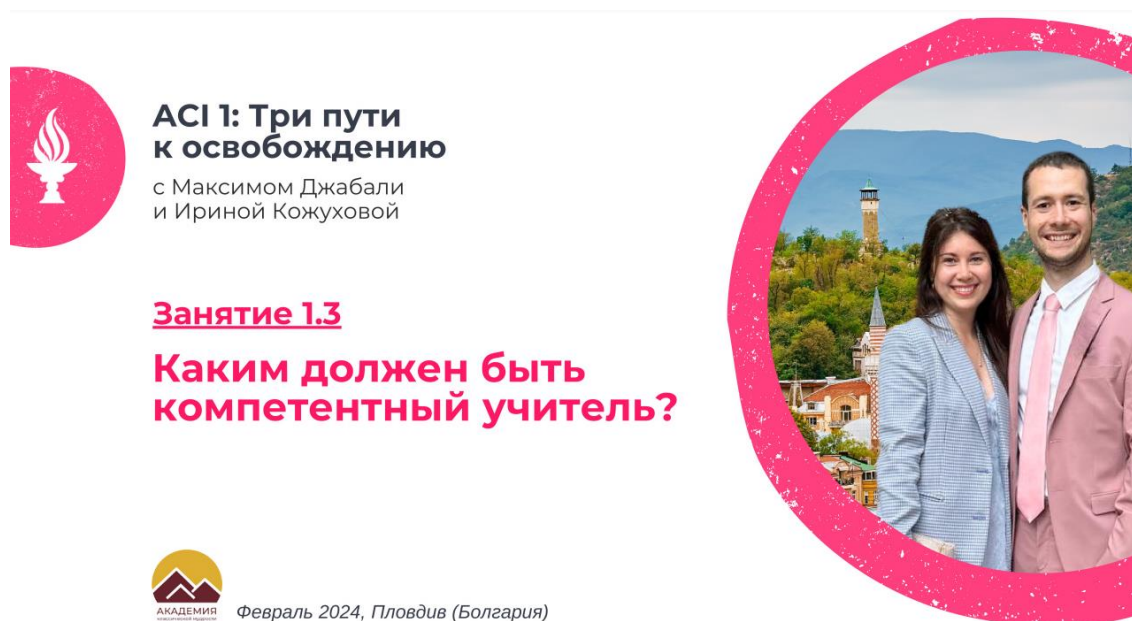


Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс I

«Основные учения буддизма»

Стенограмма к занятию 3. Каким должен быть компетентный учитель?



Ирина: У нас произошло вообще удивительное событие. Обычно, когда есть группа людей, ее очень сложно собрать вовремя. Здесь, когда мы пришли за пять минут до начала, все уже сидели тихонечко. Я даже запереживала может быть мы опоздали? Спасибо за пунктуальность! Хорошо. У нас занятие номер три, правильно? Здорово.

У нас с вами большая цель, и для того, чтобы её достичь, нам нужно изменить наш ум. И сегодня на занятии номер 3 мы говорим о том человеке, который нам в этом поможет, потому что, чтобы на самом деле радикальным образом изменить наш ум, нам реально нужен Учитель. Мы можем знать тибетский, знать санскрит, можем прочесть всевозможные книги, но даже после этого мы продвинемся совсем на чуть-чуть. Чтобы продвинуться реально далеко и добраться к нашей цели в течение этой жизни, нам нужен Учитель. Почему? Зачем? Как вы думаете? Можно все в книге прочесть. Зачем еще какой-то Учитель?

Переводчик. (Обращается к студенту в зале) Дани?

Студент. Чтобы он мог проследить, как идёт наше обучение. Может быть, где-то мы ошибаемся, где-то не всё у нас получается, как нужно.

Ирина: Мне нравится ваш ответ! Мы говорим часто в курсах АСИ, что у нас поломанный ум. Почему мы так говорим? Ну, не потому, что мы, там, хотим обидеть кого-то, потому что мы наполнены невежеством. На сколько процентов с сегодняшнего дня мы помнили о ручке? Ну, даже не о самой ручке, а о том, откуда происходит мир. Нам даже это сложно помнить. И таких слепых зон у нас очень много. Именно для этого нам нужен физический, отдельный кто-то от нас. Какой-то внешний объект, который подсветит нам эти слепые зоны. Ну, например, вопрос. Как вы думаете – к каждому вопрос, – как вы думаете, какое ваше самое главное ментальное омрачение? Максим так загадочно улыбается. Чем дальше мы изучаем курсы АСИ, чем чаще будет вопрос: какое самое главное ментальное омрачение? Потому что выглядит логичным, что нужно все силы бросить на то, чтобы его устранить. У кого какие ментальные омрачения? *(Ответ из зала)*. Какие вы все... Я, честно говоря, думала всегда, что моё главное ментальное омрачение – это гнев. Иногда кажется, что это бывает зависть. Иногда какие-то другие эмоции. Страх. Да, страх тоже ментальное омрачение. Так вот, к чему я веду? Если вы так у нас спросите, какие у нас ментальные омрачения, какое самое главное ментальное омрачение, мы отвечаем: «У кого-то страх, у кого-то гнев, у кого-то непонимание, откуда происходит мир». Но в писаниях говорится о том, что на самом деле мы не видим свое самое главное ментальное омрачение. Поэтому нам нужен Учитель. Он видит нас со стороны. Он может подёргать нас за какие-то ниточки, чтобы мы избавились от этих омрачений. И сегодняшнее занятие как раз о том, как выбирать этого Учителя. И вообще, эта тема касается не только выбора духовного Учителя. Это в принципе о любом Учителе.

Мы дадим вам список качеств, 10 качеств из древних писаний, чек-лист. Десять галочек поставить: подходит, не подходит. И в рамках этого урока очень много, правда, очень много времени уделяется тому, что не берите первого попавшегося Учителя. Выбирайте! Проверяйте! Присматривайтесь! Есть много людей, которые преподаватели, которые неправильно рассказывают о пустоте. И это очень, я бы даже сказала, стрёмно. Опасно – ну это какой-то лояльный перевод. Реально, стрёмно! Почему? Потому что когда кто-то нам неправильно подаёт эти идеи, это отдаляет нас от цели, это может отдалить нас от цели. И тогда мы просто потеряем время. В общем, еще раз ключевая мысль: пожалуйста, очень внимательно выбирайте Учителя! В конце концов, мы по мере прохождения курсов придем к тому, что нам точно нужно выбрать кого-то и назначить этого человека для себя Учителем. Это правда крайне важно. Но просто не спешите с этим.

Источник списка 10 качеств Учителя



“Драгоценность сутр”

Мастер Асанга (около 350 г. н. э.)

Давайте покажем слайд. Здесь будет указан... следующий слайд... источник, откуда взяты эти 10 характеристик Учителя. Это не мы с Максом на обеде придумали. Это из «Драгоценности Сутр» Мастера Асанги. Мастера Асангу вы будете тоже часто встречать в курсах АСИ. И удивительно, что в своей книге он уже тогда пишет:

«Удивительно, люди так много уделяют времени выбору каких-то физических вещей». Ну, тогда речь шла, вероятно, о лошадях, лошади были очень дорогими в Тибете. И если переложить на наш современный язык, мы можем вспомнить, как мы выбираем, например, автомобиль. Ну, вряд ли мы такие – пришел в автосалон, забрал первый попавшийся, всё. У меня есть автомобиль. Нет, мы присматриваемся, мы смотрим характеристики. Мы опрашиваем друзей, каких-то экспертов на YouTube смотрим.

Я, например, выбирала свой первый автомобиль, для меня важно было, чтобы он был белый. Чтобы там была хорошая аудиосистема. Макс показывает маленький автомобиль, чтобы парковаться удобно. Что я еще хотела? Панорамную крышу. Кстати, моя первая машина была не с панорамной крышей, а как раз с люком, с таким маленьким окошком. Сейчас мы выбираем другую машину. Макс выбирает. Важно, чтобы побольше багажник. Чтобы что там... двигатель какой-то мощный, или что? В общем, к чему я веду? Есть какие-то характеристики, мы уделяем этому реально время. Чтобы просто купить автомобиль, который мы, не знаю, через какое-то количество лет продадим вообще. Но при этом, когда дело доходит до каких-то духовных учений... мы идем на всё подряд. Кто-то приехал в город, мы... все таки мы ходим, но так не нужно делать. В общем, не стоит так делать. Важно очень тщательно подходить к этому.

И когда вы его нашли, выбрали или часто... Когда мы позже будем говорить: а как мы ищем Учителя? Мы его создаём. Сеем семена. И вот, в какой-то момент, понимая, что этот мой Учитель, мы вверяем себя ему. И он нас приводит в замечательные места. Там, где мы точно не ожидали оказаться. И речь не только о том, что это произойдёт когда-то. Ну знаете, когда говорят «просветление», но это когда-то, вообще Бог знает, когда будет. Нет, это происходит уже, в процессе. Когда мне Макс сказал, что мы будем вместе преподавать, я ему сказала: «Нет, нет, ты чего?» Но доверие Учителю приводит в удивительные места. Максим, расскажи нам, какие качества Ламы нам стоит искать в нашем Ламе.

Максим: Благодарю! Спасибо, Ира! У нас сегодня будет сладкое занятие. Маринела, тебе поставлю стульчик. И сладким оно будет потому, что мы вам расскажем истории про наших Учителей, Питера и Марию Мёртл. Хотите? Итак, мы с вами будем обозревать 10 качеств Учителя. И мы подумали с Ирой, что было бы здорово рассказать, как мы эти качества видели в своих Учителях и видим. И мы с Ирой подумали, что это было бы очень хорошо, чтобы рассказать, как эти 10 качеств мы видели в наших Учителях. Рассказать истории из их жизни, из нашей жизни. Поэтому не обязательно это занятие конспектировать. Просто расслабьтесь и послушайте. Как могут проявляться эти качества Учителя в жизни? И о некоторых буду рассказывать я, а о других Ира. И у нас у всех свои истории, свои примеры, как мы видели эти качества. Хорошо? Ну, поехали тогда.

Качества Ламы

1 "Хорошо контролирует себя"

= очень хорошо практикует экстраординарную тренировку этического образа жизни

ཏུལྱལ།
dulwa



Первое качество. По-тибетски называется ДУЛВА. Можете повторить на удачу. Итак, что такое ДУЛВА? Это означает, что ваш Учитель ведёт очень высоконравственный образ жизни. Кто слышал про десять этических принципов? Есть у вас такой в Болгарии? Хорошо, какой? Давайте назовем. Первый какой?

Сохранение жизни. Ты повторяй на болгарском. И на русском. Сохранение жизни. Есть такое. Второе. Сохранение чужой собственности. Верно. Кто еще знает? Третий какой? Сохранение отношений! Верно, уважение отношений. Четвёртое. Говорить правду. Хорошо, пятое. Разъединительная речь. Правильно, хорошо. Шестое. Мягкая речь. Мне кажется, что болгары очень мягко разговаривают. Даже у вас в языке... Драга нас учила болгарскому. У вас не февраль, а февруаль. У вас в языке... на самом деле разные языки, они отражают характеристики культуры. Тибетский очень жесткий язык. Он звучит так... много твёрдых букв. Для меня он не звучит мягко. Мне нравится. Это значит, что у вас есть это в культуре – мягкость. Хорошо, это шестой. Седьмой. Как? Бесполезные разговоры. Да. Восьмой? Радость от успеха других. Есть такое. Есть такое. Восьмой. Это было восьмой. Восьмой? А, точно, девятый. Сострадание, да, хорошо. И десятый, последний – мудрость. Верно! Поэтому если вы видите, что ваш Учитель... какой-то... ворует деньги, грубо общается... Например, он женат, но с другими девушками ходит на свидания. Сплетничает постоянно. Так вы поймете, что может быть, он не имеет вот такого высокого нравственного образа жизни.

Я хотел рассказать историю о наших Учителях. Как мы видим, что наши Учителя ведут нравственный образ жизни. Несколько лет назад наш Учитель Лама Мария, она решила платить налоги в Австрии. И это было интересное решение, потому что деньги мы никогда не принимали... ну, наша компания «Pink Diamond», мы никогда не принимали деньги на австрийские счета. Мы принимали деньги на российский счет, на украинский счет. Да, и австрийская налоговая никогда в жизни не узнала бы, что на российский счет Мария принимает деньги. Мы приходим к налоговому консультанту в Австрии. И Лама Мария говорит: «Я хочу платить налоги с денег, которые получает в России». И этот налоговый консультант говорит... Кстати, это не Украина, только Россия. А украинский счет на меня зарегистрирован. Я гражданин Украины, а она гражданка России. Она говорит: «Я хочу платить налоги с тех денег, которые я получаю в России». Налоговый консультант... я помню, я смотрел на её лицо. Она говорит: «А почему вы так хотите сделать?» Она говорит: «Ну, как почему? Потому что я зарабатываю». Но налоговый консультант говорит: «Но они же в Австрии... не попадают в Австрию». Потому что с российской карты тогда можно было тратить деньги, где хочешь. *(Реплика из зала)*. Да. Двойное налогообложение. И в России, и в Австрии. И этот налоговый консультант сидит

и говорит... говорит: «А вы знаете, какие в Австрии налоги вообще?» Она говорит: «Да, я знаю». Говорит: «Ну вам надо будет платить где-то 50 процентов». Говорит: «Да, я знаю». Говорит: «Ну, вы же платите в России налоги?» – «Да, плачу». Говорит: «Мы вам не сможем засчитать эти налоги, как знаете, это называется налоговый вычет». То есть... Не знаю, она сказала, не сможет. То есть суть в том, что мы заплатили, например... Лама Мария заплатила 10 тысяч долларов налогов в России и еще пять должна будет заплатить в Австрии. Это было очень странное решение, для меня, по крайней мере. Я не знаю, смог бы я это сделать. И это, если честно, создало достаточно много проблем, потому что мы не знали точно, как платить эти налоги. В какой-то момент оказалось, что мы должны заплатить в Австрии где-то 60 тысяч долларов налогов. Я помню, она мне позвонила и говорит: «Максим, ты знаешь, нам, похоже, надо будет заплатить 60 000 долларов в Австрии». Мы в итоге... мы не знали, как вести правильно бухгалтерию, разные налоговые законодательства в Австрии и в России. В России считается от поступлений на счет процент небольшой. А в Австрии от прибыли считается, то есть доходы минус расходы. В общем, это было очень необычное решение. Но знаете, для меня это о честности. То есть, во-первых, это правдивая речь, вы честно говорите. А во-вторых, платить налоги это... сохранение финансового принципа, потому что если ты должен платить налоги и не плачешь, то это воровство. Да, и кстати, с налогами считается, что ты ворует у всей своей страны. Ну, понимаете, потому что налоги распределяются на всю страну. Да, и в общем это то, что Лама Мария сделала. Она заплатила все налоги. Это первый принцип. Что ваш Учитель должен вести высоконравственный образ жизни. Мы, кстати, не заплатили 60 тысяч евро, мы заплатили меньше, но правильно. Мы заплатили по-честному. Вопрос?

Зал: *И это к какому результату привело?*

Максим: Это интересный очень, кстати, вопрос. На следующий год, это было в 2022 году... Лама Мария и Лама Питер получают 800 тысяч евро. У них была секретная инвестиция, о которой я не знал лично. И перед тем, как они пошли в месячный ретрит в Седоне, эта инвестиция сработала. Они получили 800 тысяч евро. Все были в шоке. Они были особенно в шоке, потому что они не планировали столько заработать. Да, и теперь они строят дом в Седоне. Они купили участок там, рядом со своими Учителями. Да. И еще немного добавляет про Учителя. Лама Мария ведет это занятие, третье. И это то, о чём уже начинала говорить Ира. Что, пожалуйста, сравнивают выбор Учителя с браком. Что не берите в Учителя первого попавшегося человека. И просто хотел прояснить. Мы не предлагаем нас с Ирой вам брать в Учителях. Наша задача – передать вам эти учения. И кого вы возьмете в Учителя – это ваше личное дело. Хорошо? В общем, не ходите ко всем подряд Учителям. Не берите всех подряд в Учителя. Да, и в нашей традиции считается, что вам надо проверять Учителя хотя бы 8 лет. Вы можете учиться у них. Проверять их. Наведите справки о них. Да, поознавайте у их студентов, хорошие это Учителя или нет. Может быть, они какими-то странными делами занимаются. Преподают АСИ, а после в какую-то финансовую пирамиду приглашают. Серьезно, проверьте. Это первое качество.

Второе качество называется по-тибетски ШИВА. Да, и это означает, что ваш Учитель должен быть в покое. Покой – это фокус. Покой. Что это означает? Да, у него очень высокая концентрация внимания. Да? Например. У меня есть история про Питера Мёртла. Много, если честно, историй. Но одна история, которая

мне нравится. Однажды мы созванивались с Ламой Питером. И что-то мы говорили про медитацию. И Лама Питер поделился и говорит: «У меня есть проблема с медитацией». И я говорю: «Какая проблема?» Говорит: «Я уже не медитировал несколько дней». Я говорю: «Я не медитировал уже два месяца. Это не выглядит как проблема». И Лама Питер говорит: «Нет, ты не понимаешь. Я не медитировал несколько дней, потому что у меня зависимость». Я думаю: «Боже мой! Я же проверял своих Учителей, какая зависимость?» – «Зависимость от медитации». Я говорю: «Как? Что за зависимость?» Говорит: «У меня зависимость от медитации». Я говорю: «Что это значит?». Он говорит: «Я не могу не медитировать. Мне очень нравится медитировать. Если бы можно было, я бы только медитировал и больше ничем не занимался». Я думаю, что я в то время медитировал 20-25 минут, и это было страдание. Я сидел, я ерзал, проверял на телефоне – ну что уже вот всё, может таймер сработал. Смотрел в окно. Думал: «Так, что я на завтрак сегодня приготовлю: овсяную кашу, или омлет? Так, у меня, по-моему, сковородку надо новую купить. Может, я уже голодный?» Я не знаю, бывало у вас такое или нет, у меня бывало. Да, и Лама Питер говорит, что «мне так нравится медитировать, что, если бы можно было, я бы ничем больше не занимался». И правда, я долго знаю Лама Питера и Лама Мария. Да, с 2017 года, то есть 7 лет. И это невероятные практики медитации. Я никогда не слышал, чтобы у кого-то был такой уровень медитации. Да.

И здесь Геше Майкл рассказывает в уроке, как понять, что у твоего Учителя, что у него высокий уровень медитации. Как вы думаете, кстати? Как вот так в общении понять?

(Ответ из зала): Ничего не может расстроить.

Максим: Это классно. Это правда. Когда у тебя хорошая концентрация внимания, твой ум, он как будто улетает и начинает придумать плохие истории про себя или про других. Например, что вот это человек плохой, чего я с ним вообще общаюсь. Да, и когда у тебя плохая концентрация, ты не можешь, ты не можешь, во-первых, заметить, что ты это начал делать, а во-вторых, ты вернуть не можешь обратно. Хороший перевод. Да, это правда. И вы можете заметить, что у вашего Учителя хорошая концентрация, если в тех ситуациях, когда пришло время расстраиваться, он спокоен. Это хорошая концентрация.

И Геше Майкл рассказывает историю, что он однажды пришел на занятия по медитации. И там был учитель по медитации. Она вот так преподавала, он говорит. – «Ну, садитесь, медитируйте!» И Геше Майкл говорит, там сидело две девушки перед ним. И

✿ Качества Ламы

2 “В покое”

= достиг(ла) высокой степени
экстраординарной
тренировки медитативной
концентрации

ཤི་བ་

shiva



они говорят: «Я не знаю, что там она за медитацию будет проводить, но я ее не хочу». Да, ум вашего учителя будет достаточно спокойно, вы это увидите.

Качества Ламы

3 “В возвышенном покое”

= практикует
экстраординарную
тренировку мудрости
в высокой степени

= суперспокойный, хорошо
понимает пустоту

ཉར་ཞི་བ།

nyer shiwa



ШИ ВА означает «глубокий покой». Или возвышенный покой. Это не относится к их концентрации напрямую. Это относится к мудрости. К пониманию пустоты. Вы будете встречать много раз в АСИ курсах, они называются «три экстраординарные тренировки». Да, это тренировка нравственности или морали, концентрация и мудрость. И это первые три. Потому что у вашего Учителя должны быть три тренировки.

Да, у меня есть история на эту тему. Про Ламу Марию. А у нас есть совместный бизнес. Мы имеем совместный бизнес с ней. «Pink Diamond». Мы работаем как дистрибьюторы с разными партнерами. Однажды один из наших партнеров повысил комиссию. Я занимаюсь финансами. Я очень рассердился. Я говорю: «Да чего они подняли комиссию? Они ничего не делают вообще. У нас отдел маркетинга. Рекламы, продажи. Куча сотрудников. Всем надо платить зарплаты. Налоги. У нас итак небольшая маржа по этому продукту». Я говорю: «Я не хочу им платить такие деньги». Это и деньги Лама Марии в том числе. Думаю, что у нас 50 на 50. И она меня выслушала, как я там злился, сердился, и говорит: «Нет, Максим. Давай им заплатим. Столько, сколько они хотят. И возьмем расходы на вот эти переводы денежные, да, потому что там есть два-три процента еще вот этих комиссий. Возьмем на себя». И я не поверил своим ушам. Я говорю: «В смысле?!» Говорю: «Вы меня правильно поняли, что я вообще пытался сказать?» Я говорю: «Мы им слишком много платим. Я не предлагал еще больше платить. Я говорю меньше, меньше». Говорит: «Нет, ты не понимаешь, Максим. Они наши партнеры. Они наши поставщики. И если мы позаботимся о них, – это создать причину для успеха нашей компании». И я не знаю, мне было очень тяжело, я вам честно скажу. Это очень тяжело – доплачивать деньги из своего кармана, когда считаешь, что это несправедливо. Да, но... Для меня это мастерство понимания пустоты. Что, если мир происходит из семян? Тогда быть щедрым по отношению к своим партнерам, поставщикам, это должно создать семена для твоего успеха, компании. Да, поэтому для меня это мастерство понимания пустоты. Да, считается, что самый высокий уровень третьего качества, – это если ваш Учитель видел пустоту напрямую. Есть у вас вопрос по этому поводу?

Зал: Когда произошло, сколько лет назад?

Максим: Но я думаю, что подразумевается, а как понять вообще, что этот человек видел пустоту напрямую? Или вы о чем? *(Реплики зала)*. Я думаю, в прошлом году.

Переводчик: Извиняюсь.

Максим: Не, они не про пустоту, это про партнёров. Да? Да, в прошлом году. Да, сейчас мы говорим, что... человек в финансах разбирается, сразу видно. Все финансовые вопросы вот так вот садится. Тебе волонтера надо брать. Финансовый в Болгарии.

Когда мы говорим про видение пустоты напрямую, как понять, что твой Учитель видел пустоту? Обычно об этом никто не говорит. Как вы можете понять? Как вы думаете?

Зал: *Может быть, этот человек возвышенный?*

Максим: Может. Еще какие идеи?

Зал: *Когда этот Учитель счастлив вполне.*

Максим: Хорошая идея. Мне нравится. Вы сами можете, это от вас зависит. Потому что на самом деле это происходит из наших семян, наш Учитель из наших семян. И Лама Мария говорит в этом уроке, что семена, которые нам нужно сеять, чтобы встретить такого Учителя... как вы думаете, какие?

Зал: *Сложный вопрос.*

Максим: Что там онлайн, кстати, ребята?

Зал: *Чтобы поделиться знаниями о ручке.*

Максим: Отлично. Изучать пустоту и делиться. И вам не обязательно быть каким-то супер преподавателем. Вы можете друзьям рассказывать, которые интересуются чем-то. Вы можете делиться, что «вот я был на АСИ 1 в Пловдиве, там это был семинар по двойному налогообложению». Что-то спросят: «О, можно как-то сэкономить налоги?» Вы скажете, что не совсем об этом было.

Да, и второе, Геше Майкл рассказывает в этом занятии, что, пожалуйста, если вы передаете кому-то эти знания, не смешивайте их с другими знаниями. Я знаю, есть много уважаемых систем: психология, например, гештальт-терапия или там эзотерические направления, рейки, там, исцеление. Мы вас не просим отказываться от всего этого, если вы это изучаете. Но когда вы передаете эти знания, Алмазную мудрость, не смешивайте это с другими знаниями. Если есть 10 качеств Учителя, значит 10. Не 12. Не 8. 10 именно таких качеств. И это все помогает вам посеять семена для того, чтобы увидеть, что ваш Учитель видел пустоту напрямую. И когда вы смотрите на Учителя, в том числе смотрите, он смешивает или нет. Да, поинтересуйтесь, кто его был Учитель? Какая у него линия передачи? Я встречал таких Учителей, которые сами все придумали. У которых нет Учителей. Говорили: «Ну вот мне приснилось...» Я не знаю, вы сами можете решать,

доверять им или нет. Для меня важно, чтобы была линия передачи. Это вопрос, который сейчас, мне кажется, многих таких «учителей» ставит в тупик. Они не знают, что ответить. «Да, линия передачи? Я об этом не думал». Да, вы заметите, что люди часто не спрашивают об этом. Я раньше тоже не спрашивал. Но это важно. Выбирайте Учителя внимательно. У него должна быть НБЕР ШИ ВА. Вот эта особенная мудрость – понимание пустоты или видение пустоты напрямую. Хорошо. Ирина. Расскажешь нам о четвертом качестве?

Ирина: Да, я вам расскажу. Хорошо! Итак, мы прошли с вами три качества из десяти. Номер четыре. Можно показать слайд? И четвертое качество в том, что Лама...

И Лама – это просто тибетское слово для «Учителя». То есть, когда мы говорим слово «Лама», мы имеем в виду «Учитель». Так вот, Лама-Учитель должен обладать духовными качествами, которые

превосходят духовные качества учеников. И это довольно логично, правильно? Но если Учитель знает меньше, чем вы, чему он вас может научить? Есть классный, хороший вопрос, как лакмусовая бумажка. Вот вы смотрите на человека и спрашиваете: «Хочу ли я быть таким же, как этот человек?» И этот вопрос относится к любым принципам, к любым пунктам. Поэтому если мы говорим об АСИ курсах, то ищите того, кто знает АСИ курсы очень хорошо. В идеале даже чтобы этот человек изучал секретные учения, Алмазный путь. Чтобы он потом мог вам также это обучить.

На этой фотографии Мария, она в ретрите. Это «Diamond Mountain» там на заднем. Пустыня. И когда я вообще услышала в первый раз про месячные ретриты, я подумала: «Странные люди. Ходят в какие-то месячные ретриты. Что делать больше нечего?» Если б у меня лично тогда был месяц свободного времени, ну не знаю, я бы, наверное, отправилась куда-нибудь в отпуск на месяц. Ну вот как Максим рассказывал про райское тело Будды: Мальдивы, пина-колада, никаких забот. Грижи?

Переводчик: Грижи.

Ирина: Никакой грижи. И только тогда, когда я пошла в свой первый длительный ретрит, только тогда я реально осознала ценность этого. Я тогда, преодолевая все препятствия, смогла оценить тот путь, который прошли Учителя до нас. У них тогда за плечами было 7 или 8 ретритов. И благодаря такому опыту, они в любой момент могут, как будто вытащить из кармана нужный ответ. Они даже знают, какие вопросы мы зададим. И это ценность, ценность того, когда твой Учитель знает гораздо больше, чем ты. И это... Знаете, как говорят на языке бизнеса? У вас есть какой-то бизнес, вы хотите миллион заработать, миллиард. Или триллион. И у вас есть доступ и реально человек,

❀ Качества Ламы

4 С дух. качествами, "превосходящими учеников"

чтоб иметь возможность
им помочь

ཡོན་ཏན་ལྷན་པ།
yuntan hlakpa



который этого достиг. Вы можете задать вопрос, он может вам помочь. Выбирайте того Учителя, который знает гораздо больше, чем вы. Это был номер... сколько? Это номер 4.

Номер пять. Качество Учителя номер 5. Способен прилагать огромные усилия, ЦУН-ЧЕ. Да, и это о том, чтобы посвятить свою жизнь цели, посвятить свою жизнь

☀ **Качества Ламы**

5 Способен "прилагать огромные усилия"

= всю жизнь посвящает просветлению

и испытывает огромное удовольствие, помогая ученикам

བརྩོན་བཅས།

tsunche



просветлению. Получать огромное удовольствие, помогая своим ученикам. Хорошему Учителю нравится помогать другим людям. И даже если вы позвоните ему в три ночи, он встанет и вам поможет. У Макса было несколько случаев. Я помню, когда Питер звонил Максусу в 10 ночи, потому что беспокоился и заботился о

Максе. Да, у Макса была какая-то дилемма или что. Он все внутри где-то переживает, сам варится с этим. И Питер ему звонил, чтобы помочь, подсказать. И тогда он удивительно сказал, что не хочет, Макс, чтобы ты засыпал с плохими мыслями и с ментальными омрачениями.

Я помню, у меня тоже есть история с этим связанная. Меня года два, два с половиной назад очень сильно мучил один вопрос. Я очень стеснялась спрашивать у Учителей об этом. Ну, знаете, они обычно заняты, у них и так, и без меня много дел. Думаю, я аккуратненько напишу им в чате вопрос. Так, за 10 минут, чтобы решить. Мария назначила мне звонок. Мы проговорили реально около часа. У Марии, я не знаю, тысячи студентов? Я обычный студент. Она мне уделяет час своего бесценного времени, чтобы помочь мне с моей алмазной сделкой и в очередной раз напомнить о ручке, напомнить о том, что не нужно соглашаться на алмазную сделку. И напомнить о том, о чём мы каждый раз на этих занятиях говорим: семена, семена, семена! Но что самое удивительное. Недавно мы забирали их из аэропорта и довозили домой. И спустя два с лишним года Питер меня спрашивает: «Ну как у тебя с этим вопросом?» Два года. Они помнят. Номер пять. Это номер пять. Хорошо.

Качество **номер шесть.** Ага. ЛУНГ ГИ ЧУК. Официально это называется «Учитель изобилует писаниями». И так красиво это звучит «изобилует». То есть он обладает глубокими знаниями из древних книг. И Геше Майкл всегда приводит в этом моменте пример с Джоном Брэди, который знает очень много писаний, занимается сохранением древних азиатских книг, находят их где-то в далеких пустынях

☀ **Качества Ламы**

6 "Изобилует писаниями"

= обладает глубокими познаниями священных книг

ལུང་གི་ཚུག་

lung gi chuk



Монголии, в монастырях. И в идеале, когда Учитель помнит эти... не только знает, но и помнит эти учения, знает на память. Может, вы замечали, что Геше Майкл часто цитирует по памяти даже на тибетском какие-то фрагменты. В общем, классно, когда ваш Учитель может тоже так из кармана – хоп! – и вытащить нужный фрагмент. Мария редактирует все книги Геше Майкла на русском языке. Она знает кучу книг, которые вообще даже не опубликованы. И она очень-очень хорошо ориентируется в материале, и Питер тоже. Хорошо.

ПЕРЕРЫВ (+/- 10 минут)

Максим: Мы с вами прошли шесть пунктов. И оставшиеся четыре расскажет Максим. После перерыва. Сколько минут перерыв? 10 минут. Спасибо, спасибо переводчику. Спасибо.

Качества Ламы

7 С “глубоким осознанием таковости”

= должны были увидеть пустоту напрямую (ВПН), или хотя бы иметь исключительное понимание её при помощи писаний и интеллекта

དེ་ཉིད་རབ་ཏོག་པོ།
de-nyi rabtok



Седьмое качество –

глубокое сознание таковости. И обычно подразумевается, что ваш Учитель имел прямое восприятие пустоты. Это качество похоже на третье, о котором мы говорили. Но здесь конкретно имеется в виду, что здорово, если он видел пустоту

напрямую. Или она. Я не знаю, я думал, какую историю рассказать тут про наших Учителей. Нам не говорили о том, что они видели пустоту напрямую, но и Чже Цонкапа никому не говорил, что он видел Манджушри, до последних лет своей жизни. Это на усмотрение студента остается. Вы считаете, что ваш Учитель видел пустоту напрямую или нет? А нас хорошо слышно там, сзади? Слышно? Мы с Ирой считаем, что наши Учителя видели пустоту напрямую. И особенно для меня это стало понятно, когда мы делали месячный ретрит в прошлом году. То, что наши Учителя Лама Мария и Лама Питер рассказывают о своей медитации, это очень, очень, очень далеко от моей медитации, по крайней мере. У меня неплохой уровень медитации. Да, я медитирую давно. Я могу медитировать долго. И всё ещё это очень далеко от того, как они медитируют. Да, поэтому... Я не знаю, скажут они нам когда-то прямым текстом: «Мы видели пустоту напрямую». Я надеюсь, что да. Но, тем не менее, я считаю, что они видели. Да, и Геше Майкл Роуч неоднократно говорил, что он видел пустоту напрямую. Слышал кто-то об этом? Есть кто слышал, есть кто не слышал. Раньше не говорил почти, а сейчас стал говорить открыто. Поэтому, здорово, если ваш Учитель видел пустоту напрямую.

Восьмое качество. Ваш Учитель должен быть мастером преподавания. И это значит, что он умеет обучать согласно уровню способностей своих студентов. Мы об этом немного говорили ранее. И для меня Питер Мёртл – мастер в этом качестве. Он мне неоднократно говорил, что он любит смотреть

футбол. Да, и я не большой фанат футбола. Но оказалось, – мне потом Лама Мария рассказывала, – что он смотрит не сам футбол обычно. А он смотрит интервью тренеров о том, как играла их команда. То есть ему интересен уровень тренера. И Лама Питер реально мастер не только в том, чтобы самому обучать студентов, но и в том, чтобы обучать Учителей. Да, например, у нас недавно был курс, как преподавать АСИ 4. Да, это захватывающий курс о том, существуют прошлые и будущие жизни или нет. И он рассказывал о том, как преподавать этот курс. Потому что это очень чувствительная тема. Она связана с тем, как нас воспитывали. Да, и он рассказал гениальные техники, как преподавать этот курс. Я вам не буду их рассказывать. Пока что. Если вы будете преподавать АСИ 4, – «когда», Ира меня поправляет, – набирайте, мы вам расскажем тоже. Но мастер Учитель всегда может рассказать то, что нужно студенту услышать. И Лама Питер очень много раз говорил ровно то, что нужно слышать и мне, и другим ребятам.

Иногда мне кажется, что он делает ошибки, когда преподает. Это исповедь. Считается, очень плохая карма, если ты считаешь, что твой Учитель делает ошибки. Скорее всего, это ты делаешь ошибки. Но я реально заметил, что Лама Питер, он подстраивается под аудиторию. Да, и он может сказать, например, вещь, которая технически не будет верная, отчего я начинаю нервничать всегда. Да, но я понял, что он это делает для тех студентов, которые... им так легче понять будет. Да, например, когда мы рассказываем о ручке... Кстати, все слышали про ручку? А есть, кто не слышал? Не слышали... Мы обязательно расскажем. Может быть сегодня? Давайте сейчас расскажем. Еще наша техкоманда тоже не слышала. Да? Хорошо.

Вот как это делается. Я вам буду задавать вопросы. А вы на них, пожалуйста, отвечайте. Давай встанем. Про ручку надо стоя говорить. Считается, что здорово услышать о ней три тысячи раз. Если вы уже слышали эту историю, то постарайтесь думать, как вам ее преподавать другим друзьям. Драга, ты сколько раз уже слышала про ручку?

Драга. Я думаю, 200 и больше.

Максим. Драга, еще ради Драги послушаем, чтобы ей 3000 накопить. Хорошо. Я буду задавать вопросы, а вы отвечайте, хорошо? Что это такое? Громче. Громче.

Качества Ламы

8 “Мастер преподавания”

= хорошее знание способностей учеников и умение подстроить количество и порядок духовной информации под эти способности



སྒྲུབ་པ་ལྟོས་པར།
make den

Зал. Ручка.

Максим. Хорошо, а если сюда зайдет щенок? Что он сделает? Он возьмет ее в зубы. Видит ли это щенок... Что это такое вообще для этого щенка? Жевательная игрушка. Это правда. Этот вопрос не такой простой. Для человека это ручка. А для щенка игрушка. Это странно, вам не кажется? Кто из них прав? Кто-то должен быть прав. Кто прав? Оба правы. Это верно. Это странно, но это правда, потому что человек может подписать контракт: 800 тысяч евро получаю на свой счет. А щенок может развлекаться, бегать, прыгать. Они оба правы, потому что эта вещь работает и для щенка, и для человека. Хорошо.

Мы положим ручку на этот стол. И из комнаты выходят все люди и все собаки. Пошли, Драга. Драга закрывает дверь. Слышали, закрылась? Чем является этот предмет в момент, когда никого нет в комнате? Верно, многие вот так пожимают плечами. Я такого не слышал. Кто там говорит, что это ручка? Большинство сказали: «Непонятно, ничто». Да, это вообще-то краткий тренинг по всей этой Алмазной мудрости. Если хотите все 18 курсов АСИ сократить до одной идеи, то это то, что называется пустота. Пустота – это вот этот объект, когда в комнате никого нет, потому что пока там никого нет, это потенциал. Он может стать или одним, или другим, в зависимости от того, кто войдет. Да, это называется пустота. И это с одной стороны очень простая идея. С другой стороны, сложная. Поэтому здорово об этом... объяснения ручки, разные методы объяснения пустоты слышать много раз. Ладно, что-то тут холодно, Драга, давай вернемся в комнату. Открывай дверь.

Мы с Драгой возвращаемся в комнату. Первая заходит Драга. Что она видит? Ручка. Это ручка. Драга видит ручку. Но вот в чем вопрос. И подумайте, это не такой простой вопрос. Как эта ручка существует? Она существует на человека? Или от человека? С какой стороны она происходит? Покажите, как вы думаете. Все так показывают (*рукой от себя*).

Это правда, вещи происходят из нас. Это хорошая идея, кстати. Хорошая новость. Давайте попробуем тогда. Раз вещи происходят из нас. Давайте попробуем применить позитивное мышление. Давайте силой мысли превратим это ручку в алмаз. Давайте я ее сейчас закрою. Вы можете прикрыть глаза. Самую лучшую медитацию сделайте, которую только можете. И давайте вместе. Алмаз, алмаз, алмаз, алмаз, алмаз! Если эта ручка сейчас превратится в алмаз, все деньги поделим поровну. Так что старайтесь, пожалуйста. Алмаз, алмаз, алмаз, алмаз, алмаз... Если мантру знаете какую-то, мантру можно прочесть. Итак, открываем глаза, момент истины. Это можно назвать алмазом? Мы можем его продать и поделить на всех? Это правда. Эта ручка не превращается в алмаз просто потому, что мы так захотели. И это доказывает, что когда мы хотим, чтобы вещи чем-то стали, это не является причиной.

Что тогда является причиной? Это снова не такой простой вопрос. Но древние тибетские книги говорят, что это своего рода потенциал. Или мы это называем «ментальное семя». И это то, что мы поместили в свой ум ранее. Чтобы увидеть ручку,

надо кому-то ее отдать сначала. Да, и тогда говорят, что мы сеем ментальное семя. Которое затем прорастает. Это семя раскрывается, из него вылетает маленькая светящаяся картинка, и она накладывается на части этого предмета, на форму и цвет. И это то, почему мы видим ручку. И почему щенок видит жевательную игрушку. И это то, как существует наш мир. Мы видим то, что мы давали другим людям раньше. Да, если мы относимся к людям хорошо, то это создает хорошие ментальные семена. И если мы делаем что-то не очень хорошее, это тоже возвращается к нам. Через семена, которые открываются в нашем уме. Хорошо? Хорошо. Присаживайся (*Драге*).

Мы возвращаемся к этому качеству - Мастеру преподавания. Я говорю о том, что Питер Мёртл большой мастер в этом. Да, да.

Зал: *А если у ручки есть такой потенциал, чтобы быть для собаки игрушкой, а для нас быть ручкой, то возможно ли, чтобы для кого-то, у кого есть хорошие семена, эту вещь увидеть как алмаз? Может ли это превратиться в алмаз для кого-то?*

Максим: Классный вопрос, мне нравится. Очень умный, между прочим. Это классный вопрос, и вообще-то он есть в наших АСИ курсах. И если я не ошибаюсь, в АСИ 5? Да-да. Да, я думаю, в АСИ 5 этот кусок. Может ли быть такое, что один предмет разные существа видят совершенно по-разному? Если вкратце – да. И это очень хороший вопрос именно в связи с десятью качествами Учителя. Потому что как понять, видел ваш Учитель пустоту напрямую или нет? Ну, один человек скажет, что это какой-то непонятный человек, непонятно что делает, сектант может быть. Да, а для другого это настоящий ангел, настоящий Учитель. И то же самое с нашими близкими. Я не знаю, было у вас такое или нет, когда вы с кем-то крупно поссорились. Вы решили, что этот человек точно плохой. Но его мама, этого человека, его родители, они считают, что он чудесный, самый лучший. Да, кто прав? Оба правы. Да, поэтому это возможно. Я могу сказать это из собственного опыта, что вы начнете переживать это, изучая АСИ курсы. У вас появится этот опыт. Вы начнете видеть волшебные вещи вокруг, чудесные совпадения. Да, бывает такое, что вы сидите на занятиях и слышите, как будто для вас специально все говорят. Да, как будто вот это точно... как будто Учитель читает ваши мысли и говорит то, что вам прямо сейчас надо услышать. Бывало у вас такое когда-то? У многих было. Но для другого человека это может быть... он ничего не заметит даже. Да, это классный вопрос, мне нравится. Это значит, что вы хорошо понимаете пустоту. Спасибо.

У нас осталось последних два качества, и мы будем заканчивать. **Девятое качество. ЦЕВАЙ ДАКНИЙ** называется по-тибетски. **ЦЕВАЙ ДАКНИЙ.** Это значит, что Лама должен быть образцом любви. В том смысле, что он должен обучать из любви, а не из желания получить что-

Качества Ламы

9 Любит учеников

Лама должен быть «образцом любви», обучая Дхарме из любви к ученикам, а не из каких-либо мирских мотивов

བཤེ་བའི་བདག་ཉིད།

tseway daknyi



то взамен. Да, и у меня есть неплохая история на этот счет. В каком году? Я думаю, в 2014 году Лама Питер ушел со своей работы. Да, он работал, он продавал IT-продукты крупным компаниям. Программное обеспечение. Это была очень хорошо оплачиваемая работа. И он ее оставил, чтобы ездить и преподавать эти знания. Он никогда не говорит об этом публично, но он мне говорил об этом, что в то время они продали дом, и он потратил 300 тысяч евро от продажи этого дома, чтобы ездить и преподавать эти учения. И он сделал это, потому что АСИ преподаватели не получают зарплату. Есть такая традиция, что эти учения передаются бесплатно. И я думаю, что это наша с вами миссия. Сохранить это таким образом. Но это правда, что наши Учителя с Ирой, Лама Мария и Лама Питер, пожертвовали 300 000 долларов, чтобы ездить по всему миру и преподавать эти знания. Да, для того, чтобы эти знания могли продолжаться в нашем мире. Они никогда ничего не просили взамен. В 2012 году Лама Питер стал преподавать курс АСИ. 12 лет назад. И с тех пор ни копейки он не получил за преподавание АСИ курсов. И это правда, наши Учителя никогда в жизни ничего не просили за то, что они нас обучают. Да, и это продолжается до сих пор. Да, поэтому смотрите за тем, чтобы мотивация вашего Учителя была чистой.

И это качество называется супер-любовь, что Учитель вас обучает, ему от вас ничего не надо. Он хочет вам помочь. И, конечно, Учитель, хороший Учитель всегда будет заботиться о своих студентах: хорошие они или плохие, он их не будет бросать, он будет о них заботиться.

Десятое качество. Называется по-тибетски КЬОВА ПАНГ. И это качество, что Учитель не должен приходить в уныние. Да, в том смысле, что он не должен уставать повторять одно и то же. На эту тему у меня очень много историй. Потому что я не самый способный студент. И многие вещи мне повторяли уже больше сотни раз. И

один из таких моментов был чуть меньше года назад. Лама Мария с Ламой Питером, они сделали месячный ретрит весной. И в начале июня прошлого года Лама Мария предложила мне встретиться, пообщаться. И у нас с ней общий бизнес. Она говорит: «Максим, ты знаешь, мне тут в ретрите пришла одна идея. Давай поставим на паузу нашу компанию. Давай придумаем какое-то более грандиозное будущее». Да, а у нас организация. У нас 30 сотрудников. У нас расходы где-то 30 тысяч долларов в месяц. Тогда 40. И она говорит: «Давай поставим на паузу». Я помню, я был просто... я был разбит. Я так долго выстраивал все эти отделы, чтобы можно было меньше работать. И вот я понимаю, что нам нужно сократить много сотрудников, снизить расходы. Что ближайший год я буду бомжом на вокзале. Я очень расстроен. Я ни с кем не разговаривал. И мне пишет Лама Питер. Он говорит: «Давай, сходим на ужин». И мы едем на ужин. Я на последние деньги почти приглашаю в дорогой ресторан. И он мне говорит: «Максим. Является ли работа причиной денег, скажи мне честно?» И знаете, одно дело, вот мы сейчас сидим с вами, все такие веселые. Другое дело, когда вы понимаете, что вам в

❀ **Качества Ламы**

10 “Не приходит в уныние”

Никогда не устаёт повторять учения снова и снова, если это необходимо ученику

ཀྱོ་བ་པ་ནང་།
kyowa pang



следующем месяце надо платить 30 тысяч долларов зарплаты и других расходов. Да, и вы не знаете, где их взять. И он говорит: «Является ли работа причиной денег?» Я говорю: «Нет. Но! Но у нас же есть организация, мы получаем деньги, мы работаем там». Он говорит: «Максим, так является или не является?» Я говорю: «Нет, но... Если ничего не продавать и ничего не делать, то откуда будут деньги браться?» Мне стыдно за тот вечер. Я преподаю АСИ. Я всем рассказываю, что работа не причина денег. Деньги происходят из семян, как ручка. Но в реально тяжелую ситуацию я об этом забываю. И мой Учитель, с которым у меня уже была сотня подобных разговоров, вместо того, чтобы заблокировать меня в телефонной книге, чтобы я не звонил, не жаловался, что так плохо все, он говорит: «Ладно, Максим, пошли на ужин». Он говорит: «Хорошо, Максим, давай вечером ты поплачешь, расскажешь, как все плохо. А потом я тебе расскажу, откуда происходят деньги. В сотый раз. Ты сделаешь вид, что ты этого не знал. Что ты не преподаешь это в разных городах. И пойдешь сеять семена». Потому что хороший Учитель не устаёт повторять одно и то же, сколько бы раз ни понадобилось. Если вы видели, как Геше Майкл обучает ручке, то вы знаете, что когда он достаёт ручку, все автоматически идут в туалет куда-то, выключают камеру. Идут на кухню разогреть бутерброд. И это мы, которые слышали о ручке... кто-то 50-100 раз, я не знаю. Сколько раз, вы думаете, Геше Майкл рассказывал о ручке? Я думаю, больше трех тысяч раз. А поэтому здорово, чтобы у вашего Учителя было качество не уставать повторять одно и то же. Да, и возможно, если он рассказывает о пустоте, то он будет находить новые способы, как рассказать о пустоте.

Хорошо, давайте сделаем обзор, о чем мы сегодня говорили. Итак, 10 качеств. Вы мне рассказывайте.



10 качеств компетентного Учителя



1 "Хорошо контролирует себя" (практик экстраорд. этики) 2 "В покое" (экстраорд. концентрация) 3 "В возвышенном покое" (практик экстраорд. мудрости) 4 С дух. качествами, "превосходящими учеников" (чтоб мог помочь) 5 Способен "прилагать огромные усилия" (посвящает всю жизнь просветлению)	6 "Изобилует писаниями" 7 С "глубоким осознанием таковости" (ВПН или глуб. интеллект. понимание) 8 "Мастер преподавания" (по способностям) 9 Любит учеников (это мотив обучения) 10 "Не приходит в уныние" (не устает повторять учения, если это нужно)
--	---

Первое качество. *(Реплики зала).* Так, ты мне говори *(переводчику).* Да. Нравственный образ жизни.

Второе. *(Реплики зала).* Громче. Громче. Покой. Это значит, что он хорошо медитирует. Хорошая концентрация.

Третье. *(Реплики зала).* Возвышенный покой. Какое означает это? *(Реплики зала).* Да, понимание пустоты, мудрость. Означает, что он мудрый и понимает пустоту. Хорошо.

Четвертое качество. *(Реплики зала)*. Как? Да, ну расскажите, что значит. Верно, он знает больше, чем вы знаете.

