

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

Курс II «Буддийское прибежище»

Стенограмма к Занятию 2. Прибежище – Пять разделов; Восемь качеств Будды

Максим: Всем привет! Доброе утро! Мы начнем сегодня с медитации. И мы попросили сегодня провести медитацию Милу Бранд.

Мы с Милой знакомы, я думаю, с 2018 года, с 2019... С 16-го? Нет, я думаю с 18. На АСИ 16, я думаю, познакомились. Да, 6 лет. А...Мила – преподаватель немецкого языка. Мы с Ирой у нее учились. И сейчас Мила продолжает свою карьеру как преподавателя медитации. Мила закончила курс для преподавателей медитации с Питером Мёртлом. Много медитации провела в клубе медитации АКМ. Да, и мы попросили Милу провести медитацию...м..э...четыре раза, на этих выходных и на следующих. Медитацию, которую разработал Питер Мёртл, называется «Башня освобождения».

Поскольку мы с вами хотим избавиться от всех будущих проблем. «Башня освобождения» – это самая подходящая медитация. Да, и эту медитацию я вам рекомендую делать до следующего курса. Каждый день. Мила Бранд.

Мила: Ты мне поможешь...одеть. Угу, спасибо.

Здравствуйте, друзья! Медитация «Башня» довольно большая, я немножко о ней расскажу. А кто знает о медитации «Башня»? Или делал, возможно, или слышал про такую? Никто? (смеется) Но наверняка вы знаете те инструменты и знания, которые содержит в себе медитация «Башни». Ингредиенты, те её составляющие.

Вам говорит о чём-то четыре на четыре? Маринелли говорит. Отлично. Башня содержит четыре этажа. И, возможно, вы догадались, что каждый этаж символизирует наши основные знания, основные инструменты. В башне мы встретимся с нашим учителем, который проведет нас по всем четырем этажам. И как вы думаете, что будет на первом этаже, который является нулевым и отсчет начинается со второго. Как в немецком, есть нулевой этаж. О чем нам расскажет учитель на первом, нулевом этаже? Как вы думаете, в «Башне», когда мы встретимся с ним?

Зал. О ручке!

Мила: Правильно. О ручке! Отлично.

Далее мы пройдем с вами на первый этаж, первый в отчете этаж, по-нашему второй. И узнаем или вспомним про четыре Закона Семян. Кто знает или помнит про



АСИ 2: Абсолютная защита
с Максимом Джабали
и Ириной Кожуховой

Занятие 2.2

Прибежище – Пять разделов; Восемь качеств Будды



Июнь, 2024, Пловдив (Болгария)



четыре Закона Семян? Давайте вспомним вместе с вами. Поднимайте руку. Может быть кто-то скажет.

Зал. Подобное порождает подобное.

Мила: Отлично! Первый закон. Спасибо! Подобное порождает подобное. Угу.

Как звучит второй закон?

Зал. А результат всегда больше чем причина.

Мила: Угу! Отлично! Как звучит третий закон семян?

Зал. Если семья не посеяно, то результата не будет.

Мила: И четвертый закон.

Зал. Если ты посеял семя то обязательно, да, ты получишь результат.

Мила: Отлично! И далее мы пройдем на второй этаж. Сегодня мы сделаем медитацию два этажа. Два. И на втором этаже мы пройдемся по-нашему одному из главных, тоже, инструментов. Который звучит как Четыре Силы. Кто знает про Четыре Силы? Как звучит, Румяна, первая сила?

Зал. Первая сила...

Мила: Первая сила...Да. да. (смеется)

Драга: Вот переводчик! (смеется)

Мила: Это я уже начинаю болгарский понимать. (смеется)

Драга: Давай. Ха!

Мила: Скажи, скажи. (смеется)

Зал. Первая сила – это... Мы вспоминаем о ручке, о пустоте, что всё происходит из нас.

Мила: Верно. Спасибо! Это сила осознания, да? Вторая сила.

Зал. Благодарю!

Мила: Кто скажет? Как называется? Маринелла?

Зал. Я сожалею о том, что сделал, но без чувства вины.

Мила: Да, это сила сожаления. Третья сила? Кто скажет?

Зал. Я принимаю решение, что я больше так делать не буду для...за определенного периода. А...он должен быть такой, чтобы я не нарушала его, чтобы я смогла его удержать.

Мила: Верно! Супер! У вас такие ответы прекрасные! И четвертая сила?

