

**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



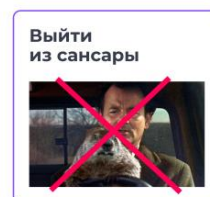
འཁོར་བ།  
korwa

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?

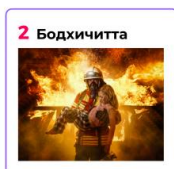
Да, это вопрос номер два. Первый вопрос про сансару. Второй вопрос: почему отречение необходимо, чтобы вырваться из цикла жизни? И... вторая часть вопроса: какая связь между отречением и желанием достичь Просветления? Какая связь между отречением и бодхичиттой? Мы говорили об этом уже ранее, на предыдущих 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