Хорошо, пятое качество. *(Реплики зала)*. Большие усилия. В чем? Верно, прикладывают много усилий для того, чтобы обучать других. Верно.

Шестое качество. *(Реплики зала)*. Как? Много знает. Называется «изобилует писаниями» – значит хорошо разбирается в этой литературе, которую изучает. Да, и кстати, это не значит... у вас не обязательно должен быть буддийский Учитель. Если он из другой традиции, он знает все книги в этой традиции. Он реально все это изучал, он разбирается, может цитировать, очень хорошо разбирается.

Седьмое качество. *(Реплики зала)*. Верно, седьмое – глубокое сознание таковости, имеется в виду, что он в идеале видел пустоту напрямую.

Восьмое качество. *(Реплики зала)*. Мастер преподавания, да. Может обучать студентов на их уровне.

Девятое, предпоследнее качество. *(Реплики зала)*. Любит студента, он преподает из любви, а не из желания, чтобы ему деньги заплатили.

И последнее. Десятое. *(Реплики зала)*. Не устает повторять.

Да, и я предлагаю сделать короткую медитацию в конце, буквально на две минутки. Да, просто сядьте на край стула или как вам удобнее, это короткая медитация. Представьте, что... перед вами вдруг возникает этот идеальный Учитель. Посмотрите, как он выглядит. Это может быть кто-то, кого вы знаете, или кто-то, кого вы еще не знаете. И это существо, этот человек, он смотрит на вас любящими глазами. Вы чувствуете эту бесконечную любовь к вам. И вы просите: «Пожалуйста, дорогой Учитель, помоги мне. Возьми меня с собой в идеальное место». И Учитель улыбается. Он рад, что вы его попросили. И он кивает в знак согласия. Поднимается в воздух. Садится к вам на макушку. Смотрит туда, куда вы смотрите. Растворяется в вашем сердце. Три глубоких выдоха. И когда вы будете готовы, открывайте глаза.

Просто подумайте о том, что, если вы встретите такого Учителя? Как это ощущается, когда у вас действительно есть духовный проводник, которому вы доверяете, у которого есть только одна цель: помочь вам.

Спасибо вам за встречу сегодня.

Переводчик: Спасибо, Макс и Ире.

Максим: Спасибо Драге за перевод. Спасибо Ире за чудесную презентацию.

Мы завтра с вами встретимся в то же время, как и сегодня. В 8.30 у нас будет йога. Никто сегодня не умер, вроде всем нормально было. Если вам было страшно, что сегодня кто-то погибнет на этой йоге, знайте – все живы, приходите завтра.

Да, и дальше в 10.45 по Болгарии и Киеву у нас будет занятие номер 4. Да, и мы с вами поговорим про качество ученика, которым должен обладать студент. Да, разобрали список Учителя. Теперь дальше будем разбирать качества ученика. И качества учения, на которые нужно обращать внимание. Всем спасибо, до завтра.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс I

«Основные учения буддизма»

Стенограмма к Занятию 4. Что такое настоящий ученик и истинная Дхарма?



Ирина: высморкаем нос для медитации. Я возьму одну салфеточку, может, ещё кому-то пригодится. Доброе утро.

Сегодня, как и вчера, мы начинаем наше занятие №4 с медитации. И, я предлагаю, если кому-то нужно, вы можете высморкаться сразу, перед медитацией, чтобы ничто вас не отвлекало потом. Или можете где-нибудь возле себя положить салфеточку. На всякий случай, на будущее. Максим вчера рассказал о том, как мы медитируем, как мы сидим при этом. В медитации крайне важно, чтобы у нас была ровная спина, чтобы мы не облакачивались вот так вот ни на что, и, когда мы медитируем на стуле, чтобы сохранять спину и позвоночник, можно немножко так отодвинуться на край стульчика, положить ноги ровно. То есть, так как-нибудь не сидим, перекрещивая ноги, нет, они просто расположены ровно.

Руки можно расположить по-разному. Можно положить их просто ладошками вниз, на колени. Можно, не знаю, сделать мудру вот такую и так их сложить. Может быть, кому-то будет удобней сложить руки лодочкой вот так вот. Главное, чтобы у вас был ровный позвоночник, и чтобы ваше положение - оно не мешало этому, и лишний раз не создавало какое-то напряжение. Ну, например, если мы где-то тут расположим руки, тогда нас силой тяжести будет всё ниже и ниже клонить вниз. Поэтому вы можете поискать, где вам удобней всего и как вам удобней всего расположить руки, чтобы это было удобно.

Если вдруг вокруг вас слишком близко сидит сосед, вы его прямо локтем ощущаете, вы можете чуть-чуть отодвинуться, чтобы вам ничего не мешало, чтобы вы чувствовали себя комфортно. И если у вас что-то в руках, что бы ни было у вас в руках, вам лучше это куда-то на соседний стульчик отложить.

Если у вас включён телефон, наши учителя шутят – или не шутят, они говорят – если телефон во время медитации зазвонит – никаких проблем, вот там 100 евро положите. Мы так делать не будем, даже 50 левов, нет. Но, даже если он у вас где-то на виброзвонке, на вибрации, когда мы медитируем, когда тихо, вот, знаете, так случается, вот начинает где-то вот так: бжжжжж, и все такие: «Ах, может это у меня», убедитесь, что это будете не вы.

Если хочется покашлять, где-то подвигаться, или там потянуть куда-нибудь руку, скрутить позвоночник, самое время это сделать. В онлайне вы тоже, мы вас не видим, но мы хотим, чтобы вы медитировали с нами, и можем потихоньку успокаиваться. Мне, лично, не очень удобно медитировать на стуле, я никогда этого не умела делать. Поэтому я как-нибудь сяду более привычно. Но, даже когда вы не медитируете на стуле, убедитесь, что ваш таз, ваша попка, она выше чем колени. То есть прям, может, что-то подложить, чтобы было удобно. Главное – прямой позвоночник. Хорошо.

Теперь можете прикрыть глаза. И давайте вместе сделаем 10 идеальных дыханий. 10 идеальных выдохов. И мы прям так и считаем: 10, 9... И если ваш ум куда-то откликается, возвращайте его. И можете снова начать отсчёт обратно с 10. И теперь пригласите вашего Учителя перед собой. Он сидит прямо перед вами. И если вам сложно представить его в деталях, вы можете представить его очертания. И это существо напротив вас – это не статическая картинка, не фотография, это живое существо. Быть может, вы можете чувствовать тепло их тела, быть может вы чувствуете их запах, но вы точно чувствуете, насколько это существо вас любит.

Теперь вы можете подумать о каком-то качестве вашего Учителя. О том качестве, которым вы восхищаетесь в ней или в нём. То качество, которое вы также хотели бы приобрести. Может быть, это безграничная доброта, может быть, это глубокая мудрость. И мы хотим сделать подарок нашему Учителю. И мы, конечно, можем подарить ему цветы или, традиционно, дарят небо, украшенное прекрасными цветами. Но то, что точно радует нашего Учителя, это наши хорошие дела. Вы может вспомнить какое-то небольшое, хорошее дело, которое вы сделали недавно, и мысленно подарить его вашему Учителю. Учитель радуется этому подарку.

И теперь самое время рассказать нашему Учителю о том, что мы недавно сделали и чем мы не гордимся, то о чём мы сожалеем. Таким образом мы своё сердце перед нашим Учителем. Они точно всезнающее существо. И от них ничего не скрыть. Но когда мы смело можем признаться в каких-то нехороших делах, это нас освобождает. Подумайте об одном или трёх поступках, о которых вы бы хотели рассказать ему, ему или ей.

А теперь давайте порадуемся нашим хорошим поступкам. И вспомним, что классного мы сделали недавно и подарим это также нашему Учителю. И это что-то, что отличается от того, что мы уже подарили. Может быть, нам удалось найти время и быть здесь сегодня, может быть, нам не всё понятно, но мы искренне хотим обучиться этому, может быть, мы сегодня успели проявить щедрость или терпение, не разозлились, вспомнили о ручке. Может быть, мы помогаем другим понять эти знания на их языке или

помогаем как-то по другому. И эти хорошие дела мы дарим нашему Учителю. И он или она выглядят безгранично счастливыми. И теперь мы просим, молим: «Дорогой, Учитель, пожалуйста, продолжай обучать меня. Приходи ко мне в разных жизненных ситуациях, чтобы мне удалось стать мудрее». Мне здесь нравится добавлять: «Пожалуйста, посылай мне те ситуации, с которыми я смогу справиться». Теперь мы просим нашего Учителя: «Пожалуйста, оставайся со мной». Наш Учитель соглашается.

Он начинает подниматься в воздухе перед нами, не спеша, уменьшается в размерах, разворачивается в ту же сторону, куда смотрим мы, и, остаётся у нас на макушке, размером примерно с ладонь. И мы можем почувствовать там их тепло, и они продолжают уменьшаться, до размера рисового зёрнышка. Их тело сделано из света. И они проникают через нашу макушку и очень медленно спускаются по нашему центральному каналу по направлению к сердцу. И мы буквально можем ощутить это движение.

В нашем сердце мы приготовили для них прекрасное пространство: красивую подушку, на ней роза, алмаз. И наш Лама попадает в наше сердце и растворяется, нераздельно смешиваясь с нами. Наш Лама всегда с нами. И сегодня, когда нам будет нужно, мы всегда сможем обратиться к нему. Попросить помощи у него.

И из нашего сердца исходят золотистые лучи света. Они полностью заполняют наше тело, а затем заполняют всю эту комнату, всё здание, где мы находимся, весь город, где мы находимся, всю страну, весь континент. И каждый раз, когда этот луч, каждый луч, дотрагивается до сердца другого живого существа, это делает других абсолютно счастливыми существами. Свет распространяется на всю планету, на всю галактику, всё заполнено этим прекрасным золотым светом из нашего сердца. И постепенно свет начинает возвращаться обратно – до планеты, до континента, до страны, где мы находимся, до города, до здания, до этой комнаты, до нашего тела, и уходит обратно в сердце.

Мы можем посвятить эту медитацию чему-то прекрасному или кому-то конкретному. Возможно, кто-то заболел или имеет какие-то трудности. Мы можем мысленно подумать: «Пускай все мои хорошие семена от этой медитации, пусть они помогут ему или, быть может, помогут абсолютно всем». Когда будете готовы, вы можете сделать три глубоких выдоха и постепенно возвращаться.

Можно потянуться. Наконец-то пошевелиться. Ну, как вы? Как себя чувствуете? Ощущаете ли какие-то перемены до или после? Драга говорит: «Мне нравится». Хорошо.

Мы закончили с медитацией. Это семь подготовительных шагов. Это отличный вариант, с которого новички могут начинать свою медитацию, свои первые шаги в медитации. Но даже уже продвинутые медитаторы, они тоже делают эти семь шагов. Это очень важная часть каждой медитации, какую бы медитацию вы не делали. Поэтому мы начинаем именно с них. Хорошо. Мы хотим сделать какой-то перерыв или мы можем

продолжать сразу? Хорошо, тогда продолжаем. И на эту сцену я приглашаю Максима Джабали. Прошу вас.

Переводчик: благодарю, Ира.

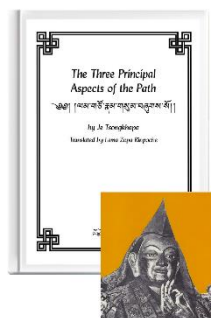
Максим: Всем доброе утро. Я рад, что у нас много переводчиков. Румяна. Мы с вами прошли три занятия. И сегодня у меня был, как это называется, ликбез, ликвидация безграмотности с Драгой. Я Драгу спрашиваю: «А как вообще людям здесь в клубе, нравится? Всё понятно или нет? Всё ли мы хорошо рассказываем или не очень? – Драга говорит: «А почему ты спрашиваешь?» Я говорю: ну, я рассказываю, а они сидят вот так вот, кивают. «Нет, это не подходит, это неправда, ты всё выдумал». И Драга мне объяснила, что, оказывается, в Болгарии это значит не нет, а да. А вот это нет. Кто бы мог подумать? В общем, я понял, всё в порядке. Всё хорошо. Я расслабился.

Где мы находимся? О чём мы поговорили на прошлых занятиях? О чём говорили на первом занятии? Рассказывайте. Три главных пути, которые – отречение, или «Я устал», можно говорить, бодхичитта, мудрость. Молодцы. Слава Богу. К четвёртому занятию все ещё помнят, о чём мы здесь говорили. И дальше мы говорили о чём? На втором занятии? Это было на третьем, здесь качества Учителя. Я вам рассказывал про секреты налогообложения. Да, а на втором занятии, кто помнит, о чём мы говорили? Махамудра. Махамудра. Точно. Молодцы. Мне нравится, что помните. Делаете хорошие заметки.

И сегодня у нас занятие по Ламриму. Мы продолжаем делать Ламрим. Вообще в этом занятии оригинальном только два вопроса. Три характеристики истинного учения, и три требования к хорошему ученику. Но Геше Майкл на этом занятии, а потом и Мария Мёртл, они говорят: «Ну, раз у нас есть чуть-чуть времени, давайте немного по изучаем Ламрим традиционным способом». И, традиционно, все эти книги, они изучаются строчка за строчкой. Поэтому мы с вами тоже это сделаем. Мы разберём некоторые строки из этого Ламрима. Поэтому давайте присядем мы с вами, кто не сидит, посидим. Я буду подсматривать в свои заметки, чтобы мы с вами ничего не пропустили важного. Мы с вами разбираем следующие строфы. Есть на болгарском?

Переводчик: Да.

● Основная книга АСИ 1



Лам Рим в 14 строфах:

Лам Цо Нам Сум
= “Три главных пути”

Чже Цонгкапа (мирское имя)
Лобсанг Дракпа (монаш. имя)
1357-1419

Максим: Да, это Лам Цо Нам Сум, как вы поняли. Мы не меняем книгу. Написал, как вы помните, Чже Цонгкапа это. Всё ещё есть споры о том, это Чже Цонгкапа или Манджушри. И вот с чего начинается Лам Цо Нам Сум. Следующий слайд. Румяна, прочитай на болгарском. (Румяна

читает на болгарском).

Да, а я прочитаю по-русски. Спасибо, Румяна.

*Я поклоняюсь всем высшим и святым Ламам.
Насколько я способен, я объясню
Суть всех высших учений Победителей,
Путь, восславленный всеми их святыми сыновьями,
Врата для счастливого, ищущего свободы.*

Очень прекрасные строки. И мы разберём, что имеется в виду. Хорошо? Супер.

Первое, что говорит Чже Цонгкапа: «Я вам расскажу сущность всех учений Победителей». То есть, всю суть главных учений Будд. И дальше он говорит, что я обучу вас пути, который все бодхисаттвы считают супер крутым. Да, и то есть «Путь, который восхваляют все сыновья». Да, это интересная вообще вещь про сыновей. Как вы заметили, традиционно монахами были именно мужчины. Да. И поэтому тут везде сыновья, Победитель всегда он, мужчина.

И Геше Майкл говорит, что когда он переводил эти учения, он просто перевёл традиционно. Но, сейчас очень много женщин изучают алмазную мудрость. Да, поэтому корректнее будет сыновья и дочери. Мне нравится вообще, я последнее время, у меня обострённое чувство равноправия. Я начинаю нервничать, когда чьи-то права ущемляют. Вы просто знайте, что да, в чтениях вы много увидите там про мужчин, про сыновей, монахов, но это не означает, что это только про мужчин. Была такая традиция. Сегодня, в 2024 году, мы считаем, что это ошибка была. У мужчин и женщин одинаковые права на то, чтобы достичь просветления. Сейчас вы услышите, что женщинам это даже сделать легче. Вы знаете, почему? Вы посчитайте, сколько здесь мужчин и сколько женщин. Мы в меньшинстве. Теперь мы слабый пол. Но я правда, правда, почему то женщинам эти учения, они им больше интересны. Я думаю, порядка 85% всех студентов АСИ – это именно женщины. Поэтому парням очень легко найти себе спутницу. Так что свои преимущества у мужчин тоже есть, конечно. Но это правда, что у женщин есть предрасположенность какая-то к этим учениям. Да, это, кстати, связано с мудростью, с каналами, о которых вы говорили на йоге. Но у женщин есть какая-то естественная склонность к мудрости, изучать мудрость. Мужчины идут там, я не знаю, конкурируют в бизнесе друг с другом.

● Первые строки Лам Цо Нам Сум

Я поклоняюсь всем высшим и святым Ламам.

Насколько я способен, я объясню

Суть всех высших учений Победителей.

Путь, восславленный всеми их святыми сыновьями,

Врата для счастливого, ищущего свободы.

Победители = Будды

святые сыновья/дети
= бодхисаттвы

И по третьей строчке, в которой у нас «Путь, прославлен всеми святыми сыновьями» (можешь читать дальше). Здесь имеются в виду бодхисаттвы и врата для счастливых, ищущих свободы. В общем, говорится, что я

вам покажу, как войти на этот путь. Кто хочет достичь просветления ради блага всех живых существ.

И первая строчка, она очень интересная. Чже Цонгкапа, великий Чже Цонгкапа, говорит: «Насколько я смогу, я объясню», да. Геше Майкл говорит, что это такая традиция, сказать, что: но я ещё не Будда, у меня ещё нет сверхспособностей. Я не могу читать мысли других, у меня нет всезнания, но вот в силу своих возможностей делаю всё, что только могу. Я постараюсь объяснить вам эти учения. Как бы Чже Цонгкапа говорит: я ненного туповат, но я сделаю всё возможное, чтобы это объяснить. И это связано с одной очень интересной идеей. Когда вы преподаёте эти учения, есть такая традиция, здорово так думать, что все ваши студенты, которые к вам пришли, это Будды, они уже Ангелы, и они помогают мне посеять семена. Да, и мы с Ирой правда так думаем. Спасибо, что приехали, спасибо, что позвали, дали нам возможность посеять эти семена. Мы знаем, вам уже не надо, но вы всё равно приехали и пришли, чтобы нас послушать. Спасибо, мы очень вам благодарны.

Да, мы ещё не Будды, у нас нет всезнания, но Ангелы приходят и притворяются, чтобы мы им помогали. Я, правда, я говорю искренне. Я ещё не Будда, у меня нет всезнания, и это правда. И то же самое делает Чже Цонгкапа. Он как бы говорит: «Я тут последний, кто ещё не Будда». Спасибо большое, что пришли на занятие. И здесь также важное послание заложено. Чже Цонгкапа обещает эту книгу закончить. И что «только смерть его остановит. Я закончу эту книгу» говорит Чже Цонгкапа. «если я взялся, я допишу её до конца». И это серьёзное обещание.

Третья строчка – третья, это которая «путь, восславленный их святыми сыновьями». Это очень интересно. Геше Майкл говорит, что если вас спросят, что вы учите, вы можете сказать: Три главных пути. И вас спросят: «А расскажите, что это за Три Главных Пути?» И вам достаточно будет рассказать это одно четверостишие. Потому что в нём заложены все Три Пути уже.

То есть сущность всех высших учений Победителей, то есть, да, из этой жизни надо выбираться, я устал – отречение. Страдаешь на йоге, потом приходишь на занятие, страдаешь, потом ещё следующее занятие будет, потом вместо отпуска понедельник наступает – снова страдаем. И второй путь – это бодхичитта, и третий – это мудрость. И вот этот путь, что восхваляют все святые сыновья или дочери. И Геше Майкл говорит: дети, правильно переводить дети. Очевидно, это бодхичитта, вот что это за путь. Желание стать просветлённым для блага всех живых существ, ради блага всех живых существ в этом торговом центре, где мы находимся, всех, кто находится... Драга мне сказала, четверть Пловдива живёт в этом районе. Вот ради этой четверти населения Пловдива, ради всего Пловдива, даже ради тех, кто живёт в Софии, это не такой красивый город, как Пловдив, мы понимаем, не такой чудесный, но ладно, ради них всё равно мы должны стать просветлёнными.

Да, и следующая строчка, про «Врата для счастливого, ищущего свободы», это мудрость. И если вас кто-то обучает пустоте верно, вы встаёте на этот путь. Вы начинаете

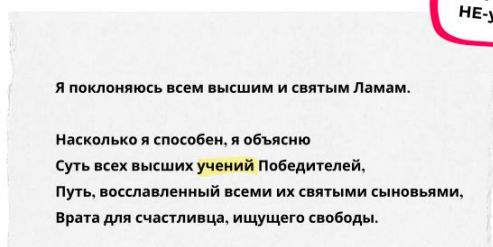
шагать по этому пути. Поэтому очень-очень круто Чже Цонгкапа сразу в первом четверостишии закладывает все Три Главных Пути. И я хотел бы пригласить Иру рассказать, что Пабонгка Ринпоче, как он комментирует этот Лам Рим. Пабонгка Ринпоче.

Ирина: ты все мои секреты, Макс, рассказываешь. У меня был такой план – помните ли вы, чью книгу мы изучаем? Вы мне скажете – Чже Цонгкапы. Помните ли вы, что на древние книги писали комментарии? Вы мне скажете да. Я вас спрошу, помните ли вы, кто написал комментарий на Три главных Пути?

Максим: Артур Конан Дойль.

Ирина: Макс говорит: «Артур Конан Дойль». Вот. Кто-то почешется, не вспомнит, кто-то вспомнит, и это Пабогга Ринпоче.

Первые строки Лам Цо Нам Сум



А что такое
НЕ-учения Будд?



པཎ་བོ་ཁྱེད་པོ་ཞེ་གྲོ་བུ་པོ། བདེ་ཆེན་རྒྱལ་པོ།
Пабонгка Ринпоче, Дечен Нангпо

И сейчас мы обратимся к комментарию, который написал Пабонгка Ринпоче, что он говорит как раз про вот эту строчку. Вот на эту строчку – сущность всех учений будд. И вы знаете, в Тибете есть традиция, они любят всё, чтобы докопаться до сущности, они

любят сначала отсечь всё лишнее. Ну, например, если это яблоко, это не овощ, не кошка, и так далее.

И Пабонгка Ринпоче говорит: «Хорошо. Если мы тут говорим про сущность всех учений Будд, что тогда не является учением Будд»? Можно кликнуть на слайд. А, раньше. Да, вот он наш, прекрасный Пабонгка Ринпоче, задаёт такой вопрос. И, он же сам объясняет нам в этом комментарии: пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста, не тратьте своё время зря. Не тратьте время на те учения, которые вам не помогут. И будьте крайне внимательны в то, что мы вообще вкладываем себе в голову. Потому что какие-то неправильные идеи могут в нас застрять и отдалить нашу цель ещё на очень очень очень много лет.

И дальше в этом комментарии наш Пабонгка Ринпоче, он цитирует письмо. Письмо, которое написал Чже Цонгкапа к Ламе по имени Умапа. Вот он наш лама Умапа. Он здесь с овечками, потому что он пастух в горах. И он был учителем Чже Цонгкапы. Просто обычный, казалось бы, пастух в горах. Но пошли слухи среди



людей...да, я вам показываю, по привычке, словно набираю на клавиатуре слухи, тогда, наверное, так сделали: «А, знаешь...»

В общем, начали ходить слухи, что этот Лама Умапа общается с Манджушри. Ну, не знаю, я бы, наверное, сейчас показала в современном мире, ну как-то они там общались. Манджушри помните, кто такой Манджушри? Мягкий голос. Да, мы говорили о нём раньше. Это такой Будда, Будда мудрости. Есть много всяких Будд, у них есть разные специализации. Манчжушри – он специализируется на мудрости.

В общем, он был пожилым пастухом в горах и у него была связь с Манджушри. И Цонгкапа такой, значит, идёт в горы и спрашивает: «Лама Умапа, что...» наверное, не так прямолинейно, как я сейчас показываю, но он такой: «Чё, реально общаешься с Манджушри»? Ну да. Чже Цонгкапа примерно так и сделал и говорит: «Можно я тебе задам пару вопросов»? Ну, чтоб проверить, реально ли он с Манджушри общается. Ну Лама Умапа говорит: «Ну, валяй». И Чже Цонгкапа такой: «Хм, я ему сейчас такие вопросы задам» и задаёт ему реально сложные вопросы о пустоте, из самой высшей четвёртой школы. О ней мы будем говорить позже. Ну не может такие вещи знать какой-то пастух в горах. И Лама Умапа ему отвечает всё правильно. Ну и Чже Цонгкапа такой: «Вау. Реально у тебя, похоже, так и есть связь с Манджушри».

Итак, начал Чже Цонгкапа ходить к Ламе Умапе за советами. Следующий слайд. О, у вас не Чже Цонгкапа, а Дже Цонгкапа. Хорошо. Вот у нас такой Чже Цонгкапа в оранжевых робах ходит к Ламе Умапе, чтобы получить какой-то совет как Манджушри. Проходит примерно год. И Чже Цонгкапа говорит: «Слушай, ну вот каждый раз к тебе поднялся в горы, потом спустился, очень долго времени занимает получить какой-то совет. Можешь ли ты, говорит, научить меня общаться с Манджушри напрямую?» Он говорит: «Вообще без проблем». И научил. И так Чже Цонгкапа начал общаться с Манджушри напрямую.

И позже, Чже Цонгкапа, когда он уже стал известным и высокопочитаемым учителем, он написал письмо этому Ламе Умапе. И это письмо Пабонгка Ринпоче цитирует в своём комментарии. К этой строчке, которая была про сущность Будд. И он ему пишет: «Люди меня постоянно просят дать какие-то учения. И я давал разные учения. Но я-то знал, что самое короткое учение, которое можно дать, это самый короткий Ламрим, потому что в нём содержится всё: и все-все-все учения Будд, вся сущность, вся эссенция учения». И он говорит о том, что даже не каждая книга по тантре, по закрытым учениям, она содержит весь объём.

Поэтому Ламрим – это основа всех основ и это правда ключ, наверное, ко всем учениям. Мы уже говорили о том, что АСИ 1 – это такой обзорный курс, но это как будто открывает нам дверь к сразу, ко всему, остальному объёму этих знаний. И Геше Майкл, и в этом занятии Геше Майкл, и потом Лама Мария, они дают такую длинную рекламу, почему нужно учить, как Макс вчера говорил, почему нужно учить такие вещи на память.

Почему мы учим стихи на память? Потому что потом мы обнаруживаем, что это проигрывается в нашем уме. Я не знаю, может, кто-то замечал такое, что в вас какая-то песня иногда проигрывается? Я не знаю, у нас всё время Кока-Кола делала большую рекламную компанию и связала новогодние праздники с Кока-Колой, попыталась это сделать. А ты повтори ещё раз для записи.

И, я заметила, что когда приближается новогоднее настроение, у меня в голове начинает играть песня. Я думаю, что у вас она звучала по-другому в Болгарии, но, вероятно, в болгарской версии, но в моём детстве она звучала так: «Свято наближається, свято наближається», что-то там «Смакуй с Кока-Кола». И я поняла, что в моей голове настолько много всякого такого инфошума. Интересно особенно, как в супермаркетах вот эти вот объявления, там, «В этом супермаркете ты найдёшь всё» – вот эти голосовые у меня тоже периодически всплывают. В общем, что я хочу сказать, мы с вами можем решать, что в нашей голове звучит. Мне кажется, намного лучше, когда в нашей голове звучит Чже Цонгкапа, чем рекламный ролик про какую-то колбасу.

И Геше Майкл говорит, что, когда мы учим такие стихи на память, наш IQ повышается. Поэтому, если вы переживаете, что у вас там проблемы с памятью, мышление медленнее стало, реально, попробуйте учить эти стихи. Макс недавно со мной делился, что у него с памятью, когда он начал это учить на память. Поэтому учите Сутры.

Что такое Сутра, кто-то знает? Ну, кроме Драги, кто-то знает? Класс! Ну столько нового можно тут узнать. Сутра – это учение Будды. Это то, что сказал Будда. И, в целом, все учения Будды, Будды Шакьямуни, их можно разделить на 2 части. Знаете, какие? Не левая и правая руки, какие – нибудь идеи? А? Ну, давай, Драга.

Сутра и Тантра – открытые учения и закрытые учения. Как думаете, каких больше? Мнения разделились. Закрытых примерно 60%, открытых примерно 40%. Я на этом моменте про себя вспомнила. Мы с вами говорили, что есть разные Сутры, и, если вам вдруг даётся сложно учить более длинную Сутру, учите то, что покороче. Если совсем всё сложно, есть самая короткая реально Сутра. У Вани она написана на серёжке. Прикиньте, вся Сутра у Вани в серёжке. Это Сутра А. А. Всё. Теперь вы знаете минимум одну Сутру на память. Можно теперь хвастаться на вечеринках где-нибудь. Шучу. В общем, Пабонгка говорит: «Не тратьте время зря, учите то, что давал Будда.»

И затем он долго рассказывает об Учителе. Это о том, что мы вчера обсуждали очень долго, что мы очень долго можем выбирать всевозможные вещи – машину, квартиру. Иногда мы выходим за продуктами, и я стою у полки, и там 5 пачек киноа. Это уже сложный выбор, чем они отличаются, надо принять решение. В общем, нам нужно сместить приоритеты в этом случае, потому что выбор Учителя гораздо важнее машины или киноа. И в этом уроке говорится тоже интересная фраза, наверное, которая поможет запомнить, наверное, о чём мы говорили. Классная метафора. Что когда какой-то учитель приезжает в город, или мы его встречаем где-то в онлайн, на какие-то знания мы кидаемся как голодная собака бездомная на улице. Ей всё равно, что кушать, лишь бы покусать, но нам важно быть избирательными и не торопиться в этом плане.

Затем Пабонгка приводит цитату одного очень известного медитатора, которого зовут Миларепа. Он очень крутой, он в том числе известный тем, что начинал медитировать в 50 лет. Так что, если кто-то думает, что когда-то там поздно уже начинать, Миларепа отличный пример. В 50 лет он начал ходить в серьёзные ретриты, но похоже, тогда ещё в пещеры.

Классное дополнение от Макса. Сейчас, сейчас, сейчас, я повторю Макса для записи для онлайнеров. Итак, Макс сказал классное дополнение. Он говорит, что Геше Ла говорит, что в то время продолжительность жизни была очень короткая, и, 50 лет это по тем меркам, если бы для нас сейчас было 80. Класс?

И вот цитата Миларепы: «Если вы не медитируете на шаги в Ламрине, вы можете сидеть в пещерах, в Гималаях сколько угодно, но вы просто потратите время зря. Если у вас нет хорошей традиции, хорошей линии передачи». И это говорит величайший медитатор всех времён. Он говорит: «Не тратьте на это время. Иначе вы просто повредите свои коленки.» Ну, потому что когда мы начинаем медитировать, мы подгибаем ноги, колени начинают болеть. Ну, могут начать, это не обязательно. У меня не болят. Но важно подушку для медитации подставить. Хорошо.

Возвращаемся к Пабонгке Ринпоче. Как понять, какое учение нам подходит, какое нет? И у нас будет три характеристики истинного учения.

3 характеристики истинного учения

Номер 1. Учение должно быть получено от кого? Без подсказки. От Будды. Достаточно логично, потому что Будда, как говорил уже Макс, у него есть всезнание, и для него вообще не проблема понимать, что нам здесь сегодня... Какое у нас число? 11 февраля? 11 февраля 2024 года в Пловдиве, что нам было нужно, какие учения? И мы с Максом почтальйоны, в том плане, как написал Будда 2500 тысячи лет назад, для вас лично, для каждого из вас и для каждого онланера и для каждого, кто будет слушать это в записи.

- 1** Получено от Будды
- 2** Очищено от всех ошибок
- 3** Истории успеха, дошедшие до нас через непрерывную линию различных поколений

Номер 2. Характеристика истинного учения номер два. В Болгари на болгарском что-то про слово грешки. Ага, грешки. В общем, учение должно быть очищено от всех ошибок. На тибетском это звучит так: ПАНДИТЕ ДТЕН ЛА ПАПА. ПАНДИТЕ ДТЕН ЛА ПАПА. И это значит, что мудрецы разных поколений должны были довести эти учения до подлинного вида. Если вдруг в это учение закрались какие-то тараканы, в общем, ошибки, это нужно очистить, чтобы продолжать очень чистую линию передачи, не добавляя ничего от себя и не убавляя ничего.

И, классный факт, классный совет говорят, что лучше всего читать те комментарии, которые ближе к нашему времени, потому что они для нас понятнее. Лучше изучать те комментарии, которые ближе к Пабонгке Ринпоче или позже, потому что если мы откроем Сутру Сердца, или какую-то ещё древнюю книгу. Но мы увидим буквы. Но

мы вряд-ли что-то поймём. И вот эти все комментарии помогают нам верно трактовать то, что было написано.

И этот пункт о том, что продолжать эту чистую линию, хоть и говорим на более понятном для нас языке. И очень интересный момент – считается, что мы несколько духовно глупее, чем современники Будды, например. Для них не было проблем понимать, что там говорил Будда. Им не нужны были комментарии. Но потом время менялось, прогресс у нас есть айфоны, машины, Теслы, но, запомнить даже 14 стихов уже проблема. Наш... Классное дополнение от Макса. Классное дополнение от Макса. Макс, кстати, утром, каждое утро просыпается и на свежую голову переслушивает запись Геше Майкла Роуча лекции. Я на ночь Ламу Питера, Ламу Марию слушаю, Макс прослушивает ГешеЛа. Отличное комбо. Можно дополнять. Вот. Макс добавляет, что в те времена, когда ученики слышали то, что говорит Будда, они сразу могли это запомнить.

Отличное комбо. Можно дополнять. Вот Макс добавляет, что в те времена, когда ученики слышали то, что говорит Будда, они сразу могли это запомнить. Может, потому что им писать было сложно на этих...ш...шкребучках. Ну в общем, запоминали. Их духовные способности были гораздо-гораздо выше, чем наши сейчас. Но мы не отчаиваемся! Одну Сутру мы уже знаем. А...Как минимум – первые пять строк ламцонамсум мы тоже можем выучить. Угу. А остальное приложится.

Номер 3. Какое должно быть хорошее учение? И мы с этого вообще начинали наш курс. Помните, мы показывали фотографии всех этих людей. Может быть не все люди, но какие-то особенные существа, точно. Их гораздо больше, чем 6, там кажется, или 7 было. Спасибо! Но это должна быть хорошая, непрерывная линия передачи. То есть вариант, когда учения были, потом на 500 лет прекратились и потом снова начались – не подходит!

Более того. У практикующих... Даже так скажу, на современном языке. А..., знаете, как в бизнесе, мы: у нас там есть бизнес страничка, где мы пишем отзывы, покупатели пишут отзывы. Вот у таких учений должны быть суперклассные отзывы. От других практикующих. То есть пришел человек. Изучил. Попрактиковал. У него получилось. Он такой: «Класс! История успеха!». И в каждом поколении должны быть люди, которые имеют эти хорошие истории успеха. И наша линия ценна тем, что они есть. Они есть и в открытой части, в сутрах. И в закрытых учениях. И мы будем их изучать. Раньше мы вообще не думали о том, что в каких-то учениях должна быть линия передачи. Теперь мы поняли, что линия передачи это важно. И теперь, кроме этого, мы смотрим, а какие результаты у ваших последователей. Если никто не достиг успеха, никто никогда не встречал ангела, тогда это просто какая-то теория, то зачем это все изучать? Если никто не достиг просветления за одну жизнь. Тогда как это нам поможет достичь просветления за одну жизнь? То есть должны быть мастера, у которых эти истории есть и в нашей линии они есть. Хорошо!

(Говорят в аудиторию)

Класс, спасибо! На самом деле работа переводчика здесь крайне ценна. И она крайне сложна. И я умею переводить ламу Марию с английского на русский. Ламу Питера я пока не умею переводить. Но это очень ценные семена и, если я вдруг буду говорить длинно. Я могу постараться покороче.

Итак, подсуммируем! Три качества, три характеристики истинного учения. Первая получена от Будды. Второе – почищено от ошибок. Третье – истории успеха. Класс? Супер! Перерыв. 5 минут. «Почивка». Сколько? 15 минут – «почивка».

Спасибо!

Максим: Раз, два, три. Елочка гори! Всем привет!

А..., так, у нас снова переводчик – Драга! У нас остался один вопрос домашнего задания. Знаете, у нас распределение с Ирой, когда какой-то большой материал, то она рассказывает. Что, если я буду рассказывать, будет очень долго. Поэтому она мне дает самые короткие части, я их долго все равно рассказываю. Но в итоге помещаемся в таймер.

А...Так, у нас был вопрос. Мне его задали, уммм..., в личных сообщениях вчера. И мне его также задали, э...не мне, а просто в ютубе задали, да. Вопрос про сердечного учителя. Ууууууу! Но там и про духовного учителя, и про сердечного учителя. Про - сердечный учитель мне в личные сообщения писали, а духовный – в комментарии. Да, и суть вопроса в том, кто этот учитель? Десять этических...мы проходили 10 качеств учителя. И в этих 10-ти качествах учителя мы рассматривали кучу пунктов. Да. Это практически, как, как выбирать жену. Или мужа. Между прочим, перед тем, как встретиться с Ирой, я составил список качеств. Качества будущей жены. Да! У меня, знаете, сколько было качеств? Сколько думаете? 20. 30. 200? Боже, ха-ха-ха-ха... 10, 5, 35. Да, но не двести. Не двести. Но вы можете двести составить, никаких проблем. Да, но это важно. Не, не соглашайтесь на меньшее. Я знаю немало людей, которые просто быстро выскочили замуж или женились. Да, а они думали, ну потом как-то это все решится, все вопросы. Я смотрю, тут кто-то в зале смотрит вниз и смеется вообще. Это не хорошая, я не думаю, что это хорошая идея. Здорово выбирать учителя сознательно. Если честно, легче сначала создать качества и встретить человека потом... чем вы уже встретили человека и потом начинаете качества в нем создавать. Так тоже можно. Да, но...но это сложнее и занимает больше времени часто. Да, поэтому вопрос про духовного наставника, кто это, как его встретить. Или вчера мне написали в личные сообщения студенты этого курса: «нужно ли мне физически ехать к этому учителю? Нужно ли мне продавать квартиру, переезжать?» Нет. Ответ: «Нет, не нужно!»

Возьмите несколько лет на то, чтобы проверить этого учителя. Узнайте отзывы их студентов. Что говорят их студенты. И потом, через несколько лет уже принимайте решение. И если это стоящий учитель, тогда вы можете за ним поехать, куда он скажет.

Мы переехали к нашим учителям в Вену. Ничего в этом мире не предвещало, что мы переедем в Вену. Мы жили в Киеве, нам нравилось в Киеве жить. Но Ира: «Не уверена!» - говорит. Ладно, мне Киев нравился. Мне нравилось в Киеве жить. Ира хотела где-нибудь еще пожить. И мы жили в Испании какое-то время. Валенсии. Нам там понравилось. Мы реально думали, что можно было бы и там остаться. А, но мы переехали в Вену. Чтобы быть рядом со своими учителями. Но перед этим прошло 6 лет где-то. Аа..., когда мы проверяли этих учителей, познакомились с Питером и Марией Мёртл. Так что не торопитесь. Вам некуда торопиться. Возьмите время, чтобы узнать своего учителя, и потом принимайте решение.

Да, и был вопрос в ютубе, кто такой этот сердечный учитель, потому что говорят, что это тот, кто близок вашему сердцу. Слышали когда-то такое? Сердечный учитель – это тот, кто близок вашему сердцу. И это интересно, это Геше Майкл так говорит, кто такой сердечный учитель. И обычно это тот учитель, который близок вашему сердцу физически, то есть он рядом с вашим сердцем. Но и чувство, у вас с ним сердечная связь есть. Да, поэтому это относится к вопросу, вам нужно быть близко физически там, в том же городе, например, где ваш учитель. И да, когда придет время, если вы выбираете сердечного учителя, вам нужно быть с ним рядом, аа..., физически рядом. То есть это так не сработает, что вы выбрали учителя Геше Майкла, сердечного учителя Геше Майкла, который живет в Аризоне. Видитесь с ним раз в год, в Японии на Ламриме. Это так не работает. Сердечный учитель он должен быть рядом. И вы должны с ним проводить время. Знаете, почему, кстати?

Есть, есть на самом деле очень много причин, почему это так. Ну, во-первых, когда вы рядом со своим учителем, он дает вам задания. Или поручения те, которые вам нужны для развития. Да, но второе – очень интересно. Геше Майкл об этом рассказывал на Хатха Йога прадипике сейчас. Третья часть. Он говорит, что у учителя есть определенная вибрация в его каналах. У него особая прана, вот это то, что энергия внутри тела. И когда вы физически близко, в одной комнате, например, вы получаете обучение или общаетесь с учителем. Да, это влияет на нашу собственную прану. Это как резонанс. Да и это, и это очень важно для нашего развития.

Да, и у нас есть учения, которые мы с Ирой проходим у наших учителей, у Питера и Марии Мёртл. С другими ребятами, кто тоже у них учится. Когда, на прошлых выходных у нас был урок, да? Я думаю, на прошлых выходных. И мы были на занятии, Питер Мёртл его проводил. И он делал медитацию. Проводил медитацию. Мы ехали в машине обратно с ребятами, с другими студентами. И все, как один, сказали, что это была невероятная медитация. Но это, это не была какая-то другая медитация, чем мы бы и так делали. Это, это не была новая медитация. Но просто сам факт, что мы были рядом физически с нашим учителем, он, он повлиял на нашу концентрацию очень сильно.

Поэтому, в конечном итоге, да, нам нужен сердечный учитель. Но, а, нам нужно время, чтобы найти - создать своего сердечного учителя. Хорошо? Хорошо!

Ира, Ира говорит: «Ну скажи, это не то, что мы вынуждены. Это просто естественно происходит.» Что мы рады этому. И я этого точно не могу сказать. Это не, вообще не обязательно так. Это не обязательно очень легкое и простое решение, что вот я перееду, от всего откажусь там. Мне нравилось и в Киеве. Там мы могли бы уже три квартиры купить на эти деньги, которые мы в Вене построили...Потратили. Но это правда, это, мм, это не то, что...Вас точно никто не заставляет! Да, просто может настать такой момент в жизни, когда вы понимаете, что: мне нужно быстрее, мне нужно ускориться. Потому что время, оно, оно ограничено. Да, я знаю, Драга по всему миру со своими учителями ездила. И за господином Норбековым, и за доктором Ву. Да, и за Геше Майклом тоже.

А, я не хочу, чтобы вы чувствовали какое-то давление, точно на вас никто не давит. Ну хорошо, как это, не знаю, иметь эту идею на горизонте. Есть еще вопрос какой-то, или... Отлично! Тогда мы переходим к последнему вопросу.

Я Ире рассказал, когда мы встретились, что у меня вообще-то был список - тридцать пять качеств будущей жены. И я не просто так, как бы выбрал первую попавшуюся девушку, пригласил ее на свидание, не так было. Она сказала: «Очень интересно! Вообще-то это я тебя выбрала! У меня был список качеств. Я смотрела, будущий муж какой мой должен быть. У меня, у меня там тоже много качеств было». Сколько у тебя в списке? 100 качеств! Я не уверен, что я по всем подхожу. Но я стараюсь.

Так вот, мы разобрали качества ламы, что мы...что мы ищем в ламе! Да, в нашем учителе. Мы разобрали качества учения, что должно быть в учении. Теперь мы переходим к тому, какие у нас должны быть качества. Как студента. Хорошая новость, что их всего три. Знаете, почему три? Почему ни десять, ни больше...ни сто? Знаете? Есть идеи?

Драга (переводит ответ): Потому что не останутся ученики.

Максим: Останутся. Еще есть идеи? Геше Майкл говорит: «Просто мало времени было». Их очень много этих качеств. Но, просто мало времени для этого занятия было, поэтому он сказал: «Ну ладно, их три будет». И мы будем проходить источник, а., из которого мы возьмем эти качества. «400 стихов» Арьядева. И Арьядева был студентом Арьи Нагарджуны. Это самый великий учитель пустоты. Приблизительно в третьем веке... век нашей эры эта книга. Да, и он, и он дал определение, что это за три качества хорошего студента.

3 требования к хорошему ученику

из «400 стихов» Арьядевы

- 1 Свободен от предрассудков и готов пробовать увидеть вещи по-новому
- 2 Умён, высокий "духовный IQ" (слезы и мурашки)
- 3 Имеет высокие духовные устремления (цель) в жизни и готов усердно трудиться для их достижения



*Арьядева -- студент Арьи Нагарджуны

Да. Первый называется СУРНЕ. СУРНЕ. Можете повторить на удачу. Да...и она называется - ученик должен быть свободным от предрассудков, готов..., должен быть готов увидеть вещи по-новому. Я честно скажу, у меня с этим проблемы были. А..., когда я

познакомился с этой системой, у меня был уже определенный опыт. А., я изучал и психологию, я учился на факультете психологии. Я знакомился с другими направлениями разными, с эзотерикой в том числе. И я посчитал, где-то порядка ста систем, я познакомился с ними до того, как я с алмазной мудростью познакомился. Да, только в психологии там 20-30 направлений есть. И когда я познакомился с этой системой - Алмазная мудрость. Да, я все, я все время сравнивал, что: «что-то не так хорошо, в той системе лучше». Но когда они здесь вот с этими домашками не доработали. Чтения какие-то скучноватые, если честно.

Да, у меня были определенные предрассудки к этим учениям. И говорится, что *первое качество хорошего студента* — это быть таким «open mind» -открытым. Широкое мировоззрение. И говорят, если что-то не понятно, можно положить на полочку. То есть человек, который готов увидеть вещи по-новому. Да, потому что в этой системе алмазной мудрости, здесь много вещей, которые кажутся странными на первый взгляд. А особенно есть вещи, которые выглядят как какой-то ритуал. Или вначале занятия сначала поют: «Саши пукьи джукши меток трам...» Какие-то странные вещи руками делают. Иногда выстраивают алтарь такой огромный просто. Да, делают простирание. Поэтому. Потому что это все выглядит странно. Потому что мы не выросли в этой культуре. Я не знаю, в Болгарии тоже православие распространено. Да, и для нас нормально там, крестить ребенка, например, в церкви. Или перед тем, как зайти, перекреститься. Видим, мы общали...Мы обсуждали это с Драгой. Драга говорит, что: «Сейчас есть многие люди, которые это делают, но они не то, что они верующие.» Просто такая культура. Так были воспитаны люди.

Я тоже хочу сказать, что в Украине это тоже так. Я сам ходил в церковь тоже, с мамой. Я никогда всерьез не то, что верил в Бога прям. А...Просто было так принято. Да, и в этой системе, в тибетском буддизме очень много таких вещей. Это...Они характерны для культуры того времени. И поскольку мы не знакомы с этой культурой, мы в ней не выросли, они могут выглядеть странно. Да и просто это качество означает будьте открыты, просто посмотрите, что...что они делают, эти люди.

Да, мой отец мусульманин. Они делают шесть раз в день намаз. Он идёт по улице, у него телефон...в телефоне начинает кто-то звонить молиться. Да, он, он мне объяснил, что есть приложения такие сейчас на мобильный телефон. Да, и когда время для намаза, для молитвы, он..он как будильник у тебя. Телефон сам начинает говорить. Да, или в аэропорту, я помню, в Дубае, когда у нас была пересадка. Там в мужском туалете, вот так залазят мужики прям в раковину эту, залазят, ноги, все моют. Все моют, везде моют, прям в туалете. Весь туалет мокрый, все в воде. Там как будто бассейн просто. Да, а я...я просто пописать зашел. Да, они просто принимают ванну в умывальнике. Да, но это традиция такая, это омовение перед намазом, перед молитвой. Да, и я нахожу в ней очень много смысла.

На удивление, в тибетском буддизме есть шестirazовый дневник. Шесть раз в день, в определенное время вы пишете хорошее дело, не очень хорошее дело. И для того,

чтобы очистить это плохое дело, которое вы сделали, вы делаете антидот. Да, это очень похоже, по-моему.

Да, и поэтому суть в общем – не судите, а будьте открытыми. Да, и...и...и Геше Майкл здесь рассказывает про три теста золота, как проверять золото. И это известные, известные три теста, как проверить учения. Это было в DCI 8 в том числе. Кто, кто знает, расскажите! Знаете? Знаете, первый тест какой? Не, никто не знает? Они говорят: «золото надо расплавить, порезать, и использовать пробный камень», то есть проверить его. Да, и это то, как проверяли раньше золото. Ты же ну, как на-на, не можешь на свет. Сейчас деньги на свет вот так проверяют. Да, и...и раньше золото так проверяли.