Зал. Антидот.

Мила: Что это значит?

Зал. Я сделаю что-то хорошее, чтобы скомпенсировать плохой поступок, который я сделал.

Мила: Спасибо за перевод. (смеется.) Да, я поняла. Да. Да.

Для кого это было сейчас новым, вообще новым? Четыре вот этих инструмента? Угу. Ну мы будем их осваивать постепенно. И медитация нам в этом поможет. На следующих выходных мы пойдем с вами на третий и четвертый этаж «Башни». И там

будет еще два инструмента по четыре. Кто догадался, какие еще два инструмента нас ждут на 3-м и 4-м этаже «Башни»?

Зал. Четыре шага и Четыре цветка.

Мила: И о них мы поговорим подробнее на следующих выходных. А сейчас предлагаю вам удобно располагаться. Кто желает, вы можете занять, может быть, на коврик, на подушке для медитации место впереди. Вдруг вам так будет удобнее, и вы можете взять подушку сейчас для медитации. Угу. Пожалуйста, отложите в сторону ваши телефоны, блокноты, ручки. Медитация примерно займет 30 минут с переводом, я думаю. Поэтому, пожалуйста, займите такую позу, в которой вы сможете 35, ну, может быть, 25, я не знаю, с переводом я первый раз веду. Чтобы вас ничего не отвлекало, чтобы вам было удобно. Готовы?

Если вы сидите на стуле, пожалуйста, сядьте на его край. Так, чтобы вы не прикасались к спинке стула. И чтобы ваша спина оставалась максимально ровной. Прикройте ваши глаза. Стопы стоят плотно прижаты к полу. Ваша макушка тянется вверх. Лицо расслаблено. Ваши плечи на одном уровне. И проверьте, чтобы ваш подбородок был параллелен полу. Не запрокидывайте голову слишком вверх. И не опускайте слишком вниз. Если вы сидите на подушке для медитации. Пожалуйста, проверьте, чтобы ваши бедра были выше, чем колени. И если необходимо, подложите под ваши колени подушечки. Руки свободно лежат на коленях ладонями вверх.

Постепенно успокаиваются мысли. И ваше внимание концентрируется на кончике носа. Как более тёплый воздух выходит на выдохе. И более прохладный входит на вдохе. И сейчас мы сделаем 10 циклов дыхания. Начиная с выдоха. Выдох раз. Вдох раз. Выдох два. Вдох два. Выдох три. Вдох три. И так до десяти в своем темпе. С концентрацией на дыхании. Отпускайте лишние мысли. И возвращайтесь к дыханию, если что-то вас отвлекает. Если вы сбиваетесь, начните с одного, доходя до десяти.

И сейчас пригласите в вашу медитацию вашего учителя. Учителем может быть любой человек, который стал вкладом в вас, в ваше развитие. Возможно, у вас есть ваш духовный учитель. Увидьте его перед собой очень четко. Его глаза. Подумайте об одном качестве вашего учителя, которое вас восхищает. Ментально поклонитесь этому качеству вашего учителя. Возможно у вашего учителя доброе сердце, сострадательное сердце. Или ясный, спокойный ум. Или ваш учитель служит большому количеству людей. И сейчас преподнесите подарок вашему учителю. Это может быть что-то материальное. Небо в алмазах, много денег, цветы. Но лучшим...но лучшим подарком будет ваш хороший поступок, который вы совершили за последние 24 часа. Возможно, кому-то помогли. Сказали доброе слово. И этот подарок очень обрадует вашего учителя.

А сейчас раскройте свое сердце. Признайтесь учителю в том, чем вы не гордитесь. О чем вы, возможно, сожалеете! И расскажите честно об этом вашему учителю. Возможно, на кого-то обиделись. Раздражались, злились. Без чувства вины, очистите сейчас ваше сердце. Учитель не обвиняет вас.

И снова подумайте о чём-то хорошем, хорошем деле, которое вы сделали за последние сутки. И это должно отличаться от второго шага, что-то другое, что сделали вы или другой человек, а вы были свидетелем. И также расскажите учителю. И попросите вашего учителя оставаться с вами. Продолжать обучать вас на пути, через разные жизненные ситуации и людей. Попросите оставаться с вами всегда. И искренне из своего сердца пожелайте, чтобы у каждого человека был учитель, который помогает ему двигаться. К самой высшей точке человеческой эволюции. Поблагодарите вашего учителя.

И сейчас мы пойдем в основную медитацию. Вы можете немножко поправить позу, кому это нужно сейчас. Потянуться. Пожалуйста, выключите телефоны, у кого был звук. Чтобы это не мешало другим. Прикрывайте ваши глаза. Спинка остаётся ровной. Стопы стоят на полу, если вы сидите на стуле.

И сейчас представьте зарождение Вселенной. Возникают Галактики. Формируется Солнечная система. Планета Земля остывает. Образуются континенты и страны. Появляются первые животные, растения. Появляются первые люди. Бесчисленные войны, голод, катастрофы, и короткие периоды мира. Вы приходите в этот мир. И наступает момент, когда вы оказываетесь на прекрасном острове посреди широкой реки, и на этом острове вы видите величественную башню с несколькими этажами. И вы идёте к главному входу башни и встречаете своего учителя, который очень рад вас видеть.

Он или она приглашает вас войти в башню. На нулевой этаж, который излучает красивый голубой цвет. И вы входите в башню. И ваш учитель снова объясняет вам, что такое пустота. Это доказательство того, что всё происходит из вас, из ваших семян.

На этот раз учитель спрашивает вас. Во что превращается цилиндр, когда собака забегает в пустую комнату. И вы видите четко через сознание собаки. И ясно чувствуете, что это что-то, что можно погрызть. Когда человек возвращается в комнату, эта палочка снова становится ручкой. И вы это ясно ощущаете. И сейчас учитель предлагает вам. Посмотреть на себя, на Вас, Его глазами. И вы понимаете, что вы так же, как и ручка являетесь проекцией. И то, как вы видите себя, зависит от ваших проекций, и тех ментальных семян, которые вы посеяли при взаимодействии с другими людьми. Остановитесь на этом моменте и осознайте. Свой безграничный потенциал, который видит в вас ваш учитель, и которым вы являетесь.

Затем вы возвращаетесь в свой ум, и вы ошеломлены тем потенциалом, который учитель видит в вас, и вы спрашиваете учителя: «Как я могу достичь такого потенциала?» И ваш учитель приглашает вас вступить на винтовую лестницу, которая ведёт на первый этаж. Вы поднимаетесь по этой лестнице, и видите, что весь первый этаж залит красивым, чистым, белым светом. В холле стоит белый диван. И находятся двери с номером “1” по “4”. И ваш учитель объясняет вам, что каждая вещь создана в соответствии с четырьмя законами действия. И когда вы их поймете, вы сможете создать, что угодно.

Вы входите в комнату под номером “1” наа двери которой написано «Подобное порождает подобное». За дверью находится видеокамера. Вы останавливаетесь на

мгновение. И пытаетесь понять, что это значит. И вы осознаете, что видеокамера не может воспроизводить то, что не было записано. Если вы записали любовное кино, вы не можете продемонстрировать документальный фильм. И вы получаете глубокое осознание, что это символизирует наш ум. Всё, что мы говорим, думаем или делаем, создаёт ментальные семена, и когда они созревают, они воспроизводят, подобно видеокамере. Реальность того же качества. Осознайте сейчас, что подобное порождает подобное. Всё, что вы делаете, возвращается вам обратно.

И вы выходите из первой комнаты. И входите в комнату номер “2”. На двери которой написано «То, что вы получаете, всегда больше, чем то, что вы даете». И за дверью этой комнаты Вам открывается красивый пейзаж. Зеленые холмы, светит солнце, небо голубое. Ваш учитель находится рядом и показывает вам желудь. И он сажает желудь в землю. Время начинает ускоряться. И вы видите первый росток от этого желудя. Дерево становится больше и больше. И превращается в огромный дуб. И вы наблюдаете, как это дерево рождает сотни тысяч желудей. И эти желуди снова создают тысячи новых деревьев. И они рожают миллионы новых желудей. Ваш учитель улыбается Вам. И объясняет, что ваши действия подобны желудям, если вы даете кому-то деньги в знак щедрости - Это семя будет также расти в геометрической прогрессии и создаст миллионы подобных результатов. Если вы будете с ними правильно обращаться. Остановитесь и осознайте второй закон семян - То, что вы получаете всегда больше, чем то, что вы даете.