Да. И первое – плавить, расплавить золото. Означает, проверить, насколько эти учения...Противоречат ли они моему личному опыту? Например, мы рассказываем, что в этих учениях говорится, что жи...в жизни...Сама жизнь — это одна большая проблема. Аа... Все стареют, умирают, болеют. И вы такие – проверяете, правда это или нет. Вы такие: «да нет, вроде никто, я не видел, чтобы кто-то умирал. Да, у нас тут в Пловдиве 2000 лет назад есть определенные места, которым 2000 лет уже». Больше, говорят? Больше двух тысяч лет. И там уже давно нашли эликсир бессмертия. «Да не знаю, что у вас там в Тибете, в Индии, у нас тут никто не стареет, не болеет, не умирает. Все молодцы. Хорошо живут.» Когда противоречит это вашему личному опыту. Это первое, это первый тест.

На второй, которая резать, резать золото. Значит логически, это имеет смысл или нет, логика? Например, мы вчера вот эту историю про ручку проходили. Да, но это, это логично, что она не...сама по себе не излучает эту ручковость для меня? Да, «писалчистус» - мне нравится. Качество ручки. Потому что, если она излучает, это качество, оно от нее исходит, все живые существа обязаны ее видеть именно так. Да, и не может быть какого-то человека, который не различает цвета, и она для него не розовая, например. Да, мы-мы логически проверяем, имеет это смысл или нет.

Да. И третий, последний тест называется «пробный камень». Да, имеется ввиду, противоречит ли этот учитель сам себе где-то ранее. Да, ну, например сегодня мы проходим, что мир происходит из нас. А на следующей неделе мы проходим, что вообще-то можно делать все, что хочешь. Мир происходит от себя. Да. Это об этом. Три качества. Хорошо!

Второе качество студента. Ты должен быть умен, особенно в духовном смысле. Да, я тоже хотел сказать, что я много работаю над этим. А... Так получилось, что я попал в эти учения достаточно в юном возрасте. Да. И с тех пор я со всеми соревнуюсь, конкурирую. Так самый я тут молодой человек, кто все курсы прошел или есть кто моложе? А если он моложе, а помогает ли он так учителям, как я помогаю? Да, а ездил ли он уже преподавать свои курсы АСИ? Да, но мне повезло, я таких не знаю, поэтому номер 1 я. Да. И это правда, кстати, я правда так думаю. Я очень борюсь с этими мыслями, работаю над собой, но я правда так думаю. Да, я думаю, если будет кто-то моложе, кто

сделает все тоже самое – это будет худший день в моей жизни. Да, это качество называется ЛО ДЕН. И это имеется ввиду духовный IQ. Высокий духовный IQ.

Интересно здесь Геше Майкл рассказывает историю, что люди, кто такие эти люди с высоким духовным IQ. Да, кажется, что это те, кто все сдают домашние и контрольные работы на 100 баллов по АСИ. Но он говорит, что вообще-то это по его опыту не так. Часто эти люди, которые на 100 баллов все сдают, они перед всеми выбегают, всех расталкивают – я самый лучший ученик! Да, а есть те, кто 85 баллов – 90 получают, 70 иногда. И они помогают другим, у них доброе сердце, у них открытое сердце. Да, еще один признак, как говорит Геше Майкл, высокого духовного IQ. Он говорит: «Может быть такое, что студент, он плачет на занятиях. - Да. - Как будто эти учения проникают прямо в сердце.» И предупреждаю, только не надо начинать рыдать сейчас.

Да. И второй признак может быть у вас, такое было. Как будто мурашки по спине. Когда вы слышите какие-то идеи из этих учений.

Ааа... И *третье качество* называется ДУНИЕРВА. Да и это означает – иметь высокие духовные устремления в жизни. И он готов усердно трудиться для их достижений. Да, и у меня тоже с этим не сразу все складывалось. Я уже говорил, что тут нового, на эти учения всегда много девушек приходит. И я помню, вначале моей духовной карьеры я ходил, знакомился. «Оу, ты тоже этим интересуешься, интересно! Ты знаешь, я уже наизусть некоторые вещи выучил. Хочешь, я тебе помогу, расскажу как-то?» Да и это не луч...это не лучшая считается вещь. Да, это не то, что нельзя знакомиться, а, но это как бы - не должно быть вашей главной мотивацией. Учить, изучать эти вещи, чтобы просто там знакомиться с мальчиками или девочками.

Да, а говорится, что хорошо иметь большое видение. Да. Это, это что-то вроде миссии. Что ты правда хочешь, не знаю, добиться больших успехов в этих знаниях. Да, ну, например вы можете сказать: «Я правда хочу достичь просветления, я правда хочу стать ангелом, чтобы спасти всех живых существ.» Да, или: «Я буду отличным студентом, буду учиться и буду преподавать эти знания потом. В Болгарии и других городах. Да, может быть во всем мире буду преподавать.»

То есть это имеется ввиду ваши цели, духовные устремления. Да, поэтому эти три качества: свободен от предрассудков. Высокий духовный IQ. И большие стремления.

Да, и в конце Геше Майкл рассказывает такую интересную историю, лама Мария тоже. И мы закончим на этом. Я вам тоже расскажу эту историю.

На самом деле, цель такая, чтобы все использовали эти знания. Все использовали 4 шага. Все жили по этому принципу – что посеешь, то и пожнешь. И однажды никто больше не знал, кто это начал. Так просто стало нормой. Да, и Геше Майкл приводит пример, знаете ли, кто первый основал публичные библиотеки? Знаете, кто? Бенджамин Франклин. Бенджамин Франклин. Но я думаю, не много современных людей знает, кто это был. Да, я не думаю, что многие знают, как зовут основателя Википедии. И, скорее

всего, через 50 лет точно никто не вспомнит, как его звали. Но это дело будет жить. Да, и просто представьте, что, если вы окажетесь в таком мире, где все правда относится к другим так, как они хотят, чтобы относились к ним. Хотели ли бы вы жить в таком мире? Нет, вы можете подумать об этом. Вопрос риторический или нет. Нет я ду...мне нравится об этом иногда подумать. Как это ощущается – жить в таком мире? Да, и однажды этот мир, я думаю, что он, он наступит и никто даже не вспомнит, как это начиналось. И в этом и есть цель. Мы хотим с вами быть духовными Бенжанамина...Бенджанами Франклинами. Спасибо!

Мы закончили на 5 минут раньше. Попрошу заметить. У вас на 5 минут чуть-чуть больше будет поесть. Всем приятного аппетита. Увидимся на группах мудрости те, кто вживую. Во сколько? В 2:00 по Болгарии. А те, кто онлайн – увидимся с вами на 5-м занятии. В 15:45 по Болгарии и по Киеву. Спасибо за перевод, Драга!

Драга: Спасибо, Макс! Спасибо, Ира!

Максим: Спасибо, ребят. Спасибо всем, кто онлайн!

Спасибо, кстати, у нас параллельно идет перевод на украинский язык. Спасибо всем украинским переводчикам! Спасибо!

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс I

«Основные учения буддизма»

Стенограмма к Занятию 5. Что такое сансара и отречение?



АСІ 1: Три пути к освобождению

с Максимом Джабали и Ириной Кожуховой

Занятие 1.5

Что такое сансара и отречение?



Февраль 2024, Пловдив (Болгария)



Ирина: Пока нет, пока (*неразборчиво*). У нас с Драгой нововведение – один микрофон на двоих, потому что второй микрофон у удивительного персонажа, с которым вы скоро познакомитесь и, вероятно, очень удивитесь. А в начале этого занятия мы бы хотели показать прекрасную сценку, которая называется «Два мужа на кухне». Я думаю, часть из вас уже знакома с этой сценкой. Для кого-то это будет впервые. Но мы изрядно повеселились уже, когда репетировали. Также в нашей сценке участвуют актеры, которые участвуют впервые. Итак. Давай немножко отойдем сюда. Это типичная жена-домохозяйка в Пловдиве. Как Вас зовут?

Максим в роли домохозяйки: Елена.

Ирина: У Елены двое детей.

Техническое примечание: все настроили, микрофоны подключить забыли. Зато я держу микрофон. Стой тут (Ира, говорит Драге), я посмотрю, видно ли мы тут. Стой, не двигайся. В камере нормально мы там? Отлично. Хорошо.

Ирина: Итак, добро пожаловать на занятие номер 5. Мы тут уже начали показывать всем известную, наверное, многим известную сценку «Два мужа на кухне». И так увлеклись подготовкой к этой сценке, что забыли подключить микрофоны. Так что начинаем заново. Итак, вот типичная домохозяйка в Пловдиве. Как вас зовут?

Максим в роли домохозяйки: Елена.

Ирина: Елена работает в международной компании. У нее много дел: купить продукты, детей из школы забрать. Раньше было такое разделение: мужчины работают, женщины готовят. Сейчас и зарабатывают, и за детьми следите.

Акт номер один. К Елене на работе подходит босс и говорит:

Слушатель из зала в роли босса: Здравствуйте, Елена. Вам надо прийти завтра на час пораньше.

Максим в роли домохозяйки Елены: Хорошо, я приду пораньше.

Слушатель из зала в роли босса: А это означает, что, если вы опоздаете, я вас уволю.

Максим в роли домохозяйки Елены: Хорошо, я понимаю, это важное поручение. У нас завтра важная конференция с Китаем, у них уже будет вечер. И я понимаю, приду пораньше. Не вопрос.

Ирина: И Елена идет домой. Она приходит к детям и говорит:

Максим в роли домохозяйки Елены: Дорогие детки! Маме завтра надо прийти на работу пораньше. Вы такие у меня хорошие, послушные. Пожалуйста, соберитесь завтра на час раньше. Я уже договорилась с вашим учителем в школе, он вас ждет. Я отведу вас пораньше в школу, но мне нужна ваша помощь. Подождите, послушайте, что надо сделать, вы, наверняка, запомните. Мне нужно, чтобы вы собрались на час раньше, переоделись в школьную форму, собрали учебники и были готовы к выходу. Хорошо? Спасибо, дорогие детки.

Ирина: Акт номер два. На следующее утро. Елена приходит в комнату к детям, они дерутся, в пижамах.

Максим в роли домохозяйки Елены: Боже мой, вы же мне обещали собраться на час раньше. А вы до сих пор в пижаме! Учебники разбросаны на полу. Вы самые глупые дети в Пловдиве!

Ирина Кожухова: Дети начинают плакать.

Максим в роли домохозяйки Елены: Наказаны!

Ирина: Почему? Потому что услышали плохие слова от мамы. Кто еще услышал?

Максим в роли домохозяйки Елены: Вы самые глупые дети в Пловдиве!

Ирина: И эти слова заходят в уши маме и оставляют отпечаток. И этот отпечаток плохого слова превращается в семя в подсознании. Теперь у Елены негативное семя в сознании.

Акт номер три.

Неделю спустя Елена приходит с работы домой. Иногда Елена думает: «Какой толк от этого мужа? Сама зарабатываю, сама за продуктами хожу, сама готовлю. Ааа! Вот почему я за него вышла. Он лучше всех в Пловдиве обнимает». Она приходит домой, открывает дверь, заходит, и тут...

Слушатель из зала в роли мужа Елены: Ты же глупая!

Ирина: Как вы себя чувствуете? Вы открываете дверь. А он говорит «ты глупая». Какая естественная реакция?

Максим в роли домохозяйки Елены: Нет, это ты глупый!

Ирина (подсказывает): Я ничего не сделала!

Максим в роли домохозяйки Елены: Я ничего не сделала! Я ничего такого не сделала! Я только с работы пришла! Я еще ничего не успела сделать!

Ирина: Правда ли, что она ничего не сделала? Неправда. Потому что она посадила семя неделю назад и говорила детям, что они глупые. И затем семя раскрывается, и жена слышит «ты глупая!» Вот так вот семя пришло, раскрылось, наложилось. И это как ручка. Ручка происходит из семени из ума. Если бы ручка происходила из ручки, тогда собака могла бы написать письмо своей подруге собаке этой ручкой. Муж происходит из ее семени, потому что на прошлой неделе она накричала на детей. Это как в замедленной съемке. Когда жена открывала дверь, а мужья снова говорили эти слова.

Слушатель из зала в роли мужа Елены: Ты глупая!

Ирина: А почему вы не спросили самый важный вопрос? Почему у Елены вообще два мужа? Это вообще легально? Мужья, куда вы так сразу быстро убегаете? Давайте сюда.

Максим в роли домохозяйки Елены: Этот муж слева – это мистер Ручка. На прошлой неделе я накричала на детей: «Вы самые глупые дети в Пловдиве!» И через неделю он назовёт меня глупой. Понятно. Я не буду кричать на детей в следующий раз. И он на меня тоже не накричит.

Ирина: А вот этот второй муж справа – это муж, которого зовут «Я ничего не делала!»

Максим в роли домохозяйки Елены: Я ничего не делала, это ты глупый!

Ирина Кожухова: Этот муж происходит от себя. Ручка происходит из семени в вашем уме. И теперь очень важный шаг. Один из этих мужей реально существует. Что происходит из вас? Этот муж справа не существует. Когда вы заходите на кухню, на какого мужа вы злитесь?

Как сломать это Колесо жизни? Это цель АСИ. Это цель 20 тысяч страниц текстов. Как сломать этот цикл? Когда муж говорит: «Ты глупая». Что говорит жена? – Да, глупая. Ну ладно, хорошо, я тебя тоже люблю. И всё, сломала колесо. А потом идёт к детям на следующей неделе: «О, и вас тоже люблю». И тогда муж приходит и обнимает.

Максим: У меня есть для вас секрет. Послушайте. У меня есть для вас секрет. Послушайте. Это правда, что все мужья глупые. Но не надо им об этом говорить. Держите это в секрете. И тогда мы разорвём этот цикл.

И это то, что мы обучаем в АСИ. Мы не обучаем буддизму, мы создаем счастливые кухни.

Спасибо... дорогим мужьям, спасибо деткам, спасибо ведущим, тем, кто участвовал в подготовке сцены.

У меня короткий вопрос. Что же такое сансара? И на самом деле сансара – это именно то, что мы показали. **Сансара** – это не то, что через миллион жизней вы кого-то встретите, перед

Что такое Сансара?

Сансара = корва = цикл жизни

Это состояние, когда посредством кармы и ментальных омрачений

вы вынуждены снова и снова принимать на себя нечистые части,

которые составляют страдающее существо



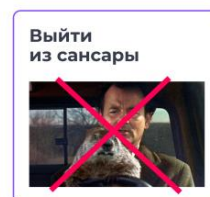
འཁོར་བ།
korwa

кем вы в кармическом долгу. Сансара не это. Сансара – это цикл, который мы создаем каждый день. Нам нагрубили – мы нагрубим в ответ. Нас обидели – мы обижаем в ответ. Есть ответ, который у вас будет в правильных ответах. Да, там говорится, что это «состояние, когда вы вынуждены снова и снова принимать на себя нечистые части,

которые составляют существование в страданиях посредством кармы и ментальных омрачений». Это определение. Да, но по-простому – это когда мы создаем этот цикл. И это не что-то, что очень тяжело понять. Каждый день мы еще глубже и глубже спускаемся по этой спирали, если мы не понимаем, что этот мир происходит из нас. Поэтому наша задача – вырваться из этого цикла, вырваться из сансары. И для этого достаточно помнить, что это два мужа на кухне. Дорогая Ира... Не Ира. Можно следующий слайд?

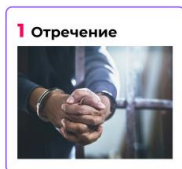
Да, это вопрос номер два. Первый вопрос про сансару. Второй вопрос: почему отречение необходимо, чтобы вырваться из цикла жизни? И... вторая часть вопроса: какая связь между отречением и желанием достичь Просветления? Какая связь между отречением и бодхичиттой? Мы говорили об этом уже ранее, на предыдущих уроках. Но самое главное, если мы не понимаем, что мы находимся в тюрьме, если у нас нет ощущения, что мы в каком-то месте, откуда надо выбраться, зачем отсюда выбираться тогда?

? Где связь?



Да, поэтому настоящее отречение – это очень большое духовное достижение, говорит Геше Майкл.

? Где связь?



объяснения. Да, я общаюсь с людьми, которые слышат эту концепцию отречения, уже 8 лет, с тех пор, как прохожу эти курсы. «Да, ладно, Макс, зачем быть таким негативным? Жизнь прекрасна. Чего ты заладил со своим отречением? Посмотри, в Пловдиве какая кухня прекрасная. Томаты, сыр, столько овощей прекрасных. До моря рукой подать. Тут столько мест, которым уже больше двух тысяч лет. Перестань быть таким

негативным, в конце концов. Я понимаю, да, есть какие-то плохие вещи, но хороших то больше». И послушайте, по моему опыту люди, которые достигли прогресса в понимании вот этого ощущения «я устал» или отречения – это люди, которые могут заглянуть правде в глаза. Да, мы называем это сансара с мейкапом.

Да, тут есть достаточно много хороших вещей, я не спорю. *Но корень, корень всей этой жизни – это то, что мы не выбрали сюда попасть. Мы не выбрали ни наших родителей, ни город. Мы не можем контролировать свое тело.* Кто считает, что может контролировать, сходите на занятия по йоге. Мы не можем контролировать то, что это тело стареет. И мы точно не можем контролировать свою смерть. Я не думаю, что люди готовы были бы добровольно умереть. Мы не хотим отсюда уходить, здесь много хорошего. Но послушайте. Только если у вас будет смелость в сердце заглянуть этой правде в глаза... Этот мир сломан. Мы вынуждены, мы вынуждены состариться и умереть. Только тогда у нас будет шанс отсюда выбраться. И вот этот факт, когда вы понимаете, что отсюда надо выбраться, это на самом деле дает свободу. Если бы не было способа, как отсюда выбраться, то почему бы вы были здесь? Этот способ есть, он существует. Но для того, чтобы воспользоваться, нужно захотеть отсюда выбраться.

Я не знаю, есть у вас знакомые, у которых есть зависимости? У меня есть знакомые и с алкогольной, с наркотической, и с порно зависимостью. Да, и у меня есть опыт общения с разными людьми. И может быть, в вашей семье или среди ваших знакомых были какие-то такие проблемы? И если так, тогда вы знаете лучше, чем я, пока человек не признает эту проблему, пока человек не признает эту проблему, никто во всем мире ему не может помочь. Если человек не признает, что у меня есть проблема, вы можете делать всё, что угодно, могут тысячи Будд приходить, являться ему в виде Учителей, друзей, знакомых, но это ему не поможет, потому что такой человек не считает, что у него есть проблема. Поэтому я прошу вас, будьте смелыми. Я скажу честно, это страшно признать, что этот весь мир сломан, потому что ну не сразу понятно, что делать. Но я вам обещаю, если вы будете изучать эти знания, заканчивать 18 курсов, пойдете потом во вторые 18 курсов, вы узнаете этот способ. И у вас будет возможность им овладеть. И в нашей линии передачи есть люди, которые достигли в этом успеха. И по мере продвижения на этом пути вы их встретите. Это люди, которые победили смерть. Я не знаю, может быть, там сто

человек скажут, что это не такой человек, он обычный, но вы его встретите, этого человека. Вы посмотрите ему в глаза, и вы узнаете, что это он. Что это существо, оно не будет умирать больше.

У меня есть моя история отречения. Я не очень часто ее рассказываю. Обычно считается, что отречение – это когда у тебя в жизни происходит какая-то катастрофа. У Питера Мёртла умерла мама. У Марии Мёртл её отец умер. У Геше Майкла и мама, и полсемьи умерло за очень короткий промежуток времени. Да, у меня не совсем такая история. Поэтому я ее не часто рассказываю. Но для меня это то, как у меня появилось отречение. Рассказать? Хорошо. Это личная история. Что? Хорошо, хорошо, по секрету.

В школе мы мечтали с моим другом снимать квартиру вместе. Мы думали, что мы поступим в институт. Снимем двухкомнатную квартиру. У нас будет только картонная посуда, чтобы ее не мыть. Мы будем знакомиться с девчонками, которые будут приходить убирать у нас дома. Мне было 14-15 лет. И мы росли, поступили в институт. И наш план был снимать квартиру со второго или третьего курса. Да, и наступает это время. Я говорю: «Ну, что? Давай снимать?» Он говорит: «Макс, ты знаешь, тут такое дело. Я познакомился с девушкой. Я у нее уже часто бываю. У нее своя квартира. Я знаю, что мы это планировали, но ты же всё понимаешь». Ну конечно, я на него не был в обиде. Но в то же время я понял, что меня ничего не держит тогда в этом городе. Мы, правда, планировали жить вместе, как-то развиваться, помогать друг другу. Но... Да, я подумал: «Если у меня есть свободное время, почему бы не отправиться в кругосветное путешествие».

Вторая мечта, помимо этой квартиры, жить вместе с другом, там развиваться как-то вместе. Я думал: «Ну когда-нибудь я буду жить в какой-нибудь теплой стране, под пальмами». Мне было 20 лет. Я думал, когда-нибудь я буду там жить, работать удаленно, не слишком сложная работа, чтобы была. Да, у меня не было желания быть каким-то самым богатым человеком. Мне просто хотелось, чтобы мне было достаточно денег. Да. Ходить в кафе, которое нравится, путешествовать – это все, что я хотел. Да, я думал, может быть, будет какая-то девушка, с которой вместе... Я помню, я отправился на это путешествие. И я доехал автостопом до Таиланда. Из Одессы, Украины. Это путешествие заняло больше полугода. Через Монголию, через Китай. В Китае меня арестовала полиция за автостоп. Да, но я доехал до Таиланда. Много приключений. Много знакомств. Я приезжаю в Таиланд. И оказывается, что у меня есть удаленная работа. У меня до этого никогда не было стабильного дохода, до 20 лет. Я живу в хорошем доме, трехкомнатный дом. Да, у меня есть классный мопед, можно доехать до пляжа за 7 минут. Я молодой, здоровый, счастливый. У меня была девушка тогда. И я помню, я один раз сижу на берегу этого пляжа, я понимаю, у меня есть деньги, у меня все есть. Но мне 20 лет. У меня есть... Я получил то, что я хотел получить в 40 лет. Я думал, что я буду всю жизнь работать, и когда я достигну этой цели, тогда я разберусь, что делать дальше. Но это произошло слишком рано для меня. Я получил все, о чем я мог мечтать, а не... о чем-то другом я не успел помечтать. У меня был очень сильный кризис, личный кризис. Я просто не знал, что мне делать дальше. Я смотрел на своих сокурсников, с которыми мы учились в институте, который я

бросил, кстати. Да, они были на третьем курсе. Они мечтали о том, что скоро они начнут... пойдут на какую-то практику и начнут искать работу. Потом они будут работать, откладывать деньги. И когда-нибудь на пенсии поедут в теплые края, лежать под пальмами. Но я уже был там. Я просто не знал, что мне делать. У меня никогда не было желания иметь, там, 10 машин, 5 квартир. Да, я просто хотел жить в радости, в удовольствии. Когда я это получил, я понял, что мне незачем больше жить. Оказалось, что жить под пальмами, ходить пить кокосы по утрам, – это не делает тебя счастливым. Просто факт того, что ты находишься в теплом месте, тебе не надо работать, – это не делает тебя счастливым. У меня был кризис. Я вернулся домой в Украину. Я бросил это кругосветное путешествие, в нем не видел никакого смысла. Это было где-то 2013 год, мне кажется. И два года я не знал, что мне делать больше. Я употреблял алкоголь, наркотики. И поэтому, кстати, в этой системе считается, что эти люди – алкоголики, наркоманы, они честные. И я тогда это понял. Потому что нет никакого смысла в этом мире. И мне кажется, у меня была определенная точка дна. И тогда один человек пришел и рассказал мне о ручке. И я понял, что это то, что я искал. Если это правда, что мир происходит из нас... Я могу изменить всё. Я могу изменить свою депрессию. Я могу изменить то, какой мир вокруг. И я могу изменить всё. И поэтому я так стал усердно изучать эти курсы. Потому что для меня...

Я вам рассказывал, я познакомился с разными системами развития до этого. В Украине были популярны такие фестивали психологии и эзотерики, я не знаю, в Болгарии популярны. Да, это обычно, например, под Харьковом был один, назывался «Тавале». Да, «Тавале» – это название. Ты приходишь, и там 50 разных тренеров личного развития делают презентацию своего мастер-класса. Да, такой загородный комплекс большой. Да, и ты выбираешь, куда пойти. Я ходил ко всем. На разных этих фестивалях я ходил на все мастер-классы. Каждый тренер презентовал: вот, моя система такая-то, такая-то. Вот мы работаем с чакрами. Мы стараемся поднять энергию по чакрам. Мы работаем с детскими травмами. Вот, у вас в детстве что-то случилось, теперь вы в депрессии. Да, я учился на факультете психологии, я понимал, о чем речь. Да, но ни один из этих методов, он не ответил на мои вопросы. Откуда все взялось? Куда все идет? Какая моя роль в этом? Могу я это изменить или нет? Да, они просто не дали мне ответа на эти вопросы. И поэтому, когда я встретил эти знания, у меня было отречение. Я понимал, что если я что-то не изменю, я закончу алкоголиком и наркоманом эту жизнь. Потому что у меня нет смысла просто. Спасибо, что выслушали.

И вторая часть, этого вопроса: какая связь между отречением и бодхичиттой? Мы об этом говорили уже много раз. Если я понимаю, что эта жизнь не работает для меня, то я знаю, что она и для других не работает. Да, у меня есть определенные семена общаться с известными людьми в том числе. Те, у которых популярны инстаграммы или соцсети. Которые выкладывают фотографии там, на пляже или на вилле какой-то дорогой. Да, и я со многими общался. Я могу сказать, что за ширмой все так же, как у других людей. Я недавно прочитал в Википедии, мне кажется, что муж Бейонсе, он ей, – как бы нет прям доказательств, но так написано в Википедии, – он ей изменил и какое-то время изменял с гувернанткой. Да, это не вчера произошло, но прочитал я об этом недавно. Недавно об этом узнал. Я подумал: «Чувак! Это Бейонсе! Бейонсе! Миллиард мужчин просто мечтают о ней! Если она тебя не способна сделать

счастливым, проснись, это звонок от Бога просто! Проснись. Тут что-то не так. Это Бейонсе. Этот мир, он сломан». И из-за того, что он сломан, у нас есть возможность отсюда выбраться. И бодхичитта – это когда вы понимаете, что это не только у вас проблемы. Они одинаковы у всех. Это не только у вас кто-то близкий умер. Это у всех так. Может, они не умерли сегодня, они умрут завтра. Да, и все-все... Геше Майкл на этой лекции, я только что переслушал, он интересно говорит. Представьте любую самую большую проблему, которая у вас есть. Есть

? Где связь?



"Все есть страдание.
Хочу выбраться из этого"



"Другие тоже страдают.
Хочу их тоже освободить"

приблизительно 8 миллиардов людей, у которых более серьезные проблемы. И ваша проблема на фоне их проблемы. И это и есть бодхичитта. Бодхичитта может появиться только из отречения. Если вы понимаете, что у меня проблема. И вы чувствуете это глубоко. Поэтому мне нравится вся эта концепция – любовь к себе, уважение себя. Да, если вы реально понимаете, что у меня есть проблема, то вы просто поднимаете глаза. Мой тренер по футболу, я занимался футболом в

детстве в юношестве, дааа, он всегда говорил: «Макс, когда ты с мячом... Никогда не смотри вниз. Всегда смотри на поле. Кому дать пас? Никогда не смотри вниз». И если мы поднимаем глаза... У всех проблемы! Все стареют и умирают. И близкие тоже. И только мы и можем их спасти.

Спасибо. Ира. Расскажешь, пожалуйста? Хорошо, секрет.

Ирина Кожухова: Спасибо, Макс. Я вообще упустила момент, когда Макс начал следить за Бейонсе, за Джей Зи. Да, Макс тут говорит, что на концерт хотел со мной пойти. Спасибо.

Я хочу вам рассказать о том, как развить отречение. Но мне кажется, что после такой речи Макса так или иначе какие-то слои отречения в нас поднялись. Лично во мне, по крайней мере, точно. Я сидела и думала: «Да они и так уже поникли, куда им еще рассказывать о том, как больше отречения развить». Но знаете, иногда нам неприятно думать о каких-то вещах, видеть какие-то вещи, но это тоже путь, об этом важно думать. Важно развивать отречение. Есть два шага, как это сделать. И сегодня мы будем говорить об этом супер быстро. Потому что АСИ 1 это экспресс-обзор. Позже мы, правда, будем глубже останавливаться на этих идеях. Но сегодня нам достаточно какого-то первого вкуса.

И эти два шага – это два Ламрима. Когда мы говорим «Ламрим», это значит «шаги на пути». Но эти шаги могут делиться на подпункты. Это тоже Ламримы. Поэтому не пугайтесь, что Ламримов кажется так много. И эти два шага, о которых мы сейчас будем говорить. Но пока не показываем. Это правда основа. Мы начинаем этот путь. И в начале нам очень важно заложить эту прочную основу. Даже если мы бы хотели и предпочли не думать о каких-то вещах

вовсе. Это понадобится нам прямо сейчас, в начале. И это нам понадобится на Алмазном пути. Итак, это две медитации, две мысли.

Первое – это непостоянство. Как думаете, непостоянство чего? Непостоянство завтрака, непостоянство денег? Или непостоянство чего? Как думаете, какое самое главное непостоянство, которое у нас есть?

Зал. Всё заканчивается.

Ирина Кожухова: Да, и самое главное, заканчиваемся мы. Непостоянство нас. И что это значит? Мы не знаем, когда мы умрём. Может, через 10 лет. Может, через 5. Может быть, в этом году. Может, через неделю. Может, завтра? Может, сегодня? Может, через 10 минут? Мы этого не знаем. И вся наша культура, она как будто пронизана нежеланием об этом говорить. Это реально признак низкого духовного IQ. Мы не хотим говорить о смерти. И если мы подумаем с логической точки зрения об этом, это реально странно. Потому что единственная вещь, которая случится с каждым из нас – это смерть. Но мы готовы говорить о чём угодно, но не о смерти. Вот поэтому мы обсуждаем сейчас эти вопросы. Это тренировка помнить об отречении и о непостоянстве нас.

Как мы делаем это на практике? Это не то, что мы садимся в какую-то медитацию, подушку под попу кладём. Нет. Геше Майкл называет это «медитацией зубной щётки». Каждое утро. Вы просыпаетесь. Бодрячком или не очень. Или вот так. Подходите к зеркалу. Смотрите в отражение. Такие: «О, красотка!» Или красавчик. Берёте зубную щётку. И потом вы думаете. И здесь важно каждое слово. «Я... сегодня... в шесть часов вечера... умру». И вы не думаете: «А что, если я умру сегодня вечером?» Или: «А что, если так случится, и я умру?» Нет. Это очень твёрдое. «Я сегодня в 6 вечера умру». Сегодня до 6 вечера у нас сколько? Час пятнадцать. Что я собираюсь делать за эти оставшиеся час пятнадцать? Собираюсь ли я поссориться с Максом из-за какой-то мелочи? Собираюсь ли я вспомнить, кто меня там когда обидел? Буду ли я обвинять кого-то? Буду ли я злиться на своих родителей? Или пытаться купить в интернете семнадцатую сумочку подряд? Как думаете? Нееет.

Мы вчера смотрели интервью с Софией Вергарой. София Вергара – это американская такая актриса. Очень высокооплачиваемая, одна из самых. Вот у неё вот такая вся стена, вся в полках. На каждой полке туфли. И это только бежевые. Дальше у неё другие полки с другими цветами. Поэтому я задумалась о количестве своих сумочек и вспомнила этот пример... Так вот, ваши приоритеты, когда вы будете думать «я сегодня умру», они, скорее всего, отсортируют все эти мусорные мысли. Об обидах. О каких-то бессмысленных очередных покупках. И так далее. И начните это делать сегодня. Или завтра утром. Или давайте прямо сейчас сделаем. Давайте реально уделим этому минутку. Просто мы можем в своем темпе одну минутку подумать. Как бы я себя вела или вёл? Если бы я собиралась умереть в 6 вечера сегодня. Через час с лишним. И можете постепенно возвращаться. Кто-то так одним глазом аккуратно подглядывает. Такой один глаз закрыт, а второй так – оп! Старайтесь делать такое каждое утро и посмотрите, что получится.

Может, кто-то хочет поделиться? Может, какое-то... какие-то идеи пришли? Если хотите, не настаиваю. Или он-лайнеры могут написать в чатик. Это вот такие очень sensitive, чувствительные моменты. Но когда мы начинаем на это обращать внимание, мы правда начинаем гораздо внимательнее расставлять эти приоритеты. И наша жизнь такими маленькими шажочками идёт в сторону улучшений.

И о чём мы говорим вообще? О двух шагах чего? Достижения отречения. Да, о двух шагах развития отречения. Первый был какой? Медитация на непостоянство, также её называют медитация на смерть или медитация зубной щётки.



Какие 2 шага из Шагов на пути развить отречение

- 1 Медитация **на досуг и удачу**
(жизнь трудно обрести, как мне повезло)
- 2 Медитация **на непостоянство**
= медитация на смерть
(мне придется умереть)



Можно следующий слайд. Да, и... также второй шаг, он не пессимистичный, всё, можно расслабиться. Это медитация на досуг и удачу. И выглядит так, что на болгарском перевод звучит немного... Может быть, забавно, нелепо, непривычно.

Максим Джабали: Ну, кстати, я бы не сказал, что свободное время – это досуг.

Драга: У нас нет такого слова.

Ирина Кожухова: Вот, я к этому и веду, что даже на русском, на украинском языке, сам перевод даже не привычен. Ну, что за досуг и удача? Да, все переводчики, наверное, во всех странах бьются за то, как правильно перевести эти слова. Но вот эта фраза – это такая положительная вещь, это то... И она описывает невероятную удачу и невероятную удачливую ситуацию. Исключительную удачу для нас. Это то, что есть у каждого в этой комнате. То есть у каждого из нас есть досуг и удача. Даже если вам грустно, вам кажется, что у меня больше ничего нет, досуг и удача у вас точно есть. Почему? За что? Да. Потому что у нас есть время. Здоровье, хотя бы немножко, но есть. Какие-то деньги у нас есть. У нас есть возможность быть здесь, в этой комнате. У нас есть физическая и ментальная способность слышать эти учения. И мы иногда забываем или не думаем о том, как это невероятно. И Питер Мёртл говорит, что вначале как-то сложно, в первое время сложно радоваться этим вещам. А потом он уточняет, что он имеет в виду под словом «начало». И он говорит, ну это лет пять, десять до того, как вы не увидите пустоту напрямую. Меня такие сроки очень воодушевляют.

И это были два шага, которые помогают нам в развитии отречения. Один немножко такой пессимистичный, грустненький, может быть. Другой такой, порадостнее уже будет. И мне нравится эта девушка на фотографии. Её выражение лица с этим телефоном, оно реально подходит к обоим пунктам. Хотя пункты кардинально разные. Она такая: «О, боже! Всего 5 минут осталось». А с другой стороны думает: «Боже, а как мне повезло!»

И мне повезло с Максимом, который начнёт следующую подтему. Но мы это сделаем после перерыва. 10 минут перерыв.

ПЕРЕРЫВ

Зал. Благодарим, Ира.

Ирина Кожухова: Благодарим переводчика. Перерыв у нас до какого времени?

Максим Джабали: 17:08

Ирина Кожухова: До 17:08 по времени Киева.

Максим Джабали: Всем еще раз привет после перерыва. У нас новый переводчик – Драга. И мы с вами закончим эти выходные на восьми мирских мыслях. Это интересная тема. Она будет повторяться в разных АСИ курсах. Ну, если вкратце, это такое руководство к действию, как в этих древних книгах рекомендуют нам жить. Да, и как относиться к хорошим и плохим вещам, которые у нас происходят в жизни.

Мне нравится, я переслушивал сейчас занятия Геше Майкла Роуча. Он говорит: «Главная суть этих восьми мирских мыслей, чтобы не случилось, я буду продолжать помогать другим людям. Я буду служить им, чтобы у меня ни происходило, хорошее или плохое».

И первая пара называется «быть счастливым, когда получаешь что-то.

Быть несчастным, когда не получаешь чего-то». У меня есть несколько историй из нашей жизни на этот счёт. Как вы любите. Первая история про машину. У нас с Ирой была маленькая машина,

потом у нас появилась большая машина. Такая машина, куда все, наконец, влазит. Там теперь подогрев всех сидений, передних, задних. Панорамная крыша, а не люк такой маленький. Большая здоровая машина. И не успел я порадоваться, что у нас теперь такая машина, как я врезался в столб на ней. Я выезжал из парковки задним ходом, и вот справа стоял такой столб со знаком. Я просто выкрутил руль и как врезался в него! Там здоровая вмятина была. Так вот. Сначала я очень обрадовался – классная машина теперь! Потом, конечно, я очень огорчился. И знаете что? Это также очень сильно повлияло на мою медитацию. Из-за резких взлетов и падений медитация была плохая. И это, если вкратце, вся суть этой первой пары. Но не в том, что мы не можем радоваться, когда что-то хорошее происходит, когда мы что-то получаем. И оно не в том, что мы не можем расстроиться, если что-то плохое. Оно о том, что когда мы что-то получаем или теряем, не должно определять наше состояние внутреннее. То есть оно должно быть стабильным. И поэтому я стараюсь не сильно радоваться, когда я что-то получаю. Это хорошо – иметь вещи, хорошо иметь хорошую машину, я не спорю. Но в тот день, когда я ее получаю, эту машину, я уже знаю, что с ней будут



8 мирских мыслей

1+2

Радоваться,
когда что-то получаем,

и расстраиваться,
когда НЕ получаем.



проблемы. Она или сломается через какое-то время, или авария может быть. Это жизнь. И так часто бывает. Мы что-то получили, потом потеряли. Если мы один день очень счастливы, подпрыгиваем от счастья, а в другой день плачем, все плохо, мы не сможем хорошо помогать другим людям. Нам надо будет справляться со своими эмоциями. Поэтому здорово оставаться сконцентрированным в середине. Не слишком радоваться и не слишком огорчаться.

Да, Ира приводила пример про эти туфли. Мы смотрим сериал по вечерам, «Modern Family» называется. Есть кто смотрел? Да, добрый сериал, добрый, хороший сериал. По-русски «Американская семейка» в переводе. Да, и это добрый, хороший сериал, и мы засыпаем с хорошими мыслями, смеемся. Но вчера мы решили... Мне попалось интервью с одной из актрис. Ирина говорит, после Джей Зи Бейонсе. Которая там играет. И она проводит экскурсию по своему дому. 10 минут, короткое видео. И я пожалел, что я его посмотрел, потому что я плохо спал после этого. И вот почему я плохо спал. Потому что у нее дом 2 или 3 тысячи квадратных метров, огромный. Там куча всяких... мелочи какие-то, знаете, когда ты коллекционируешь вещи, всё заставлено. Да, и потом она открывает дверь в свой гардероб. И этот гардероб, я думаю, больше, чем ваша квартира. Где бы вы ни жили. Сотни пар туфель. Сотни сумочек. И я расстроен, меня это огорчило. И я не знаю, кто эта женщина, она очень может быть ангелом, я не спорю. Но мы покупаем вещи, особенно в таких количествах, когда мы думаем, что они сделают нас счастливее. Потому что тебе не нужны 500 туфель. Никому они не нужны, 500 туфель. Кстати, в большинстве случаев, когда ты актер, тебе художник по костюмам дает одежду. То есть ты свою не берешь. Никому не нужно столько туфель и сумочек. Но в этом и есть суть этой сансары. Нам кажется, что вот, ну еще одну вещь мы получим, и мы, наконец, станем счастливыми. И это так не работает.

Да, и я вспомнил историю про своего парикмахера. Не такой хороший, как Дани. Для мальчиков. Барбер мы их называем. Они не любят, когда их «парикмахеры» называют. Барбер. Да, и он всегда так классно одевался. В Киеве у меня был барбер такой. Я однажды к нему прихожу, говорю: «Слушай, ты так классно, лучше меня одеваешься. Так классно одеваешься!» Лучше меня в том смысле, что я думаю, я больше зарабатываю, чем барбер в барбершопе, но у него дорогие одежды, у меня нет такой одежды. Я говорю: «У тебя такой хороший вкус, такая дорогая классная одежда». Да, он вообще такой молчаливый парень, но он мне открылся, потому что я давно уже у него стригся. Он говорит: «Макс, ты не понимаешь. Это... Я не горжусь, что я так одеваюсь». Он говорит: «Бывает, когда у меня не очень хороший день, я прихожу в торговый центр. Я выбираю какую-то дорогую вещь, которую я на самом деле не могу себе позволить. И я её покупаю. И я её никогда больше не надеваю, потому что она мне не нужна». Я говорю: «А зачем ты её покупаешь тогда?» – Я не знаю... И он об этом не сказал, но я прочитал по его глазам. Ну, конечно... Ну, конечно, он думает, что ему станет лучше. Мы думаем, что еще одну вещь мы купим, нам станет лучше. И это так не работает. Понимаете, это крайности. Я специально привожу их в пример. Проблема... Это неплохо – что-то получать, что-то иметь. Но мы как люди, у нас есть эта, не знаю, привычка – связывать свою радость с тем, когда мы что-то получили или не получили. Не знаю, может со дня рождения она появляется в детстве. Да, я помню, я определял, успешно у меня, хороший день рождения или

нет, по тому, какие подарки мне дарили. Да, ну послушайте, вы потом идете в ретрит. Мы с Ирой месяц были в ретрите. И ты месяц ничего не получаешь. И начинается какая-то, не знаю, как ломка. Хочется что-то купить, что-то интересное. Не знаю, я недавно на китайском AliExpress заказал кучу всякого барахла.

Переводчик. Ну «ломка» на латыни – это абстиненция. Но у нас нет «ломки».

Максим Джабали: Ну, когда зависимость, когда тебя трясет уже.

Переводчик: Ну это стадии зависимости.

Максим Джабали: Да, и когда она пришла, Ира посмотрела на эту посылку. И сказала: «Вот эту половину, – взяла этих вещей, сказала, – выкинь их. Они тебе никогда не пригодятся». Там был, например, какой-то специальный очиститель для льда. Для машины лобовое стекло ото льда. Две штуки. Но у нас... машину мы ставим под домом. Во-первых, в Вене не бывает прям холодно обычно. Во-вторых, есть функция у нас в машине – дистанционное заведение. Когда ты за 5-7 минут ее завел прямо с окна. Весь лед растаял. Да, там был какой-то коврик для ванной, который... нельзя открыть дверцу, шкафчик в ванной, если этот коврик постелить. Ира сказала: «Выкинь его, я тебе не разрешаю его стелить». Я думаю, это очень... это где-то глубоко в нашей природе заложено. И послушайте, просто нам не нужны... ну то, получаем мы вещи или не получаем, не должно определять счастливы мы или нет. Вот о чем эти восемь мирских мыслей. И если вы не получили что-то, просто не расстраивайтесь, идите дальше.

У меня есть товарищ. Когда в Украине началась война, он был за границей, работал за границей. Он не планировал возвращаться туда, но так получилось, что он приехал в Европу. Он работал в Мексике, приехал в Европу. В Мексике он работал в туризме, туризм весь накрылся. Да, и он жил в Швейцарии. И он говорит: «Макс, мне там нечего делать. У меня нет там ни работы, ни жены, ничего. У меня ничего там нет. Зачем мне там оставаться?» И он поехал, он вернулся в Киев, уже, когда была война. У меня два таких друга есть. И когда он вернулся, он встретил свою будущую жену. И у него родился ребенок. Мы все думаем, как сделать меня крестным. Он не может выехать из Украины. Я туда не готов поехать. Да, он что-то не получил там, но за поворотом он получил всё. И вы никогда не знаете. Точнее, можно сразу узнать, что если вы что-то получили, вы это потеряете. А если вы что-то не получили, то когда-нибудь вы получите. Просто не давайте этому определять свое счастье и то, как вы себя чувствуете. Вам нужен спокойный, сфокусированный, стабильный ум. Да, он не должен прыгать постоянно. Это по поводу этой пары. Да, и вторая. И вторая. То есть это первая и вторая.

Теперь **третья и четвертая**. Она называется «быть счастливым, когда мы чувствуем себя хорошо, и быть несчастным, когда ты себя чувствуешь плохо». У меня тоже есть несколько историй на этот счет. Я начал заниматься йогой больше 5 лет назад. Я

✿ 8 мирских мыслей

3+4 Радоваться,
когда тебе хорошо,
и расстраиваться,
когда тебе плохо.



помню, спустя какое-то время я набрал очень хорошую форму. У меня много силы. У меня там есть видео, как я делаю вещи, которые большинство моих друзей сделать не могут. Я думал вам даже показать, но потом застеснялся. Не буду. Ну, в общем, был период, когда я занимался йогой шесть раз в неделю. Это Аштанга-йога. Это занятие полтора-два часа. Я похудел. Я пришел в свою лучшую форму. Я делаю там пробросы, все что хочешь. Да, и затем я получаю травму. Перестаю заниматься йогой. Все, что я рассказывал, – что я сбросил вес, похудел, я обратно вес набираю и даже больше. Я набираю еще. Я сбросил вес, я суммарно набрал, ну, килограмм восемнадцать. У меня был чуть-чуть ниже нормы вес, я набрал плюс 18 кг. Как вы думаете, я себя чувствовал? Да, это было не очень радостно. Вот этот костюм, который я покупал несколько лет назад в Киеве. У нас было мероприятие в Вене. Я взял эти брюки, я вот так одну ногу засунул, засунул вторую. Ира смеется! И я их до сюда смог надеть. Они выше уже не поднимались. То есть всё, весь максимум досюда можно было. И другие мои костюмы тоже. У меня еще костюмы есть. Я в них, кстати, и вчера, и позавчера я в этих костюмах был. Да. Мне пришлось новые все покупать. Да, и перед этим мероприятием я пошел, все их обратно ушивал. Потому что в конце концов я сбросил все 14 кг, которые лишние были. Да, но это история о том, что не позволяйте тем, когда вы себя хорошо чувствуете или плохо, определять свою жизнь. Да, сегодня я себя хорошо чувствую. Завтра плохо. Мне все равно нужно помогать другим людям.

Да, не знаю, я приехал в Болгарию, у меня аллергия какая-то началась. Наш первый курс АСИ с Ирой. У меня нос не дышит совсем. Да, со временем вы привыкаете просто. Хорошо, плохо, но я не буду отменять курс, что бы ни было. Да, я смотрел интервью с одним известным артистом. И один интервьюер его спрашивает: «Слушай, а правда, что однажды у тебя умер отец, тебе позвонила мама прямо перед концертом, выступлением, и ты пошел и провел этот концерт и не поехал домой к маме?» И он говорит: «Да, это правда. У меня ответственность перед этими людьми. Я не могу бросить». Я думаю, что много людей было на том концерте. Он говорит: «Я поехал после концерта, но концерт я провел». И это, кстати, Геше Майкл рассказывает на своем занятии, что так все большие артисты делают. Причина известности этих артистов в том, что они дают концерты. И Геше Майкл говорит, что если вы думаете, что у них каждый день хочется выходить на сцену, это не так. У меня... есть группа Coldplay. Известная группа. И они будут давать концерт в Вене. В августе этого года. Я пошел купить билеты. А билетов нет. Я потом присмотрелся, они дают четыре концерта в Вене подряд. Ни одного билета. Вообще ни одного билета нет во всей Европе. У них европейский тур, нигде нет билета. Я вот думаю, этот стадион, в Вене, это большой стадион, 55 тысяч человек там помещается. Я пошел посмотреть. Четыре дня подряд выступать с одной и той же программой на одном и том же стадионе. Да, и в Мюнхене тоже у них 3 или около того концерта. Мы говорим, что для этого нужны яйца. Да, но это не просто.

Да, и касательно моего Учителя Питера Мёртла. Вы об этом ниоткуда не узнаете. Но я знаю, что очень часто, когда он даёт какие-то учения, особенно большие, у него начинаются очищения. Он заболевает, температура, не спит. И почему я говорю, что вы об этом не узнаете, потому что ни разу не было такого, чтобы он сказал: «Извини, я не буду давать учения. Извини, я себя плохо чувствую, Макс». И он выходил, и каждый раз он преподает, когда приходит время.

Да, и если честно, я за него переживаю, конечно. Я бы не сказал, что он переживает. Он спокойно говорит: «Макс, с этим пройдет все в порядке, не переживай». Да, поэтому ощущения, хорошо вы себя чувствуете или плохо, они не должны определять ваше положение. Да, и по поводу организации, преподавания этих учений. Они всегда почти связаны с очищениями. И часто это физические вещи. И если вы будете просто думать: «Ну, если я себя хорошо буду чувствовать, тогда я буду организовывать или преподавать АСИ курсы, если нет, то не буду», вы далеко не уйдете. Правда, мы должны служить людям вне зависимости от того, как мы себя чувствуем. Да, и это хорошая привычка, если честно. И я не говорю, что если вы сломали ногу, или что-то серьезное произошло, вы должны бежать в марафон или что-то в этом роде. **Но если у вас болит голова или... не знаю, вы поссорились с кем-то, это не должно быть причиной того, что вы отменяете свое мероприятие или другие вещи, когда вы помогаете людям.** Да, если честно, я хотел поделиться, как это ощущается.

И это звучит так, как будто ты сидишь на поезд, и ты на нём едешь. Едешь на нём. Может быть, ветер очень сильный. Может быть, жарко в этом поезде. Может быть, я не знаю, ты будешь стоять и ехать, потому что негде сесть. Я в Китае так ездил на поездах. Китайцы не могут так... Да, но ты просто едешь на этом поезде. И это не на велосипеде, ты едешь и думаешь: «Ну сегодня хорошая погода – я поеду, плохая – не поеду». Просто принимаем решение, что мы будем помогать другим людям. И это решение, оно проведет нас через все трудности.

Хорошо. Ирина, расскажи, пожалуйста, ещё о мирских мыслях.

Ирина Кожухова: Еще о трудностях рассказать? Вот это и мой ноутбук, собственно. Спасибо.

Переводчик: Сейчас мы дождёмся нашего переводчика. Не знаю тут.

Ирина Кожухова: Нам нужно его так прикрепить, чтобы... Да, да, не шевелить.

Переводчик: Спасибо.

Ирина Кожухова: Супер. Итак, мы на финишной прямой. Мы вот-вот дойдем до половины курса. Где мы находимся? 8 мирских мыслей и АСИ 1. Почему мы говорим об этих мыслях? Для чего говорим за эти светские мысли? Сейчас Максусу придется пересказывать, что он рассказывал до этого... Это те мысли, которые у нас есть, правильно? Хорошо. Как они имеют отношение к нашей жизни? Есть они и что? Драга показывает, но, наверное, не вышивание... Может, американские горки там? То вверх, то вниз. У нас вся жизнь так. Сансара. Бесконечные проблемы. Мы видим это. Мы не расстраиваемся по поводу этого сильно. Но и при этом мы не делаем вот так вот. Мы перестаем закрывать глаза на проблемы. Мы снимаем

эту повязку. И да, мы начинаем потихоньку говорить о непривычных для нас вещах, чтобы постепенно... В общем, мы хотим полностью

✿ 8 мирских мыслей

5+6 Радоваться,
когда ты знаменит,
и расстраиваться,
когда ты НЕ знаменит.



прекратить этот цикл. Полностью прекратить сансару, страдания - Нихт. Поэтому мы здесь сегодня изучаем АСІ 1. Первый курс. Начало. Все курсы АСІ, их цель в том, прекратить в какой-то мере жить прошлой жизнью. И превратить свое существо в полностью счастливое существо. Без всех этих проблем. В том числе без этих восьми мирских мыслей, которые где-то с нами, как тень, ходят все время. И Макс рассказал две пары из восьми. В смысле, две пары из четырех пар. То есть первые четыре. Мысли, и они как... Такие, на разных полюсах находятся. Мы такие, то в один экстрим – Вау! Супер счастлив! А потом в другой – Блин, всё пропало! И Макс уделил время тому, чтобы объяснить нам, чтобы несмотря на эти постоянные экстримы, мы помнили нашу цель. И находили какой-то баланс, идя к этой цели. Чтобы никто не мог нас вырвать из этого баланса. Хорошо?

Хорошо, следующий слайд, пара номер три. Звучит она так: «радоваться, когда ты знаменит и огорчаться, когда ты не знаменит». Вы вообще знаете, кто это? Это такой мем известный. Ладно. У меня вообще были... Макс любит рассказывать истории, я тоже нашла под это свои истории. У меня были разные периоды в моей жизни. Были периоды, когда мне больше нравится остаться в тени. Сидеть в своей коробочке, чтобы меня никто не трогал. В другие периоды мне хотелось быть певицей иногда. Бейонсе мне тоже нравится. Рэп певица, сказал Макс. Рэп певица, не будем об этом. Не, не будем говорить об этом сейчас. Вообще меня больше деньги, чем слова привлекают. Я провела свое детство и юношество в небольшом городе. Это город Бровары. Это город-спутник Киева, столицы Украины. Кстати, если кто-то там онлайн, вы можете мне написать слово Бровары. Мне очень приятно. И моя мама работала в поликлинике. И я, честно говоря, плохо понимаю, что она там конкретно делала. Она там какая-то глава медкомиссии, глава медицинской комиссии для водительских удостоверений. Шоферские книжки. И в принципе, все, кто получили права в Броварах, шоферские вот эти, и все, кто получили по принципу шоферские книжки, у них на справке где-то там мамина подпись стояла. И вот мы обычно идем с ней по городу, в магазин. Все с ней здороваются. Для меня это пример какой-то локальной славы. Это вроде бы небольшой город. Но там ты занимаешь какую-то уважаемую позицию. В какой-то мере ты локально знаменит.

И когда я познакомилась с Максом, потихоньку я начала участвовать в разных волонтерских проектах. И, знаете, мне надо было кому-то из волонтеров написать по какому-то вопросу, или на мероприятии спросить о чем-то, я подходила к кому-то и сказала: «Привет, меня зовут Ира». Или писала к кому-то: «Здравствуйте, я Ира». Я всегда ощущала в глазах этого человека такое легкое недопонимание: «Какая Ира, вообще?» Я не писала, что меня зовут Ирина Кожухова. Моя фамилия даже никто не знает. Зачем мне так официально писать? Меня просто Ира зовут. И этот человек в таком замешательстве сначала. И тот человек... Вот, и потом у этого человека происходит какой-то как будто бы микро-инсайт в голове. Он такой: «Аааа! Девушка Макса». Я в какие-то моменты думала, что мне с этого надо начинать: «Привет, меня зовут Девушка Макса, мне нужно...» Никто там, Ирина Сергеевна меня не называл, как называли раньше на работе. Но меня это устраивало вообще. Мы даже с Максом иногда шутили, что я как это... Жинка-коревникан – это по-украински. По-русски... Как жена руководителя. На начальниках. Сейчас я обучаю здесь людей Дхарме. И Геше Майкл говорит:

«Когда вы начинаете обучать других Дхарме, если у вас получается хорошо, выглядит так, что нас здесь очень тепло приняли». Спасибо за это. Выглядит так, что пока получается хорошо. Он говорит, что так или иначе, вы... вас будут знать в каких-то ограниченных кругах или кругах по больше. То есть в какой-то мере вы будете знаменитой.

И Лама Питер здесь тоже очень классную вещь добавляет: «Помните при этом не иметь такую мотивацию, чтобы говорить только те вещи, за которые вас люди будут любить. Наша работа здесь не в том, чтобы нас кто-то любил. Иногда нам приходится поднимать какие-то неприятные темы. Возможно, как тема про смерть. Но наша мотивация в том, чтобы мы выбрались из этого». Поэтому не судите строго, когда мы будем говорить о каких-то вещах, которые, возможно, могут и не нравиться. Наша работа не в том, чтобы нас любили. У меня лично не было серьезного опыта критики в мою сторону, но я понимаю, что это может случиться, все из моих семян. Я много критиковала раньше. Но в такие моменты я буду пытаться помнить о ручке.

Возвращаясь к теме восьми мирских мыслей. Нам нужно найти этот баланс. Не слишком возвышаться. И принижать себя тоже не надо. Не позволяйте этим мыслям брать верх. Добро.

Последняя пара. Следующий слайд. «Радоваться, когда о тебе отзываются хорошо...» Нам нужна пауза? Нет. Пять минут осталось. Мы успеем. Супер. Итак, пара последняя. Номер семь. Последняя, седьмая. «Радоваться, когда о тебе отзываются хорошо и расстраиваться, когда отзываются плохо». И вот эти две, они похожи немного с предыдущими. Но они все-таки разные. Но все-таки разница. Например.

8 мирских мыслей

7+8 Радоваться,
когда о тебе отзываются
хорошо,
и расстраиваться,
когда отзываются плохо.



Может быть, ты супер знаменитый. Все могут знать, вообще, вся страна. Может, вся Европа или мир. Но, например, часто политики, их все знают, но рейтинг у них бывает так себе. Поэтому... Учителя говорят, что это тоже как-то связано с каналами, что кто-то нас любит, кто-то не любит. Что мы вынуждены воспринимать так, что кто-то любит, кто-то не любит. Я очень рада, что мне попался именно этот кусочек материала. Я часто думаю: «Что подумают другие?» У меня много идей на самом деле, но многие из них я не реализую. И когда я готовилась к этому занятию, я подумала, что, возможно, как раз из-за этой пары я себя где-то сдерживаю от реализации чего-то, потому что страшно, а что другие подумают? А вдруг им не понравится? А вдруг они меня раскритикуют? А это неприятно. Поэтому здесь такой же принцип. Не радоваться слишком сильно, когда кто-то говорит: «О, вау, ты такой классный!» И не печалиться от того, что: «Так, короче, мы тут провели столько времени, ты тут что-то рассказывала, я ничего не понял. Что зря время потратил?» Не позволяйте этим мыслям брать вверх. Просто двигайтесь. И делайте свое дело.

8 мирских мыслей

1+2 Радоваться, когда что-то получаем,
и расстраиваться, когда не получаем.

3+4 Радоваться, когда тебе хорошо,
и расстраиваться, когда тебе плохо.

5+6 Радоваться, когда ты знаменит,
и расстраиваться, когда ты не знаменит.

7+8 Радоваться, когда о тебе отзываются хорошо,
и расстраиваться, когда отзываются плохо.



Хочешь завершить или нет?

Следующий слайд. Краткий обзор. Мы сегодня прошли 8 мирских мыслей. Постарайтесь понаблюдать. Может быть, уделите минут 15 времени этому. Посмотрите на этот список. Подумайте: «А

как это в моей жизни? Может быть, я радуюсь слишком чему-то сильно. Или, может быть, я расстраиваюсь, а зря. И может, все-таки мне эти мысли мешают эффективно двигаться к моим целям?» Я желаю вам прекрасного поиска. И мы с Максом надеемся увидеть вас в следующую пятницу. Мы прекрасно провели этот уикенд с вами. Получили нереальное удовольствие. Мы не слишком этому радуемся. Надо добавить сноску, что кофе-медитации это не касается.

Отличной вам кофе-медитации, вы супер! Отличная неделя и до встречи на следующих выходных. Спасибо, переводчикам! Спасибо!

Максим! И, Драга, Драга, Драга! Спасибо, Драга, организатору. Спасибо всем онлайн участникам. И всем переводчикам и огромной команде волонтеров. И также команде, которая нам помогала здесь с видеозаписями. До встречи!

До встречи на следующем уроке!

PS Делайте домашки!<3



Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс I

«Основные учения буддизма»

Стенограмма к занятию 6. Четыре принципа кармы; Шесть проблем жизни



Ирина. Всем добрый вечер. Как ваши дела? Он-лайнеры, как ваши дела? Нас немножко стало меньше здесь, в зале. Но, надеюсь, все те, кто сегодня не в зале, присоединились к нам онлайн. Надеюсь никто не испугался сложных идим, жизнеутверждающих вопросов? Хорошо. Итак, кто выучил на память Лам Цо Нам Сум? Нет? Ладно, кто помнит, что такое Лам Цо Нам Сум? Фух, ну слава богу! Слава Богу! Может кто-то помнит самую короткую сутру? Ага, точно! Браво! Здорово!

Хорошо, мы торжественно открываем вторую часть, второй наш уикенд, вторую половину курса. Но перед этим мы сделаем короткий обзор. Но перед этим я вам сделаю краткий обзор, чтобы немножко освежить в памяти, спустя целую неделю нашей разлуки. Что же мы там такое учили? С чего мы вообще начинали? Что мы тут вообще делаем? Кто помнит? О чем мы говорили на первом занятии? А вы можете прям выкрикивать, а он-лайнеры могут прямо писать. Я видела, что здесь у всех всё записано, такие толстые тетрадки, конспекты. Давайте вспоминать, что учили. На первом занятии мы говорили о линии передачи. Те последние 4-5 поколений, те, которые ближе к нам, и почему мы вообще уделяли этому внимание? Потому что когда мы хотим чему-то научиться, нам так или иначе для этого нужен Учитель. Правильно? Да, конечно, мы можем что-то там наугадить в интернете. Мы можем почитать книги. Но эти книги тоже кто-то написал. И когда мы, правда, эффективно хотим чему-то научиться, нам важно найти того, кто уже прошел этот путь, достиг нужных нам результатов и может нам это передать.

Также мы говорили о трех главных путях, было такое. И это не какие-то физические шаги. А это что? Это реализации осознания в нашем уме. Путь номер один - Отречение. Девочки хором говорят. Отречение. Браво. Да, когда мы понимаем, что, наверное, что-то не так с нашей жизнью. Какие-то проблемы у нас постоянно. Даже если сегодня, этим прекрасном вечером, всё хорошо, мы так или иначе приближаемся к какой-то следующей катастрофе.

И затем мы говорили о пути номер два. И это называется... Бодхичитта. Помните, Макс приводил вам пример, когда ты такой мяч ногами пинаешь? А потом так, хоп, взгляд на поле. И такой: «О, да, у всех вообще-то тоже такие же проблемы». То есть бодхичитта – это такое отречение, вывернутое наружу, можно сказать. И третья, третий путь - Мудрость, правильное мировоззрение.

Хорошо, занятие номер два было о том, какая у нас с вами цель. И мы начали обсуждать вопрос: любая ли добродетель приводит к нирване и к просветлению? И сделали вывод, что нет, не всякая, а только там, где есть посвящение. И если у нас нет трех главных путей, тогда наши хорошие дела не остаются просто хорошими делами и не приведут нас к нирване и к просветлению.

Потом мы начали говорить о прекрасном феномене - видение пустоты напрямую. Мы обсуждали, что такое Махамудра. Помните, как переводится? Великая печать. Правильно. И здесь вся идея в том, что даже когда мы хорошо интеллектуально понимаем ручку, даже когда мы можем идеально рассказать презентацию ручки, все равно есть что-то, что вынуждает нас думать, что ручка она как бы со своей собственной стороны. И ты вроде бы уже, не знаю, три тысячи раз слышала об этой ручке. Может быть, ты триста раз рассказала о ней, но ты смотришь на нее, и она как будто шепчет тебе: «Я ручка. Я ручка». Поэтому нам нужно не просто интеллектуально понимать, что такое пустота, мы хотим получить прямой опыт. Мы хотим напрямую убедиться в этом. И это цель 18 АСИ курсов. Мы всё это изучаем, чтобы однажды увидеть пустоту напрямую и напрямую осознать, что весь наш мир происходит из наших семян. И потом мы говорили, что когда мы достигаем полного совершенства, когда мы достигаем просветления, мы говорили о том, как мы, какие части у нас будут. Помните, мы говорили о четырех частях Будды. Четыре тела Будды. Ну, точнее, два. Или три. Или четыре.

Занятие номер три. Урок номер три. О чем говорили на нем? 10 качеств квалифицированного учителя. И огромная продажная речь. О том, что важно тщательно выбирать Учителя. Что не стоит спешить. И стоит уделить этому действительно хорошее внимание. Затем мы говорили о трех качествах ученика, о трех качествах истинного учения.

На пятом занятии мы начали углубляться. Первый из путей - Отречение. Мы начали обсуждать, что такое сансара, непостоянство. Помните медитация смерти была? Кто, кстати, делал? Драга так поднимает ручку: «Я». Олайнеры вы тоже пишите. Потом мы говорили о досуге и удаче, то, что есть у каждого из нас.

И занятие 6 сегодня. Он тоже относится к теме отречения. Завтра занятие 7-8. Весь день мы будем говорить об Бодхичитте. И занятия 10 и 9. Оно будет о третьем пути, о мудрости.

● В этом занятии

- ✓ 4 закона кармы
- ✓ 6 страданий человеческой жизни
- ✓ Как понять, что отречение развито

Какой у нас план на сегодня? Мой следующий слайд. Сегодня мы поговорим о четырех законах кармы, о шести страданиях человеческой жизни. Отречение, оно такое. Важно говорить о страданиях. И так же мы поговорим, как понять, что отречение развито. Как

понять, что ура, достигли, галочку можно поставить. Хорошо. Итак, вступление к этому уроку делает Максим Джабали.

Максим. Всем привет! Мы были рады с Ирой побыть неделю в Пловдиве. Классный и очень красивый город. Мы вчера гуляли по набережной. Да, Драга сказала, что это речка, которая также создает границу между Грецией и Турцией. Да, это... Греция и Турция. Да. Да, всё правильно. А я сказал Болгария? Греция и Турция. Всё нормально. Да. Это реально прекрасный город, Пловдив. Да, Ире особенно нравится, если честно. Да, она уже ездила на автобусе здесь. Тут, говорит, как в Украине, такие же правила проезда, что передаешь сразу, когда заходишь. Да, нам здесь правда очень нравится. Спасибо вам за гостеприимство. Мы также хотели поблагодарить вас. Я так понимаю...не то, что я так понимаю, я знаю, что это мероприятие достоялось, благодаря спонсорам. Да, тем, кто вносил организационный взнос на это мероприятие, кто жертвовал деньги. Да, Драга сказала, я надеюсь, ничего не изменится за эти выходные, что у нас есть небольшой плюс даже по этому мероприятию, мы не в убыток его сделали. Спасибо вам! Я также слышал, что некоторые приболели из-за последних выходных. Да, просто знайте, что так бывает, когда вы изучаете Дхарму. Это провоцирует наши плохие семена всходить быстрее.

И сегодня мы поговорим о том, почему это вообще-то хорошая история. Но также и хорошие семена всходят быстрее. И вы реально, вы столкнетесь с вещами, которые реально как волшебство в жизни. Такое волшебство, которое вы понимаете, ну, это не объяснить словами даже. Некоторые уже кивают, у вас возможно этот опыт уже был? Я еще раз хотел вас поблагодарить за то, что приходите сюда, те, кто вживую, те, кто онлайн. Наши учителя, Питер и Мария Мёртл, очень много говорят о том, что когда ты заканчиваешь эти все курсы, тебе надо их преподавать, тебе надо их передавать дальше. И я хочу, чтобы вы знали, что наши Учителя очень нас хвалят и гордятся, что мы приехали преподавать. Да, я хочу сказать, что это ваша заслуга. Из-за того, что вы здесь, у нас есть возможность преподавать, поэтому спасибо. Спасибо, что пригласили нас. Нам правда очень-очень повезло. Да, и мы, мы правда очень счастливы. Спасибо вам. Правда. Нам здесь очень нравится.

Что касается того, чем я хотел с вами поделиться. Геше Майкл начинает это занятие, это такое вступление к тому, что будет дальше. Мы сегодня говорим про четыре Закона Кармы. И это последнее занятие об отречении. А вот это я устал. Да, я слушал оригинальное занятие. Я

прослушал занятия Питера и Мари Мёртл, Джона Брэди и Геше Майкла. Я сегодня слушал с 1993 года занятия. Да, и там у Геше Майкла, это вот эта старая запись, где гавкает собака. Кто-то там в конце аудитории на микрофон записывал Геше Майкла. Очень плохой звук. И Геше Майкл начинает с того, что... он говорит: «Ребят, мы будем рассматривать 4 закона кармы, для того, чтобы понимать, почему это важно, нам нужно разобраться в том, как функционирует, что такое сознание человека». Да, и первое, о чем он говорит, он рассказывает о том, что, что в целом у нас в культуре есть идея того, что наш ум, он, он продолжается, это определенный поток. Да, это проявляется в том, что, например, в школе у нас есть обучение с первого по одиннадцатый класс. В Болгарии так?

Переводчик. Да.

Максим. Сколько классов? Одиннадцать или больше?

Переводчик. Одиннадцать.

Максим. Сколько?

Переводчик. Двенадцать.

Максим. 12 классов. У нас тоже менялось в Украине 10, 12. Да, но суть в том, что мы учимся в первом классе, потом идем во второй, потом идем в третий и так до двенадцатого. И каждый предыдущий год мы знания запоминаем. То есть мы сначала учим таблицу умножения, потом мы уже будем учить в старших классах логарифмы. Да, и подразумевается, что все, что мы учили раньше, мы помним. То есть оно никуда не пропало. Да, и это первая идея, с которой мы знакомимся, что наше сознание на самом деле имеет поток. Если бы мы сразу все забывали, не было никакого смысла. Можно было бы постоянно ходить в первый класс, ничего не менять. Да, и второе, это то, что...ну повезло, что у нас есть наука. И наука, наша наука уже дошла до стадии, где она утверждает, что вещи никуда не деваются. Да, они не исчезают, вещи не исчезают. То есть, например, вода, она испаряется с земли, попадает на небо, в облака. Да, потом идет дождь. Растения ее впитывают. И часть воды обратно испаряется. Да, это круговорот воды в природе, это в первых классах мы учим в школе в нас. Или, например, есть такие вещи, как дерево, например. Если мы его сжигаем, чтобы получить тепло, оно как бы никуда не растворяется, оно вырабатывает энергию, то есть тепло. Да, это тепло что-то нагревает. Тоже влияет определенным образом на природу. Пепел остается. Да, и вещи они реально они не пропадают у нас в мире. И у них также есть причины. Да, наше тело, например, оно произошло из части от отца и от матери. Если бы не было наших чудесных родителей, не было бы вот этой вещи. Да, поэтому в этой системе считается, что нам следует быть очень-очень благодарным нашим родителям. Какие бы у нас с ними отношения не сложились, они нам дали вот это тело. И, благодаря этому телу мы можем достичь просветления за одну жизнь. И дальше Геше Майкл говорит о сознании, нашем сознании. И, если следовать этому принципу, что вещи не бывают такого, что они берутся из ниоткуда или пропадают в никуда. То этот принцип можно применить и к нашему сознанию. И если рассмотреть своё сознание, то, у него

есть причина. Как вы думаете, в чем причина вот этого текущего момента, что мы воспринимаем в текущий момент в нашем сознании? Как вы думаете?

Зал. Мы это заслужили благодаря предыдущему моменту.

Максим. Мне нравится. Отлично. Вы уже изучали эти курсы? Отлично. Да, это правда, что текущее наше мгновение сознания, его причина, это предыдущее мгновение. И предыдущая, как вы уже догадались, взялось из того, которая была за секунду до него. Геше Майкл на этом занятии говорит, что вы можете в медитации, если у вас хорошая медитация, да, и Джон Брэди об этом тоже говорит. И Питер Мёртл, и Мария Мёртл об этом много раз говорили. Вы сможете в медитации вернуться назад. В том смысле, что ваши семена, они никуда не деваются, вы можете... Ваше сознание... Вы можете вернуться в прошлое своего существа. Да, и можно вспомнить, когда вы впервые встретили своего Учителя, например, или человека, в которого влюблены мужа, может быть, жену. Можно также вернуться в детство свое. И можно даже вернуться дальше ещё. И если мы будем вот это сознание рассматривать, откуда оно взялось в нашей жизни, в этой жизни, мы дойдем до детства. Дальше мы дойдем до того, как мы родились, первое мгновение. И, может быть, можно пойти еще дальше, когда мы были у мамы в животе еще. Предполагаю, что там многим нравилось. Думаю, это лучше многих курортов в Майами или Мальдив. Да, там надо куда-то вставать, идти за напитками, за едой. Да, там часто, если много десертов в отеле ты съедаешь, десерт думаешь, блин, я поправлюсь, надо ограничивать себя. Но я так по крайней мере думал. И можно вернуться также в первое мгновение, когда мы появились в утробе у нашей матери. Да, в тибетском буддизме считается, что это первое мгновение сознания в этой жизни, когда мы попадаем в утробу к матери.

Переводчик. Можно ещё раз?

Максим. Когда мы попали в первое мгновение к матери в утробу. Да, первый миг. Да, если подумать, откуда взялось это сознание в утробе матери. Если строго следовать этой логике, что сознание в этом моменте причина предыдущего момент, мы доходим до детства и до эмбриона. Потом, откуда взялось это сознание в эмбрионе? Оно было где-то еще? Это сознание, у него есть моменты до того, как оно появилось в этой жизни. Если мы продолжим, то чисто логически... и на это нужно время, для того, чтобы это осознать. Никогда не могло быть первого мгновения сознания. Наше сознание, оно бесконечно. И причина, почему это так - если вы слышите об этом первый раз, то просто расслабьтесь, не переживайте. Мы будем об этом говорить еще много раз за этот курс. Да, завтра, в том числе, об этом поговорим. Да, все в порядке. Но никогда не могло быть первой причины первого мгновения сознания, потому что определение первой причины - это то, у кого нет причины. Определение первой причины - это то, у чего нет причины. Если бы была причина, у первой причины, угадайте, что?

Зал. Она не была бы первой.

Максим Джабали. Она не была бы первой, совершенно верно. Да, и поэтому сознание, оно не имеет начала, и оно не имеет конца, что тоже хорошо. Но, это важно в связи вот этих четырех законов кармы, о которых мы сейчас поговорим. Когда вы начинаете допускать возможность, что ваше сознание, оно не началось в этой жизни, а у него есть еще прошлое какое-то, это наталкивает вас на одну мысль. Знаете какую? Прошлые, да. Мне нравится. Да, Драга говорит, что план на 200 лет. Но это правда, если не было начала, то почему должен быть конец в этой жизни? Почему оно бесконечно назад, но вдруг кончится в этой жизни? Ну это как-то странно. Есть популярное, мне нравится это выражение Геше Майкла, он говорит: «Только потому, что машина остановилась, это не значит, что водитель умер». Машина может остановиться? Можете ее заглушить? Да, но это не значит, что водитель умирает. И водитель – это сознание, а машина – это наше тело. Поэтому... Вы знаете, мне нравится... Я не предлагаю вам в это поверить сразу. Я точно... Ну, у меня не было такого, что я прошел первый АСИ-курс и такой: «О! Прошлые и будущие жизни точно существуют». Надо об этом слушать много раз и думать много раз. И тогда, в какой-то момент, вы можете прийти к тому, что это имеет смысл просто. Да, что это логично. Но не принимайте это на веру сразу. Хорошо. Это, это очень хорошие семена постараться, разобраться в этом. Да, а пока давайте предположим, если это так... И вы не обязаны это принимать сегодня. Но, возможно, некоторые следствия этого принципа - хорошо их изучить. На всякий случай, мы говорим. Геше Майкл рассказывает часто историю о том, что его босс на работе в ювелирной компании, он был еврей. Но, когда Геша Майкл попросил переводить его зарплату на пожертвование в монастырь, да, то с какого-то момента его начальник, его босс стал добавлять еще столько же от себя. Да, и Геше Майкл спрашивает: «Зачем вы это делаете? Вы же, вы еврей. Вы исповедуете иудаизм. Это монастырь, тибетский буддизм. Зачем это делать? Куча денег». И его босс ответил одну интересную вещь: «Майкл, говорит. Ты никогда точно не знаешь, кто прав. Лучше перестраховаться». Поэтому давайте перестрахуемся. На всякий случай. И попросим Иру рассказать нам про 4 закона кармы.

Ирина Кожухова. Спасибо, Макс, ты сделал такую великолепную подводку к этой теме. На самом деле, эти вопросы мы более детально изучаем немножко позже. Но мы пытаемся вас так немножко соблазнить, что ли. Дать, чуть-чуть больше где-то контента. Это правда, мы будем глубоко разные доказательства изучать дальше. А сегодня мы изучаем четыре закона кармы.

4 закона кармы

1 Действия определенно приведут к схожим последствиям

(хорошее -- только к хорошему,
плохое -- только к плохому)

འཕྲུལ་པ་ནི།
le ngepa



Давайте покажем первый слайд, первый закон кармы. Макс, давай он-лайнерам тоже покажем. И первый закон кармы гласит - действия определенно приведут к схожим последствиям. Звучит логично, легко показать на яблочной семечке. Из яблочного семечка мы ожидаем

получить не кабачок, не баклажан, не что-либо еще, мы ожидаем получить яблоки. И точно также с нашими делами. Хорошие приводят к хорошему, плохое к соответствующему нехорошему. По-тибетски это звучит ЛЕ НГЕПА. Давайте повторим: ЛЕ НГЕПА. Супер. И на этом моменте Макс предложил еще больше вас соблазнить. И говорит: «А давай им еще расскажем, к каким последствиям приводят хранение и нехранение 10-ти этических принципов». Я думаю, вы здесь все слышали про десяти этических принципов, правильно? Драга так показывает: «Ну, не все». Драга, похоже, не слышала. Драга, специально для тебя.

● 10 этических принципов

 (от чего воздержаться)	
[1] Убийство	[1] Сохранение жизни
[2] Воровство	[2] Уважение чужой собственности
[3] Неправ. секс. поведение	[3] Уважение отношений других людей
[4] Ложь	[4] Правдивая речь
[5] Разделяющая речь	[5] Соединяющая речь
[6] Грубая речь	[6] Мягкая речь
[7] Бесплезная речь	[7] Содержательная речь
[8] Зависть	[8] Радость успехам других
[9] Злорадство	[9] Сочувствие неудачам других
[10] Невежество	[10] Правильное мировоззрение

Включаем следующий слайд. 10 этических принципов, они могут быть сформулированы в разных полюсах. Традиционно они сформулированы в минусовом значении. Что не делать, от чего воздержаться? Но также их можно называть в положительном смысле. Например: принцип **номер один** – убийство. Тут вы должны сказать: «Минуточку. Убийство – не этический принцип». Воздержание от убийства или сохранение жизни, если мы говорим в плюсе. К чему приводит то, что мы храним этот принцип и наоборот к чему приводит то, что мы не храним этот принцип делаем наоборот? То есть, точно обратно правильное. Какие идеи, дамы и господа?

Зал. Мы не будем болеть.

Ирина Кожухова. О, ну тут Драга всё-таки подготовила. Да, когда мы не соблюдаем этот принцип, как правило, наша жизнь коротка, и мы можем легко заболеть. На самом деле есть другие последствия, которые мы также можем видеть в внешнем окружении. И чтобы их узнать, приходите на курс АСИ-9. А на курсе АСИ-1 мы вам расскажем еще немножко про другие принципы.

Номер два. Воровство. Или наоборот, щедрость. К чему это? Что-то с деньгами, наверное, связано, да? Обычно, когда что-то связано с деньгами, все начинают так... А, а, что денег? Если мы плохо храним этот принцип, тогда, как правило, у нас недостаточно денег для нашей жизни.

И так же часто мы живем там, где много общественных вещей, то есть вещи не принадлежат нам. Ну, например, как в коммунизме.

Номер три. Какой принцип номер три? Так? громче уже говорите. Отношение. Отношение, хорошо. Если мы... Не соблюдаем сексуальную чистоту. Такие последствия могут быть. Ложь. Скажи Макс. Это точно. Но плохие не только потому что, может, для жены придет и вставит по третье число. Вставит? Вставит, в смысле наругает. Ага. Если так можно сказать. Да. то еще полбеда. Самая маленькая, Половинка беда. Да. А огромная беда. Огромная беда в том, что люди будут вокруг вас недостаточно надежные. Кого-то попросили что-то сделать или на работе подчиненному сказали сделать чётко. Детям сказали: «Сделайте домашнюю. Может, сказали «Купите продукты». Они такие: «Да, да» и не сделали. Также... Я ни на что не намекаю. Я хорошо хранила этот принцип. Также... Итак. Слушайте. .. в случае несохранения этого принципа. Принцип номер три. Как правило, существует какая-то конкуренция за нашего партнёра.

Номер четыре. И следующие четыре помните это о речи. Прошлые были о теле.

А эти о речи? Номер 4. Ложь. Или наоборот правдивая речь. Или истина.. Что будет, если мы будем лгать?. Древние писания говорят, что окружающие люди,будут постоянно враждовать между собой. И вообще у людей и других окружающих будет скверный характер. Поэтому если кто-то ощущает, что в его окружении есть люди со скверным характером, подумайте, может быть, надо понаблюдать за своей речью с точки зрения правдивости.

Номер шесть. Пять. Номер пять. Стоп, я рассказывала. Поправка. Результат. Тот результат. Когда мы видим, что люди враждуют между собой. Или когда люди имеют не очень приятный характер для нас. Это относится не к лживой или правдивой речи. а к... Номер пять. Разделяющая речь или...Соединительная речь. Да, это больше проверка за публикой, никого не разбираю.

Возвращаемся к номеру четыре. Ложь или наоборот противерие. Ложь, да, истина. Тут на самом деле все просто. Во-первых, даже когда мы говорим правду, другие люди нам не верят. Другие люди не верят, более того, нас постоянно вокруг обманывают.

Номер шесть. И номер шесть. Какая речь? Грубая речь. Или наоборот? Мягкая речь. Результаты, когда мы говорим грубую речь, когда мы используем грубую речь. Для меня это, кстати, неожиданный результат. Это когда мы в окружении начинаем слышать много неприятных для нас вещей. И когда мы с кем-то разговариваем, ведём беседу, нам кажется, что наш собеседник, но он так придирается к нам или нападает на нас. Вот такой результат грубой речи.

Номер семь. Бесполезная речь, мы говорим тут пустая речь. Ну это знаете такая болтовня, слухи сплетни.. Что там, овергары, сколько туфлей.... Да. Или? Типа вот это. Или наоборот, содержательная речь.. Речь по сути. Когда мы не занимаемся такой пустой болтовнёй, это

приводит к тому, что мы потом чувствуем себя неуверенно, не хватает уверенности в себе. Мало того.. Ещё и остальные нас не уважают и не считают, что мы говорим что-то ценное. Обидно, правда? Так что лучше содержательная речь. Хорошо, это были четыре, которые относятся к речи.

И последняя тройка. Относится к... Макс показывает к виску. К чему относится? Мыслям. Хорошо, **номер восемь**.. Это или зависть.. Или наоборот, радость успехом других.. Когда мы завидуем другим. Это приводит к тому, что, в конечном счете, мы все равно недовольны тем, что у нас есть. У нас правда может быть много всего, но как раз из-за того, что мы потеряли эти семена в прошлом, сколько бы у нас этого всего не было, сколько бы денег у нас не было, мы все равно этим недовольны. Знаете, есть еще такое последствие, что в нашей жизни преобладает желание. Такое страстное желание. Хочу купить что-нибудь.. Еще чего-нибудь.. И, например, я себя не считаю каким-то шопоголиком - человеком, который любит ходить на покупки. Шопоголик, вот таким точно, если не считаю. Но в ретрите я заметила, что... Какая-то часть моего ума... Она реально думает о том, что я куплю после того, как выйду из ретрита. Это максимально странно. Я попадаю в ретрит. А сам в ретрит. Я отключаюсь от всех источников связи. Никто не может меня потревожить. Наконец-то никто не может мне никаких сообщений написать.. Они там могут, но я их не прочту. Мой телефон отключен. Я не знаю никаких новостей. Нет ничего внешнего, что должно было бы меня расстраивать, как мне кажется. И потом среди этой тишины начинает всплывать мысль: «А ты курточку эту хотела. А вдруг на них сейчас акции, а ты в ретрите и пропускаешь твою шанс! А чемодан, помнишь, хотела? И вот это как раз пример того, что даже в такие тихие моменты вот эти семена всходят. И страстные желания.

Хорошо, **номер девять**. Злорадство. Когда у кого-то что-то случается плохое, а мы такие говорим: «Ага, таким и надо! Заслужил! Карма догнала его!» Или наоборот, сочувствие, когда у кого-то есть какие-то неудачи. Какие результаты злорадства. Когда мы находимся в ситуации, что нам нужна помощь, для нас не находится эта помощь. Также мы постоянно страдаем от действий других людей по отношению к нам или причиняем постоянно боль другим. И перезасеваем нашу карму снова и снова.

И **номер десять**. Невежество. Неправильное мировоззрение. Или наоборот. Правильный мировоззрение. Здесь всё просто. Когда мы придерживаемся неправильных взглядов, мы как будто укореняем это всё глубже и глубже. Мы просто становимся человеком, в котором полно неправильных взглядов. И потом всё равно наступает момент, когда мы приходим на курс АСІ. И думаем, что теперь надо что-то с этим делать. Всё равно. Хорошо, мы с вами прошли последствия 10 этических принциповых нарушений.

И о скольких законах кармы мы поговорили? Один. Хорошо.

4 закона кармы

2 Последствия больше, чем сами действия

ལེ་པེ་ཆེ་བ།
le pel cheva



касается и хороших семян, и плохих семян.

Закон кармы номер два. Следующий слайд. И он-лайнерам тоже покажем. По тибетский это звучит ЛЕ ПЕЛ ЧЕВА. Повторяем ЛЕ ПЕЛ ЧЕВА. По-русски это звучит... Последствия больше, чем сами действия. Карма кастет: из маленького семечка вырастает огромное дерево, из него много ящиков яблок. И важно знать, что карма удваивается каждые 24 часа, каждые сутки. И это

Какое практическое применение этого принципа номер два, что карма растет? Если я даю деньги, деньги возвращаются. Так? Но если я даю 100 евро, если бы ко мне возвращались обратно только 100 евро, то была бы какая-то грустная история. Карма растет. Ко мне возвращается намного больше, чем 100 евро. Карма растет экспоненциально. И какое еще более глобальное значение это имеет для нашей жизни? На занятии номер 6 мы в целом говорим, что мы хотим остановить желание следующей жизни. И это какие-то идеи, которые в какой-то мере, не знаю, взрывают мозг. Мало того, что мы кое-как вникаем в то, что у нас, похоже, были прошлые жизни, что уже шок-контент. Потом начинается история о том, что наше сознание дальше тоже не останавливается, оно куда-то продолжается и оказывается, могут быть какие-то будущие жизни. И если ваш ум сейчас думает: «Боже, нет, нет, странная какая-то история». Вспомните о том, о чём говорил Макс. Подождите. Наши Учителя часто говорят: «Положите на полочку». Мы, правда, дальше будем это всё разбирать очень логично. И сегодня достаточно просто предположить, что так есть. Кто-то меня поменяет. Хорошо? Сейчас? Можно, да? Да, конечно. Спасибо. Большое спасибо за перевод. Спасибо.

Поприветствуем нового переводчика! Давай мы тебе его повесим на магнит? На магнит.

Ну все, мы...Нравится? Супер! Только громко нужно теперь говорить, чтобы точно было слышно.

Итак, мало того, что нам нужно адаптироваться к мысли об этих прошлых жизнях, потом приходит следующий шок-контент. Мы не хотим будущих перерождений. Мы хотим вырваться из этого круговорота сансары. И мы пытаемся понять, почему это может удастся. И мы это действительно можем сделать только в том случае, если это правда. Если семена создают то, что мы видим, наш мир, если они растут в геометрической прогрессии, тогда мы можем посадить какое-то семя, и оно однажды вырастет и раскроется в абсолютно другой мир, где мы можем увидеть не вот такое свое тело, не то тело, которое стареет, болеет, умирает потом однажды, а в то тело, с которым не будет этого происходить. Тело просветленного существа. Тело света. И на днях Драга нас пригласила в прекрасный ресторан на обед в центре Пловдива. Оказалось, что это вообще ресторан-музей, завела нас в какие-то закрытые помещения, такие в VIP-помещения, и там реально картинная галерея болгарских художников.

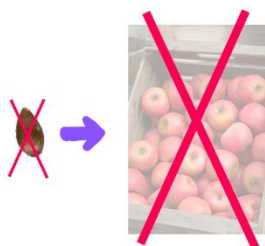
И мы там увидели очень красивую картину. Давайте покажем ее на слайде. Я не знаю, видно ли вам, но там сверху на синем фоне маленькая семечка, маленькая зернышка, а внизу прекрасный мир. И когда я увидела эту картину, я подумала: «Вау, это же точно про второй закон кармы». Драга говорит: «Смотри, там вообще-то вот Будда сидит. И кто-то, мне кажется, из вас говорит: «О, это как подношение мандалы, такая практика. А в мандале три уровня, и тут всё богатство очень красивое». А говорит, что даже есть свет вокруг, сияние есть вокруг Мандалы, вокруг Будды, да, кто может быть флаг Украины в этом увидит. Потому что на флаге Украины тоже есть синее небо и желтые поля, пшеничные. В общем, потрясающая картина, в которой каждый увидел что-то ценное для себя. И она призвана напомнить, что карма растет из маленького семечки, мы получаем очень много.



4 закона кармы

3 Последствие не наступит, если не было совершено действие

ལམ་མཁུན་དང་མི་འབྲུན་པ།
le majepa dang mitrepa



И мы переходим к закону кармы номер 3. Можно следующий слайд. Если семечка не посажена, нет яблони. Нет действия, нет последствия. По-тибетски. ЛЕ МАДЖЕПА ДАНГ МИТРЕПА. Супер! Если мы не посеялись, семена не проявили щедрость, никому не дали денег, Макс говорит, что будем бомжом. Бездомный. Будем

бездомным, да. Не получим деньги обратно. Не получим обратно деньги. То же самое с ложью и всем остальным. Если мы никому не лжем, никто нас обманывать тоже не будет.

И последний принцип кармы номер четыре. Покажем слайд. И мне кажется, он супер-вдохновляющий. Если действие сделано, последствия будет. Сто процентная гарантия. Сделали, проявили щедрость. Эта семя вырастет. Этого последствия невозможно избежать. Вы будете убежать, говорить, не надо больше никаких денег, пожалуйста, хранить негде. Они будут вам все толкать и толкать эти деньги. Отправлять

4 закона кармы

4 Если действие совершено, то последствие неизбежно

ཇེཔ་པ་ཆུ་མི་ཟ་བ།
jepa chu misawa



насчет. И это правда очень вдохновляющий закон. Наши Учителя говорят, что служение другим людям, изучение этой мудрости, все это ведет к тем последствиям, результатов которых невозможно избежать. И однажды это приведет к видению пустоты напрямую. А там может и до тела света недалеко.. И как говорит Геше Майкл: «Мы все время создаем восходящую спираль».

4 закона кармы

- 1 Действия определенно приведут к схожим последствиям
(хорошее -- только к хорошему, плохое -- только к плохому)
- 2 Последствия больше, чем сами действия
- 3 Последствие не наступит, если не было совершено действие
- 4 Если действие совершено, то следствие неизбежно



Давайте подытожим 4 законы кармы. Следующий слайд. Что посеешь, то пожнешь.

Первый закон кармы. Результат подобен причине.

Второй. Результат растет. Всегда будет больше, чем причина.

Третий. Нет действия, нет результата.

Четвертая. Если сделали, результат неизбежен.

Поэтому давайте все эти семена посвятим тем результатам, которые мы хотим. И давайте не будем отчаиваться, что эти результаты приходят не сразу. Им нужно немного времени созреть. И на фоне всех наших бесчисленных жизней это правда очень-очень маленький период. Ведь нам иногда кажется, что «Боже, ну сколько можно ждать?» Давайте посеем и дождемся. Давайте даже если мы где-то сомневаемся, давайте все равно посеем, а там разберемся. Благодарю. Это была первая часть занятия. Давайте сделаем небольшой перерыв.. В двадцать семь минут мы возвращаемся, то есть перерыв у нас десять минут. Спасибо, переводчик. Спасибо. Спасибо. Спасибо. Спасибо, Ира. Спасибо.

ПЕРЕРЫВ

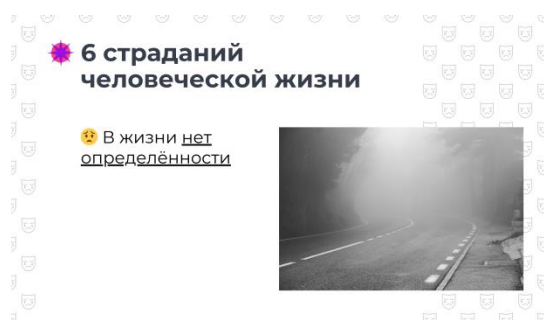
Максим. Так, у нас последняя тема, на сегодня все по домам будут отпустины. Спасибо Ире за экскурс в 4 законы кармы. Здорово знать, как стать богатым, чтобы можно было жене подарки дарить. Ира мне объяснила, надо быть щедрым.

Ирина Кожухова. Главное, хорошая мотивация.

Максим Джабали. У нас последняя на сегодня тема. Она называется «Перечислите 6 проблем или 6 страданий в человеческой жизни». И это то... Мы заканчиваем эту тему отречения «Я устал». И в Ламрине Чже Цонгкапа нас убеждает: «Если вы еще не устали, то послушайте вот что». Да, и у нас не очень много времени осталось, поэтому мы пройдемся ускоренно по этим шести.

И **первое**, что в жизни нет определенности. По-тибетски называется НГЕПА МЕПА. И «нет определенности» означает, что все в жизни меняется постоянно. Мы с бизнес-партнером выбрали участок для инвестиций в Киеве. Мы ездили, мы посмотрели несколько десятков участков. Да, и мы вместе с риэлтором забираем владельца участка и едем с ним

смотреть его участок. Да, мы приезжаем на этот участок, выходим. И мы смотрим, этот участок находится в чистом поле. Нет домов ни слева, ни справа, нигде нет домов, электричества нет. Да и мы смотрим так на этого мужчину. И мы говорим: «Сколько вы хотите за этот участок?» Он говорит я хочу 20 тысяч долларов. Это не очень большой был участок. И это была такая стоимость, как в центре поселка, где есть электричество, все коммуникации. Я его спрашиваю: «Почему такая цена? Это чистое поле, тут ничего нет, как-то даже строить ничего нельзя». Он говорит: «Мы сюда планировали, застройщики делают дома, скоро будут делать дома». А я спрашиваю: «А как долго уже планируют?» И он говорит: «Ну, планируют. Да, лет 20 уже».

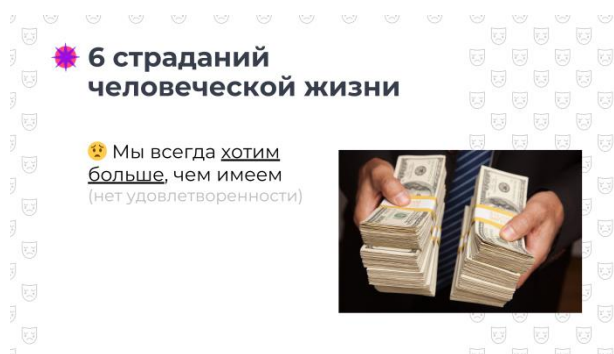


Мы ехали с Драгой из Софии в Пловдив, я видел, что у вас очень много свободной земли в Болгарии. Да. Самое интересное, мы с ним садимся в машину, едем обратно отвезти его в место, где мы его забрали. Да, и он понимает, что мы не купим у него участок. Не за 20, мы и за 10 бы его не купили тысяч, потому что там ничего нет. И он рассказывает историю. И я ее запомнил. Это было в 2017 году, уже 7 лет прошло. Он говорит: «Вообще-то участок моего сына. В 2007 году, в 2007 году, приехал мужчина из Киева, из большого города. Достал чемодан денег. Покупатель. Открыл чемодан, и там было 95 тысяч долларов. Говорит: «Я вот покупаю этот участок». И знаете, что сын ему сказал? – Сто. Говорит: «Ну, вот девяносто пять тысяч тебе наличными, я вот сейчас даю прямо. Девяносто пять тысяч долларов, бери».. Он говорит: «Нет. Сто. Или уходи». Угадайте что было дальше. Он закрыл чемодан. И уехал. Через год, в 2008 году вся недвижимость рухнула. Вы наверняка помните это время? Болгария тоже подешевела недвижимость? И вот прошло 10 лет с тех пор, когда мы смотрели этот участок. И он его не может продать. То есть это в 2007 предлагали девяносто пять, в 2017 предлагают двадцать, он просит. И нет таких дураков, которые купят у него этот участок. В жизни нет определенности. А не определенно.... у них была другая определенность. Они точно думали, что она будет расти, недвижимость.

На самом деле, мы, когда мы ходим по полу, я когда хожу по полу, по земле. Да, она ощущается как твердая. На нее можно как-будто положиться. Да, надежная опора. Да, но в тибетском буддизме считается, что 65 раз в секунду открываются наши семена и картинки накладываются на эту форму и цвет. Пока у вас есть эти ментальные семена, вы будете видеть ручку, и у вас будет твердый пол под ногами. И в медитации, в ретрите особенно, можно это очутить, что наш мир возникает из ничего, из пустоты. И причина, почему у нас есть твердый пол, почему мы можем на него наступить это то, что мы давали опору другим людям. Поэтому

нет определенности. Все меняется. Есть люди, у которых сейчас землетрясение. Были в Болгарии? Ночью. И кажется, эта земля ходит. И это не просто.