Вы выходите из второй комнаты. И входите в комнату “3”. На двери которой написано «Если вы ничего не сделали, то результата не будет». Войдя в комнату, вы оказываетесь перед маятником Ньютона, который стоит неподвижно. И вы хотите, чтобы игра началась. Вы пытаетесь пожелать, чтобы движение началось, но ничего не происходит. Тогда вы понимаете, что нужно что-то сделать. Вам нужно сдвинуть первый мяч, чтобы он начал двигаться. И вы понимаете, что так же происходит в вашей жизни. Одного желания, чтобы что-то произошло, недостаточно. Если вы ничего не делаете, то и результата не будет. И это есть Третий Закон ментальных семян. Осознайте, что это работает для хорошего, что вы хотите, чтобы произошло, также и для плохого, что вы хотите, чтобы перестало происходить в вашей жизни. И вы выходите из комнаты номер “3”, и входите в последнюю дверь на этом этаже. На двери которой написано «Если вы что-то сделали, результат будет всегда». И за дверью этой комнаты вы видите бесчисленное количество маятников. Каждый из них представляет тот или другой аспект вашей жизни. Ваше финансовое положение, ваше здоровье, ваши отношения. И даже ваши умственные способности. И все они приведены в движение в той или другой степени. И вы осознаете Четвертый Закон Семян. Если вы что-то сделали, результат будет обязательно. Как для хорошего, что вы хотите в своей жизни, так и для плохого, что вы хотите остановить в вашей жизни.

И, выйдя из четвертой комнаты, вы садитесь на белый диван в холле. И размышляете над тем, что вы только что узнали. И в вашем сознании возникает вопрос. И если всё, что я когда-либо делал или делала, должно давать тот же результат того же

качества. Есть ли способ остановить прошлые действия, когда я причинял боль другим. Ваш учитель понимающе улыбается вам. И говорит вам: «Я рад, что ты понял/поняла эти законы. Давай перейдем на следующий этаж, где ты узнаешь больше ответов».

Вы поднимаетесь по винтовой лестнице. Попадаете на второй этаж, который залит красным цветом. И учитель объясняет вам: «Вселенная построена на 100% справедливо. Ничто из того, что ты когда-либо сделал или сделала, не может быть отменено, но когда ты сожалеешь о чём-то, семя повреждается и раскрывается преждевременно. И это приводит к гораздо меньшему результату, чем он был бы в противном случае. Научись разрушать плохие семена. Проходя через четыре комнаты, думай о плохом поступке, который ты совершил недавно. Может быть, разозлился на кого-то. И очисти его».

И сейчас вы входите в комнату номер «5». На двери, которой написано «Вспомните о пустоте». И вдруг вы поскальзываетесь и начинаете падать вниз. Время замедляется. И вы вспоминаете, что в прошлом... Обманывали кого-то в надежде заработать деньги. И это была небольшая ложь. Возможно преувеличение или сокрытие какой-то информации. В надежде, что никто не узнает или вас повысят в должности. И когда вы падаете, вы понимаете, что между ложью и получением денег или получением желаемого. Нет никакой связи. Видеть себя, получающим деньги, происходит от даяния, от вашей щедрости. Ложь кому-то приводит к тому, что лгут вам. И если позволить семена вырасти, то в вашей жизни появится много лжи. И когда вы мягко приземляетесь за пределами башни, вы осознаете силу. Силу прощения. Тот факт, что мир происходит из нас, является единственной нашей защитой. Осознайте, что всё, что вы делаете, возвращается к вам. Но семена можно почистить, сожалея об этом. Осознав это, вы проигрываете в уме тот факт, когда вы кому-то солгали. И поднимаетесь по лестнице обратно вверх, которая ведет в комнату номер «6», на которой написано «Разумное сожаление».

Каждый раз, когда вы вспоминаете о прошлой лжи, вы думаете об этом следующим образом. Ложь не дает мне того, чего я хочу. Я не чувствую себя виноватым или виноватой, потому что я этого не знал или не знала. Но сейчас я изменю свое поведение. И вы благодарите себя за способность сожалеть. Разумно, без чувства вины. И это является второй силой, Силой Сожаления.

И вы заходите в дверь, ведущую обратно, на второй этаж башни. И входите в комнату номер «7». На двери, которой написано «Обязательство не делать этого». В комнате стоит секундомер. И он символизирует вашу способность прекратить совершать плохой поступок. На какой-то определенный период времени. Если речь идет о большом поступке, вы можете пообещать никогда этого больше не делать. Если речь идет о чем-то меньшем, вы можете пообещать себе не делать какое-то определенное время. Для ментальных плохих семян иногда этот период измеряется секундами. И это есть третья сила – Сила сдерживать себя. Остановитесь и решите. Как долго вы не будете совершать плохой поступок, чтобы однажды прекратить это навсегда. И с этим решением вы возвращаетесь в холл. И чувствуете себя уже легче.