И это то, как я набрал 14 кг. Я привык есть определенную еду. Я ее ел много лет, и я не толстел. И просто в какой то момент мне было как раз в районе 30 лет как раз одна и та же еда, я просто от нее потолстел на 14 кг. Да, говорят, что с возрастом замедляется метаболизм, обмен веществ. Да, но на самом деле нет определенности. Все меняется.



Второе. Это то, что мы всегда хотим больше, чем имеем. Знаете эту песню? I can't get no satisfaction. Да, это чувствительный личный для меня момент. В тибетском называется НГОПА МЕ. Кстати, вот эта частица «мэ» Ма еще бывает. Ма, в смысле. Она обычно означает отрицание. Нет. Я не учу тибетский, но это я уже заметил. Да, у меня есть товарищ один. И у него есть проблема,

я бы сказал. Это мой хороший товарищ, мы давно друг друга знали. И у него проблемы с женщинами, с женским вниманием. Да, ему сложно, ему не хватает одной женщины. Ему хочется больше внимания, больше секса. Мы хорошо с ним общаемся, и я его знаю давно. Да, и он просто мне... Он делился со мной, что я... Я просто не могу почувствовать, что достаточно удовлетворения. Поэтому это то, что у нас нет удовлетворения. Вы тоже таких людей знаете. Это причина, почему многие браки распадаются. Да, мужчины часто не чувствуют, что этого достаточно одной семьи, одной женщины. Женщины тоже такое бывают. Я думаю, реже. Да, но это правда. Или вот этот пример с прошлых выходных про 150 пар туфель, Причина, почему тебе нужна 150 пар туфель? Да, потому что 149 тебе мало, недостаточно. Да, Ира смотрела сериал про арабских богатых людей. Ей интересна арабская культура, потому что мой отец из Сирии, он араб. Я спрашивал: «Ну, расскажи, что там было интересно». Она говорит: «Там реально богатые люди». И там муж подходит к жене и спрашивает: «Что тебе подарить на день рождения?» И она сказала «Подари мне кольцо». У тебя есть кольцо. Я не смотрел сериал, я думаю, у нее не одно кольцо. «На рождение ребенка подари мне кольцо. Подари мне кольцо больше, чем у меня вот это сейчас». Следующая сцена, он с друзьями общается, обсуждает это. Он говорит: «Меня жена попросила еще больше кольцо ей подарить. Но это кольцо оно 1 миллион долларов стоит, я купил ей кольцо за миллион долларов. Ну какое еще я должен, наконец, купить? Один миллион долларов. За два? Такие есть вообще кольца». Да, правда, мы просто не можем быть удовлетворены в этом мире. Здорово это заметить за своим умом.

Да, если вы скажете, что я не такой... Просто наблюдайте за своей жизнью. Да, я раньше очень сильно увлекался китайскими чаями. И у меня дома сто разных чайов. 50 мало. Я их не могу выпить один, поэтому я больше не разрешаю себе их покупать. Но это правда, я не имею вот этого чувства, что хватит.

Третья проблема того, что мы должны сбрасывать свои тела снова и снова. На тибетском ЛУ ЯНГНЕ ЯНГВЕ ДУ ДОРВА имеется в виду, что мы умираем. И что мы не контролируем. Да, и вы заметите... Я думаю, в Болгарии так, и в Украине тоже одинаково. Что люди начинают интересоваться религией, духовностью с возрастом. Я не знаю, как в Болгарии, в Украине молодых людей меньше, чем людей, которые уже с опытом, у которых возраст. Да, вот 20 лет тебе кажется, смерть никогда не наступит. Как минимум, мне надо карьеру построить, детей родить. Да, но в 30, 40, 50 лет. Кто-то в 60 или 70. Но обычно люди начинают задумываться. Что дальше? Эта жизнь была чудесная. Но что будет дальше? Но как больше будет? И это причина, почему люди с возрастом начинают интересоваться этими знаниями. Да, и это то, почему нам страшно умирать. И это то, почему в нашей культуре никто об этом не хочет говорить. Потому что это страшно. И я хочу сказать, что вы не обязаны умирать. Вы способны остановить смерть, правда? И будут практики, как это сделать. Да, в основном во второй половине, с 19 по 36 курса. Поэтому если вам интересно, учите хорошо и заканчивайте первые 18. За два. А я знаю, Маринала уже 15 курса взяла.

6 страданий человеческой жизни

☹ Мы должны «сбрасывать» свои тела, снова и снова

☹ Мы вынуждены рождаться снова и снова



Четвертое. Это проблема того, что мы вынуждены приходить в новую жизнь снова и снова. Вы знаете о чем это. Мы не контролируем, что нам нужно рождаться. Мы не выбираем ни страну, ни родителей. Я бы выбрал Австрию. Для рождения. Я не знаю, что Украина. Я не уверен, что если бы у меня был выбор, я бы родился именно там. И я не уверен, что если бы у меня было выбор, я бы родился именно в Украине. Это бедная страна, там есть коррупция, много проблем, если честно. Австрия, я бы родился в Австрии. Но мы не контролируем это. Мы просто вынуждены рождаться снова и снова.

6 страданий человеческой жизни

☹ Наша судьба -- взлёты и падения



Пятое – это проблема того, что у нас постоянно взлеты и падения. Тут нет людей младше 18 лет. Думаю, это вы мне можете рассказать лучше, что же состоит из летопадений. Уверен, у вас много историй. Да, я не думаю, что это что-то, что люди скажут. Нет, только взлеты.

И шестое. Это меня особенно... не знаю. Это чувствительный для меня вопрос. Что мы на самом деле одиноки. В конечном итоге... Мы...мы одни. Иметь в виду, что у нас есть семья или друзья, близкие. Да, но когда мы будем умирать, мы не сможем их взять с собой. Да, мы будем вынуждены их потерять. Да, мне точно не хотелось терять близких людей в своей жизни. Да, есть кто, кого я люблю. И в конечном итоге мы правда одиноки. Но! Я об этом слышал однажды от

6 страданий человеческой жизни

☹ Никто не может идти вместе с нами; мы ОДИНОКИ



Геше Майкла. Это единственное, что дает мне надежду. И он говорил по поводу этого шестого. Что на самом деле есть один человек, который будет вас сопровождать. И это ваш Учитель, ваши сердечные Учителя. И Геше Майкл говорит, что на самом деле он будет за вами идти из жизни в жизнь. И он будет появляться в виде разных людей. Может быть, как наша мама. Или наш ребенок. Или наш Учитель. Но наш сердечный Учитель нас никогда не бросит. Он не оставит нас никогда. Он всегда с нами. И он нас сопровождает очень-очень много жизни уже. И вы можете вспомнить это в медитации? Да, есть метод, как заглянуть в прошлое, чтобы увидеть, в чем причина того, что ваш Учитель есть в этой жизни у вас. И причина, потому что он был в прошлой жизни, он тоже вам помогал.

6 страданий человеческой жизни

- 1. В жизни нет определённости
- 2. Мы всегда хотим больше, чем имеем (нет удовлетворенности)
- 3. Мы должны «сбрасывать» свои тела, снова и снова
- 4. Мы вынуждены рождаться снова и снова
- 5. Наша судьба -- взлёты и падения
- 6. Никто не может идти вместе с нами; мы одиноки

И это шесть проблем этой жизни человеческой. Это то, что должно нас... Не знаю, это как будильник. Для меня это будильник. Просыпайся, Макс. Доброе утро. Тебе надо что-то с этим сделать. Первое, это то, что у нас нет определенности. Все меняется постоянно. Второе, это то, что мы хотим больше, чем имеем. Никогда не можем, чтобы мы не могли бы

разбираться. Третье, что мы сбрасываем тела с новой основы. Четвертое, что мы вынуждены приходить снова и снова в эту жизнь. Пятое, что взлеты и падения у нас. И шестое – это то, что в конечном итоге мы одиноки. Мы никого не сможем взять с собой.

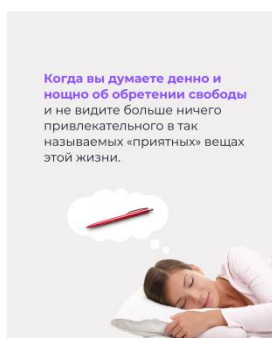
И есть вопрос, последний вопрос этого урока. Что является тем моментом, когда вы понимаете, что достигли истинного отречения?

?
В какой момент вы понимаете, что развили истинное отречение?



Вопрос из зала. А когда ты не можешь больше продолжать таким образом?

?
В какой момент вы понимаете, что развили истинное отречение?



Максим. Да, говорится в писаниях, что это когда ты и днём и ночью не хочешь больше ничего, кроме как выбраться отсюда. Да, и. И в этом фильме, о котором я вам рассказывал, «Побег из Шоушенка». Есть кто смотрел, кстати? Недавно посмотрел? Вчера. Вечером. Как вам фильм?

Драга. Его давали вчера вечером, наверное, по телевидению.

Максим. А, так говорю, как вам фильм? Понравился? Как вам нравится фильм?

Драга. Она говорит, что очень ей понравилось, и она написала себе надежда. Да, потому что он в конце выбрался, вообще-то.

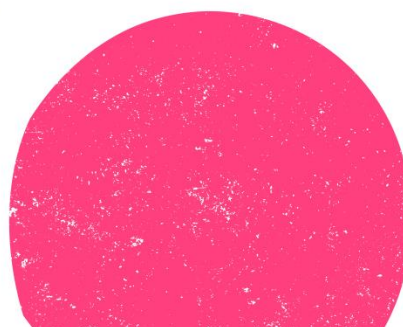
Максим. Десять или пятнадцать лет он просто он он выбирался из этой тюрьмы, каждый день он рыл себе этот проход, 20 лет занимает. Кстати, эти двадцать лет занимают эти 36 курсов. Да, но мне нравится этот фильм, потому что этот парень, он реально... Он ничего больше не хотел, он хотел оттуда выбраться. И для меня это об этом. Он дружил с ребятами, он в библиотеке работал. Хорошо проводил время, но на самом деле он выбирался оттуда все это время. И когда у нас будет вот это ощущение, что...меня ничем не заманишь больше здесь. Давайте мне миллионы долларов. Пусть у меня не будет целлюлита никогда. Пуууууусть. Я не знаю. У меня будут самые красивые талантливые дети. Пусть мой муж дарит мне цветы каждый день, возит в отпуск в Париж. Нет, это просто... это мейкап. Это просто грим. Это прикольно выглядит, но у меня это было уже. Я был самой красивой женщиной мира.. Я был самой богатой женщиной мира. И мужчиной.. Я здесь. И я тут. Ничего не изменилось. И я отсюда выбираюсь. Поэтому просто подумайте. Что если у вас будет вот это топливо, которое даст вам силы пройти через испытания.

Есть испытания описать домашнюю работу и АСИ контрольную. Сначала кажется, что это большие испытания. Потом ты сталкиваешься с реальными испытаниями. Да, Маринелла сказала, что мы сходили с ней на обед, а она потом в аварию попала на машине. И у Драги в семье тоже в аварию попал близкий человек. И Дани тоже. Какие бы испытания у нас не были, у нас нет выбора. Мы отсюда должны выбираться. Да, и просто представьте, что если бы это топливо, оно у вас никогда больше не закончилось. И как это, когда вы однажды сами отсюда выберетесь и возьмете с собой всех живых существ? Как Спасибо.

Спасибо. Спасибо Максу, спасибо Ире. Спасибо, Драге, Маринелле за прекрасную презентацию. Благодарю Макса и Иру за прекрасную презентацию. Мы завтра встречаемся с вами на йоге. Я понял, что моя йога никому не понравилось. Болгары очень вежливые, мне никто об этом не сказал в глаза. Но я попросил Маринеллу провести йогу Леди Нигумы завтра, поэтому если вы не были, то приходите, будет весело. И завтра мы начнем с вами второй главный путь в Бодхичиту. Все, конец депрессии. Говорим о том, что желание достичь просветления. Спасибо.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс I

«Основные учения буддизма»

Стенограмма к занятию 7. Бодхичитта и её преимущества



Ирина Кожухова: Вы можете потихоньку рассаживаться. Мы планируем начать снова с медитации. Поэтому можете поудобнее сразу устраиваться, убедиться, что никто локтями вас не цепляет, есть место вокруг, что никто не толкает локтями. Если вдруг у вас какие-то вещи, вы можете их положить где-то рядышком, чтобы вам ничего не мешало, на коленки не давило. Если вдруг вы ещё не выключили телефон - хорошая идея его поставить в авиарежим, желательно без вибрации. Если вдруг у вас что-то на коленках лежит, лучше отложить на соседний стульчик куда-нибудь. Если вы на каблуках, в целом лучше, не знаю, выполнимо ли это здесь, в этих условиях, но лучше... тут просто пол холодный, но в целом, в будущем, лучше, на чем-то более плоском, чтобы ступнями вы могли чувствовать пол. Можно последний раз перед медитацией покрутиться, покашлять, потопать. Если у кого-то насморк, здесь где-то были салфетки, можно высморкать нос на всякий случай. Если кому-то нужна салфетка, вы можете поднять руку, мы вас идентифицируем и добудем вам салфетку. Вот, отличный пример. Ну и подумайте, постарайтесь почувствовать, если вам где-то что-то мешает, может что-то сдавливает - постарайтесь на время, может расстегнуть какую-то лишнюю пуговичку. Вы должны себя чувствовать комфортно. Можно лишний раз поёрзать. И постарайтесь найти для себя положение, в котором вам будет удобно, в котором ваша спина будет ровной, ваш позвоночник будет ровным. Также старайтесь не сидеть близко спиной к спинке не опирайтесь на её. И вы можете прикрыть глаза. Ещё раз проверить, чтобы в теле нигде не было напряжения. Дополнительно расслабиться. И давайте сделаем 10 идеальных выдохов. И если ум на что-то отвлекается - мягко возвращайте его к дыханию.

Теперь представьте перед вами вашего Учителя. И это не картинка, он или она перед вами. Они живые. Быть может, вы можете почувствовать их тепло или их запах. Может быть,

вы видите их дыхание? Вы подумайте о каком-то хорошем качестве, каком-то хорошем качестве вашего Учителя, которое восхищает вас. Быть может, вы тоже хотите иметь это качество? Когда мы думаем о таком качестве, мы, таким образом, выражаем ментально почтение. И когда мы кому-то за что-то благодарны, естественным образом, мы хотим сделать ему подарок. Подумайте, что бы порадовало вашего Учителя? Какой подарок он хотел бы? Быть может, это цветы? Или что-то вкусное. Мне нравится также представлять, что я дарю Учителю всё небо, усыпанное прекрасными розами. Чему точно будет рад наш Учитель? Это наши хорошие поступки. Подумайте о чём-то, что вы сделали недавно. Что-то хорошее. Какое-то хорошее дело. И подарите это вашему Учителю, и Учитель принимает этот подарок, он радуется, улыбается.

И теперь самое время сознаться в чём-то не очень хорошем, что мы совершили. Так или иначе, кроме хороших поступков, мы также делаем не очень хорошие дела. И нет смысла этого скрывать. Наш Учитель всё знает. Но когда мы искренне в чём-то сознаёмся, мы открываем наше сердце и освобождаемся от этого. Подумайте о чём-то, что вы сделали. И о чем теперь сожалеете? И расскажите вашему Учителю. Быть может, вчера где-то не удалось сохранить какой-то из этических принципов? Быть может, сегодня успели на кого-то рассердиться? Подумайте, что бы вы хотели рассказать Учителю. И Учитель с пониманием смотрит на вас. Он радуется, что вам удалось сознаться.

И теперь самое время порадоваться нашим хорошим поступкам. Возможно, вы вспомнили о ручке вовремя. Возможно, не рассердились, когда пришло время сердиться. Возможно, успели проявить щедрость или заботу. Расскажите вашему Учителю. И ваш Учитель очень рад этому. Он радуется и улыбается.

Теперь мы просим нашего Учителя: «Пожалуйста, продолжай меня обучать, приходи ко мне в разных ситуациях, чтобы мне удалось стать мудрее, чтобы чаще помнить о ручке, чтобы чаще помнить, откуда происходит мир. Пожалуйста, продолжай меня обучать». И мы также просим нашего учителя: «Дорогой Учитель, пожалуйста, оставайся. Оставайся со мной в сложные ситуации».

И наш Учитель соглашается. Он начинает медленно подниматься в воздухе перед нами медленно, уменьшаясь в размерах. И когда он оказывается возле нашей макушки, он разворачивается, чтобы смотреть в ту же сторону, в которую смотрим и мы. Он становится размером с ладошку и оказывается на нашей макушке. И, быть может, мы даже можем почувствовать тепло от него или вес его тела.

Он продолжает уменьшаться в размерах, до размера рисового зернышка. Его тело сотканное из света. И в нашем сердце мы приготовили для него прекрасное пространство: подушку, на ней роза и алмаз. И мы приглашаем нашего Учителя к нам в сердце. И он медленно-медленно спускается вдоль нашего позвоночника, по направлению к нашему сердцу. И когда достигает сердца, неразделимо смешивается с нами.

И он всегда с нами. И среди дня, если вдруг нам понадобится их помощь. Мы всегда можем к ним обратиться. Они всегда в нашем сердце. Этот свет заполняет всё наше тело - свет из нашего сердца, распространяется на всю комнату, затем на все здание, на весь город, где мы находимся, на всю страну. И каждый раз когда эти лучи света дотрагиваются до сердец других живых существ, они становятся абсолютно счастливыми. Свет распространяется на весь континент, и, в конце концов, на всю планету. Каждое живое существо на этой планете, абсолютно счастливо. И дальше свет распространяется на всю Вселенную, на все галактики, так далеко, что сложно даже представить. Всё освещено этим прекрасным золотистым светом. Этот свет начинает медленно возвращаться до нашей галактики, до нашей планеты, до нашего континента, до нашей страны, города, здания, этой комнаты, до нашего тела, и уходит обратно в сердце.

Так же в конце медитации здорово сделать посвящение: пускай благодаря добродетели, благодаря хорошим семенам в результате медитации, пускай все живые существа достигнут абсолютного счастья.

И мы делаем три медленных выдоха. И, когда будете готовы, можно постепенно открывать глазки. Можно потянуться, можно растянуться. Как ваши дела? Здорово. Что-что? Лучше, чем пять минут назад, определённо.

Как мы уже и говорили, это те шаги, которые мы делаем, делая каждую медитацию. И еще я хотела бы сказать, когда мы медитируем, старайтесь следить за тем, чтобы наше лицо не было слишком сильно напряжено. Старайтесь его немножко расслаблять. Особенно важно, чтобы не было зажато вот здесь. Мы позже будем говорить, почему так, почему это место очень важно.

Есть очень такой простой способ, как можно достичь того, чтобы расслабить лицо. Вы можете сделать легкую улыбку. Но не такую прям широкую, чтобы напряженное лицо было во время всей медитации, а такую маленькую, легонькую как у Мона Лизы.

Хорошо. Мы торжественно начинаем занятие номер 7. Правильно? Да? Забыла про микрофон. Жарко? Решила раздеться и забыла про микрофон.

Хорошо, мы сегодня весь день, будем говорить о бодхичите, о втором главном пути. Мы будем говорить о том, что такое бодхичита, кто такой бодхисатва, как стать этим самым бодхисаттвой, обязательно ли увидеть пустоту напрямую, чтобы быть бодхисаттвой? И затем Макс расскажет преимущества развития бодхичитты, зачем нам вообще развивать эту бодхичитту. Я надеюсь, он сможет вас вдохновить. И интересно, что в рамках этого занятия, мне кажется у нас около 9 преимуществ, которые мы охватим. Для домашнего занятия будет достаточно написать всего шесть. Но, кроме этого, в оригинальных занятиях Геше Майкл Роуч, мне кажется, он рассказал 22, да? 9 плюс 22. Представьте, 9 плюс 22 способа показать, насколько это важно. Ну, я думаю, если вы попросите Макса, он вам парочку дополнительных расскажет из этих 22. Он сегодня переслушивал это занятие.

Бодхичитта

bodhi - просветление, природа Будды
chitta - ум, мысли

bodhi+chitta =
желание стать просветлённым
(ради каждого живого существа)

ум-Будды просветленный

འཇུག་ཅུབ་སྒྲིམ་སྒྲིམ། སེམས་ལྷན་སྒྲིམ།
jangchub kyi sem semkye



Хорошо. Давайте включим на два слайда вперед. И давайте будем разбираться с тем, что такое вообще слово «бодхичитта», и как оно вообще появилось. И мы уделяем этому значительное внимание, так как есть много не совсем корректных переводов этого слова. Иногда это слово переводят

как «ум Будды», как просветленный ум. Но это неправильный перевод. Это не то, что у нас уже есть просветленный ум. По-тибетски это, кстати, ДЖАНГЧУБ КЬЕ СЕМ. Супер. ДЖАНГ – это значит очистить все свои плохие поступки, ЧУБ – это значит понимать всё, то есть обладать сведением. Да. ЧУБ – это значит понимать всё. ЧУБ – это значит обладать в сведениях. То есть равно Будда. КЬЕ СЕМ - это ум просветления.

Поэтому бодхичитта - это значит не просветленный ум, а это желание стать просветленным. Это желание стать просветленным ради блага всех живых существ, для того, чтобы помочь всем живым существам, в этой комнате, в этом здании, на всей планете, на всех других планетах, для всех-всех всех живых существ.

То есть, здесь достаточно запомнить, что эта бодхичитта — это желание. Желание, а не конечная цель. И мы будем активно над этим работать. И, на самом деле, в рамках АСИ мы будем встречать разные типы бодхичитты.

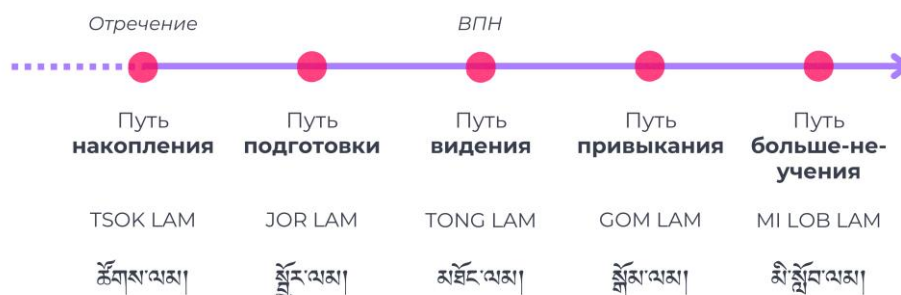
Совсем скоро мы познакомимся с термином бодхичитта сахарного тростника. Но, как бы ни было, к этому мы доберемся отдельно. Состоянием на сейчас, главное запомнить, что бодхичитта это не просветленный ум. Бодхичитта – это желание иметь такое желание быть просветленным ради всех живых существ. И, у нас сейчас будет классная тема, а Максим ее расскажет.

Максим Джабали: Спасибо, Ира. Кстати, интересно, что Геше Майкл на своём занятии говорит, что часть корень ЧИТА – она перешла в кириллицу, в славянские языки как «читать». Есть такое в болгарском? Читать? Вот знаете, это от слова «бодхичитта», от корня этого ЧИТ, ум.

У меня часть, которая у вас не будет в домашних заданиях, поэтому можете расслабиться, не обязательно конспектировать. Кстати, всем спасибо, кто пришел на вторые выходные. Благодарю. Я знаю, что некоторые приехали из Софии. Это не то, что те, кто из Пловдива пришли, вы не обладаете заслугами, никакими, но, я думаю, здорово воодушевить тех, кто приехал издалека.

В общем, то, о чем мы сейчас поговорим, называется «Пять Путей». И мы уже говорили про три главных пути, это три осознания, которые у нас есть. Да, эти три осознания, вы их знаете, отречение, бодхичитта и мудрость. Есть также пять путей. Это что-то вроде эволюции человека, я бы это назвал. Понимание этих пяти путей поможет вам понять, как далеко вы от видения пустоты напрямую, как далеко от того, чтобы буддой быть. Спойлер, вы не далеко, вы очень близко.

● 5 путей (LAM NGA)



Да, можно слайд пять путей? Да, это пять путей, они называются путь накопления, путь подготовки, путь видения, путь привыкания и путь больше неучения. Да, и **первое называется по-тибетски ЦОК ЛА**. Обычно человек становится на этот первый путь, когда у него реально происходит какая-то катастрофа в жизни, то есть когда вы реально хотите выбраться. И до этого считается, что вы еще на первый путь накопления даже не встали. Да, и обычно это связано с отречением. То есть вы, у вас что-то происходит, и вы такие, ну, пора двигаться. Да, это занимает какое-то время обычно. Обычно это на самом деле в древних писаниях говорится, что это очень-очень много жизни занимает. Да, но хорошая новость, что если вы уже здесь, точно это не ваша первая жизнь, когда вы об этом вот слышали.

Второй путь называется путь подготовки. К чему вы готовитесь? К просветлению, неплохо. Как? До просветления ещё есть видение пустоты напрямую. Он называется по-тибетски **ДЖОР ЛАМ**. ДЖОР ЛАМ. Вы не обязаны повторять по-тибетски, но это хорошая, это на удачу. ДЖОР ЛАМ. Да, и он разделяется на 4 части. Они связаны с пониманием пустоты. Кто-то вам хорошо рассказал о ручке, и, блиин, мир реально происходит из меня. Да, и вы начинаете танцевать этот танец, который Маринела придумала. Да, спасибо, Маринела, за йогу этим утром. Мне очень понравилось.

И эти четыре части, первые две, они связаны с пониманием пустоты объектов, и вторые две с пустотой себя. Теперь супер хорошая новость. Когда я впервые об этом услышал несколько лет назад, я думал: «Ну всё, я выиграл в лотерею». Да, у меня друг это называл джек-пот три клубнички. Суть в том, что когда вы хорошо понимаете пустоту себя, вы достигаете вот

этой вот третьей части второго пути. Вы достигаете того, что называется по-тибетски ДЖОР ЛАМ ЧУ ЧОК. Вот нет, прошу прощения, это будет дальше – ДЖОР ЛАМ ЧУ ЧОК. Забыли. ГОКПА. ГОКПА это называется. Что такое ГОКПА? Это прекращение, мы ее называем остановка. Да, и что это означает? Это то, что вы больше никогда не получите низшее рождение. Независимо от этого, верите вы в них или нет, знайте, что вы выиграли в эту лотерею. Мы в следующих курсах еще так много будем об этом говорить. И в тот момент, когда вы хорошо разобрались в пустоте себя, вы такие: «Ну всё, я могу это не учить больше». Шутка. Хорошо учить все равно. Не, но это правда страховка от этих низших рождений, это очень клево. А можно мне часы? Я если не вижу часы перед собой, то не будет дела.

И это клёво. Это реально круто. Дальше, что происходит, когда вы продвигаетесь по этому пути, по типу подготовки? Вы достигаете того, о чем мы говорили – ДЖОР ЛАМ ЧУ ЧОК. И буквально вы видите, как ваши семена создают вашу реальность. Есть история. Я когда слушал... я прослушал все оригинальные занятия вот этих 90-х годов Геше Майкла на все 18 курсов. И он реально очень часто на этих занятиях рассказывал... он не называл... В то время, в 90-х, он не говорил «я видел пустоту напрямую». Сейчас он говорит часто. Спасибо. Но раньше он не говорил. Но он очень часто рассказывал эту историю про кастрюлю. Слышали? Да, я вам её перескажу. Да, я вам её перескажу. Я её слышал уже очень много раз, но, но каждый раз разные детали. Это реально прикольно. Но всегда добавляют детали, что очень круто. Я не видел пустоту напрямую, но это, это очень редкая возможность услышать от первого лица, как Арья рассказывает о том, как он видел пустоту напрямую. Это невероятно вообще. Да, и это также означает, что вы очень близко, на самом деле, к этому. Если бы вы были далеко, вы бы не услышали ни об одном человеке, который видел пустоту напрямую.

Да, и обычная история звучит так. Вот как ее рассказывает Геше Майкл. Он говорит, вы идете утром делать своему Учителю чай. И вы ставите кастрюлю на плиту. И внезапно первый раз за всю свою жизнь, и, вообще-то, за все жизни, вы видите, как из семени в вашем уме вылетает...как семя это раскалывается, и из него вылетает маленькая светящаяся картинка. И она накладывается на вот эту черную цилиндрическую форму. На ручку. И на серебристую обвальную тоже форму и цвет. И буквально вы видите, как эта картинка, она накладывается на эту форму и цвет. И вы видите то, что вы всегда считали кастрюлей, и вы впервые понимаете, что она вообще-то, она существует не так, она реально вот так существует. И...и... Я буду смотреть заметки, чтобы не пропустить важное? Вы понимаете, что всю свою жизнь вы принимали эту ментальную картинку кастрюли за кастрюлю? Да, то есть вы думали, что ментальная картинка кастрюли – это и есть кастрюля? И вы понимаете, что если бы у вас были семена муравья, вы бы увидели какую-то горячую гору, кастрюля горячая, она кипит, с водой кастрюля кипит. Но у вас семена человека, поэтому вы видите эту кастрюлю. И Геше-ла говорит, что вы впервые осознаете, что на самом деле то, чему учит буддизм, то, что написано в этих книгах, это настоящая истина. Да, и приблизительно через час после этого вы видите пустоту напрямую. Да, и будет еще в следующих курсах, там есть 4 вещи, которые происходят перед пустотой напрямую. Так что в этот день вы узнаете заранее. Я переживал раньше, думаю,

блин, если я пропущу этот момент, когда я должен увидеть пустоту напрямую, я себя никогда не прощу. Да, и чтобы увидеть пустоту напрямую, это означает, что вы служили своему Учителю, АСИ изучали, эти древние писания. Вы также служили другим людям - дом престарелых, бездомным помогали.

Да, и Геше Майкл говорит, что вы идете, садитесь на подушку для медитации, и в этот момент вы видите пустоту напрямую. И это длится приблизительно 20 минут, хотя у вас нет ощущения времени, потому что в этот момент вы напрямую воспринимаете отсутствие. Да, вы напрямую воспринимаете отсутствие самосуществования ручки. Впервые за всю жизнь. За все жизни. А вы буквально, Геше Майкл говорит, вы как будто как будто, вы соединяетесь с этим. Он говорит, что вы погружаетесь в союз с отсутствием самосуществования. И это называется как лить воду в воду. И ваш ум сфокусирован на чем-то негативном, отрицательном.

И важный вопрос: можно ли в этот момент сказать: «Ура, я это сделал». Как вы думаете? Я думаю, я бы это сделал, и всё бы сломал, и всё рассказал бы. Да, я бы побежал это сразу рассказывать: «Ребята, это работает точно!» Но вы не можете этого сделать, потому что это все, вот эти вещи, мы их будем изучать в 4-13 курсе. Я это сделал, ура! Это называется положительные вещи или позитивные вещи. Но вы воспринимаете напрямую отсутствие. Поэтому вы не можете сказать, что я это сделал. Невозможно. И Геше Майкл говорит, что это очень-очень дорогая карма. Он говорит, что это как иметь девушку. Когда у тебя девушка, он говорит, это очень дорогая карма.

Да, и **третий путь он называется ТОНГ ЛАМ**. И вот этот третий путь он также делится на две части. Это важно, вы будете к этому возвращаться и здорово просто не путаться в этом. Потому что во время видения пустоты напрямую, вы больше ни... вы только воспринимаете отсутствие самосуществования. И там нет ничего положительного, положительных объектов, в смысле. И вы достигаете... выходите из видения пустоты напрямую, и вы достигаете второй части - видения. И это называется ДЖЕ ТОП ЕШЕ. И у вас происходит осознание, это называется четыре истины арьи.

Первая: хорошо, я это сделал. Так, вы вышли из этого видения пустоты напрямую, 20 минут, вы говорите: I am the champion. И Геше Майкл говорит: «Вы также осознаете, что пустота, которую вы только что увидели, это и есть Будда». То есть природа Будды. Какая часть Будды? Из четырех? Какая часть, четвертая часть, это Будда? Да, это тело пустоты. Часть пустоты Будды. Вы реально впервые видели Будду. Да, ментально она делится на всеведение и на пустоту. Это пустота.

И дальше происходит одна интересная вещь. Это самый трогательный момент в этой истории, когда Геше Майкл в этом рассказывает, все рыдают обычно. Да, и Геше Майкл говорит: вы еще раз прикрываете глаза и вы видите, вы видите перед собой свою маму. И вы говорите: «Я люблю тебя, я тебе позабочусь». Потом вы видите своего отца. И вы говорите: «Я люблю тебя, я тебе позабочусь». Ну, вы видите своих родных. Вы каждому по очереди вы

говорите: «Я люблю тебя, я тебе позабочусь». Да, и потом вы видите своих знакомых, друзей. Каждого по очереди, говорите: «Я люблю тебя, я тебе позабочусь». Геше Майкл говорит, что это похоже на этот автомат, как он, однорукий бандит называется? Нажимаете, быстро очень прокручивается. И вы видите по очереди всех людей на этой планете, каждому говорите : «Я люблю тебя, я тебе позабочусь». А и затем видите всех животных этой планеты. Птичек, букашек, всех котиков и собачек, каждое отдельное существо. Вы им говорите: «Я люблю тебя, я тебе позабочусь». И затем вы начинаете видеть существ на других планетах. И вы говорите каждому: «Я люблю тебя, я тебе позабочусь». И вы видите всех, абсолютно всех живых существ, которые имеют бесконечное количество. И каждый раз вы говорите, что я люблю тебя, а я о тебе позабочусь. И на всякое одно вы говорите, что я тебя обещаю и я буду тебя ухаживать. Геше Майкл говорит, что после этого опыта... И Геше Майкл говорит, что после этого опыта... После того, как вы видели всех живых существ, которых бесконечное количество, вы каждому говорите: : «Я люблю тебя, я тебе позабочусь». Геше Майкл говорит, после этого опыта, после того, как вы увидели всех живых существ, и вы знаете, что до конца, до того момента, пока вы не станете Буддой, и когда вы станете Буддой тоже, вы будете всегда о них заботиться. У вас никогда не может быть плохого дня: сломалась машина, приболел - это вообще ничто. Это видение, что вот чем я буду заниматься. Оно стоит всего.

Если у вас будет возможность когда-нибудь послушать эту историю от Геше Майкла, это очень здорово. Всегда много разных подробностей ещё. И вы можете услышать от Арья его опыт, видение пустоты напрямую - это невероятно. Да, это третий путь. Много чего еще происходит, вы можете читать мысли какое-то время других людей. Да, Геше Майкл рассказывал, что он поехал, он купил...он продал машину, чтобы купить самый алмаз на все деньги, которые у него есть. Потому что алмаз это самое,потому что алмаз это самое близкое к пустоте, что есть в нашем мире. Да, и считается, что в течение семи жизней вы достигнете просветления. Да, но на самом деле это можно сделать за одну жизнь. И еще раз повторю: на самом деле это можно за одну жизнь сделать. Говорят, что Арья после видения пустоты напрямую в течение семи жизней 100% достигнешь просветления. Да, и кстати, Арья видит точно день, когда это настанет. Он видит свое будущее до того, как он достигнет просветления. Он точно знает, когда это будет. И то, что будет до этого, он тоже видит напрямую. Не все детали, Геше Майкл говорит, но в общем, ты знаешь, что у тебя все будет в порядке, Учителя будут хорошие. И правда, после этого не может быть плохого дня.

И четвертый путь – это путь привыкания. ГОМ ЛАМ называется. Да, это вы привыкаете к, вы осознаете эти четыре Истины Арья, вы привыкаете к ним.

Да, и **пятый называется «Больше не учения»**. Многие люди его ждут. Больше ни одной домашней работы АСИ. Больше учиться не надо. И не нужно учиться. И пятый путь – это на самом деле результат - всё, вы стали просветлёнными. **МИ ЛОП ЛАМ** называется.

Хорошо, Ира, расскажи, пожалуйста, когда вы становитесь бодхисаттвой? И кстати, вот этот флор, и движение всех живых существ, это считается, когда вы получаете настоящую

бодхичитту. Когда вы видите, когда у вас этот опыт, видение всех живых существ, когда вы говорите: «я люблю тебя, я о тебе прозабочусь», да, это считается, что теперь у вас настоящая бодхичита.

Ирина Кожухова: Спасибо, Макс. Ты мне тут людей не пугай. Сейчас мы будем рассказывать о том, что мы становимся бодхисаттвой до этого опыта. Но, как мы и говорили, до этого, есть разные типы бодхичитты. Поэтому здесь нет никакого противоречия.

Я хочу поблагодарить всех тех, кто помог нам вчера для пяти путей собрать тибетские слова. Мы хотели сделать такой слайд, но потом поняли, точнее, они не нашли ни в одной домашке так, чтобы все тибетские были всех путей в одном месте. Но, благодаря ребятам из нашей сангхи, в общем, нам удалось составить этот слайд. Поэтому спасибо большое.

Хорошо, когда же мы становимся бодхисаттвой? Бодхисаттва – это вообще кто? Бодхисаттва – это кто? **Бодхи – мы говорили, это просветленный.** Кто такой сатва? Версии есть «помогающий». Какие еще версии? Я его таким представляю, так шшшш, шшшш. Да, Сатва – это бой. **Бодхисаттва – это просветлённый воин.** Когда же мы становимся этим просветлённым воином? Давайте покажем следующий слайд. Мы становимся бодхисаттвой, когда принимаем решение, когда такое ментальное решение принято: я хочу достичь просветления ради блага всех живых существ. Всё, как только это решение принято, тадаам! Та-дам! Мы бодхисаттвы! И большая часть сегодняшнего занятия как раз будет о том, зачем нам вообще этого хотеть? Хорошо!

Я уже бодхисаттва?

Вы становитесь бодхисаттвой, когда

достигаете истинного стремления прийти к просветлению

ради каждого живого существа



 Каждый ли бодхисаттва видел пустоту напрямую?



И следующий слайд. И следующий вопрос: каждый ли бодхисаттва видел пустоту напрямую? А обязательно ли видеть пустоту напрямую? Чтобы быть бодхисаттвой. Как думаете? Все единогласно говорят: «Нет». А почему?

Говорят, чтобы решить, не нужно видеть пустоту. Бинго! Это правильный ответ. Можно вписать следующий слайд. Не обязательно. Мы можем стать бодхисаттвой задолго до того, как увидим пустоту напрямую.

Хорошо, с этим вопросом мы тоже разобрались. Также у нас есть классный вопрос: можно ли увидеть пустоту напрямую? До того, как мы стали бодхисаттвой. Прежде, чтобы мы стали бодхисаттвой. То есть это такой же вопрос, но немножко наоборот. И ответ на него нам расскажет многоуважаемый Максим. Спасибо. Прошу вас.



Каждый ли бодхисаттва видел пустоту напрямую?

Нет!

Вы можете стать бодхисаттвой (= достичь истинного желания стать, Буддой, чтобы помочь каждому живому существу) **задолго ДО того, как в того, как ВПН**

Максим Джабали: Спасибо, Ирина. Итак, в целом этот вопрос звучит так: можно ли



**Можно ли достичь
нирваны до того,
как вы стали
бодхисаттвой?**

{Достичь (исполнить) — упорядочить
пустоту напрямую и устранить все
омрачения разуму}



достичь нирваны до того, как вы стали бодхисаттвой? Да, и... то есть, можно ли устранить все свои плохие мысли? До того, как вы стали бодхисаттвой. Как вы думаете? Нет, тут говорят. А еще как? Можно, говорят те, кто прошёл восемь курсов. Мнения разделились. Да. В общем, этот вопрос будет много раз в течение всех АСИ-курсов. И он возникает во многих АСИ курсах,

потому что, в целом, это правда. Можно достичь нирваны до того, как вы стали бодхисаттвой. Да, можно сначала прекратить эти все ментальные омрачения, до того, как вы захотели достичь просветления для блага всех живых существ. Но к вам потом, в любом случае, будут приходить будды, учить вас развивать бодхичитту, стать бодхисаттвой.

Для меня этот вопрос был много раз в АСИ курсах. Но он для меня... он мне не давался просто, я не понимал, зачем мы это учим. Для меня всё понятно, надо быть бодхисаттвой, надо бодхичитта чтобы была, зачем, зачем вот это вот. А если переезд, можно или нет, мне никогда не было понятно. Да, я маркетолог. Я не люблю людям давать плохой выбор. Если у меня есть какой-то хороший продукт, я его предложу людям. Я не буду им говорить: ну, можете купить вот эту классную машину Audi Q5, хорошая машина. Audi Q5? Да. Но можете также «Запорожец» купить, тоже неплохо. Я не буду так делать. Я предложу людям купить хорошую машину. Я в этом много лет думал, почему так много внимания уделяется в АСИ курсах этому вопросу много лет, я думал, что вы, почему так много внимания делите? Это и сейчас, что вы думаете?

Я думаю, что, во-первых, для меня лично смысл в том, что нам не следует осуждать другие духовные пути. Они могут вести к освобождению, я думаю, что они ведут в смысле, к нирване. Я имею в виду, что они правда помогают людям. Даже если в их центре не стоит идея вот это вот, достичь просветления для блага всех живых существ. Но во-вторых, я к этому пришел недавно. Я думаю, что это связано с... для меня это связано с вопросом, когда делать домашнюю работу. Когда мы были в школе, когда вы учились в школе, я учился в школе. У всех мам было разная стратегия воспитания детей. Например, моя мама разрешала мне гулять до того, как я сделаю домашнюю работу. А мама была такая хорошая? За кого-то много. Но у Иры, например, мама мне рассказывала. Она была реально строгая. Она говорила: «Без домашней работы никуда из дома не выходить». Есть у кого такая мама была строгая? Нет. У тебя? Мама была хорошая. В конечном итоге домашнюю работу вам придется делать в любом случае. И для меня этот вопрос об этом.. Вот это гулять, веселиться это нирвана. Домашняя работа это бодхичитта, желание достичь просветления для блага всех живых сейчас. А ты приходишь потом после этих прогулок уже уставший, и никакая домашка уже не идет, трудно дается. Да, поэтому я думаю, в нашей линии передачи такое большое внимание уделяется — получите бодхичитту, станьте бодхисаттвой.

Возможно увидеть пустоту напрямую и потом стать бодхисаттвой. Кстати, Геше Майкла спрашивали или он сам ответил, что он не думает, он сказал, что не думает, что вы увидите всех живых существ, а когда вы увидите пустоту напрямую, если у вас нет бодхичитты. Извини. Геше Майкл сказал в этом занятии, которое я слушаю. Он сказал, если у вас нет бодхичитты, когда вы увидите пустоту напрямую, я не думаю, что у вас будет этот опыт, где вы видите всех живых существ. И вы ему говорите: «Я люблю тебя, я о тебе позабочусь». И вы им скажете, что



Можно ли достичь нирваны до того, как вы стали бодхисаттвой?

(Достичь нирваны -- увидеть пустоту напрямую и устранить все омрачения разума)

Да!

Вы можете достичь нирваны по пути хинаяны до того, как станете бодхисаттвой

я люблю, я буду глянуть за тебя. Да, потому что эти пять путей, я не хочу вас сильно запутать, но просто чтобы вы знали, они существуют как для нижнего пути, так и для высшего. Для

Хинаяны и Махаяны мы называем. Да, но это не тема сегодняшнего занятия. Краткий ответ для вашего домашнего задания. В чудесных мануалах, которые Рубен распечатал.

Спасибо, Рубена. Цвети, Светлана. Светлана, извини, Светлана. Благодаря на Цвети. Вы можете записать. Да, вы можете достичь нирваны без бодхичитты, то есть на пути, вот это Хинаяна мы называем.. Ну, а совет от всей нашей линии передачи. Не тратьте зря время, сразу делайте это для блага всех других существ. Хорошо. Что мы сделаем? Перерыв? 10 минут. Хорошо, сейчас 11.34, 11.45.

ПЕРЕРЫВ

Максим Джабали: так, у нас было... Спасибо, у нас было несколько вопросов. Из онлайна. Но они у меня почему-то не обновляются здесь. Ну, что? Говорит, что они у меня здесь не обновляются. Всё, обновились. Вопрос от Натальи Максимовой. Я прочитаю на русском, ты на болгарском. С одной стороны, вопрос связан с выбором учителя.

В чате: С одной стороны, мы ищем определенные качества, критерии, прежде чем довериться тому, чему он нас учит. А с другой стороны, мы говорим, что каждый, кто нам встречается, это Будда или Ангел, как говорил Майкл Роуч в одном из видео. То есть мы можем рассматривать каждого как Учителя. И у меня не совсем согласуется это в голове: подходить ли к каждому человеку как к Учителю или относиться с некоторой степенью настороженности, прежде чем принимать на веру.

Максим Джабали: Спасибо, Наталья Максимова, за вопрос. Это классный вопрос. Мне он нравится. Есть много способов ответить. В целом, вы спрашиваете, так мне искать одного Учителя или всех воспринимать как Учителя? И вот в чем дело. В целом, если у нас достаточно хорошие семена, тогда мы живем в мире ангелов, мы сами ангелы, и вопроса тогда нет, потому что все ангелы. Да, дальше начинаются варианты. Если мы пока не живем в мире ангелов. Я не живу. Я стараюсь думать, что некоторые люди, которые мне не нравятся, они какие-то подозрительные. Но в целом, есть пока очень мало людей. Я бы их на пальцах пересчитал, кого

мне менее сложно воспринимать как Учителя или как ангела. И это из-за того, что у меня пока нет таких хороших семян, из-за того, что пока не имеем хороших семян, нам надо внимательно подходить к выбору. И поэтому есть вот эти 10 качеств учителя. Да, это правда, что Учитель происходит из нас. Все его качества происходят из нас. Но это не значит, что мы можем брать в Учителя любого. Поэтому, Наталья, выберите сначала одного Учителя, постарайтесь с ним выстроить доверительное отношение.. И потом вы будете двигаться дальше.. Вы на верном пути.

В чате: Максим спрашивает, а можно представлять не одного учителя, а четырех в медитации?

Максим Джабали: Хорошо, вопрос Максим. Максим, кстати, переводчик у нас на украинский язык. Спасибо, Максим. Я бы рекомендовал сфокусироваться на одном. Выберите одного Учителя, и ваш ум дальше будет предлагать вам разные варианты. А что если мне хочется четырех? А что если я стал сфокусироваться на Учителя, и он превратился в тигра внезапно? Или в Геше Майкла или в Чже Цонгкапу. Держите внимание на одном Учителе.. Держите, у вас есть слово? Держите, поддерживайте, удерживайте. Так это слово из... тибетского или из санскрита. Решите. Основной язык болгарский. Ну вообще, да. Да, в общем, один Учитель и он не меняется в течение медитации. Вы зафиксировались на нём. и его держите.

Так, ещё вопрос от Натальи Максимовой..

Зал: Да важно ли для Учителя иметь человеческую форму?

Максим Джабали: У вас кто? Тигр?

Зал: Инопланетянин? Вчера... Вчера мне появился инопланетянин, такого какого мы видим в фильмах.

Максим Джабали: Вопросы зала, обязан ли Учитель быть в человеческой форме? Я спрашиваю, еще какие варианты? Вариант как инопланетянин, как из фильмов?

Я не знаю, я не думаю, что это суперважно на первом этапе. Я думаю, никаких проблем, если вы видите учителя как инопланетянина. Вообще считается, что это хорошо, видеть Учителя как инопланетянина. В том смысле, что он необычное существо. Он, правда, здорово считается здорово видеть своего учителя, буддой.., ангелом. Технически он не землян. Да. Конечно, в итоге вам будет нужен Учитель, который в человеческой форме рядом с вами.

Хотя, всё ещё мы представляем часто Учителя в юной форме, 16 лет, например. И, например, может быть у него вместо тела вот эта плоть и кровь. Вы можете иногда представлять, мне так иногда нравится, что у него как будто тело света, оно чуть-чуть светится. Да, поэтому поэкспериментируйте. Еще вопросы? Еще вопросы.

Зал: Люди, которые увидели пустоту напрямую в свою прошлую жизнь, рождается ли в этой жизни с этой же способностью?

Максим Джабали: Супер вопрос.

Переводчик: Хорошо, покороче, те люди, которые, как я уже сказала, которые родились в прошлой жизни и увидели пустоту, рождаются ли с этой способностью и в этой жизни? Классный вопрос, супер вопрос, сказал Макс.

Максим Джабали: Это популярный вопрос. Я, например, меня очень интересовал, я думал, может, я уже видел пустоту напрямую? Как узнать, видел или нет? Да, Геше Майкл, кстати, в этом занятии ему задают этот вопрос, он на него отвечает. Вы были там на занятии? Да, но нет. Да, если вкратце ответ «да». Человек не теряет этот опыт больше, он увидит пустоту напрямую в каждой жизни. Да, и Геша Майкл рассказывает некоторые подробности иногда. Говорит, что обычно...такой человек часто это высокие ламы в Тибете, там Ринпоче может быть. Да, это интересно, потому что они же в Тибете для высоких лам они распознают их реинкарнация.