И входите в последнюю комнату номер «8». Перед вами стоят большие весы. И вы видите, что они наклонены влево. И для того, чтобы их уравновесить, вам нужно что-то положить на другую чашу весов. И это - четвертая Сила Прощения. Уравновешивающее действие - антидот. Остановитесь и решите. Какое действие, какой антидот вы сможете выполнить? Чтобы подтолкнуть плохие семена к преждевременному раскрытию. И с этим чувством облегчения вы выходите из комнаты номер «8», садитесь на красный диван в холле. И вдруг у вас начинает болеть голова. Вы вопросительно смотрите на своего учителя. Он или она улыбается вам. И объясняет. Признаком того, что очищение старых плохих семян сработало, обычно является какая-то короткая проблема. Это может быть короткая головная боль, которая затем прекращается. И вы чувствуете себя намного легче и счастливее. И вы чувствуете, как головная боль отпускает. И вам становится намного легче.

Но у вас возникает вопрос. Как же теперь можно создавать прекрасное в своей жизни? Учитель улыбается вам и обещает рассказать в следующий раз.

А сейчас наше путешествие в башне подходит к концу. Поблагодарите своего учителя. Поблагодарите себя за те осознания, которые пришли к вам. И помните о том антидоте, который вы обещали делать. И вы покидаете башню.

И знайте, что вы вернетесь сюда снова. И мы постепенно завершаем нашу медитацию.

Делаем три глубоких выдоха и вдоха. И с благодарностью себе и своим учителям. Постепенно возвращаемся. И можно потянуться. Порадоваться своим хорошим семенам. Благодарю за перевод.

Мы немножко, наверное, затянули, но... Надеюсь, вы получили удовольствие от своего путешествия по башне. Спасибо за возможность провести медитацию.

Драга (переводчик): Спасибо Миле.

Мила: Завтра мы сделаем снова два этажа. И вы можете подумать заранее, какой плохой поступок вы хотите очистить. Да! Спасибо! Долго было, да?

Максим: Можете встать, чуть-чуть размяться.

Драга (переводчик): А...Вопрос к, наверное, к Максу. Как мы можем получить материалы, которые сейчас изучаем? Чтобы мы смогли подготовиться к этому уроку.

Максим: Вы имеете в виду домашнее задание, или что именно?

Драга (переводчик): Потому что некоторые термины для нас новые, и мы не можем их запомнить только раз, когда мы их слышали.

Максим: Классный вопрос, мне нравится! (смеется) Вы получите заметки к оригинальным лекциям Геше Майкла. Чтения, записи этих лекций. И аналитические медитации. И это такая...э...такое...такая традиция, что к материалам этого урока мы возвращаемся хотя бы 4-5 раз. Хорошо? У вас будут все материалы. Спасибо за вопрос.

А...Мы начнем следующее занятие, которое номер "2", и после этого сделаем перерыв, хорошо?

Драга, включишь слайды, пожалуйста? Или кто переводит, кто слайды включает?

Драга: А...Кто переводит, кто слайды? Маринелл?

Максим: Гм...гм...Поприветствуем нового переводчика, Румяна! Спасибо, за...что согласилась помочь с переводом, Румяна!

А...Да, мы с вами начнем это занятие, после этого сделаем перерыв, хорошо?

Спасибо Миле Бранд за чудесную медитацию! А...Мне она очень нравится, потому что она очень связана с нашим курсом по тому, как искать защиту.

Румяна (переводчик): Еще раз?

Максим: Спасибо Миле Бранд за медитацию! Мне нравится эта медитация, потому что она связана с тем, как принимать защиту. Да, потому что мы... За драгоценность Дхармы – это наше понимание пустоты. Да, и мы в этой медитации с разных сторон учимся понимать пустоту. Да, и понимать карму.

(вздыхает) Итак, мы возвращаемся к курсу номер два. Главная идея курса. Как защитить себя от проблем в жизни с помощью пустоты и кармы? Да. И сегодня мы пойдем глубже в эту идею. Как... мы будем говорить, как защитить себя от проблем с помощью правильной мотивации принимать защиту? Да, и первый вопрос домашнего задания это - дайте определение принятия прибежища. Да.