Да, там есть целый метод, астрология и другие методы, как узнать, что это именно тот. Да, и они наблюдают за этими ламами. Что вот он родился, они знают, что он видел пустоту напрямую, но как он себя будет вести?. И они знают, что он видел пустоту прямо переди, но они наблюдают, как оно будет держаться. Знаете, что интересное есть? Интересное? Интересное ли будет? Да! Ребята, Макел говорит, что до 16 лет выглядит так, что они не помнят кем они были, и что они видели пустоту напрямую. Но так часто бывает, что они такие... Это называется шкодливые по-русски. Как перевести? Не знаю. Ну суть в том, что они не послушные, плохо себя ведут. Да, постоянно спорить когут, гулять. Да, я не знаю, я никогда не слышал по поводу Кхена Ринпоче, видел он пустоту или нет. Я думаю, видел.

В чтении первого курса есть истории про Кхена Ринпоче. Там уже есть некоторые. Некоторые уже читали. И Кхен Ринпоче был очень известной проблемой для монастыря. Да, и там описывается в чтении, что Кхен Ринпоче скатывал из теста маленькие шарики. Да, и когда монахи поют это «Саши, Пуки, Джукши». Когда они открывали рот...Когда ты открываешь рот, он прям... Прямо в рот, это... Да у тебя маленький кусочек. Да, и потом... И с ним было много проблем. И потом Кхен Ринпоче на кухне был наказан, мыл посуду. Я точно не помню сколько ему было лет. Я думаю в этом районе где-то. И Пабонка Ринпоче. Он зашел на кухню. Он подошел к Кхену Ринпоче. Он вот так вот сделал. (*показывает лоб ко лбу переводчика*). Сказал: «Этот особенный». И в истории говорится, что вот так вот (*щелкает пальцами*) Кхен Ринпоче просто изменился. Да, и он стал самым сильным студентом, и он получил степень Геше. И даже есть история про Кхена Ринпоче, что его Учитель сказал: «Если ты когда-нибудь станешь Геше..., тогда я стану Ганден Триппа». Ганден Триппа – это держатель всей линии Гелукпа. То есть он считал, что это невозможно абсолютно. Но Кхен Ринпоче стал Геше. И вообще-то он стал высшим Геше.

Переводчик: Хларампа?

Максим Джабали: Есть еще выше. То есть он стал выше Геше, более высокой степени. Если не ошибаюсь, Агне Гацце (02.10.44) называется. Там есть разные степени Геше. И... Как бы... Чем выше степень, тем меньше людей её может получить. Да, и Кхена Ринпоче получил самый высший, т.е. он лучший из лучших. Поэтому считается, что в районе 16 лет у человека будет повторный опыт видения пустоты. И после этого он вспоминает, кем он был.

Зал: Мы говорили, что после видения пустоты напрямую, человеку нужно жить 7 лет, до того момента, как он достигнет совершенства. Почему Далай Лама имеет больше 7 перерождений?

Максим Джабали: Почему если после видения пустоты напрямую семь жизней обычно? Почему когда Далай Ламы, то уже 14 Далай Ламы? Я не знаю, понравится вам мой ответ или нет. Но вот мой ответ. Подумайте об этом.

Почему, Да, да, почему? Извиняемся, за что? Потому что я об этом тоже думал. И много. Много даже?

Переводчик: Я уже думала тоже об этом много. Правильно что-то.

Зал: Потому что он не хочет остановить вот этот цикл, чтобы иметь возможность помочь всем дойти до полного просветления

Максим Джабали: Подумайте еще. а это здорово у вас сегодня будут группы мудрости вы можете обсудить это. Но знаете такого никогда нет, что ты не достигнешь просветления, чтоюы подождать, пока остальные достигнут. Да, а мы будем это проходить на каком курсе? Я не помню, может быть 10-й или 11-й. Да, это разная: пастух, король, лодка. DCI-8, да, я не помню какой вы ACI. Да. В общем, суть в том, что вы всегда будете достигать просветления сначала сами, чтобы быстрее привести других. И по-другому это не работает, потому что все живые существуют в наших семенах. Если мы достигли просветления... То есть, у нас самые чистые семена. Все просветленные.

Хорошо. Последний вопрос от Наталии и нам надо двигаться. У нас еще три занятия, мы еще можем обсудить другие вопросы. И в группах мудрости тоже.

В чате: Наталия спрашивает, может ли депрессия считаться личной катастрофой?

Максим Джабали: Я думаю, не каждая депрессия является тем, что вы становитесь на этот путь отречение. Но определенно есть люди, для которых депрессия стала такой отправной точкой. Да. Хорошо.

Супер сладкая тема теперь у нас начинается. Я люблю этот раздел. «Девять преимуществ развития бодхичитов». То мы говорили преимущества отречения, какие есть в развитии? Надо помнить, что ты умрешь. Да, это иногда... Это не моя любимая мысль. Я не очень люблю

Преимущества развития Бодхичитты

- | | |
|--|--|
| ✚ вступаешь на «Великий Путь» (Махаяну), т.е. возьми на себя большую ответственность помогать всем живым существам | ✚ становитесь человеком, достойным уважения всех существ |
| ✚ даже наименьшее хор. дело становится дух. практикой большого пути (Махаяной) | ✚ будды видят в вас своих собственных сыновей/дочерей |
| ✚ ваши хорошие дела становятся деятельностью бодхисаттвы | ✚ бодхисаттвы рассматривают вас как своих собственных братьев/сестер |
| ✚ все ваши благие деяния становятся причиной всеведения | ✚ есть шансы достичь просветления в этой жизни (т.к. у вас будет возможность практиковать секретные учения, и они будут работать) |
| ✚ затмеваете практикующих низшие пути | |

вспоминать, потому что я сегодня могу умереть. А так правильно думать. Но это не всегда меня радует. Но преимущество развития подходит, мне очень нравится. Да, потому что это то, что мы получаем. Да. Дальше? Все преимущества? Да, можно. Их много, и мы сейчас по ним пройдемся. В домашней работе вас попросят шесть из девяти

привести. Геше Майкл еще 22 преимущества приводит в занятии 2019 года. Есть на английском, есть на русском. Есть на болгарском?

Переводчик: На болгарском точно нет.

Максим Джабали: Будет чем заняться болгарским переводчиком? Хорошо.

Первое называется если вы обладаете этим желанием, тогда все ваши хорошие дела становятся причиной всеведения. Геше Майкл говорит, что здесь тибетский... Конкретно в этом вопросе есть ошибки в тибетском. Это меня... В этом вопросе. В этот конкретно. В правильных ответах. В правильных ответах? Это меня немного насмешило. Я подумал, что если бы... Геше Майкл не сказал, никто бы и не узнал об этом никогда. В то же время для меня это показатель, что значит в остальных местах правильно. Геше Майкл говорит, что надо поправить, я не знаю, поправили или нет. Не думаю, что поправили. Там переводчики сидят. Говорит: «Здорово было бы поправить». Да, я не знаю, поправили или нет. Не знаю, поправили, не думаю. Да, в общем первое называется... Каждое наше хорошее дело становится причиной просветления. Мы об этом уже говорили, помните? Что когда у вас есть настоящая бодхичита это ведет к тому, что ваши хорошие дела ведут к просветлению, а не только к быстрым результатам, которые пропадут. Да, и только если у вас бодхичита из сердца. Да, для меня это связано с... знаете. Я в детстве играл в компьютерные игры. Вообще-то в взрослом возрасте тоже, но Ира мне запретила. Сказала: «Выбирай или я или игры». Я выбрал.. Надеюсь, правильный выбор. Я шучу. Конечно, правильный. В общем, суть в том, что в компьютерных играх бывает, как в Марио, бывает одна минута, все твои очки умножаются на 10. Все очки, которые ты получаешь, все умножают. Знаете такое? Вот, не играли? Ну, знаете, что такое бывает. И даже если не играли, знаете, что такое происходит. Или давайте я по более понятным примером пройду. Заходите в магазин.. И там акция: покупаете одну сумочку, вторая бесплатно. Такое видели? Только сегодня. Да, в общем суть в том, что вы получаете намного больше семян. И они вас ведут к просветлению. Да, чтобы вы не делали. Это реально классно. И это очень хорошо.

Дальше второе, называется «Вы становитесь человеком, достойным уважения всех существ». Да, Геше-ла говорит, что вы становитесь таким существом, что вы достойны того, чтобы каждый перед вами упал на пол просто. Для меня это странно немного звучит. Я не то, чтобы ожидал и рад был бы если бы кто-то падал на колени перед мной. Но суть, что здесь имеется в виду, что вот когда вы бодхисаттва, когда у вас есть бодхичитта. Вы работаете на благо всех живых существ. И это так круто, что достойно вот этих поклонений. Хотя... Геше-ла говорит, что здорово держать свою практику в тайне. Не надо всем рассказывать: «Вот я Бодхисаттва». Да, и причина. Очень интересная причина, почему этого не надо делать. Это та же причина, почему арии не рассказывают обычно о том, что они арии. Некоторые просветленные существа могут приходить в виде обычных людей. И причина для этого, знаете какая? Кроме Драги, кроме Румяны, я еще думаю. Знаете почему? Не принято рассказывать.

Это ценные семена, и когда ты о них рассказываешь, то теряешь их. Я думаю, кстати, если ты реально арья или просветленный, то ты уже не теряешь эти семена. Можешь кому угодно рассказывать. Но это правда, так говорят, если у вас какое-то особенное сознание в медитации было? Это здорово его внутри держать.

Зал. Максим озвучивает. Моя вариант? Если человек скажет, что он арья. И другой человек усомнится скажет что? Говоришь глупости. Тогда тот человек, который сказал, что это глупость и посадит очень плохие семена.

Это ответ на 50 левов, которые мы опять-таки хотим раздавать. У меня в кошетке лежат. Вот так вот. Хорошо отвечает на вопросы. Молодец.

Максим Джабали: Да, это правда, что этот человек, Геше Майкл говорит страшную вещь совершенно на этом занятии. Карма разозлиться на арию такая плохая и такая страшная, что человек может умирать. Который злится на арию. Именно поэтому считается, что если люди на высокие кормические объекты разозлятся, то они очень плохие семена сеют. Держим секрет. Это то, почему на самом деле арьи держат это в секрете.

Хорошо, третья. Называется «Вы затмеваете практикующих низших путей». Потому что у них нет вот этого истинного желания просветления для блага других существ. Почему так происходит? Потому что считается, что когда у вас есть эта бодхичитта, вы по-настоящему помогаете другим. Да, есть прикольный пример от Кхена Ринпоче. Геше Майкл рассказывает, как Кенри Поче объяснял, как заметить, что у человека есть...это желание.

Они смотрели по телевизору, не знаю, футбол может быть, или что-то в этом роде? И там сидело пять пожилых женщин, по телевизору показывали, пять пожилых женщин сидели? Кхен Ринпоче спрашивает Геша Майкла: «Как ты думаешь, кто из них королева Британии?» Геше Майкл говорит, что там одна женщина сидит. По ней видно, что она королевских кровей. Он говорит: «Вот эта». И это была королева Великобритании. Но суть не в том, что вы вот так смотрите на всех свысока. А что как будто у вас есть аура такая, бодхисаттвы. Да, в этом смысле вы затмеваете других.

Дальше, самое .. четвертое. «Самое маленькое хорошее дело, которое вы совершаете, становится практикой Махаяны большого пути». Имеется ввиду, самые маленькие действия, которые вы желаете это все поступки бодхисаттвы. Я однажды слышал от Геше Майкла на DCI, кстати, каком-то.. Да, говорят, что когда обычный человек дает другому 100 долларов или 50 левов, он очень хорошие семена получает, чтобы ему вернулось в 10 раз больше. Но арья, когда дает кому-то 100 долларов или 50 лева, он создает карму, чтобы ему 100 тысяч долларов вернулось. И это связано с пониманием пустоты. И с этим настоящим желанием достичь просветления для блага всех живых существ.

Следующий номер пять. «Хорошие дела, которые вы делаете, становятся деятельностью бодхисаттвы». Да, они похожи на предыдущие. Но есть отличия. Не знаю почему-то не записано, в чем. Каково точно это? Вы знаете. Вперед. Не то же самое. Если найду, постараюсь поделиться. Это живая передача. Я посмотрю заметку к занятиям. Тут тоже не написано. Да, я не знаю, если на это поделюсь.

Следующее шестое. «Что будды видят в вас собственных дочерей и сыновей». Да, конечно, Геше Майкл тут шутит. Он говорит, что будды они относятся к всем одинаково, равностно. Но! К тем, кто бодхисаттва будут чуть лучше относиться. В том смысле, что они о вас будут правда о вас заботиться. Потому что вы уже близко. Потому что вы близко. Вы реально можете увидеть пустоту напрямую в этой жизни.

Следующий пункт. Номер семь. «Все бодхисаттвы рассматривают вас как своих братьев и сестер. Вы реально можете ощутить, особенно здесь в Пловдиве. Я имею в виду, когда вы находитесь в одном месте группой. Вы реально становитесь семьей. Да, может это не происходит за один день, но со временем. Снова вот так киваются, я думаю, мы довольны.

Кто не так сказал? Я буду переучивать. Ну, а что ты... .. преучу? Да, вы становитесь одной семьей. Ты объясни, что это значит. Не знаю, проблемы, мы это называем сангха, сообщество. Они реально, когда у кого-то у одного проблемы, то все ему помогают. Это здорово. И если у кого-то есть радость, что-то хорошее произошло, то он никому не рассказывает, чтобы ему не завидовали. Шучу. Рассказывает, чтобы все радовались. Хотя у нас есть одна знакомая, которая сказала, что когда у других хорошо, она думает, пусть лучше будет, чтобы этого не было.

Но это было как признание. Да, да, мы ей сказали: «Все хорошо». Идем дальше. У меня тоже проблемы с завистью. Это моя серьезная проблема. Жаба душит. Жаба души считается, когда жалко денег. Скринза. Скринз. Скринза, мне кажется, это когда деньги жалко давать. Жалко давать, да. Это не такое, это как-то у моего друга, например, а мой друг покупает «Ягуар». Например, мой приятель купил «Ягуар».. Женя Беляев. Ягуар F-Расе, вот такой кроссовер здоровый. Таков... Ягуар? F-Расе. А это мой кармический партнер по четырем шагам По деньгам. С 2019 года, не кажется? Или с 2020? Уже 4 года. У него был долг 20 тысяч долларов, когда мы работали. Они завели ребенка, они усыновили ребенка. У у них реально не было денег. Я Жене хотел, я ему хотел отправить деньги на еду. Просто на еду. Да, но у парней

это не так просто устроено. То есть если бы я ему отправил деньги, он бы мог меня навсегда в черный список добавить. Поэтому я не отправил. Да, но со временем они разбогатели, они стали очень много зарабатывать с Юлей, Беляевой, с женой. И вот он покупает этот «Ягуар» F-Расе. Приходи, Макс, садись в машину, посиди, посмотри. Да, я такой сажусь. Мне жаль, не жаль. Хорошо, следующее.

Итак, следующий пункт восьмой «Достигая желания вот этого просветления вы вступаете на великий путь Махаяны». Это означает, что ваша способность помогать другим людям увеличивается. Да, но буквально, это очень интересно, ваша способность начинает расширяться. Вы это можете заметить. Да, это считается, что когда ты щедрый, например....даешь деньги, с мотивацией, чтобы у всех была финансовая свобода, и с этой мотивацией бодхичитты, это ведет к тому, что твои способности финансовые, они будут расширяться. Да, и ты сможешь помогать большим людям. И это ощущается классно.

Хорошо, последнее. Может быть, мы закончим чуть-чуть раньше. Если вы обладаете желанием просветления... Это мне больше всего нравится. И это мой пункт. Меня больше всего мотивирует. Вы можете достигнуть просветления в этой жизни. Без желания достичь просветления, достичь бодхичитты у вас ноль шансов в этой жизни достичь просветления. Говорят, что вы можете достичь нирваны, но просветления вы не достигнете.

Сначала домашнюю работу делаем. Чтобы потом не надо было заново делать. Это правда, и это связано с этими тремя главными путями, которые мы продолжаем проходить. Это желание достичь просветления для блага всех живых существ, оно и приводит вас к просветлению, как бы это странно не звучало. То и не что такое, это выводит к просветлению, сколько то странно это звучало. Да, извините, спойлер, если это было, знаете, как... рассказали, чем фильм закончится, извините. Аааа... Спойлер, у вас есть такой? Спойлер, как же ты завершил фильм? Может, вы думали, как-то все по-другому сложится? Это правда, вот это желание достичь просветления для блага всех живых существ, оно реально приводит к просветлению.

Хорошо, а что мы сегодня поговорили? Мы с вами обсудили значение частей слова бодхичитта. Это не ум Будды. Это желание. Это желание, чтобы достигнуть просветления.

Мы поговорили про 5 главных путей, но это не домашняя работа. Когда вы становитесь Бодхисаттвой? Когда у вас эта истинная мысль бодхичитты. Каждый ли бодхисаттва видел пустоту напрямую? Нет, не каждый.

Можно ли достичь нирваны до того, как вы стали бодхисаттвами?

Так кивните мне по-болгарски. По-болгарски. Верно. Правильно. Можно. Да, я кстати заметил, это не так, что болгары вот так делают, они вот так скорее делают.

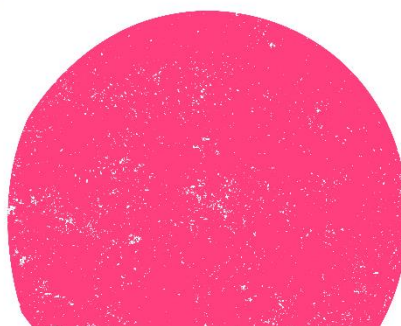
Девять преимуществ развития бодхичитты. Как мне нравится, что у нас все есть в этой линии передачи Гелукпа, который Чже Цонгкапа основал. Все в списках. Везде списки. Это у меня каждый раз оргазм мозга. Считается, что к этим знаниям, к этой линии передачи привлечены люди с таким складом умом, ученого складного ума. Да, научный тип ума. Вы не воспринимаете все на веру, а вам реально интересно разобраться. Да, поэтому мы, представьте. Пока у вас будет обеденный перерыв. Подумайте, как это реально, когда все ваши хорошие дела ведут в просветление. Они не просто могут вам деньги дать. Но они так же, каждое ваше хорошее дело реально ведет вас к просветлению, когда у вас есть бодхичитта в сердце.

На следующем занятии мы пройдем метод развития бодхичитты, 7-шаговый называется метод. Очень сладкий метод.

Спасибо вам за занятие сегодня. Спасибо за перевос, Румяне и Маринэле. Ирочке, спасибо за первый урок. Хорошего вам приятного аппетита. Мы закончили на 5 минут раньше. Попрошу для записи. Спасибо, ребята.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



АСІ 1 стенограмма урок 8

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 2] И это второе занятие, которое посвящено бодхичитте. Тому, как достичь просветления ради всех живых существ. И предыдущее занятие было о том, какие же преимущества развития бодхичитты.

Какие преимущества развития этого желания. Какие вас впечатлили больше всего, кому что запомнилось.

[Говорящий 1] А потом заканчивая занятие, мы поговорили с бодхичиттами. Ну, принимая вас как жителями, как братьями и сестрами.

[Говорящий 2] Бодхисаттвы принимают нас как свои дети, сыновья и дочери. А бодхисаттвы принимают нас как братья и сестры. Супер!

Ещё кому что понравилось. Достичь просветления в этой жизни. Что касается бодхичитт.

Куда не глянешь, сплошные преимущества. Моё любимое – это, правда, сделать это за одну жизнь, в течение этой жизни. Меня это очень вдохновляет.

И я думаю, что после прошлого занятия, у вас должен появиться вопрос. Какой? Как, собственно, развить это желание бодхичитты.

И есть два основных метода. Один – первый метод. Я расскажу суперкоротко.

Мы его будем детальнее позже изучать. А метод номер два мы будем сегодня разбирать в течение всего занятия. Поэтому у вас будет как минимум два инструмента, как развить бодхичитту.

Первый инструмент. Я думаю, следующий слайд. И онлайнером тоже покажем.

Супер. Первый метод называется «обмен себя на других». По-тибетски это звучит...

На тибетский звучит так. И мне, кстати, очень нравится, как Лама Мария по-другому объясняет, что такое бодхичитта. Она иногда это называет «вселенская любовь».

Поэтому первый метод, как развить эту вселенскую любовь, это обмен себя на других. Дакшиням же. И об этом легко сказать, но порой сложно сделать.

Выглядит это примерно так. Мы как бы помещаем себя в сознание другого человека. То есть есть мы, есть кто-то другой.

И мы как бы пытаемся себя поместить на место другого человека. Но, например, я могу поместить себя на место Драги. И с точки зрения Драги уже посмотреть на себя.

Что она такими длинными предложениями разговаривает? Что так быстро? Или как-то скучно?

Но, в общем, можно таким образом как бы посмотреть на себя глазами другого. И таким образом мы как бы можем найти в себе какие-то, может быть, те вещи, которые мы не замечаем обычно за собой. Может быть, заметить какие-то недостатки.

И, наверное, особо классна эта практика, когда это касается каких-то конфликтов. Когда, например, мы с кем-то спорим или ругаемся. Когда мы ругаемся или спорим с кем-то.

Можете представить себя, что вы находитесь в сознании другого человека. И посмотреть от стороны. Что это такое разговаривать с нами?

Это очень короткий обзор на эту практику. Позже мы будем изучать книгу Мастершн. Т.

Д. И намного детальнее мы будем изучать эти вещи. Это 7 причинно-следственных шагов.

На тибетском это... И детальнее, шаг за шагом. Крачка за крачкой, об этом расскажет Максим.

[Говорящий 1] Называется это 7 причинно-следственных шагов? Это сладкий метод.

[Говорящий 2] Я напоминаю, что мы обозреваем ламрим.

[Говорящий 1] И чем хорош ламрим, это тем, что он включает в себя обзор всего пути.

[Говорящий 2] Для нас первый курс это обзор всех 18 курсов.

[Говорящий 1] Мы говорили про отречение. Я вас пугал. Да, Ира мне оставляет все самые пугающие.

Там, где напугают людей, это она говорит мне. Что смерть, все плохо, ады. И сейчас мы перешли к бодхичитте, как развить это желание, достичь просветления.

Мне нравится эта система. Сначала говорят, какие преимущества. Соблазняют.

Хочешь бодхичитта? Ну, тогда вот как развить, хорошо, раз бы хотел. Есть два метода развития бодхичитты, да.

Вообще-то, обмен себя на других, его используют в DCI. И про вот этот метод из семи шагов, о нем не говорят обычно в ДЦА.

[Говорящий 2] Да, и вы сейчас узнаете почему.

[Говорящий 1] Как, кстати, группы мудрости прошли?

[Говорящий 2] Как?

[Говорящий 1] Кто-то хочет поделиться, может быть? Я вам дам микрофон. Или решили, или придумали для себя.

[Говорящий 2] Искали някой?

[Говорящий 1] Для меня группы мудрости очень ценны.

[Говорящий 2] Потому что я понимаю, и с окружающих тоже, как я. Потому что мне эти вещи, которые я слышу от других, они становятся мне ближе. И потому что ты можешь спрашивать прямо.

Благодаря. Когда ты отучиваешь опыта на других, и примеры на других, становятся еще более ясными все дилеммы, и вопросы, которые у тебя есть.

[Говорящий 1] Еще кто-то хочет поделиться? Гиргина.

[Говорящий 2] Гиргана. Я даже не могу объяснить. Она сказала о двойном отрицании пустоте, когда она приходит от нее к нам.

Да, это было новое для меня.

[Говорящий 1] Еще кто-то хочет поделиться? Хорошо. Спасибо, Драга и Маринелла, которые провели эти группы.

Я думаю, это здорово обсуждать. На самом деле, мне обсуждение очень помогает понимать материал, который я прохожу.

[Говорящий 2] Да, и Драга мне сказала, что у вас еще будет группа совместного прохождения по домашним заданиям.

[Говорящий 1] Да, и вы еще раз вернетесь к этим материалам, напишите домашние работы, они еще лучше уложатся в ГВ.

[Говорящий 2] Хорошо.

[Говорящий 1] Метод семьи причинно-следственных шагов развития бодхичитта. Да, и может быть мы сегодня пораньше закончим, кто знает. Так обычно говорит мой учитель Питер Мертл.

После этого занятия всегда на 10-20 минут задерживаются. Не знаю, посмотрим. Первый шаг.

Можно слайд?

[Говорящий 2] Осознайте, что все живые существа были вашей матерью.

[Говорящий 1] Или по-тибетски марше. Да, и мы немного вчера об этом говорили уже. Я вам предложил провести логический эксперимент.

И давайте его продолжим. Расскажите мне, из чего появляется дуб? Желудь.

Как по-болгарски? Желудь. Хорошо.

Из чего появляются яблони? Семечка, яблоко. Хорошо.

Есть тут кто любит манго? Из чего появляется дерево манго?

[Говорящий 2] Семечки манго. Мне нравится.

[Говорящий 1] Хорошо. Чуть сложнее. Из чего появляется тело?

[Говорящий 2] От какого появляется тело? Тело на человека. Из яйцеклетки и сперматоза. Из семян, из прежней жизни.

[Говорящий 1] Тело матери и отца не придумали еще как оно появлялось. Элемент отца, элемент матери называют. Хорошо, еще чуть сложнее.

Из чего берется сознание? Вот этого момента текущего. Предыдущего.

Я вижу, вам уже промыли мозги. Все быстро отвечают, не задумываются. Никто не говорит, вот от родителей сознание.

Мы будем на четвертом курсе проходить, это детально. Говорят, если бы наше сознание бралось из сознания родителей.

[Говорящий 2] То оно было бы всегда очень похоже на сознание родителей.

[Говорящий 1] Например, вот кто-то из родителей в финансах разбирается. И ребенок, значит, точно будет разбираться в финансах. Или, например, родители музыканты.

И ребенок, значит, всегда будет музыкант тоже. Да, у меня мама училась в политехническом институте.

[Говорящий 2] Да, на легкой промышленности.

[Говорящий 1] И мой отец тоже там учился. Я пошел учиться на психолога. Да, и меня мама в этом поддержала.

И это не всегда так, что сознание детей такое же, как у родителей. Да, и мы говорим, что сознание в текущий момент это результат сознания в предыдущий момент. Да, и мы вчера поговорили, что я не навязываю вам эту точку зрения.

Это то, что написано в писании. Она редко сразу понятна. Мне, по крайней мере, точно не сразу.

И я предложил вам отложить на полочку, если она у вас вызывает какую-то внутреннюю противоречие. Тем не менее, в этих писаниях говорится, что это правда, наше сознание взялось из предыдущего момента.

[Говорящий 2] И вот первое мгновение сознания в утробе матери Его причина в предыдущий момент сознания.

[Говорящий 1] И это то, где это сознание было до утробы матери. И так до бесконечности, назад. Я вчера вам задал логическую дилему, парадокс.

Первая причина, в которую очень хочется верить, Потому что нам, как людям, мне точно не комфортно с этой идеей бесконечности. Есть на Нетфликсе прямо, я его не смотрел, но я видел фильм, как человеку подружиться с идеей бесконечности.

[Говорящий 2] приятел с этой идеей бескрайности.

[Говорящий 1] Да, но это психологически мне было тяжело с этим разобраться.

[Говорящий 2] Но психологически мне было тяжело с этим разобраться.

[Говорящий 1] Но помогает логика, если у чего-то была первая причина.

[Говорящий 2] Но помогает логика. Если что-то имело первую причину.

[Говорящий 1] Значит, у этого не было причины, если вкратце.

[Говорящий 2] Значит, наградку. Значит, у этой первой причины не было причины.

[Говорящий 1] Не у первой причины, а у этого объекта.

[Говорящий 2] Ага. Не в первую причину, а в этот объект.

[Говорящий 1] Да, значит, объект появился без причины.

[Говорящий 2] Значит, объект появился без причины.

[Говорящий 1] Почему это так?

[Говорящий 2] И почему так?

[Говорящий 1] Потому что определение первой причины...

[Говорящий 2] И почему так? Потому что определение первой причины...

[Говорящий 1] Не из тибетского буддизма.

[Говорящий 2] Даже не от тибетского буддизма.

[Говорящий 1] Из логики.

[Говорящий 2] От логики просто.

[Говорящий 1] Это то, у чего нет причины.

[Говорящий 2] Это то, у чего нет причины.

[Говорящий 1] Если бы у первой причины была причина...

[Говорящий 2] Если бы у первой причины была причина...

[Говорящий 1] Она бы не называлась первой причиной. Она бы не называлась первой причиной.

[Говорящий 2] Она бы не называлась первой причиной.

[Говорящий 1] Она бы не называлась первой причиной.

[Говорящий 2] И это то, о чем я предлагаю вам подумать.

[Говорящий 1] Почему так? Хорошо.

[Говорящий 2] Она не поняла.

[Говорящий 1] А, вы не понимаете? У вас будет возможность послушать запись. Я вам рекомендую.

[Говорящий 2] Вы же имеете возможность послушать запись. Я вам рекомендую это.

[Говорящий 1] И это нормально, не стесняйтесь.

[Говорящий 2] И это нормально, не стесняйтесь.

[Говорящий 1] Я слышал это объяснение сто раз.

[Говорящий 2] Я слышал это объяснение сто раз.

[Говорящий 1] Может быть раза с пятидесятого, и я что-то начал понимать потихоньку.

[Говорящий 2] И постепенно около пятидесятих раз я начал что-то изобретать.

[Говорящий 1] Да, но это интересная особенность этой системы обучения.

[Говорящий 2] И что интересная особенность на этой системе обучения?

[Говорящий 1] Мы проходим здесь вещи... Каждую идею, каждую сложную идею мы проходим несколько раз.

[Говорящий 2] Каждую сложную идею мы проходим несколько раз.

[Говорящий 1] Мы первый раз ее озвучиваем.

[Говорящий 2] Сначала мы только ее говорим, сообщаем.

[Говорящий 1] Она никому не понятна. Потом они говорят второй раз. Вы к этой идее возвращаетесь еще, когда делаете домашнюю работу, чтение.

[Говорящий 2] И вот это количество подходов, какой-то идеи, оно сеет семена.

[Говорящий 1] И однажды вы такие... И я вам обещаю, если вы продолжите, это случится с вами. Да, поэтому мой учитель Питер Мёртл есть занятия во втором курсе, в следующем.

[Говорящий 2] И мой учитель Питер Мёртл во втором курсе есть занятия, в следующем курсе.

[Говорящий 1] Я не буду говорить вам, какое. Некоторые знают. Он сказал, что он его слушал больше двадцати раз.

Чтобы понять его.

[Говорящий 2] Он говорит, каждый раз, когда я слушал, И он говорит «Всякий раз, когда я слушал, мне казалось, что я понял, и в следующее мгновение оно исчезло».

[Говорящий 1] У меня это было очень много раз, так что это в порядке. Просто знайте, что это часть обучения уметь откладывать на полочку то, что сразу непонятно. Да, мы поговорили для того, чтобы осознать, что все живые существа были нашими матерями.

Нам нужно иметь какое-то обоснованное хотя бы предположение, что наше сознание, у него была история какая-то. Оно, сознание, оно не появилось из утробы матери, оно откуда-то еще появилось, из предыдущего момента, мы говорим. Мне нравится, уже снимают куртки.

[Говорящий 2] На меня нравится, уже начинают снимать куртки.

[Говорящий 1] Если следовать этой логике, то у него не было начала. Если у него не было начала, это подразумевает, что, вероятно, вы могли быть еще где-то, у вас могла быть другая жизнь до этого. И если это так, тогда у вас были другие матери в прошлых жизнях.

В предыдущих жизнях у вас были матери, другая мама, которая вас родила.

[Говорящий 2] В предыдущих жизнях у вас были матери, другая мама, которая вас родила.

[Говорящий 1] И если у сознания нет начала, то есть оно бесконечно назад продлевается. Сколько у нас было матерей, как вы думаете? Бесчисленное, бесконечное количество матерей.

[Говорящий 2] Мы имели бесконечное количество матерей.

[Говорящий 1] Не знаю, как для вас, но для меня, когда я первый раз об этом услышал, это было очень непросто. Мой ум с этой идеей долго сражался.

[Говорящий 2] Я не знаю, как это для вас, но когда я первый раз слышала об этом, для меня это было достаточно сложно. Мой ум долго сражался с этой идеей.

[Говорящий 1] Это непросто признать, что у меня было бесконечное количество матерей.

[Говорящий 2] Не так просто признать, что у меня было бесконечное количество матерей.

[Говорящий 1] Напомню, я вас не прошу в это поверить.

[Говорящий 2] Если напомню, я не прошу вас поверить в это.

[Говорящий 1] Мне нравится, что улыбки появляются на лице, когда я говорю, что я не заставляю поверить.

[Говорящий 2] Мне больше нравится, что вы начинаете смеяться, когда я вам говорю. Я не заставляю вас поверить в это.

[Говорящий 1] А я преподаю дебаты и логику.

[Говорящий 2] Я преподаю логику и дебаты. Не буддийские, просто логика и дебаты.

[Говорящий 1] Многие вещи, они поначалу непонятны не за то, что они такие сложные. А потому что у нас есть определенная культура воспитания. И вы заметите это со временем.

Часть вещей это просто мы так воспитаны и мы о чем-то не задумывались. Ну например, я не знаю, раньше была популярна реклама сигарет. По телевизору показывали.

[Говорящий 2] На телевизоре показывали. И много людей пушили, потому что такая культура, так приятно.

[Говорящий 1] И это реально так.

[Говорящий 2] Есть вещи, в которые мы верим, просто потому что такая наша культура.

[Говорящий 1] И я считаю, наша задача, как взрослых людей, пересматривать то, что было в нашей культуре, то, как мы воспитаны. Да, и принимать решения. Это имеет для меня смысл.

Да, например, мама мне говорила, что плохо в песочнице воровать у детей игрушки. Это для меня имеет смысл. Да, и есть какие-то другие вещи.

Например, в моем детстве мне родители говорили, что без мяса человек не может выжить.

[Говорящий 2] Да, и я это пересмотрел с возрастом.

[Говорящий 1] Да, у меня много друзей, которые не едят мяса, они живы, не умерли.

[Говорящий 2] Я съедаю мясо.

[Говорящий 1] Дорога, сколько лет ты не ешь мясо?

[Говорящий 2] Больше тридцати, наверное.

[Говорящий 1] Дорога, больше тридцати лет не ест мясо.

[Говорящий 2] Я даже не знаю, но где-то там.

[Говорящий 1] Где-то тридцать лет. Нормально живой человек. Доказательство того, что мои родители, их воспитали, рассказывали неправду.

[Говорящий 2] Да, я вегетарианец, еду на лет двенадцать.

[Говорящий 1] Все в порядке. Да, и в последнее время мы стараемся быть веганами сырыми. То есть без молочных продуктов, без продуктов животного происхождения.

Мы пересмотрели, насколько это правда необходимо для того, чтобы мы могли быть здоровыми и счастливыми. Всему я веду. Это нормально, слышать какие-то вещи, которые вам сразу, не знаю, они не заходят в сердце.

При этом быть открытым и рассмотреть их, изучить. Это прекрасное качество открытого студента, мы это проходили. Хорошо, поэтому первый шаг — распознать, что все живые существа были нашей матерью.

[Говорящий 2] И это означает, что если у вас было бесконечное количество матерей, значит, у вас было бесконечное количество матерей, значит, каждое живое существо, которого вы встречаете в этой жизни, и тогда во всякое живое существо, которое вы встречаете в этом мире, может быть один раз, а может быть больше.

[Говорящий 1] Я думаю, по теории бесконечности — бесконечное количество раз. Первое — мы распознали, что все живые существа были нашей матерью.

[Говорящий 2] Это не просто эмоционально, но по логике это так.

[Говорящий 1] И второе — вспомнить доброту своей матери. И мне нравится, что мне попался этот метод «семи шагов» в этот день, потому что у моей мамы сегодня день рождения. Спасибо за видеопоздравление, она сказала, что она плакала три раза уже, пока смотрела.

Я хотел немного рассказать о своей маме. Моя мама родилась в России. Она поехала учиться в Киев в Советском Союзе.

Там познакомилась с моим отцом, который из Сирии приехал по программе обучения тоже в Киев.

[Говорящий 2] Они познакомились, влюбились один во друг. И потом я родился.

[Говорящий 1] Не в обратном порядке. Они действительно долго встречались. Интересно, что я родился в 1992 году.

[Говорящий 2] Интересно, что я родился в 1992 году. Интересно, что решение, чтобы иметь детей, я пересмотрела. Это было в августе 1991 года.

Где-то в июле-августе.

[Говорящий 1] И в это время разваливался Советский Союз. Это было самое неопределённое время в истории жизни моей мамы. Мы вчера проходили в жизни нет определённости, первый принцип.

Это было оно.

[Говорящий 2] Мама мне рассказывала, что в этот момент, пока разваливался Советский Союз, всё было абсолютно неразбираемо.

[Говорящий 1] И в Советском Союзе была такая система, что одно государство не было независимым, самодостаточным для производства. Да, вы знаете, что в Советском Союзе была идея, что разные страны производят разные вещи, и потом соединяют это, на всех делят.

[Говорящий 2] Да, и вот в 1991 год Советский Союз распадается.

[Говорящий 1] Вся система поставок ломается. И моя мама такая думает. Нет, это всё ещё хорошая идея, завести ребёнка.

Я преподаватель дебатов. С точки зрения логики и дебатов, очень легко можно объяснить человеку в такой ситуации, что это неподходящее время. Всё может пойти не так.

И моя мама сказала нет, я буду рожать. И она могла сделать аборт, уже в 90-х были аборты. Я думаю, во времена ваших матерей, я думаю, тоже они были доступны, так или иначе.

[Говорящий 2] И я думаю, что во время ваших матерей, они тоже были доступны, так или иначе.

[Говорящий 1] Но моя мама сказала нет, я буду рожать. И она рождает. И она рассказывала...

Бабушка, вообще-то бабушка мне рассказывала. Что маме не было легко меня кормить грудью. У неё были проблемы.

Воспаления были. И она ездила больше часа для того, чтобы заехать, доехать в место, где раздавали смеси для детей. Питательные.

И она стояла в очереди два часа.

[Говорящий 2] И она ждала там, на Упашке, два часа.

[Говорящий 1] Взяла эту еду. Её не давали на месяц или ещё что-то. Немного давали.

И она меня кормила. И она параллельно заканчивала учебу. И ей пришлось совмещать воспитание ребёнка.

Кормление. Пытаться разобраться, что делать в этом новом мире после развала Советского Союза, в другой стране. Звучит как достаточно много.

И мама недавно, несколько лет назад, мне написала одна девушка, женщина. Она подруга моей мамы. С института ещё.

Они дружили. И она попросила передать привет маме. Она узнала про тибетский буддизм. Посмотрела со мной занятия.

[Говорящий 2] И попросила передать привет маме. Я передал привет маме.

[Говорящий 1] Она спросила, от кого привет.

[Говорящий 2] Я объяснил, от кого.

[Говорящий 1] И у мамы у неё изменилось лицо. Я видел, как изменилось лицо. Я спросил, что такое.

Она сказала, что у этой девушки, которая была её однокурсницей, они в одном общежитии жили. У неё тоже родился ребёнок, плюс-минус моего возраста. И она вышла из...

Она, по-моему, на первый этаж просто спустилась в общежитие. И её ребёнок, он опрокинул на себя кипяток. И он умер.

Я думаю, её не было 2-3 минуты, может быть. И наша жизнь в детстве, она настолько хрупкая. Достаточно просто отвернуться.

И ребёнок не выживет. Поэтому наши матери сделали для нас очень много. И вы можете узнать о своей матери, если они живы.

Как прошло ваше детство. Если у вас ещё жива ваша бабушка, здорово узнать о ней. Потому что многие вещи мне мама не рассказывала.

Но это правда. Если подумать просто логически, вероятность того, что женщина во время родов, она погибнет, она всё ещё, несмотря на то, что у нас 2024 год, она всё ещё не маленькая. На определённом уровне.

Я думаю, во времена, когда вы рождались, или я, эта вероятность была ещё выше. И просто подумайте, с пониманием, что это возможно, и это вероятно, что я умру. Рожая ребёнка, ваша мать, она говорит, этот риск меня устраивает.

[Говорящий 2] Я говорю, окей, я пойму этот риск. Согласна с вами.

[Говорящий 1] Я не езжу не пристёгнутым на заднем сиденье машины. Я перестал ездить на сноуборде, я катался на сноуборде, я не катаюсь на сноуборде. Я прыгал с парашютом, когда мне было 18 лет, на день рождения, я больше не прыгаю.

Нам учителя не разрешают ездить на мотопеде, или на мотоцикле. В общем, я очень сильно, я веган, я берегу свою жизнь. И вот человек с таким пониманием, что ну мне надо беречь жизнь, он вдруг решает, ну, я рожу ребёнка, может погибну, может выживу, меня устраивает.

Что бы ни сделали, и я знаю у всех разные отношения с мамой. У кого-то лучше, у кого-то хуже, у кого-то матери уже нет в живых. Но нам нужно вспомнить, нам нужно вспомнить, что наша мать сделала для нас в этой жизни.

И затем, когда у вас есть эта картинка, что ваша мать сделала, вам нужно посмотреть в глаза другому человеку, и вам нужно эту картинку соотнести с этим человеком. Потому что, когда мы когда этот человек был вашей матерью в прошлых жизнях, он сделал для вас то же самое. И другой человек, которого вы встретите в этот день, он сделал для вас то же самое.

И у материнства нет срока годности.

[Говорящий 2] И у материнства нет срока годности.

[Говорящий 1] Не так, что до 18-ти годов это ваша мать, а после 18-ти годов это ваша мать. Она ваша мать навсегда. И вы её ребёнок навсегда.

Спасибо, мама! С днем рождения! третий шаг.

можно пока не показывать. что что как вы думаете какой третий шаг? мы хотим третий шаг это естественное желание отплатить матери за её добро.

[Говорящий 2] второй шаг называется дрин-дрен, а третий называется дрин-со.

[Говорящий 1] я не знаю как оценить сколько стоит вот эта доброта нашей матери. сколько стоит рискнуть жизнью чтобы дать нам это тело. сколько стоит годы просто полной отдачи себе ребенку.

[Говорящий 2] сколько стоит годы полной отдачи себе ребенку.

[Говорящий 1] и в этом зале есть достаточно мать и вы знаете лучше меня.

[Говорящий 2] что я говорю?

[Говорящий 1] желание отдать вам благодарность появляется естественным образом. как минимум я могу улыбнуться маме. если она мне говорит какие-то вещи с которыми я не согласен я не буду бросать трубку.

они живут сейчас в португалии с папой. каждый раз в год мы с Ирой стараемся к ним приехать. раньше мы жили в Киеве я каждую неделю старался маму провести.

помню одни из первых каких-то серьезных денег которые я заработал я потратил на то чтобы отправить маму в ее тур мечты в Исландию.

[Говорящий 2] помню одни из первых каких-то серьезных денег которые я заработал я потратил на то чтобы отправить маму в ее тур мечты в Исландию.

[Говорящий 1] она была очень рада.

[Говорящий 2] она была очень рада. и я думаю что она больше всего вспомнила факт что я действительно так много думал о ней. и я думаю что она больше всего вспомнила факт что я действительно так много думал о ней.

[Говорящий 1] это просто естественная потребность.

[Говорящий 2] это просто естественная потребность.

[Говорящий 1] просто здорово постараться быть благодарным.

[Говорящий 2] очень хорошо что вы постараетесь быть благодарным.

[Говорящий 1] ну сейчас вот это могу attention. это здесь нравится и это еще хорошо. а вот этот же бумага скачетти vatu i tovaca.

это скачетти eventually.purification. she DINES ON IT То есть технически это означает что-то дать, хотеть чтобы эти люди, которые каждая была наша мать, чтобы у них было то, что им нужно, деньги, хорошие продукты, путешествия, хорошее здоровье, чтобы у них было все, что они хотят.

[Говорящий 2] Просто иметь всё, что им нужно.

[Говорящий 1] Да, и это имеется в виду любовь.

[Говорящий 2] И тут есть предвид любви.

[Говорящий 1] Геши Майкл здесь рассказывает интересную историю про японский магазин мороженого.

[Говорящий 2] И тут Геши Майкл рассказывает интересную историю про японский магазин мороженого.

[Говорящий 1] Да, он сказал, что однажды в этот магазин зашел человек и он заплатил за следующего. И больше шестьсот человек так сделали за него. Это любовь, мы просто хотим, чтобы эти люди получили то, что они хотят.

Да, и здесь Геши Майкл рассказывает историю, как еще можно практиковать эту любовь. Он говорит, если вы в ресторане и вы видите какую-то пару семейную.

[Говорящий 2] Может, они грустные какие-то, в телефоне сидят.

[Говорящий 1] Позовите официанта и оплатите их счет. И секретно, не надо им говорить. И сматывайтесь оттуда.

[Говорящий 2] И исчезайте оттуда.

[Говорящий 1] Это классная практика.

[Говорящий 2] И это великолепная практика.

[Говорящий 1] Мы все так делали.

[Говорящий 2] Мы так делали.

[Говорящий 1] Это очень весело.

[Говорящий 2] Это очень весело.

[Говорящий 1] Я рекомендую вам выбрать какое-то недорогое место для начала.

[Говорящий 2] Я рекомендую. Выбирайте не очень дорогое место.

[Говорящий 1] Не выбирайте на первый раз самый дорогой ресторан.

[Говорящий 2] А не выбирайте самый дорогой ресторан на первый раз.

[Говорящий 1] Я бы сказал, за кофе что-то заплатить неплохо.

[Говорящий 2] Например, я бы сказала, что за кофе можно заплатить.

[Говорящий 1] Да, но правда, это классная практика.

[Говорящий 2] Но истина-то, что это прекрасная практика.

[Говорящий 1] И она создает волшебство в вашей жизни и в жизни других людей.

[Говорящий 2] И она создает магию в вашей жизни и в жизни других людей.

[Говорящий 1] Эта любовь – это страстное желание, чтобы другие люди были счастливы.

[Говорящий 2] И эта любовь – это страстное желание других людей быть счастливыми.

[Говорящий 1] И чтобы они были успешными и у них было всё, что они хотят.

[Говорящий 2] Что-то хотели спросить?

[Говорящий 1] Здорово развить это чувство каждому живому существу. И следующее, пятое. Это называется сострадание, и сострадание в смысле забрать боль.

И сострадание означает, что мы хотим забрать у этих людей всё плохое, что у них есть.

[Говорящий 2] Нет, это означает, что мы не хотим взять от этих людей всё плохое, что у них есть.

[Говорящий 1] Теперь, внимание, вопрос на 50 левов.

[Говорящий 2] Четыре.

[Говорящий 1] Переводи, переводи.

[Говорящий 2] Внимание, вопрос на 50 левов.

[Говорящий 1] Я смотрю, все глаза поднимаются.

[Говорящий 2] Глядим, что все очки поднимаются.

[Говорящий 1] Почему сострадание идёт после любви, а не наоборот?

[Говорящий 2] Зачем сострадание следует после любви, а не наоборот?

[Говорящий 1] Поднимайте руку сначала. Поднимите руку. Потом я вам дам микрофон. Хорошо?

[Говорящий 2] Потому что сложнее. Потому что сложнее.

[Говорящий 1] Давайте ещё. Даня, возьми микрофон. Почему сначала любовь, потом сострадание?

[Говорящий 2] Если ты не любишь их, как ты их возьмешь после больности? Если ты их не любишь, как ты не чувствуешь как его своих детей? Браво.

[Говорящий 1] Спасибо, Даня. Показывает, что это не постановка.

[Говорящий 2] Показывает, что это не постановка.

[Говорящий 1] Да, это правда, если мы не любим других, зачем вдруг мы захотим помогать?

[Говорящий 2] И это истинно, если мы не любим других людей, то куда же мы можем им помочь?

[Говорящий 1] Да, это просто логично.

[Говорящий 2] Это просто логично.

[Говорящий 1] Здесь имеется в виду, что мы хотим забрать у людей плохое, что у них есть.

[Говорящий 2] И если мы предвидим, что мы хотим взять от людей плохое, что у них есть. Ты не знаешь, это логично.

[Говорящий 1] Если у моей мамы есть что-то плохое, конечно, я хочу ей помочь. Я хочу, чтобы она избавилась от этого плохого.