Мне очень нравится эта наша традиция, которую учредил Геше Майкл. Вообще не...не он первый, но он ее продолжил. А...Есть очень много в тибетском буддизме терминов, которые абсолютно непонятны. Да, может быть, они были понятны для тибетцев или в 2 500 лет назад. Но они абсолютно непонятно звучат сегодня, в 2024 году. Да, и это термины: отречения, прибежище. Да, и... наша цель не цепляться за термины. Потому что термин сам по себе ни... Термин это то, что придумали люди для того, чтобы одним словом выразить большую идею. Да. Например, я называю Иру - любимая. Это понятно, это термин, который означает, что я ее люблю, я к ней хорошо отношусь, стараюсь. Да. А...Я не знаю, как в Болгарии, как называют себя люди в паре. Да, в Украине, э...часто называют друг друга именами животных, что мне никогда не было понятно. Хе, хе. Да, зайчик, котик. Мишка, да. Как еще?

Зал. Ежик.

Максим: Ежик? Все по-разному. Да. Это термин, который, в зависимости от контекста, имеет разное значение. Да, вы ведь, когда вы называете «Зайчик» своего любимого человека. Вы не имеете в виду животное. Да, поэтому... Пожалуйста, не...не цепляйтесь за термины. Да. Эта идея называется «принятие прибежища». Да, но Геше Майкл говорит, что сегодня это называлось бы «защита». Поэтому если вам непонятно или не откликается это слово «прибежище», используйте «защита». Мне оно нравится. Да, и я дам определение и после этого мы об этом поговорим.

Так, что такое *принятие прибежища* или защиты? Очень интуитивно понятное определение. *Это состояние ума, в котором вы осознанно возлагаете все свои надежды на какой-то другой объект и ожидаете от него помощь.* Я думаю, у... у нас в школе был урок, который назывался... Я, я забыл. Что-то типа - современная философия. Нас тренировали давать определение словам. Очень полезный навык, кстати. Ну, например,

✿ Принятие прибежища

-- состояние ума, в котором вы осознанно возлагаете все свои надежды на какой-то другой (внешний) объект и ожидаете от него помощи.



обычное
прибежище



исключительное
прибежище
буддийское прибежище в
Трёх Драгоценностях

kyandro

дайте определение, что такое стул. Да. Что такое компьютер? Что такое бутылка воды? Это реально полезный навык. Да. Потому что он помогает вам понять, что это...этот объект для вас означает. Да. Можно следующий слайд? А, уже, уже есть. И точно так же с принятием защиты, это термин, которому мы даем определение.

Как вы думаете? Хм, хм. Какой

первый объект, где мы ищем защиту в этой жизни? Как вы думаете? Мама? Мама! Верно. Мама – это наши 15 драгоценностей. Да, мы надеемся, что мама нам может помочь. Помню, я упал с велика. Да, я не один раз падал. Первый раз я упал, себе я сломал руку. Я помню, я прихожу - “мама, я сломал...”, - ну, я не знал, что я сломал, но я упал. Мама говорит, ладно, поехали к врачу. Все, руку сломал, перелом. В следующий раз я упал с велика и разбил голову. Да, и это была достаточно серьезная травма. Я вылетел с велика на скорости, у меня закрутился руль и упал головой в бровку. Я думаю, что у меня здесь 18 швов на голове. А...Мне сказали, что вообще... Во-первых, чудом у тебя всё в порядке с головой. В чем я, кстати, стал сомневаться с возрастом. Может, все-таки не все в порядке. Да, но...но второе сказали, что у тебя даже сотрясения не было. Что чудеса. В общем, я прихожу к маме, весь залитый кровью. Говорю, мама, твой подарочек - это я. Да.