[Говорящий 2] И это логично, если у моей мамы есть что-то плохое, конечно, я хочу ее помочь. Я хочу, чтобы она избавилась от этого плохого.

[Говорящий 1] Моя мама использовала компьютер.

[Говорящий 2] Она создавала сказки для детей.

[Говорящий 1] И у нее был компьютер, который глючит, тормозит. И вот эти все программы, фотошоп, иллюстратор, они плохо работают.

[Говорящий 2] И ей было тяжело работать.

[Говорящий 1] Поэтому я уговорил ее согласиться на другой компьютер, на макбук. Папа подарил маме хороший компьютер. А я сказал, что я ей буду оплачивать этот пакет, фотошоп, иллюстратор, вот столько, сколько будет нужно, ежемесячно.

Она работает счастливо, звонит мне, говорит, все удобно. Конечно, мы не хотим, чтобы у мамы что-то плохое было. Мы хотим это забрать.

И это приводит к шестому шагу. Вы этот термин на тибетском будете слышать много раз.

[Говорящий 2] Вы будете слышать много раз этот термин на тибетском. И он называется хлаксам намдак.

[Говорящий 1] И это означает взять на себя личную ответственность. Взять ответственность за каждое живое существо, за их счастье. Я хотел рассказать историю про своих учителей, про Ламу Мари и Ламу Питера.

В 2012 году Ламу Питер поехал преподавать АСИ в Киев. Он поехал, потому что его учитель Геши Майклс в Киеве.

[Говорящий 2] Геши Майклс сказал Ламу Питеру, езжай, обучай их теперь глубже.

[Говорящий 1] Они приехали в ACI в Киеве. И Геши Майклс говорит Ламу Питеру, езжай, обучай их теперь глубже.

[Говорящий 2] И Геши Майклс говорит Ламу Питеру, езжай, обучай их теперь глубже.

[Говорящий 1] И Ламу Питер поехал. Там встретился с этой шикарной блондинкой. Что мораль этой истории, автоматически надо слушать своего учителя.

Мне он потом сказал, надо заниматься йогой.

[Говорящий 2] Мне он потом сказал, надо заниматься йогой.

[Говорящий 1] Я не люблю йогу, я не люблю заниматься йогой. Но я стал это делать. И в йога-студии вы знаете, кого встретил.

Все еще это работает.

[Говорящий 2] Да, и он поехал преподавать ACI.

[Говорящий 1] Они встретились с Марией. И затем Ламу Питер, он еще работал в компании, они продавали софт, IT. И в какой-то момент, но это стало сложно, он ездил и в DCI-туры, и ACI преподавал, стало сложно совмещать работу.

Да, и у него реально было классно, он хорошо зарабатывал, хорошая работа. И он бросил эту работу. И они продали недвижимость, дом.

И Ламу Питер, он никогда об этом не рассказывал публично.

[Говорящий 2] И Ламу Питер никогда не рассказывал общественно, публично об этом.

[Говорящий 1] Но я знаю. Они несколько лет жили, они продали дом 300 тысяч евро. И он ездил несколько лет, обучал ACI за вот эти 300 тысяч евро.

И он вложил свои деньги, чтобы иметь возможность ездить и преподавать ACI. И если бы он этого не сделал. Я бы здесь сейчас не стоял.

Я не знаю, дорогой, чем ты бы занималась. Наверное, ACI бы ты не организовывала, не уверен. Да, моя жизнь точно была бы совсем другая.

Потому что я познакомился с ACI в Киеве.

[Говорящий 2] Я бы не встретил Иру.

[Говорящий 1] В общем, не очень хочется мне представлять этот альтернативный сценарий в моей жизни.

[Говорящий 2] И если честно, таких историй много.

[Говорящий 1] ACI на русском языке. Он стал очень популярным. И он стал захватывать постепенно другие страны, включая Болгарию на самом деле.

Да, сейчас и в Казахстане есть курсы. В России, в Украине. В этом году в Польше еще планируют.

На местных языках. В Польше на польском, в Болгарии на болгарском. Но это началось все с решения одного человека.

Я беру на себя личную ответственность за то, чтобы привести этих людей в лучшую месту. И мне нравится, не в этом занятии, но в одном из других занятий, о котором рассказывает Геши Майкл. Он говорит, что вообще-то это здорово, и я не предлагаю вам это сегодня сделать.

Но это здорово в какой-то момент. Не то, что вы говорите, я хочу помочь всем живым существам.

[Говорящий 2] Не то, что вы говорите, я хочу привести их к просветлению.

[Говорящий 1] А вы говорите, я это сделаю. И даже если мне никто не поможет, во всем этом мире, я это сделаю сам. Я это сделаю сам.

Что бы ни случилось. Весь мир меня будет критиковать. Мои родственники будут крутить пальцем у виска.

Потому что у Лама Питера, если честно, я знаю, что не все восприняли радостное его решение. Потому что это странно, бросить работу, ездить преподавать тибетский буддизм, это странно. И кстати, я не предлагаю вам бросать работу.

Я не бросал. А вы можете посеять семена. Четыре шага.

Я не бросал, у меня есть работа, и все еще могу ездить преподавать.

[Говорящий 2] Я не бросал работу, у меня есть работа, и все еще могу ездить преподавать. Но это означает, что вы взяли на себя личную ответственность.

[Говорящий 1] И это сначала страшно. Но потом это дает вам чувство освобождения. И последний, седьмой шаг, результат.

[Говорящий 2] И это является результатом, а не причиной.

[Говорящий 1] Это то, что у вас появляется эта бодхичитта, настоящая бодхичитта в сердце.

[Говорящий 2] Это то, что у вас появляется эта настоящая бодхичитта в сердце. Вы хотите достигнуть освобождения за благо всех живых существ. Вы хотите спасти эти все живые существа, потому что всякое существо – это ваша мать.

[Говорящий 1] Они были вашими матерями.

[Говорящий 2] Они были вашими матерями.

[Говорящий 1] Вы им обязаны. Никто не говорит, что вы обязаны. Вы сами к этому приходите.

Вы хотите их спасти во что бы то ни стало. Есть нулевой шаг.

[Говорящий 2] Есть нулевая шаг. На тибетском она называется тонг ньом.

[Говорящий 1] Да, это называется равностность. И равностность имеется в виду, что вы относитесь к людям одинаково.

[Говорящий 2] И имеется в виду, что вы относитесь одинаково к людям.

[Говорящий 1] Человек может быть арабом, евреем, русским. Может быть христианином, мусульманином. Может верить в шаманизм.

Или это женщина или мужчина. Или это молодой симпатичный человек или пожилой и несимпатичный. Может быть он пахнет хорошо или пахнет плохо.

Этот человек говорит вам хорошие вещи или он говорит вам плохие вещи. Может быть он дарит вам подарки, а может быть он вас ворует. Ко всем вы относитесь равностно.

И на самом деле я об этом думаю очень много в последнее время. Да, потому что войны в мире, которые сейчас происходят, для меня это результат того, что я не относился равностно другим людям раньше.

[Говорящий 2] И это раскрывается тем, что есть люди, которые считают, что одни должны жить, а другие должны умереть.

[Говорящий 1] Мне это не нравится. Поэтому я работаю над тем, чтобы максимально сохранять равностные отношения. И я не буду говорить, что это очень легко и для этого ничего не надо делать.

Все еще мне нравится больше проводить время с Ирой. Гулять или смотреть фильм какой-то. Чем, например, созваниваться по работе и увольнять кого-то, кто плохо работает.

Да, или есть студенты АСІ, которые начинают, их не то что много, но несколько таких уже было, которые начинают одалживать у других деньги. И они потом не отдают. Ставят таким образом под угрозу репутацию всего этого сообщества.

Да, и это не тема сегодняшнего занятия, но просто знайте, что если кто-то из сообществ попросит у вас деньги, обратитесь к Драге. Узнайте репутацию этого человека. Если вы хотите ему одолжить деньги после этого.

Ваше дело. Но знайте, что человек, который просит долг, обычно он не умеет обращаться с финансами. Да, и созваниваться с такими студентами, ругать их, это тоже мне нравится меньше, чем провести время с Ирой.

Да, это не такая простая история.

[Говорящий 2] И это не так легко, чтобы поддержать равновесность.

[Говорящий 1] Но это этот шаг номер ноль, с которого начинается развитие бодхичитта. Хорошо, давайте пройдем все семь еще раз. Значит, ноль — это равновесность.

Ноль. Первое — мы понимаем, что все живые существа — наши матери. Второе — мы хотим им отплатить.

Второе — мы вспоминаем их доброту. Третье — мы хотим им отплатить за эту доброту. Четвертое — чувство любви.

Мы хотим что-то дать, мы хотим, чтобы эти существа были счастливы. Пятое — мы хотим забрать все плохое. Мы хотим у них забрать все их проблемы.

И следующее, шестое.

[Говорящий 2] Что? Хлаксам намдах.

[Говорящий 1] Можете так говорить. Этот тибетский термин вам пригодится. Хлаксам намдах.

И седьмое — это результат бодхичитта. Я вам предлагаю сделать такую практику. Когда вы выйдете сегодня на улицу, посмотрите по сторонам, и первый человек, которого вы увидите, примите решение, что это моя мама.

И вам ничего не надо делать. Вам не надо бежать, переписывать квартиру на этого человека. Просто посмотрите в глаза ему.

И посмотрите, поменяется что-то в вас или нет. А если это правда, что все живые существа были нашей матерью, то это наша миссия и это наше предназначение сделать их абсолютно счастливы. Я сдержал свое слово.

Спасибо. Хорошего вам вечера. Увидимся с вами завтра на йоге, которая будет проводить Маринелла.

Будет йога на ледяной гуме.

[Говорящий 2] Мне очень понравилась. Спасибо всем, кто пришел на йогу.

[Говорящий 1] Увидимся завтра у нас с вами последние два занятия на курсе.

[Говорящий 2] И мы начнем говорить про мудрость.

[Говорящий 1] Последние два занятия они о мудрости. Третий и главный путь.

[Говорящий 2] Спасибо. Спасибо.

[Говорящий 1] До встречи завтра.

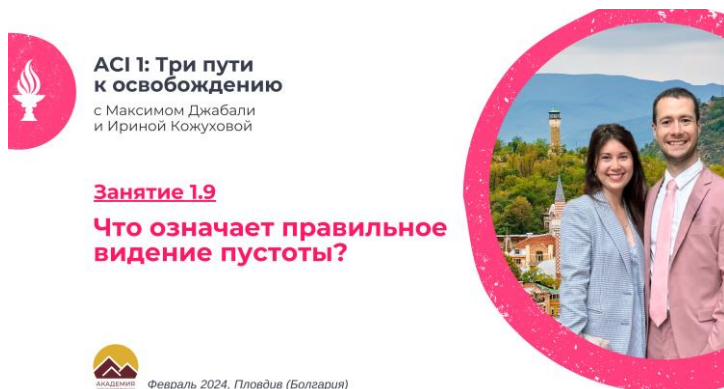
[Говорящий 2] Вам спасибо.

Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс I

«Основные учения буддизма»

Стенограмма к занятию 9. Что означает правильное видение пустоты?



Максим Джабали. Всем доброе утро! Мы начнем сегодня с медитации. Можно выключить? Да. Я включу печку. Садитесь поудобнее. Это важный шаг перед медитацией. Нужно кому-то салфетки? У меня есть. Можно чуть размяться, если вам надо. Спасибо Маринелле за йогу сегодня и танцы.

Мы садимся на переднюю часть стула. Ноги ровно на полу. Если вы на каблуках, вам неудобно, вы можете разуться и поставить их на пол. Но, думаю, вряд ли вы на каблуках медитируете. Так что это нормально, если один раз. Мы начинаем с 10 дыханий. И пригласите своего Учителя. Он садиться перед вами, живой человек, не картинка. Подумайте об одном качестве, которое вас восхищает в вашем Учителе, для меня сегодня это мудрость. И там сделайте подарок Учителю. Мне нравится дарить какое-то хорошее дело или мысль за последние 24 часа. Вчера не рассердился, а как-то пришло время сердиться. Один конкретный момент. И затем мы делимся с Учителем, что тревожит наше сердце, делимся вещами, за которые мы не гордимся за последние сутки или двое. И затем мы делимся с Учителем хорошими делами, которые отличаются от того, что мы им подарили за последние сутки двое. Просим нашего Учителя продолжать нас обучать, давать нам те уроки, которые сделают нам лучше, но которые не сломают нас. Просим нашего Учителя оставаться с нами, и не покидать нас. И Учитель улыбается и соглашается, и поднимается в воздух, разворачивается в ту сторону, куда мы смотрим. Уменьшается в размерах и садится к нам на макушку размером с большой палец, с ноготь большого пальца. Мы готовим для Учителя в своем сердце подушку, на которой роза и алмаз. Приглашаем Учителя в наше сердце. Он уменьшается до размера росинки, и спускается по нашему центральному каналу и растворяется в алмазе в нашем сердце. Наш

ум смешивается нераздельно с умом нашего Учителя. Они нераздельны. Теперь вспомните о том, что все живые существа были вашей матери. Предлагаю сделать более конкретно. Вспомните о своей матери. Вспомните о ее доброте. Что она сделала для вас? Она дала нам наше тело. Не покидала нас, пока мы не станем самостоятельными. Просто подумайте о своем детстве. Вспомните доброту своей матери. И теперь подумайте, что я хотел бы, я хочу, очень хочу отплатить ей за то добро, которое она сделала для меня.

Третий шаг. Почувствуйте это желание, я хочу ей отплатить. Подумайте о любви к своей матери. Хотите, чтобы у нее все было как можно лучше? И если ваша мать уже нет в живых в этом мире, то подумайте, где бы она сейчас не была, вы хотите для нее самое лучшее. Чтобы она была счастлива. Это четвертый шаг.

И пятый шаг – сострадание. Подумайте, что вы хотите ее оградить от несчастья. Хотите забрать все плохое, что у нее есть. Позаботиться о ней. Легкая улыбка.

Следующий шаг шестой – Хлаксам Намдак. Я позабочусь о своей матери. Даже если мне никто не поможет, я сделаю это сам, что бы ни случилось, я позабочусь о своей матери. Я беру на себя эту ответственность, никто и ничто меня не остановит. Постарайтесь почувствовать это решение в сердце. И не бойтесь, даже если вы пока не знаете, как это сделать... Сила вашего решения, сила вашей любви... Она создаст для вас этот инструмент, этот путь, как вы можете воплотить это в жизнь.

И седьмой шаг. Старайтесь почувствовать это желание... достичь просветления для своей матери, для того чтобы освободить ее. Затем вы можете подумать о том, что здорово было бы стать просветленным для блага всех живых существ, не только своей матери. И решите в своем сердце, то, что я буду делать сегодня, я буду это делать для этой цели. Я буду учиться сегодня. Я буду пить воду и есть обед только для одной этой цели.

И от вашего сердца начинает исходить свет. И этот свет распространяется на эту комнату. Касается сердец всех людей в этой комнате, делает их счастливыми. Он распространяется на это здание, на этот город Пловдив или где бы вы ни находились? Вашу страну. Континент. Касается всех сердец живых существ, делает их счастливыми. Распространяется на всю нашу планету. На нашу галактику. На всю Вселенную. Когда он достигает конца, свет начинает возвращаться. Вселенная. Галактика. Наша планета. Наш континент. Город. Здание. Комната. И обратно в ваше сердце.

И сделайте три глубоких выдоха. И когда будете готовы, открывайте глаза.

Можете попить что-то. Ооо, потянуться. Спасибо вам за то, что были тихими. Кто-то хочет чем-то поделиться? Как прошла ваша медитация? Я дам вам микрофон. Хочет кто-то добровольно, не обязательно.

Зал. Я замечаю, что когда я делаю медитацию здесь вместе со всеми, я чувствую свет, и это специально, когда я открываю глаза. Когда я представляла свою мать, я ощущала очень большое тепло в своем сердце и в своем теле. И я почувствовала это желание учиться и делать то, что нужно, чтобы я смогла достичь этой цели.

Максим Джабали. Спасибо. Благодарю, Мару. Гергана хочет.

Зал. Я не справляюсь очень хорошо с медитацией в целом. Я плохо концентрируюсь. Но здесь, когда я делаю, получается очень хорошо. А моя повседневная жизнь очень утомительна. У меня два ребенка и большая нагрузка. Я плохо сплю в последние дни. Но здесь я очень хорошо запоминаю, и я могу очень сидеть сконцентрирована во время уроков. И я думаю, что это именно благодаря этих медитаций. Спасибо вам.

Максим Джабали. Спасибо. Спасибо. Это правда, что жизнь занята, и часто на медитацию не остается времени. И мой опыт, что это здорово запланировать утром медитацию заранее. Да, и это короткая медитация. 10-15 минут хватит. Ну, лечь на 10 минут раньше спать, на 10 минут раньше встать и уделить время себе. Потому что, когда мы уделяем время себе и своему уму – Что мы делаем на самом деле? – мы уделяем время своим детям. Мы уделяем время тем, с кем будем работать, нашим коллегам. Мы уделяем время тем людям, с кем мы будем сегодня общаться: нашему мужу, семье. Эти 10-15 минут утром... Да. По моему опыту, здорово о них подумать, это не... это не то, что, не знаю, вы поехали в спа куда-то отдыхать от других. Нет, мы это делаем, мы утром медитируем для того, чтобы тренировать свой ум. Помним, что мир происходит из нас. Да, и эти 10-15 минут утром помогают нам служить другим людям лучше. И если вам будет лениво иногда, как мне бывает лениво утром медитировать, просто подумайте о других людях. Можете вспомнить свою маму. Да, и решите, что вы делаете сегодня медитацию и выберите одного человека. Для кого? 10-15 минут. Вы так сделаете несколько дней, вам захочется больше. Нет, держитесь. 10-15 минут. И 1 минута в неделю хорошо добавляет. И может быть, вы имели регулярную практику медитации. А может у вас не было такой? Это неважно. Начинайте с 10 минут. И я, верю по своему опыту, что это лучший способ. Да, если я не медитировал 2-3 дня, я возвращаюсь и начинаю короткую медитацию делать. Да, если у меня был более серьезный перерыв, я очень короткую медитацию буду делать. И не разрешать себе делать больше. Должно хотеться. Со временем захочется. Мы себя ограничиваем, потому что это здорово. Когда мы заканчиваем медитацию, пока нам еще хочется медитировать. Это создает семена для нашей стабильной практики. Да, если мы уже такие. Тогда мы на следующий день не будем медитировать. Спасибо.

С твоей части начинать? Да. Хорошо. Я приглашаю Ирину.

Ирина Кожухова. Благодарю. Доброе утро. Доброе утро всем, кто был на йоге. Кто не был на йоге. Кто медитировал. Кто не медитировал. Всем переводчикам доброе утро. И

на болгарский, и на украинский. Доброе утро всем, кто слушает нас онлайн. Доброе утро всем, кто будет, слушает нас в записи, может быть, спустя годы. Сегодня у нас финальный день АСИ-1. И сегодняшние оба урока, занятие 9 и 10 мы посвящаем третьему главному пути. Мудрости. И занятие 9. Оно называется «Что означает правильное видение пустоты».

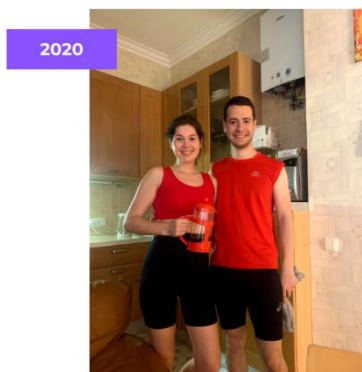
И если все-таки после всех предыдущих занятий вас так заинтересовало, ну, как эту пустоту напрямую уже увидеть? Значит, вы точно в правильном месте, мы об этом и говорим. И я думаю, что к этому занятию вы будете возвращаться спустя время и в будущих АСИ курсах, потому что мы сегодня воспользуемся вот этими прекрасными распечатками. Они пока вам не нужны, вы можете их позже поискать. Но мы сегодня будем говорить, во-первых, о двух видах истины. Во-вторых, о зависимом происхождении. О взглядах разных групп, школ на зависимое происхождение. Соответственно, есть какие-то группы школ. И в целом какие-то школы. Мы говорили их четыре с половиной. И в конце мы поговорим о Я. Существует вот это «я» или не существует? Вот такое у нас сегодня занятие.

● В этом занятии

- ✓ 2 вида истины (реальности)
- ✓ Взгляды разных школ на зависимое происхождение
- ✓ «Я» не существует?

И начинаем мы с двух истин. Хотите я вам расскажу, как мы с Максом познакомились? Это вообще-то относится к теме занятия. Дело было так. Но даже если так заранее начать. Так сложилось, что в детстве, в юношестве мне всегда приходилось долго добираться до куда-то: в школу, в университет, на первую работу. У вас тут в Пловдиве всё близко, как вы говорите или немного по-другому. Вначале я вообще жила за Киевом. Час, полтора часа каждый день в одну сторону и назад меня занимало добраться куда-то. Меня это очень расстраивало. Ты едешь в метро или на маршрутке. Маршрутка – это такой автобус небольшой. У вас похожий есть, у вас тоже маршрутка, класс. И когда я наконец начала, ну, не знаю, можно сказать, жить жизнью своей мечты. Одно из моих желаний было где-то так жить, чтобы все было в пешей доступности. Я переехала в центр города. Исторический центр Киева. Все очень красиво, старинный дом, окна на ботанический сад, в общем, просто мечта. И главное все в пешей доступности. Офис пешком 4 минуты. Любимые кафе и рестораны, ну, минут 8 максимум. И однажды, наверно, осенним вечером я думаю: надо мне заняться йогой. И главный мой критерий, наверно, был тогда это удобство графика и пешая доступность. 10 минут максимум я дала этой йоге-студии какой-нибудь. Я, кстати, делала несколько подходов поиска этой йога-студии. Первые пару раз я ничего не находила. Ну, то, что мне нравится или подходит по графику. Ну, и вот сижу я, снова ищу на картах Google Maps. Я смотрю: странно, есть какая-то школа йога в Киеве. И глядя на это, я думаю, что что-то странное здесь есть. Есть какая-то шала-йога в Киеве. И она не просто в пределах 10 минут пешком, она реально в соседнем дворе.

Итак, я думаю: ладно, пойду туда. Ну, реально меньше минуты, наверное, от двери моего подъезда до подъезда шалы. Когда я начала туда ходить, я не знала, что они с меня три пота спустят. Я не знала, что Аштанга – это какая-то силовая йога, потому что до этого я очень на классную йогу ходила. Это выглядело примерно так. Поза «котик смотрит влево на хвостик». Мы так прям руками передали. Котик смотрит вправо на хвостик. И потом устал – полежи. Это реально была моя самая любимая йога. Но потом по сравнению с моей любимой йогой и со Аштангой, это был драматический перепад. Но почему-то я каждый раз туда возвращалась. Я клянусь вам, я думала, что я после первого занятия никогда не вернусь. Так реально было после каждого занятия. Я туда, наверное, месяц ходила. И после занятия, оно длилось где-то полтора часа. Это йога-студия, она как большая трехкомнатная квартира была. То есть там была мини-кухня, диван удобный. И вот после каждого занятия я приходила, брала травяной чай. Сиделась на этот супер удобный диван. И просто смотрела в одну точку, пока мне не станет как-то легче, и пока я не найду силы найти вот эту минуту, дойти домой.



И вот в один из таких вечеров я сижу на диване. Смотрю в одну точку. Подходит какой-то силуэт. И спрашивает: «Добрый вечер. Как вы себя чувствуете?» Я так пытаюсь сфокусироваться. Ну, чтобы вы понимали, я вся мокрая, потная, красная, сижу. И я помню единственная моя мысль, почему он мне задает такой странный вопрос. Почему он ко мне на Вы вообще обращается? Ну, в общем, я реально была в каком-то трансе после этих йог. И как-то так получилось, что я оставила ему свои контакты. Максим написал мне в тот же вечер. Потом на следующее утро снова написал. И понеслось, поехало. И я заходила, когда готовилась к этому занятию снова в наши первые переписки. Я подумала: «Боже, какой красивый танец. В этих переписках. Спасибо тебе за это». Как это относится к нашему занятию? Покажем слайд. Так, ну, плохо видно, но это мы, кстати, в этой йога-студии. У нас даже йога-формы одинаковые. Следующий слайд. Покажем он-лайнерам тоже следующий слайд. Супер.

Котики :)



Вопрос первой домашки. Это две истины. Это то, как обычно традиционно в монастырях объясняют идею пустоты. Как называются эти две истины? Первая истина, это обманчивая истина. По-другому можно сказать лживая истина. По тибетский КУНДЗОБ ДЕНПА. КУНДЗОБ ДЕНПА. Если вы внимательно меня слушаете, должен появиться вопрос. Странненько как-то звучит. Лживая истина. Ну, истина – это то, что

обычно правда. А ложь – это ложь. Почему они вообще в одном словосочетании? В чем подвох? Давайте с этим разберемся.

Переводчик. Она говорит, потому что похожие.

Ирина Кожухова. Потому что похожие. Ну, давайте разбираться. Когда мы говорим слово котик, кого мы обычно или что мы обычно имеем в виду? Ну, обычно кого-то, наверное, кто показывает умывающего котика. Хороший перевод. Очевидно, это какой-то котик под пледиком или нет, кто в общем мяукает по утрам. Следующий слайд. А когда мы говорим слово «морской котик»? Но на котика этот морской котик мало чем похож. Хотя он там так улыбается. Вот, мне кажется, этот морской тоже мурлыкает где-то там в душе. А есть еще другие котики, следующий слайд. Я не знаю у вас, кстати, это котики или нет, но вот такие котики. Да, в украинском это тоже верба. Ива козья. Козья ива, но мы привыкли называть это котики. Так вот, возвращаясь к этой лживой истине, вот это слово «истина» – это не совсем то название. Не совсем то имя. Наверное, какое-то более подходящее слово. Это слово - реальность. Лживая реальность. Но официальное название всё-таки истина. И что вообще описывает вот это слово «истина», что оно значит? В данном контексте? Истина описывает все существующие вещи. Все существующие объекты можно разделить на две части.

И первая часть объектов называется «обманчивая истина». И вторая часть - Абсолютная истина. Для лучшего понимания мы можем думать о них как о реальностях, но официальное название истины. И, кстати, слово «лживая» или «обманчивая», здесь об этом стоит думать как «обманивающая», то есть она нас как бы обманывает.

И давайте поговорим теперь, что такое обманчивая истина. И здесь мы вернемся к примеру нашей встречи с Максом. Я вам эту всю историю рассказывала с точки зрения лживой истины, с точки зрения обманчивой истины. Я примерно так говорила: «Ну, так совпало, что я жила в центре города. Так случилось, что мне захотелось пойти на йогу. Случайно йога-студия оказалась в соседнем дворе. И потом очень случайно ко мне подошел Максим. Случайное совпадение».



Обманчивая
(лживая) Истина

«Так совпало, что я жила рядом,
нашла йога студию, начала туда
ходить»

И он тоже туда ходил

И вот в один вечер он **случайно** меня
заметил и подошел познакомиться»

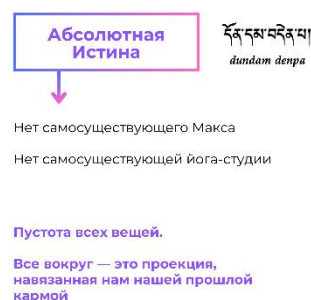
Выглядит так, что все
вокруг существует само по себе.
Вещи как бы обманывают нас

И мы говорим, что все объекты, которые нас окружают это обманчивая истина, ну, потому что они как бы нас обманывают. Как так получается, что они нас обманывают? Ну, потому что выглядит так, что они существуют на меня. Выглядит так, что они существуют с их собственной стороны. И, хоть мы и можем иногда вспоминать о ручке, но как только мы ее

откладываем в сторону, нам снова кажется, что мое тело происходит с собственной

стороны. Переводчики существуют с их собственной стороны. Максим существует с его собственной стороны. Вкусный чай вкусный, потому что с его собственной стороны. Банковский счет тоже с его собственной стороны, мне какие-то числа излучает. И потом мы снова смотрим на ручку. И мы где-то вспоминаем, нет, ну, ручка всё-таки из меня. Но на следующий миг мы уже отвлекаемся. И ручка снова нам шепчет: «Я ручка. Я со своей собственной стороны». Но мы с вами понимаем, что это не так. И наша задача – как можно больше внедрить этих идей в нашу жизнь, чтобы вспоминать: откуда происходят вещи не только тогда, когда мы видим в поле зрения ручку. Это было что-то такое обманчивая истина. Что-то такое абсолютная истина.

Следующий слайд. На тибетском это ДУНДАМ ДЕНПА. В нашей истории знакомство с Максимом абсолютная истина в том, что нет никакого существующего Максима. Самосуществующего. Нет никакой самосуществующей йога-студии. Нет вообще ничего самосуществующего. **Абсолютная реальность – это пустота всех вещей.**



❀ 2 вида истины



Это тот факт, что нет ничего, что не является проекцией, навязанной нашими прошлыми поступками, словами, мыслями. И тут есть двойное отрицание. Тибетцы вообще фанаты этих двойных отрицаний. Поэтому я еще раз эту мысль повторяю, чтобы получше с ней разобраться.

Абсолютная реальность, это пустота всех вещей. Это тот факт, что нет ничего, что не является проекцией, навязанной нам прошлыми семенами. Откуда наши прошлые семена? Из наших действий, слов и мыслям. Если это как-то перефразировать из двойных отрицаний и сказать более в другой формулировке, всё происходит из нашего ума, точнее из наших семян, которые мы создали словами, мыслями, действиями. И благодаря вот этой пустоте, благодаря абсолютной истине, может существовать и лживая истина, по-другому обманчивая истина. Как это вообще связано с нашими тремя главными путями? Как это вообще применимо к нам? Зачем нам это знать? Если мы понимаем, что наша жизнь так или иначе наполнена постоянными проблемами: взлеты, падения и так далее. Потом у нас появляется отречение наружу: похоже, я не одинока в своих проблемах. У остальных оказывается, если пообщаться и

посмотреть детальнее тоже жизнь не сладкая. У нас появляется бодхичитта. И путь номер три – это решение. Это дает нам пространство, что вообще с этим делать, потому что если бы мы просто здесь поговорили обо всех прошлых уроках и разошлись, без этого урока. Было бы как-то депрессивно. Ну да, у меня проблемы. Ну да, у всех проблемы. А делать-то что? И решение есть. И мы как раз его изучаем. И когда мы на хорошем уровне логически поймём, что абсолютно всё вокруг и все вокруг, являются проекциями, которые есть результатом наших прошлых поступков, тогда мы поймём, что мы это можем изменить. Мы можем создать другие проекции. Мы сможем видеть мир абсолютно другим. И мы будем вынуждены себя видеть тоже абсолютно другим существом. И в этом и есть смысл. Мы можем абсолютно все изменить. Хорошо? Хорошо.

И теперь мы переходим к следующему вопросу. Сейчас посмотрим заметки. Давайте я дополню все-таки. Помните историю, муж, на кухне? Два мужа на кухне. Давайте ее совместим с вот этими двумя истинами. Как вы думаете, какой из мужей, из двух мужей на кухне, относится к абсолютной истине. А какой из мужей относится к лживой истине?

Зал. Я ничего не сделала, это лживое. А он из меня, это абсолютное.

Ирина Кожухова. Повторишь по-русски и по-болгарски?

Переводчик. Да. Я ничего не сделала, это лживое. Он из меня, это абсолютное.

Ирина Кожухова. Да, тот муж, который, которого мы видим, который кричит на нас: «Ты глупая», это обманчивая реальность. А истинная реальность, точнее правильное называть абсолютная истина, не истинная реальность. Это тот факт, что нет никакого самосуществующего мужа. Хорошо. И теперь мы переходим к потрясающей теме. И мы, правда, хотим влюбить вас в эту новую тему. Может быть, сначала это будет и too much, в смысле слишком много. Поэтому спокойно себе по чуть-чуть осваивайте. Но то, что вам сейчас расскажет Максим. Когда вы с этим разберетесь, это очень поможет в дальнейшем в изучении АСИ-курсов. Приглашаем!

Максим Джабали. Спасибо, Ира! Как здорово рассказала про обманчивую и абсолютную истину. Привет ещё раз ребята! Можете потянуться чуть-чуть. Да, если хотите, можете встать, потянуться. Да, и кстати, если вы чувствуете себя сонливо, если вы чувствуете, что вы засыпаете, вы можете встать и вообще стоять. Можно туда чуть-чуть назад отойти. Это нормально. Так бывает. Да. После обеда, я думаю, пригодится. Да, можно присаживаться. То, о чем мы сейчас дальше поговорим. В общем, я реально готовился к этому уроку, больше чем к другим я думаю. Да, это потому что вот эта тема, которую мы сейчас будем проходить, она реально вам пригодится на все курсы, на 18 курсах. Это реально одна из моих любимых тем в 18-ти курсах. И это понимание, которого мне очень не хватало в течение моей карьеры в прохождении этого обучения.

Да, но есть нюанс. Это большая тема. И мы о ней будем изучать. В первом курсе мы первый раз ее касаемся и обзореваем ее так знаете, как это, Helicopter View называется. Да, я думал, если я вам расскажу больше деталей, вам же легче будет курс эти проходить потом, у вас будет меньше проблем, которые у меня были. Я слушал эти занятия. Я прослушал и Геше Майкла занятия 93 года и 19 года. И Ламу Маша и Ламу Питера занятия новые. Да, и чтение, ответы, заметки, все прочитал. И думаю, ну, вот, если чуть-чуть дополнить, будет же понятнее гораздо. И я признаюсь, у меня были эти омрачения, я думал, ну это же не вся информация. И, и я созвонился с Ламой Питером. И я ему говорю, что я хочу еще рассказать это, это, это и это, чтобы полная картина была сразу. Он говорит «Макс. Не вздумай. Это не случайно, что сначала мы меньше деталей изучаем. И потом мы изучаем больше и больше и больше». Поэтому я хочу, чтобы вы знали: я умный, я знаю очень много деталей об этом теме, но мы не все их будем проходить. Но вы знайте, что я умный, я хорошо учился. Поскольку вы теперь это знаете, нет необходимости, вам вот все детали рассказывать. Хорошо, договорились.

Это – правда. Я хочу, чтобы когда вы будете передавать эти учения. Да, это часто будет казаться, что... Но можно их сложнее сделать гораздо. Можно больше деталей рассказать. Но причина, обычно почему мы этого не делаем, меня лично это расстраивало в течение этих 18 курсов. Дело в том, что если мы слишком детально будем рассматривать учения сразу... то люди утонут в этом, они не смогут разобраться. И я знаю, что уже может казаться, это уже много. Да, но есть еще Mixed Nuts у Геше Майкла, которая называется «Башня Сюаньцзяна». Да, есть много книг, которые уже переводчики Геше Майкла перевели, и там много деталей. И если вы захотите их изучить... это очень здорово. Когда у вас будет время, я вам предлагаю, это здорово этим заниматься. Да, и в этих 18 курсах у вас будут вопросы, на которые вы не найдете ответов в 18-й курсах. Это хорошо, если у вас будут такие вопросы. У меня такие были. И знаете, это очень здорово. И вы можете всегда нам с Ирой написать, и мы постараемся вам ответить или направить, где можно дополнительно что-то изучить.

Поэтому... Я меняю свою презентацию. Мы более весело пройдемся по этой теме, которую мы сейчас будем изучать. И эта тема называется «Зависимое происхождение». И то, как различные школы и группы в тибетском буддизме рассматривают это зависимое происхождение. В тибетском буддизме 4,5 школы. Можно следующий слайд.

Первая называется «Школа Деталистов» или «Абхидхарма». Вторая называется «Сутристы» или «Логика». Третья называется «Ум только», и они формируют группу, которая называется «Функционалисты». Главное, во что верят «Функционалисты», вещи зависят от причин и условий. Да, и вы можете не записывать, вы можете расслабиться. Мы сейчас еще подробнее об этом поговорим. Дальше есть школа, которая называется «Мадхьямика Сватантрика» – это нижняя часть высшей школы. Если вы слышите об этом

в первый раз...Я всегда смотрю по Гергане. Мы туда идем или нет? Когда она так на меня смотрит? Значит, вроде много. Я это озвучиваю, сейчас мы чуть-чуть разберём подробнее.

● 4,5 древние индийск. школы буддизма

 Хинаяна (Низший путь)	1 Школа Деталистов = Абхидхарма = Вайбашика = Высш. Знание	ACI 5, 8, 9
	2 Школа Сутристов = Саутрантика = Школа Логики	ACI 4, 13
 Махаяна (Большой путь)	3 Ум Только = Читтаматра = Йогачара	ACI 5, 15
	4.1 Мадхьямика Сватантрика = Школа Независимых	ACI 2
	4.2 Мадхьямика Прасангика = Школа Следствия	ACI 3, 6, 7, 10, 11, 12, 14

Шаг назад если сделать. Гаутама Будда, 2500 лет назад. Мы будем это проходить в 15-м курсе. У него есть 3 разных цикла учения. Да, называются повороты колеса Дхармы. И были люди, которые сидели, учили, записывали. И пришли к тому, что он говорил разные вещи об одном и тех же вопросах. Например, он рассказывал о ручке. И вопрос был: существует ли ручка сама по себе? Или она существует от нас на 100%. И он сначала говорил: «Да, существует». А потом говорит: «Ну, не совсем, вообще-то она, у нее есть своя природа, своя собственная природа тоже есть». Там были люди, которые сидели как Гергана, думаю, вот так: «В смысле? Что ты хочешь сказать? Так существует или нет?» И ответ не такой простой, как кажется. Это именно та проблема, с которой я столкнулся в этом уроке. Если дать самое сложное и самое верное объяснение, никто ничего не поймет или поймет очень маленькую часть, остальные ничего не поймут. Четыре шага делать никто не будет. Все, провал, капут.

Поэтому что сделал Гаутама Будда? Очень умный ход. Сказал: «Ребят, ну если вам... прям тяжело поверить, что всё из семян происходит – что правда, вообще-то – хорошо, но часть руки происходит из себя. Но четыре шага всё равно делайте. Или такие: «Нет, хорошо, четыре шага делать будем». И они получают результаты, и постепенно идут к «Высшей школе». Да, и там написаны вот эти слова, Хинаяна и Махаяна. Это меньше и больше путь. Маха – это большой. А яна – это путь. Да, и вот что интересно. Например, в Таиланде, где мы с Ирой провели полгода, распространена Хинаяна низшей школы. В этой школе есть некоторые неточности, не все верно там. Люди это делают, это работает для них. Может это не «Высшая школа»? Может они не говорят, что все происходит из

семян? Это все еще помогает людям. Это есть причина, почему существуют эти разные школы. Но это не просто признать сразу, что все происходит из нас. Поэтому Гаутама Будда говорит: «Хорошо, будут несколько школ». И как вы думаете, какой лучший способ прийти к тому, что «хорошо, все существует из нас»? Как вы думаете?

Зал. Садить семена.

Максим Джабали. Хорошо, верно. С точки зрения школы, как это хорошо сделать? Верно, начать с маленького. Постепенно. Что интересно происходит, по мере того, как мы будем изучать эти школы, 18 курсов, там написано в каких курсах, какая школа. Я гарантирую, у вас это будет, если вы будете изучать эти школы. В какой-то момент вы зададите вопрос. Это звучит логично. Ручка реально была сделана на заводе. В чем проблема вообще? То, что надо. Когда вы столкнулись с этим вопросом, и вы думаете: «Я вообще-то так думал и у меня это было много раз. Да, я так думал и есть вещи, в которые до сих пор я верю». Потому что когда я нажимаю – я хотел показать ключ, но уже сейчас машины без ключей – кнопку нажимаю завести... Как вы думаете, что, если я подвозил людей, она заведется, если не подвозил, то не заведется. Я не знаю, может у вас такое бывает, я никогда, ни разу в жизни, я думаю, так не подумал. Я ем еду и думаю, если я кормил других людей в прошлом, тогда эта еда будет полезная для меня, вкусная. Да, а если не кормил, то эта еда... Она меня не насытит, может она плохая, отравленная какая-то будет, испорченная. Нет, я так не думаю. Я думаю: «Авокадо – внутри него, мне нутрициолог сказал, есть полезные жиры. Омега-3. Очень полезная еда». Это то, как я думаю. И это не «Высшая школа».

«Высшая школа»: «Я кормил других людей. Поскольку я их кормил, я съем это авокадо, он мне поможет, если я кормил других людей». Но мы так не думаем. 8 лет я учу эти знания. Я прошел все 18 курсов. Я все еще нажимаю на кнопку машины, думаю: «Ну, бензин я заправил, значит заведется». И поэтому Гаутама Будда говорит: «Ну, ребята, вы, конечно, бестолковые. Хорошо, я вам что-то попроще сначала дам. Вы это изучите. И постепенно будете поднимать свое понимание». Хорошо?

Поэтому это очень интересное путешествие, правда. Это путешествие в то, как работает мой ум, мой собственный. И у вас есть эти распечатки. Есть? Да. Спасибо большое. Свети распечатала? Спасибо. Благодаря Свети. Ира сидела, сделала все эти таблицы. Спасибо. Ира, благодарю. Поэтому это у вас останется с вами на 18 курсов, положите на рабочем столе. И мы, когда будем проходить следующий курс ASI-2. Думайте, как ASI-2, какая это школа, какая группа. Да, и это реально постепенно вам поможет. А пока... Мы с Ирой подумали, чтобы сделать это не таким скучным. Как вам идея рассмотреть эти три группы школ на нашем знакомстве?

Техническая пауза.

● 3 разных мнения,
как существует мир = 3 группы

Функционалисты

Независимые

Следствия

Так, у нас есть три группы школ. «Функционалисты» первые называются. В эту группу входят три школы. Дальше вторая группа «Независимые». Третья называется «Следствия». Мы сейчас делаем первое знакомство с этими

школами. Хорошо?

По Павлине тоже теперь буду мерять, на сколько мне надо... Все в порядке. Да, главное не расстраивайтесь. Если вам не сразу понятно, просто не расстраивайтесь. Романтическая история. Итак, когда я встретил Иру в йога-студии? Что эта группа, а школ функционалистов, по этому поводу говорят? Они говорят – и это, кстати, в нашей культуре тоже такое есть: «Максим, а какие родители у Иры были? А какие родители были у Иры родителей - бабушка и дедушка?»

Вот все начали кивать, Гегана кивает «понятно». Никто просто так замуж не выходит. Надо узнать родителей. У меня папа из Сирии, он мусульманин. Это очень серьезная история. Надо узнать, кто родители, какое древо. Древо, да? Это написано «древо». Составляли в школе такое? Родовое, да? Есть в Болгарии такое?

«Школа функционалистов» говорит: «Максим, ты встретил Иру, потому что когда-то давным-давно... пра-пра-пра бабушка и пра-пра-пра дедушка Иры встретились. Полюбили друг друга. У них родились дети. У тех детей – их дети. У тех детей – их дети снова. Потом вот мама Иры и папа Иры. И вот она, Ира, родилась. Группа «Школы функционалистов» говорит: «Вещи зависят от своих причин и условий».

☀ Зависимое происхождение

группа:

Функционалисты

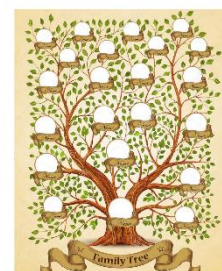
школы:

Абхидхарма

Логика

Ум-только

«Вещи зависят от причин и условий»



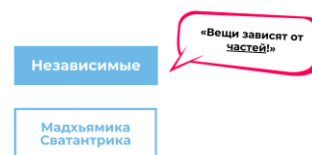
Павлина кивает. Хорошо. Плюс один. Нет, это достаточно понятно, да? Вещи зависят от своих причин и условий. Мама Иры с папой Ирой встретились в институте. Мама Иры сказала: «Фу, у тебя что-то плохо пахнет изо рта. Я не буду с тобой общаться».

Я в йога-студии открываю дверь, захожу на кухню. Никого нет. Нет Иры, всё. Мама с папой друг друга не полюбили, Ира не родилась, всё, ничего не было. Это мой страшный сон, мой ночной кошмар. «Функционалисты» говорят: «Вещи зависят от своих причин и условий». В медицине этот подход очень активно используется. Правильно, доктор Валя? Доктор Надя здесь. Так? Пациент заболел, потому что он что-то делал. Да, да. И мы смотрим у него в карточку, что он принимал раньше, чем болел. Говорим: «Аллергия у тебя есть на это лекарство? Нет. Хорошо, прописываю. Будь здоров!» Причины и условия.

Это понятно, да? «Функционалисты» говорят, что вот этим объектом, например, ручки, вот это качество писать, оно находится внутри ручки.

Вторая группа школ – следующий слайд – говорит: «Это вы очень все хорошо придумали, «Функционалисты», но у меня к вам вопрос: что вы скажете насчёт вещей, у которых нет причин? Странный вопрос. Но есть объекты, которые мы изучаем, у которых нет причин. Да, например, пустота, отсутствие самосуществующей природы вещей. Какая у нее, у нее нет причины? Вещи не существуют сами по себе, я в этом не виноват. Или взять пустое пространство. Это новый термин, вы его не слышали раньше? Поэтому первый раз послушайте.

✿ Зависимое происхождение



Пустое пространство – это пространство, где находится объект. Или его говорят отсутствие препятствий для существования объекта. Теперь внимание! Вот это место, где находится ручка сейчас. То есть на моей ручке смотри. Вот это место, где находится моя ручка. Запомните его. И теперь важный момент, фокус. Но не фокус, шутка. Если вы ждете, что я сейчас в алмаз превращу, этого не будет. Вот это место, где ручка только что находилась. Оно изменилось? Есть там ручка или нет там ручки? Это место, оно никогда не менялось. Вот это место, где не было ручки минуту назад, а теперь оно там есть. Оно изменилось после того, как я ручку перенес сюда? Всё, это очень просто.

Зал. Не превратилось ли оно в место, где есть ручка?

Максим Джабали. Нет, в комнате ручка появилась, но само это место, отсутствие препятствий для ручки, оно не поменялось. Хороший перевод, спасибо, Драга. Еще раз. Вот это место, где сейчас находится ручка. Я оттуда ручку убрал. Изменилось ли место? Вот это отсутствие для препятствий, чтобы там была ручка. Нет, она никуда... ничего с ней не изменилось. Это и есть это пустое пространство. И понимание пустого пространства, это помогает нам понять пустоту на самом деле. Да это просто более... Это вещь более простая для понимания, которая потом помогает понять пустоту.

Так вот, «Школа Независимых», которая состоит из одной частички школы, которая называется «Мадхьямика Сватантрика», в следующем курсе, во втором мы будем проходить, говорит: «Дорогие функционалисты, а какое вот это вот древо жизни у этого пустого пространства? Кто его сделал? Откуда оно появилось?» Ни откуда оно не появилось. У него нет причины. И они говорят: «Хорошо. Тогда ваш подход с причинами и условиями не для всех объектов работает. И, значит, он неверный. Вот что мы предлагаем».

Можно следующий?

Женщина моей мечты



Они говорят: «Ребята, Максим никогда не мог встретить Иру в йога-студии, потому что у нее есть мама, папа, дедушки, бабушки... за что тут я ... на самом деле Максим встретил Иру, и он её увидел, потому что у неё есть части. Как написано - женщина моей, потому что у нее есть плечи красивые, красивые руки, красивый рот и красивые ноги, глаза очень красивые, очень уши

милые, много ещё разных частей, которые ему понравились. Все вместе они сложились. И это Ира.

То есть они говорят, вы не можете объяснить, откуда появились эти вещи отрицательные, как пустое пространство? Значит, вы не верны. Вещи зависят от своих частей. Например, Ира зависят от своих частей. Неплохо. Мне этот подход больше нравится. Он объясняет многие вещи. Есть нюанс.

И поэтому третья группа школ... следующий слайд. Говорят: есть у нас вопрос к этому. Говорят, там не одна девушка, может, сидела. Да, тебе же именно эта понравилась. Ты ж на свидания раньше ходил? Как-то же не сложилось? Есть что-то ещё? И говорят: *«Вещи зависят от того, какое семя в нашем уме. Какие поступки мы сделали, какие семена посеяли?»*

✿ Зависимое происхождение



И если вы сейчас киваете, как Паулина мне нравится, кивает... подумайте, почему мы садимся в машину и заводим, и думаем, что это зависит от бензина. Это звучит логично, но обычно верим мы в более-более низкие школы, и они говорят, если, Максим, ты проводывал дедушку в доме престарелых ... Я проводывал. Три года. Ира сказала, и он умер. Он был уже пожилым, больше 90 лет был и Ира нашла в переписке. За один день до того, как я встретил Иру. 20 января мы с Ирой познакомились. 19 января он умер. Спасибо. Выполнил миссию. Прекрасный ангел. Чудесный ангел выполнил свою миссию. Я ходил в дом престарелых, посеял семена, открыл дверь потом йога студии, и увидел Иру.

Вот такая настоящая причина, говорит «Школа Последствия Высшая группа». Звучит логично. И они говорят: «Главная причина, почему более низкие подходы не работают, потому что если там есть какой-то объект, который вот так существует. Мы не можем стать Буддой, мы не можем стать Ангелом. Это как груз какой-то привязан к ноге, и мы никогда не сможем уйти». Хорошо? Десять минут перерыв.

Вы как? Никто не заснул. Молодцы, спасибо. Не убежал. В 12.02, Болгарское, время, возвращаемся 12.12, спасибо.

ПЕРЕРЫВ

Итак, у нас с вами осталось на сегодня. Повторим. Что прошли про школы. И потом ещё один вопрос будет. Как называется первая группа школ? «Функционалисты». Что они говорят? От чего зависят вещи? От причин и условий. Вторая группа. «Независимые». Что говорят? От чего зависят вещи, происхождение? От частей. Третья группа. «Последствия». Что говорит? От чего зависят вещи, зависимое происхождение? От? Семена. И мы будем это проходить все 18 курсов, построенные в разных школах. Да, то есть, Ламрим – это сборник всего. А дальше, например, второй курс – это будет школа «Мадхьямика Сватантрика», в которой говорят: вещи зависят от частей.

Теперь на кухню переносимся. Я открываю дверь. Муж на меня кричит: «Ты глупая». Всегда голос такой некрасивый, когда люди плохие вещи говорят: «Ты глупая». Ну, я так слышу, по крайней мере. «Функционалисты» говорят: «Почему муж на меня накричал? Почему? Устал. Почему еще мог на меня накричать? На него кто-то накричал, испортил ему день. Начальник накричал. Устроил ему на работе. И муж пришёл и говорит: «Ты глупая!» Супер.

«Школа независимых» – всё зависит от частей. Почему муж накричал? Какие части у него может есть? Болит голова? Мне нравится, знаете, у него характер такой. Ну, я с ним встретила, он сразу какой-то хмурый был. Знаете, такие бывают люди, у которых... Такой характер. Он такой человек просто. Да не то, что он меня не любит, но просто характер. Да.

Третья группа школ. Третья группа школ. «Последствия». Почему муж накричал на меня? Потому что на прошлый неделе я накричала на детей, вы самые глупые дети в Пловдиве. Семя посеяли, оно... В нашем подсознании теперь... Мы заходим на кухню... Видим мужа. Из нашего семени. А из наших картинок, из наших семян.

Зависимое происхождение от 3 групп школ

3 группы:	Функционалисты «Вещи зависят от причин и условий!»	Независимые «Вещи зависят от частей!»	Следствия «Вещи зависят от ментальных семян!»
4,5 школы:	Абхидхарма Логика Ум-только	Мадхьямика Сватантрика	Мадхьямика Прасангика

Всё, это три группы школ. Только что вы выучили то, что в монастырях 25 лет учат. Браво! Понятно? Не сложно, правда? Да, и потом мы будем изучать детали со временем. И у вас есть эта табличка, вы сможете к ней возвращаться. И сможете изучать больше. Но самое главное, кто прав из этих трех групп школ? Это она права. Третья, да? Всё

зависит от семян, потому что, только если на 100% все зависит от семян, я могу стать

Буддой. Если что-то существует чуть-чуть со своей стороны... то это как груз на ноге, не смогу полностью стать просветлённым. Весь буду просветлённый, рука будет умирать.

Хорошо, и мы переходим к следующему вопросу, последнему вопросу этой домашки. Да, кстати, был вопрос в чате от Натальи Максимовой. Она спросила: «Делать лучше одну медитацию каждый день или разные?» Кто знает? Одна. Почему? Разные медитации веселее делать. Сегодня одну, завтра другую. Да, сегодня одна жена, завтра другая. Женился. Будь с этой медитацией. Хотя бы три месяца. Через три месяца посмотрим. Думаю, за такие шутки дома мне, конечно, достанется. Да, но это правда, нам нужно развивать концентрацию на одной медитации. Три месяца или полгода. Одна медитация. Потом следующая. Извини, Паулина.

Паулина говорит. Паулина меня сегодня научила, как понимать болгар, когда они говорят вот так. Ты не смотри, как они кивают головой. Ты смотри на лицо. Какое лицо? Если такое лицо. Так или так? Неважно. А какое лицо? Такое лицо. Надо внимательнее. Да. Поэтому я внимательно ... Я на Гергану смотрю. Кивает она или нет? Главное смотреть, улыбается.

Последний вопрос на сегодня. Кто-то хочет вопрос задать? Паулина хочет. Можете ли микрофон Паулине подать?

Зал. Вопрос насчёт медитации. Потому что я думаю, что медитация должна быть разной в зависимости от того, какое состояние или что ты хочешь... если у тебя есть разные проблемы, что ты хочешь решить. Почему медитация должна быть одна и та же? Я не понимаю. Спасибо.

Максим Джабали. Спасибо, Паулина! Доктор Надя за меня заступает уже? Я не знаю болгарский, но я слышу. Да, не разбираю болгарский, но я слышу. Да, учитель сказал. И делай. Нет, всё, это хороший вопрос. Лично для вас - разрешаю делать разные медитации. Ну, правда? Да! Но дополнительно к одной. Одну делаете такую же каждый день. Вторую, третью, четвёртую можно новую. Это правда, есть просто аналитические медитации, например. В каждом домашнем задании по две медитации. Например, как мы сегодня – подумайте о 7 шагов развития бодхичитты. Вы можете дома сидеть на стуле. Или я за это люблю своего учителя Питера Мёртла. Взятка вам. Как? Взятку даю вам. Можете на прогулке делать. Гуляете, думаете. Какой там первый шаг - все были моей матерью. Идёте дальше. Какие хорошие дела для меня сделала мама? Можно. Аналитические медитации можно на прогулке делать. Можно дома, можно на прогулке. Но основная медитация одноточечная. Каждое утро одна и та же. Да, и причина в том, что если мы будем менять объект медитации... Да, например, есть классная медитация «Золотая комната», где мы представляем своего Учителя. Да, и мы фокусируемся на его глазах. Да, Лама Мария дает эту медитацию на этом курсе. Да, мне она нравится. Мы делали медитацию 7 ингредиентов. Технически это не считается медитацией, считается

подготовительными шагами к медитации, но вы ее можете делать. Если это ваша первая медитация, вы можете ее делать до следующего курса, чтобы у нас было развитие. И дополнительно может делать разные другие медитации. Договорились, Павлина? Хорошо. Да.

И там такой-то вопрос было онлайнера или не будем? Где? Какая? Наталья? А я на него ответил один день или раз. Хорошо. Если еще есть вопросы, я сейчас посмотрю.

Вопрос онлайн. *Вот спрашивает Максим, как делать аналитическую медитацию на отречение?*

Максим! Передаю привет из Пловдива тебе. Знаете, почему Максим спрашивает? Потому что он начал... Почему Максим спрашивает? Потому что он начал делать домашние работы. Как делать аналитическую медитацию на отречение? Вы можете взять какой-то список, который мы проходили? Например, шесть проблем в жизни. Сначала человек не хотел продавать участок за 95 000 долларов. Мало говорят. Теперь он за 20 000 никому не хочет, никто не продает. Никто не продает. И сейчас за 20 000 на никто не может продавать за 10 000 я тоже не уверен, что продал, потому что в чистом поле. Мы думаем о том, что в жизни нет определённости. Да, можете взять какой-то второй пункт. Да, чтобы мы никогда не могли быть удовлетворены. Да, мы встретились с человеком. Полюбили. Хороший был человек. Муж или жена. Через год. или через месяц. Или даже след месяц. У некоторых на следующей неделе. Если хорошо. Мне ты, мне нравишься. Но. Не мог бы ты дверь мне, пожалуйста, открывать, когда из машины выхожу? Все хорошо. Открывай двери. Еще через месяц... И посуду, может тоже помыть, пожалуйста. Моет посуду. А можешь со мной АСИ, пожалуйста, изучать? Больше, больше, больше.

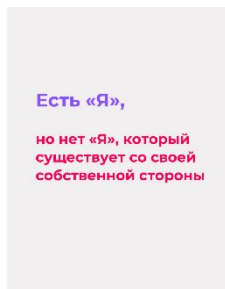
Зал. *Сансара!*

Зал. *Нам подруга говорит, что не хватает чувства.*

Максим Джабали. Мы не можем быть удовлетворены. Да и подумайте об этом. Где это в вашей жизни? Где вы не чувствуете удовлетворенность? Да это даже, можете только о еде думать 15 минут. Как такое может быть? Я позавтракал. Полный живот. Наелся. Счастливый. Два часа. Знаете вот это состояние, когда ходишь по дому. Бывало? Нет удовлетворения. Всегда мало. Хорошо, последний вопрос. Ещё есть у кого-то вопросы? Последний вопрос. Короткий.

Можно слайд? Нет, этот. Звучит так. Кстати, краткие комментарии по поводу прошлого вопроса. Прошлому. А про школы. Три группы школ. Вопрос. Там в домашнем задании написано взаимозависимость. Три группы. Нет, взаимозависимость. Да, то есть вопрос, как эти три группы школы объясняют взаимозависимость. И звучит это так что - я завишу от ручки, ручка зависит от меня, непонятно. Или наоборот. Да. Я завишу от ручки.

Или ручка от меня. Непонятное слово. И Геше Майкл говорит, лучшее зависимое происхождение. Говорит, что сейчас бы он по-другому переводил. Так что не путайтесь. Мы говорим, что зависимое происхождение. Вещи от чего-то зависят.



Последний вопрос. Три? Третий? Третий, да. Там называется так. «Буддизм учит тому, что я не существую». Учит. Мне нравится болгарский, когда переводится. Всё слышно. Да, и даже всё понятно. Так вот, опишите, что это за «Я», которое не существует. Очень простой вопрос. Лживый. Да, да, это вопрос про эти две истины. Спасибо, доктор Надя. Да, существует я само по себе. Нет, вы проходили. Зависит от семян. Хорошо относимся к другим людям, чувствуем себя счастливее, ругаемся на других людей, говорим «ты глупый», потом чувствуем себя плохо. Плохое настроение, депрессия, все плохо. Я, наше «я» зависит от тех семян, которые мы посеяли. Не существует нас, который не зависит от того, что мы делали на прошлой неделе. Это хорошая новость. Потому что мы можем новые хорошие качества получить. Да. У нас было раньше всегда плохое настроение. Мы узнали, что мы сегодня умрем. Отречение. А, ладно! Что там эти проблемы? Зачем расстраиваться, если сегодня последний день жизни? Лучше буду радоваться, танцевать. Я научу танцевать Маринеллы. Как там? Ручка. Буду танцевать.

Да, и суть этого вопроса в том, что не существует я, которая вот так вот. Да, это хорошая новость, потому что у меня есть плохие качества. Да, например, у меня было с юншеством еще, когда я только начал жить один. В Украине платят, как у вас, наверное, коммунальные платежи за квартиру раз в месяц? И у нас ты смотришь на счётчики и платишь. В Австрии немного другая система, там они раз в год сверяют счётчики. Да, у нас раз в месяц. В Болгарии как раз в месяц. По счётчикам. Мне было лень считать. Смотреть на эти счётчики, записывать, потом вот это газ, электричество, холодная вода, горячая вода. Мне было 19 лет. Я думаю: «Позже». Платить пока не буду за коммунальные. Считать лень. Позже заплачу. В следующем месяце уже за два месяца надо считать. Мне за один был лень считать, за два месяца ужас. Попозже. Через год приходит квитанция. Ты глупый. Я задерживал платежи. Да, платил поздно. У людей не было зарплат, соответственно. Да, потому что они с этих денег получают. Плохие семена. Да. Потом, что происходит? Я изучаю эту систему и узнаю, что плохо. И меняюсь. Тот факт, что можно измениться... Тот факт, что это мудрость, может нас изменить. Доказывает, что я не существую само по себе. Если бы оно существовало само по себе, если бы ручка, происходила со своей стороны, ручка никогда не могла бы измениться. Мы никогда не могли бы изменить. Но мы можем. Мы можем измениться. И мы можем изменить вот это. Которое болит, пока занимаешься йогой. Или съел булочку и живот вот начинает такой быть. Мы можем изменить это в тело света. Мы можем...

Геше Майкл говорит на этом занятии, что мы можем стать ангелом алмаза. Вместо этого тела и вместо этого тела живой алмаз. Вместо каждой маленькой даже самой частички этого тела - живой алмаз. И Геше Майкл говорит, что когда ты видишь пустоту напрямую, этот процесс он запускается в теле. Твое тело начинает изменяться из вот этого в живой алмаз. Постепенно он говорит, что это как рак. Метастаза уже началась. Только хорошую. Живой алмаз начинает постепенно все наше тело, каждую его часть заполнять. Мы превращаемся в этого ангела, Ангела Алмаза. И мы превращаемся в этот ангел, ангел алмаза. Это наша судьба. И это наша судьба. Это наше предназначение. Ну подумайте, что если.... Этот путь мудрости, третий главный путь. Он, правда, может вас к этому привести.

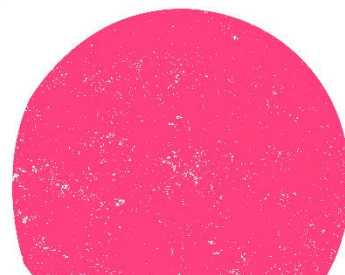
Спасибо. Благодарю. 4 минуты раньше. Спасибо. Благодарю. Приятного аппетита.

● Итого, что прошли

- ☑ 2 вида истины (реальности):
обманчивая и абсолютная
- ☑ Взгляды 3 групп школ
на зависимое происхождение
- ☑ «Я» не существует? -- Есть «Я»,
но нет «Я», который существует со
своей собственной стороны

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс I

«Основные учения буддизма»

Стенограмма к занятию 10. Карма и пустота: природа мудрости и освобождения



Ирина Кожухова. Добро пожаловать на финальное занятие АСИ-1. Ура. Порадоваться этому прекрасному событию никогда не бывает лишним, даже если два раза. Поэтому мы поздравляем вас, что вы дошли до конца первого курса. И пускай скорее наступит момент, когда вы обнаружите себя, на последнем десятом занятии. Вашего восемнадцатого курса АСИ. Последнего курса из открытой части. А потом уже и в закрытой части. Итак, урок 10. Мы продолжаем говорить, о чем?

О мудрости, о пустоте. В этом занятии у нас всего два вопроса домашней работы. Две идимы. И давайте покажем первый слайд. Следующий. И вот такой вопрос у нас в этом занятии подымается. Как вообще сосуществуют, эти две идеи? Идея кармы и идея пустоты. Не противоречат ли они друг другу? Могут ли они вообще сосуществовать вместе? И это занятие, мы проведем точно так же, как его провел бы Геше Майкл Роуч. И как его затем провела Мария Мёртл. И начнем мы его со стиха. Этот стих мы будем построчно разбирать.

?

Может ли идея кармы
(этика/нравственность)
сосуществовать с идеей
пустоты,
ИЛИ они противоречат
одна другой?



И в какой-то момент я обнаружила, что мне нравится вот это занятие. Занятие не в том смысле, что лекция или класс, а занятие, как действие. Разбирать вот так вот по косточкам какие-то слова или выражения. Я даже вспомнила, что когда-то в детстве я

хотела быть археологом. И когда в занятиях попадают такие тщательные разборы слов, предложений. Я чувствую себя каким-то лингвистическим археологом. Геше Майкл разбирал очень известное тибетское выражение, тибетскую фразу. Потому что эта фраза она и говорит нам о том, как сочетаются эти две идеи. Идея кармы и идея пустоты.

Карма и пустота

1 NANG-WA TEN-DREL LU-WA ME-PA DANG

проявление
= обманч.
реальность

завис.
происхождение
(взаимо-
зависимость)

«никогда не перестает
действовать»
= всегда работает

= Обманчивая реальность (все проявления вокруг нас)
является зависимым происхождением и
никогда не перестаёт существовать.

= Карма никогда не перестает действовать.

Давайте покажем первый слайд. Вы не пугайтесь, я сейчас постараюсь, насколько могу прочесть это на тибетском. Это звучит так, первая строка НАНГ ВА ТЕН ДРЕЛ ЛУ ВА МЕ ПА ТАНГ.

Зал. НАНГ ВА.

Ирина Кожухова. ТЕН ДРЕЛ.

Зал. ТЕН ДРЕЛ.

Ирина Кожухова. ЛУ ВА МЕ ПА.

Зал. ЛУ-ВА МЕ-ПА.

Ирина Кожухова. ТАНГ.

Зал. ТАНГ.

Ирина Кожухова. Иии... НАНГ-ВА.

Зал. НАНГ-ВА

Ирина Кожухова. Мы сейчас будем вот разбирать по частям. Итак, НАНГ-ВА это проявление все, что появляется или проявляется в нашем мире. И это синоним обманчивой реальности. Помните, мы на прошлом уроке об этом говорили. Хорошо. Это все вещи, которые проявляются. Следующее слово ТЕН-ДРЕЛ. Это зависимое происхождение тот факт, что вещи зависят от чего-то. Об этом мы тоже говорили на прошлом занятии, правильно?

Мы говорили о том, как разные школы, три группы школ, какое их мнение. Относительно зависимого происхождения. Следующий кусочек. ЛУ-ВА МЕ-ПА. Это значит, никогда не перестает действовать. В том смысле, что всегда работает. Как это все теперь понимать вместе. Сейчас я вам процитирую. Это значит, что обманчивая реальность является зависимым происхождением и никогда не перестает существовать. Если упростить и сказать более понятным для нас языком, можно сказать, что карма никогда не перестает действовать. Good? Хорошо. Мы с вами помните четыре закона

кармы проходили. Хорошо. Давайте покажем следующую строчку на тибетском и следующий слайд. ТОНГ-ПА КЕ-ЛЕН ДРЕЛ-ВЭЙ ГО-ВА НИЛ Звучит он полностью.

Карма и пустота

2	TONG-PA	KE-LEN DREL-WAY	GO-WA NYI
	пустота	«вне какой-либо позиции» = ни да, ни нет	
 = Ничего не существует со своей собственной стороны, само по себе			

значит вне какой-либо позиции. Ни да, ни нет. Как вся вместе, это часть, что это значит. Это значит, что ничто не существует, со своей собственной стороны. Об этом мы тоже помнили, говорили. Ничто не существует со своей собственной стороны. Хорошо. С этим разобрались. Давайте посмотрим на следующий слайд. И мы остаемся все еще на второй строке. Что значит ГО-ВА НЬИ? ГО-ВА это значит понимание, а НЬИ это значит просто число 2. ГО-ВА НЬИ вместе, это значит вот эти две идеи. Какие две идеи?

Карма и пустота. Да, это те две части, которые мы только что рассмотрели. Что карма никогда не перестает действовать. Что карма не перестает действовать. И, что ничто не существует со своей собственной стороны. Давайте посмотрим четвертую строку, а третью строку.

Карма и пустота

2	TONG-PA	KE-LEN DREL-WAY	GO-WA NYI
	пустота	«вне какой-либо позиции» = ни да, ни нет	понимание 2
 = Ничего не существует со своей собственной стороны, само по себе			 «вот эти две идеи»

Переводчик. Как зеркало? Спрашивает Надя.

Ирина Кожухова. Что-что спрашиваете?

Переводчик. Скажи вопрос.

Зал. Ничто не существует из собственного, своё собственно сторона.

Ирина Кожухова. Это была...

Зал. Как зеркало.

Ирина Кожухова. Сейчас дойдем до этого. Строка номер три. По-тибетски ДЖИ-СИ СО-СОП НАНГ-ВА ДЕ-СИ-ДУ.

Зал. ДЖИ-СИ СО-СОП НАНГ-ВА ДЕ-СИ-ДУ.

Ирина Кожухова. ДЖИ-СИ, это значит до тех пор, пока. СО-СОР – это значит не связанные. НАНГ-ВА – появляться, проявляться. И вот этот кусочек оставшийся, он... он в целом как бы относится к этому предложению. Скажем, это окончание, в общем, не переводится как-то... В общем, техническое окончание, скажем так. А что эта строка? О чем эта строка? Что нам пытаются ей сказать? До тех пор, пока это, появляется несвязанным. То есть до тех пор, пока эти две идеи, идеи кармы и пустоты, кажутся, появляются нам несвязанными, и следующая строка нам скажет, собственно, что до тех пор... Давайте на неё посмотрим. И она говорит нам ДА-ДУНГ ТУП-ПАЙ ГОН-ПА ТОК-ПА МЕ. ДА-ДУНГ

Зал. ДА-ДУНГ.

Карма и пустота

4 **DA-DUNG TUP-PAY GONG-PA TOK-PA ME**
все еще Будды истинная идея осознавать не

.... Вы все еще не осознали истинные идеи Будды

слайд. Давайте подытожим. Я могу у себя прочесть. Ты можешь здесь прочесть, я постараюсь прочесть по частям для украинских переводчиков. До тех пор, пока эти два понимания, Две идеи кармы и пустоты, Кажутся вам не связанными, Вы не осознали, истинное намерение будд. Good?

Зал. Good.

Ирина Кожухова. Питер Мёртл часто в таких случаях говорит «so fast, so good». А пока до этого добрались, всё хорошо?

Почувствовали в себе дух лингвистического исследователя? После этого должна быть реклама mixed Nuts, Башни. Как это применимо в нашей жизни? Как это перевести на кухонный язык? Мы помним о двух мужах, мужах, мужей, о двух мужьях, о двух мужьях

Карма и пустота

3 **JI-SI SO-SOR NANG-WA DE-SI-DU**
«до тех пор, пока» «не связанные» проявляться, появляться (окончание «только»)

= До тех пор, пока это появляется, не связанным....

= До тех пор, пока эти 2 идеи (карма и пустота) проявляются вам не связанными....

Ирина Кожухова. Значит, всё ещё. ТУК ПАЙ – это Будды. ГОН ПА – истинная идея. ТОК ПА – осознавать и МЕ – это значит нет, МЕ – это такая отрицательная частица. Как это всё вместе? Это звучит, вы все еще не осознали. Истинная идея Будды. Следующий

Карма и пустота

1 **NANG-WA TEN-DREL LU-WA ME-PA DANG**
2 **TONG-PA KE-LEN DREL-WAY GO-WA NYI**
3 **JI-SI SO-SOR NANG-WA DE-SI-DU**
4 **DA-DUNG TUP-PAY GONG-PA TOK-PA ME**

До тех пор, пока эти два понимания (две идеи – кармы и пустоты) кажутся вам не связанными, вы не осознали истинное намерение Будд.

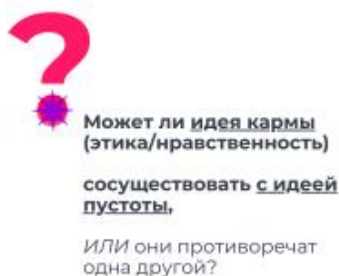
на кухне. Я еще раз на всякий случай для лучшего запоминания супер кратко перескажу. У нас была прекрасная Елена домохозяйка из Пловдива. Она пришла на работу. Босс сказал, приходи завтра на час раньше иначе уволю. Супер важный звонок. Елена возвращается домой. Дети, умоляю вас, пожалуйста. Завтра, на час раньше. Я пришла, вы собраны. Дети говорят, да, мама, хорошо. На следующее утро приходит. Дети что? Дискотеку устраивают. Они не собраны. Елена в шоке. Вы самые глупые дети в Пловдиве. Семечка посеяна. Проходит время. Неделя. Елена возвращается с работы домой. Настроение шикарное. На ужин, что-то вкусненькое купила. Думает, любимого мужа порадовать. День тяжелый был, сейчас как мы по обнимаемся. Приходит, открывает дверь. Вот он мой любимый муж. А он ей, что в ответ? Ты глупая. Что мы можем делать в таких случаях? Зная все то, что мы здесь изучаем, как нам стоит реагировать? О чем важно в самую первую очередь подумать?

Зал. Почему это случилось?

Ирина Кожухова. Первое, о чем стоит подумать, это о пустоте. О пустоте этого кричащего мужа. Он не злой сам по себе. Извини, Макс, я на тебя почему-то показываю (*показывает рукой*) Я просто имею ввиду, где-то здесь. (*смеется*) Он не обладает никакой собственной природой. Это моя карма, мои семена вынуждают его видеть таким. Поэтому первое, о чем мы думаем, это о пустоте. Второе, о чем мы думаем: «о, это моя проекция. Это моя карма». Можем ли мы изменить это в настоящий момент? Так, хлоп-хлоп, и больше не кричит. Есть версии «нет». Не можем. Семена взошли. Но есть ли у нас выбор, как отреагировать на это? Можем ли мы в таких случаях найти в себе хотя бы немножко сил? Хотя бы на 5 секундочек. Не накричать в ответ. Может быть, три секунды? Когда кто-то на нас кричит, ввиду нашей кармы, у нас есть естественная реакция накричать в ответ: «Да нет, ты сам глупый! Я тебе тут и ужин купила, и это, а ты что? Глупый ты сам!» Но нет, в этот момент мы... у нас есть выбор. Да, семена так раскрылись. Да, я вижу, что выглядит так, что он на меня кричит. Но если я смогу вместо того, чтобы накричать в ответ... хотя бы на 5 секундочек так... и помолчать. Это посеет семя воздержания от гнева. Возможно, в этот раз это всего лишь 5 секунд. Но мы помним - карма растет. В следующий раз, быть может, это будет 10 секунд. А когда-то в следующий

раз... Мы быстрее вспомним о пустоте. О том, откуда происходит этот муж. И может быть уже не захотим кричать?! И это и есть этот четвертый шаг - мудрость.

Поэтому теперь мы знаем, как действовать в подобных ситуациях.



Чтобы не перезасевать то, что нам не нужно. И чтобы создавать то, что мы хотим. Покажем следующий слайд. Мы возвращаемся к вопросу: «как сосуществуют карма и пустота?» И давайте покажем ответ. Здесь на изображении- монетка. И это символизирует то, что карма и пустота – это как две стороны одной монеты. Вещи «пусты» в том смысле, что они как пустой экран. Как я их вижу... зависит от моих семян... От моих собственных проекций, которые навязаны мне моими прошлыми словами, ну, точнее, мыслями, словами, и действиями - в таком порядке. Поэтому те, кто понимает пустоту... и понимают в целом эту идею, конечно же, понимают необходимость вести крайне нравственный образ жизни. Хорошо. Теперь давайте поговорим снова о «я». И для этого вопроса мы приглашаем Максима.

Максим: Это последнее занятие. Мы пройдемся по этому вопросу кратко. Потом сделаем перерыв, короткий. Потом сделаем обзор всего курса... и все будут свободны. Хорошо?! Хорошо, вопрос звучит так. Хорошо, мы вас с Ирой убедили, что «я» не существует вот так, существует вот так. Как это поможет нам прекратить свои плохие эмоции и достичь свободы? Как, иначе говоря, как нам вместо вот этой спирали, нисходящей...по восходящей начать подниматься? Ира об этом уже поговорила, и давайте мы повторим с вами.



Предположим, мы можем
понять, что «я» не существует.
Как это поможет нам
прекратить наши пагубные
эмоции и достичь свободы?



И мне нравится, здесь на этом занятии Лама Маша дает 4 конкретных действия, что делать в любой непонятной ситуации. Мы приходим домой... С сумками. Открываем дверь. Думаем: «ну сейчас наконец он нас обнимет». Заходим в квартиру. «Ты глупая!» Что в этот момент нам нужно делать? Первое. Ира об этом говорила. Вспоминаем о ручке, верно. А конкретно мы вспоминаем- этот муж не существует сам по себе. Знаете слово «гакча»? «Гакча» с тибетского переводится «объект, который мы отрицаем». Обычно Геше Майкл приводит пример- двухголовый розовый слон. Три метра высотой. Фиолетовый...а, розовый. Бегает по этой комнате. Есть он? Вам надо... хотите подумать, проверить, посоветоваться может? Может демократически сделаем голосование? Кто считает, что есть такой слон? Кто считает, что нету? Все? Единогласно? Хорошо. Нет, нету слона, правда. Считается, что нам не нужно задумываться вообще, есть такой слон в нашей комнате или нет. Нам не нужно задумываться, потому что мы на 100% уверены, его здесь нет. Муж, который существует сам по себе... Ручка, которая существует сама по себе. Которая излучает свою ручковость. Писал честность? Мне нравится. Не существует. Да, и это слово имеется в виду, что качество ручки.

Первое - мы вспоминаем: «Такого мужа нету». Который сам по себе на нас будет кричать. И таким образом мы понимаем: « Ага, если такого мужа нету, значит, он пуст». Говорят, говорят, что гакча - это то, от чего пуста пустота. Да, имеется в виду, что существует сама по себе. Нет, такого мужа нет. Пустота. Мы думаем о пустоте мужа. Это первый шаг из четырех, который мы делаем.

Второе, что мы делаем? Номер два. Ира об этом только что рассказывала. *(в зале кто-то говорит)* Как? Это чуть-чуть попозже будет. Второе что? Карма. Мне нравится – карма. Очень легко, мы вспоминаем: «вообще-то, это мы посеяли этого мужа». Когда жена посеяла этого мужа, который «ты глупая» говорит? Когда это было? На прошлой неделе. Она зашла домой, она зашла в комнату к детям и они там... «Аааааа» (машет руками) Почти как танец Маринеллы. Только сценария нет, просто... (машет руками) Это второе - мы вспоминаем: « Да, муж происходит из меня, это я создала, что он говорит «ты глупая».

Третье, очень важно. Могу ли я выбрать другое что-то, другую реальность? Могу ли я просто захотеть: «Нет, мне не нравится, что муж кричит, желаю, чтобы не кричал», и всё, он не кричит. Можем мы так сделать? *(в зале отвечают)* Мне бы хотелось... можно свет, кстати, включить? Мне бы хотелось, чтобы мы могли вот так выбирать *(щелкает пальцами)*. Но это так не работает. И будет вопрос, мне кажется, в шестом курсе. Там история про царя Калинки. Да, и Будда в прошлой жизни... Ну, в общем, царь Калинка посчитал, что этот Будда в прошлой жизни, он там натворил дел. И он начинает ему отрубать конечности: руки, ноги... Да, это Будда в прошлой жизни когда был. Да, и вопрос в этом шестом курсе будет: « чувствовал ли этот Будда в прошлой жизни боль»? Он уже был очень продвинутым, он был очень продвинутым Ботхисаттвой. Как вы думаете: чувствовал или нет? Чувствовал. Ему было больно. И когда царь Калинка ему отрубал руки, ноги, ему было очень больно. Да, но он не бросился с ножом на этого царя, убить его. Догадываетесь уже, почему?! Потому что он знал - это я создал. Это очень важный момент.

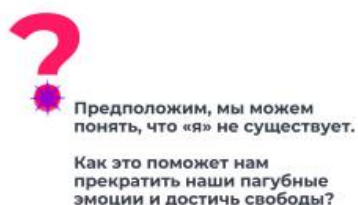
Тот момент, это самое, может быть, практичная вещь из этого урока. У вас будут моменты, когда вам будет больно. Это не всегда физически. И на самом деле физически, я думаю, это не самая большая проблема. Но будут моменты, когда будет ситуация в вашей жизни, когда будет больно в сердце. И я получаю эти вопросы регулярно от других студентов этой системы: «Макс, я всё понимаю, делаю четыре шага. Я делаю кофе-медитацию. Где деньги? Где деньги, Макс? Мне нечем платить за квартиру, но я делаю 4 шага, Макс. Макс, это не работает. Зачем ты говорил, что это работает? Может это у тебя сработало, но это не работает. Я делаю 4 шага, денег нет, где деньги?» Ну... *(смеется)* не всё так просто. Это в тот момент, когда происходит что-то плохое у нас в жизни. Понимание пустоты - *(показывает ручку)* эта вещь не имеет своей собственной природы Гакча. Она пуста. Муж пуст. Я посеяла эти семена в прошлом, на прошлой неделе, когда

на детей накричала. Это не приводит мгновенно к тому, что муж перестает кричать. И какое-то еще время он может продолжать говорить: «ты глупая». Но новых причин вы уже не создадите. Да-да, вы не сделали так, чтобы он дальше продолжал кричать. Вместо того, чтобы спускаться по этой спирали, вы начинаете подниматься. Но какое-то время муж еще может кричать. Из-за того, что я раньше кричала на детей.

Да, и четвертое. *(в зале кто-то что-то сказал)* Что? Мудрость. У нас есть выбор. У нас есть мудрость, выбор. Мы можем по-разному отреагировать. Мы думаем «хорошо, мне нравится». Это называется еще кармический менеджмент. Я думаю: «хорошо. Моя цель, чтобы муж на меня дальше кричал». Подумали: «мне нравится, я хочу, чтобы он дальше на меня кричал». Ира говорит, ей нравится, что я строгий бываю. Могу наругать сотрудников. Да, я не знаю, может вам нравится, когда на вас муж кричит? Вы говорите: «я хочу, чтобы он дальше кричал». Что надо сделать тогда? «Это ты глупый! Я? Я ничего не делала, это ты глупый». И все, вы... создаете причину, чтобы он кричал дальше. Может быть у вас другая цель? Я не хочу, чтобы муж кричал. Хочу, чтобы пришла домой, он меня обнял. Взял у меня продукты. Сказал: «дорогая, что ты хочешь сегодня на ужин?» Я ему скажу: «ну... я бы картошку хотела с грибами». Он пойдет и приготовит.

Если у нас такая цель. Нам не нужно на него кричать. Более того, хорошо делать что-то хорошее. Сказать о, наверное у тебя тяжелый день сегодня был. Нааа.. Хочешь я тебе что-то приготовлю? Скажет, да, хочу рис с овощами. И вы пойдете сделайте ему рис с овощами. Это и сеет семя, для того чтобы восходящий был цикл. Лама Маша на этом занятии спрашивает: «Легко ли это?» Нет. Мне нравится это, как голосование было. Как за ГАКЧУ. Единогласно, нелегко. Это нелегко, потому что у нас есть привычка. Эта привычка, она нас привела туда, где мы находимся. Да, это та же привычка, о которой мы говорили раньше. Да, я сажусь в машину, нажимаю на кнопку и первая мысль в моей голове, если я машину заправил, она заведется. Да, это привычка, всю жизнь вырабатывал. Это не просто, но вы входите на эту восходящую спираль. И конечно у вас формируется новая привычка – не... не говорить мужу «ты глупый» в ответ. Сделать что-то хорошее для того, чтобы восходящая спираль была. Да и можно сделать 4 силы. Знаете четыре силы? Если не знаете, спросите Драгу, Маринеллу, Румяну. Да, четыре силы. Вспоминайте, да, мир происходит из меня. Второе, мне жаль, что я накричал на детей. Сегодня на детей кричать точно не буду. И в качестве компенсаторного действия куплю им мороженое. Почему? Потому что они же одни мороженое есть не будут, я с ними поем. Вместе проведем хорошо время. Да, эти 4 силы, вы их можете делать тоже. И это и есть мудрость. И последний вопрос на экзамене Геше. Есть ли начало у сансары? Нету. Есть ли у неё конец? Да. Да, Есть конец. Почему? Истина сильнее лжи. *Истина сильнее лжи.* И все шапки начинают бросать.

Да, это и есть вот этот вопрос. Можно следующий слайд?



Как отсюда выбраться, иначе говоря? Как достичь свободы? И вот там написано эти шаги, о которых мы поговорили. А, Хорошо. Я хотел вас попросить о помощи? У нас есть расходы по этому мероприятию. Это рубрика «Нужны деньги» называется. Да, Драга, говорит, (не разборчиво).

Мне тоже нравится. На самом деле это важно. Вы, те, кто здесь присутствует, вы сделали организационные взносы. Спасибо вам большое. Да, эти деньги не идут на зарплаты, нам с Ирой. Да, Драга тоже не получает зарплату. Сеет, пока сеет. Смеется... Да, эти деньги идут на расходы по этому мероприятию. Да, спасибо. На эти деньги мы купили билеты нам с Ирой сюда прилететь. Квартиру сняли. Напечатали мануалы. Другие небольшие еще расходы по мероприятию. Аренда-зала. У нас также были пожертвования на это мероприятие. Да, и у нас большое видение. Видение, большая цель. Да, мы хотим сделать эти знания популярными. Поэтому, если у вас есть возможность поддержать это мероприятие, следующие мероприятия. Да, мы хотим делать соцсети, делать рекламу, хотим развиваться. Становиться больше, помогать большим людям. Если у вас есть возможность поддержать это, можно сделать благотворительные взносы Драге. В копилку. Мы будем использовать это для будущих мероприятий. Да, это мероприятие мы покрыли благодаря вам. Мы в плюсе Драга говорила. До сих пор. Спасибо! Это на самом деле большая редкость для мероприятий таких быть в плюсе не уйти в минус. Спасибо, нам с Ирой не надо продавать машину. Да, мы очень благодарны. Мы готовы были и билеты купить сами и проживание оплатить Спасибо, что вы собрали на это деньги. Спонсорам я сказал спасибо, да. Потому что это и оргзнос, и спонсоры, которые просто давали деньги. Спасибо вам. Да, поэтому если вы хотите поддержать развитие этого мероприятия, мы будем вам благодарны. Те, кто онлайн, мы вам пришлём ссылки, как это можно сделать. Да, и это могут быть... Это не обязательно, должно быть сразу... мы тем кто онлайн мы пришлем вам ссылки. Да, я знаю, вы тоже хотите поддержать. Смеется...

Мы вам сделаем проще, чтобы не обязательно сразу приезжать в Пловдив, можно онлайн сделать да, и посвящайте это, чтобы у вас была финансовая свобода и у всех людей.

Драга. Всем кто пожертвовал, мы раз в месяц будем делать такие (берет микрофон) Ребята, как благодарности всем спонсорам, мы раз в месяц будем делать воркшопы, на которых мы будем разбирать вопросы, личные кейсы, по вашим вопросам, бесплатно. И таки образом мы будем показывать вам нашу благодарность и не беспокойтесь, что это будет, только на болгарском. Мы будем и на болгарском, и на русском. А украинцам, наверное, придется искать переводчика.

Максим. Если придут украинцы, мы найдем переводчика.

Драга. Вам спасибо за ваши будущие взносы.

Максим. Хорошо, у нас перерыв 10 минутный . После этого мы сделаем обзор курса. Не долго и все будут свободны.

ПЕРЕРЫВ

Драга. Дорогие Макс и Ира, спасибо вам большое за то, что показали нам путь, составленный из трех путей. Самый основной путь к нашему счастью. И поэтому мы вам тоже желаем счастья. И как благодарность... Мы вам желаем воплощения мудрости!

Максим. ммм.. По болгарски?

(Драга переводит на болгарский)

Максим. Благодаря!

Драга. Мы, товарищи, всегда с вами. (на болгарском) Пусть мудрость всегда будет с вами. Потому что мудрость, она правда женского рода. За что, товарищи, я не знаю, женский род.(по болгарски) Потому что мудрость это единственный путь к счастью. Счастья вам и спасибо.

Максим. Благодаря.

Драга. От Манджушри

Максим. Ммм ...

Драга. Ире

Максим. Благодаря.

Драга. Это Манджушри на танке.

Максим и Ира ВАаауу.

Драга. Что только ему. Это потому, что она тяжелая. Вот это...

Максим. Можно открыть, посмотреть?

Драга. Я думаю, да

Ирина. Я думала сейчас начну разбрасывать бумагу

Максим. Я пока покажу онлайн кто. Очень красиво.

Драга. Это от нашего любимого творца ламе. Так тибетских.

Максим. Покажи на камеру Ммм!

Драга. Вот это любовь.

Максим. Благодаря!

Драга. Всех болгар, которые здесь присутствуют и которые здесь не присутствуют, потому что не смогли.

Максим. Благодаря.

Драга. И вот это.

Максим. Уже некуда складывать.

Драга. Так это примерно 10 грамм.

Максим. Хорошо.

Драга. Но зато очень дорого, это розовое масло.

Максим. Аааа

Драга. И это 100% розовое масло.

Максим. Вау

Драга. Во-первых чтобы нам было что подарить нашим учителям. Это 100% розовое масло, если вы заглянете, оно как желе, оно не течет. А во-вторых, это чтобы вы смогли дарить вашим учителям.

Максим. Благодаря, благодаря, спасибо.

Драга. Спасибо.

Максим. Спасибо, спасибо. Роза символ Бодхичитты, мне нравится.

Драга. Это эссенция.

Максим. Эссенция бодхичитты. Благодаря. Спасибо.

Ирина. Так мудрость и у нас есть бодхичитта.

Максим. И мудрость и бодхичитта

Ирина. Спасибо, что не добавили нам отречения.

Максим. Переведешь? (*Драга переводит*) Благодарю. Спасибо большое!

Драга. Вам большое спасибо!

Максим. Спасибо! Спасибо большое за подарки! Кто переводит, Румяна? Спасибо большое за подарки.

Мы очень рады приехать в Болгарию. Мы хотели также сказать, что скоро будет группа совместного прохождения. На болгарском. Драга организывает. Правильно перевела?

Зала. Правильно.

Максим. Может она сказала, никто не организывает? Или Маринелла организует. На русском языке тоже будет? С 19 февраля мне сказали. Мы сделаем объявление. И Маша Старушкевич сказала, что на украинском тоже готова вести группу. Ждем ваши сертификаты. Можно в личные сообщения нам отправлять. Будем радоваться и Кофе-медитировать с Ирой. Это здорово, закончить курс с сертификатом. Да, и я также хотел поблагодарить Драгу за организацию этого курса. Если бы не Драга мы бы сюда не приехали. Сидели бы в Вене. Смотрели бы сериалы. Но Драга нас очень долго... Даже не знаю как. Ждала на самом деле.

Драга. Сеяла.

Максим. Не сдавалась, я бы сказал. Да, потому что мы думали приехать еще в 2022 году. У меня были проблемы с документами. И все это время Драга говорила хорошо, хорошо. Создадим семена свободные в перемещении. И Драга всё организовала, взяла риски на себя. Это не просто стартовать первый курс АСИ в Болгарии. Я знаю, что это не первая попытка, Драги. Были до этого уже попытки. Это не просто. Спасибо, Драга.

Да, Я хотел также поблагодарить техническую команду нашу, кто там онлайн. Тех, кто за записи отвечает, чтобы у всех были записи. Менеджерам, кураторам курса, кто стенограммы делают.

Перевод на русском, на болгарском, я думаю, тоже надо сделать. Будете потом переводить на болгарском. Ты перевела на болгарском, тоже надо сделать стенограмму. Потому что по стенограммам домашние задания удобно делать, легче. Более того, когда вы будете преподавать эти курсы? Вы сможете по стенограммам готовиться. Поэтому, правда, мы с Ирой делаем стенограммы всех курсов, которые мы проходим. Да, если нет стенограмм, мы все делаем. Я хотел поблагодарить переводчиков. Походите Маринела, Румяна, Драга. Спасибо. Благодаря вам. У нас есть украинские переводчики, мы тоже вас

благодарим. Я бы хотел позвать сюда всех, кто помогал организовать это мероприятие. Драга, говори кто.

Драга. По сути дела очень многие

Максим. Все выходите все. Выходите, давайте ребята, не стесняйтесь.

Ну давайте по именам. Даня выходя, Валя, Светик, Ира, Платина, выходите. Андрей, Югана, Катя, доктор Надя выходите. Всех поблагодарим! Катя, доктор Надя. Всем большое спасибо! Для записи я отодвину эту камеру, а то боюсь, не все поместятся. Вот вся команда, я всю Болгарию. Ура! Это правда. Я хочу, чтобы вы этому порадовались. Потому что когда мы радуемся, мы поливаем семена. Эта мудрость потом становится для нас доступной, мы лучше понимаем.



Максим Джабали. Эта мудрость потом становится для нас доступной, мы лучше понимаем. В следующий раз Гергана будет преподавать эти три группы Школ. Она сейчас так кивает.. это «да» значит, да? По-болгарски «да». Да-да, потому что эти семена растут! Когда мы поливаем их, они растут. Хорошо! Последнее на сегодня. Это обзор

● ASI 1: Обзор

- Три главных пути: отречение, бодхичитта, мудрость
- Махамудра
- Причины просветления и 2 препятствия к просветлению
- 4 тела (части) Будды
- Что такое сансара
- 4 закона кармы
- 10 качеств компетентного учителя
- Как развить **отречение** и как понять, что оно развито
- 8 мирских мыслей
- 6 страданий человеческой жизни
- Преимущества **Бодхичитты** и как ее развить
- 2 вида истины (реальности)
- Взгляды разных школ на зависимое происхождение
- Карма и пустота

того, что мы прошли. Да. Главная тема курса, как называется? Три главных пути. Молодцы, ура! И, даже, если это - одна вещь, которую вы запомните с этого курса, уже молодцы! Да! Дальше о чем мы говорили? Можно читать, подсматривать.

Зал. Великая печать.

Максим Джабали. Великая печать. Махамудра. Дальше что? Что еще запомнили? Убираем слайд! Что? Смотрю, даже читать лень! Теперь по-настоящему! Что еще запомнили? Можно в конспекты смотреть, какие-то главные идеи. Что тут написано? Я вас буду проверять! Да! Ира говорит «муж со своей собственной стороны происходит». Точно! Да? Нет. Я смотрю, вы так уже киваете, чтобы мне понятно было, чтобы я не перепутал. Да, страшно, видимо, так говорить! Да. Нет. Что еще? Четыре тела Будды. Помните? Или четыре части Будды? Хорошо. Четыре закона кармы. Помните? что посеешь, то и пожнешь. Растет. Один раз на мужа не накричала - и карма растет. Третье. Если на мужа не накричала - он не накричит. Если накричала, то накричит. Десять качеств учителя. Это вопрос, который мне попался на финальном экзамене, на Марок. Надо наизусть выучить. Пригодится! Да, потом говорили мы про отречение, как его развить. Я вам официально разрешаю писать в домашних работах «я устал». Да, если вам не нравится это слово отречение, пишите «я устал». Говорили про восемь мирских мыслей. Помним? Говорили про преимущество бодхичитты, как ее развить. Про абсолютную и обманчивую истину — тоже мы сегодня говорили. Да, любимая тема Герганы - три группы школ. Чтобы разобраться как Функционалисты, Независимые смотрят.. Да, и последнее - можно слайд уже включать.. Последнее - это карма и пустота, они вместе или не вместе? Вместе! Да! И это, правда, обзор этого курса!

Немного о втором курсе - чтобы чуть-чуть смена посещать! Второй курс.. я не знаю, как мы его назовем с Ирой.. Не знаю.. Страховка? или Абсолютная защита? Да, но это правда: у нас есть вот это желание быть в безопасности. Я спрашивал Драгу, как уровень преступности в Пловдиве? высокий или низкий? Как, кстати, с этим? Много преступлений? Нет? Мало! Все друг друга знают, потому что... Если сумочку у кого-то украли, то сразу понятно, кто. Да, я понимаю. Подбегает вор, да, красть сумку... Да, а вы говорите: «Андрей, это ты?!» Я шучу, я шучу! Шучу, говорю. Не Андрей.. Андрей не такой! И в этом курсе номер два мы будем проходить.. так какая же абсолютная защита? Да, и я вам сразу скажу: это - не ядерное оружие! Потому что я так иногда думаю: ну, если у тебя есть ядерное оружие - будешь чувствовать себя в безопасности! Но нет, это не так! Да, это не... я когда-то думал, что.. у меня был дядя.. есть до сих пор дядя, мамин брат. Да, и мы.. когда я приезжал к нему в гости, я всегда ходил по улицам так.. ну, у меня есть дядя! его все знают, никто мне ничего не сделает! И это правда, мне.. это маленький город, меньше чем Пловдив. Пятигорск. В России, на Кавказе. Да. И это - не дядя. Мы будем проходить во втором курсе эту.. настоящую защиту, которая по-настоящему вас может защитить - не только от плохих людей, но и даже от смерти. Поэтому - удачи вам в сдаче первого курса! Мы очень были рады с Ирой сюда приехать! Надеемся скоро увидаться с вами. Спасибо и до встречи! Спасибо. Спасибо. Ура! Ура! Стулья не бросайте!

**До встречи на
следующем курсе!**

Мы вас любим! <3