А...Когда... Мы вчера говорили, да, когда у нас пожар, мы звоним пожарным. Когда мы в опасности, мы звоним в полицию. У меня есть друг, мы с ним были во Вьетнаме в путешествии. Да. И он чинил мотоцикл. Да, и он...и он поругался с механиком по поводу цены. У него...У него протекал бак, бензиновый бак протекал. Да, и этот механик, он его как бы запапал, чтобы... дырку убрал. Да, и...и они ругаются насчет цены. И друг говорит, нет, я не буду столько платить. Механик берет дрель. И на ломаном английском. В общем, он...он даже ничего толком не объяснил. Он по-вьетнамски говорил. Но это тот случай, когда все было понятно без слов. Да, он идет к мотоциклу. Включает дрель. Да. И друг на него кричит, говорит, не надо, не надо. Они начинают толкаться. И тут механик с этой дрелью. Он вместо того, чтобы ее опустить ниже, он ее вот так поднимает. Включает дрель. И начинает кидаться на моего друга. Что делает мой друг? Он говорит... «Полис! Полис! Колс, полис». Макс, звони в полицию! Я звоню в полицию. Они говорят... По-вьетнамски. Я ничего не понимаю. Друг понимает, что я не дозваниваюсь до полиции. Психует, говорит, ладно, я заплачу тебе деньги. Берет купюру. Дает её механику. Механик говорит, нет, мне уже не надо. И тогда друг, ни до...я не знаю, как он до этого додумался, он берет эту купюру и кидает ему вот так на пол. Что во Вьетнаме очень плохое дело. Кидать вот так деньги, на пол тебе, это...это оскорбление очень серьезное. И тогда этот механик... Снова берет эту дрель. И мой друг опять кричит: «Полис, колонна полис». Ему надо было принимать прибежище во мне, я думаю. Я побежал и выключил дрель из...из

розетки. И она уже не работала. А все еще можно было ей ударить, но хотя бы он не продырявил ему голову.

Да. В общем, это обыкновенное прибежище. Когда мы ищем в вещах...защиту в вещах, которые иногда помогут, иногда нет. В тот раз ему полиция не помогла. Но есть также особое прибежище - Прибежище в Трех Драгоценностях. О котором мы говорили вчера. Что такое драгоценность Будды, напомните. Кроме Маринеллы, Драги, пожалуйста. Драгоценность Будды. Напомните, что такое. Пустота ума, верно.

Второе, драгоценность Дхармы. Что это? Осознание пустоты, да, в нашем уме. Или супер драгоценность Дарма, мы говорим, что? Прямое восприятие пустоты.

Драгоценность Сангхи? Люди, которые видели пустоту напрямую. Да. Но я хотел, я хотел вам рассказать о том, как я ищу защиту. Я об этом много думал в ретрите. Да, и я вам э...и я вам приведу разные примеры. Вы скажете, это является поиском защиты или нет? Мне нравится, Люба у нас новый переводчик будет скоро. Хорошо. Да. Да.

Я буду вам приводить разные ситуации. А вы скажете, это поиск защиты или нет? Потому что не каждый раз вы звоните в полицию. Но есть более тонкое принятие защиты в течение дня. Да. Да.

Вот первая ситуация. Вы садитесь в машину. И заводите ее. Да. Является ли это принятием прибежища или защиты? Нет? Все говорят «Нет». Драга что говорит? Драга говорит «Да». Галина говорит «Да».

Зал. Потому что через... Машину мы можем двигаться куда нам угодно.

Максим: Верно!

Зал. Быстрее.

Максим: Мы ищем защиту в машине. У нас есть какая-то проблема. Например, нам нужно добраться с Ирой домой. И мы ищем защиту в каком-то объекте, который нам поможет избавиться от этой проблемы. Да. Это не...Мы ищем защиту в машине, которая нам поможет довести нас, куда мы хотим. Хорошо. Я сегодня, как и вы, утром проснулся. Поднимаю ногу. И встаю с кровати. Является ли это поиском защиты или нет? Вы мне скажите. Как вы думаете? Да или нет? Нет. Тут или да или нет? Тут простой вопрос. Нет. Еще какие версии? Да. Да, да. Таня что думает? Не знаешь. Ира? Тоже не знаешь. Да! Да, это является принятием защиты.

У меня есть проблема. Я нахожусь в кровати. Я проспал будильник. Меня Ира разбудила. Мне нужно...Мне нужно оказаться в другом месте. Мне здесь надо оказаться. Я думаю, ну мои ноги... В целом меня... до машины я не дойду, но а машина меня уже довезет. Да, видите? Это не классическое определение принятия защиты. Но это то, что мы делаем в течение дня, постоянно.

Зал. Пример для действия, которые не входят в эту...а... в эту категорию.

Максим: Мы...Я сейчас расскажу о примере. А...Но я еще...еще спрошу. Когда вы едите завтрак, это принятие защиты? Как вы думаете? Да? С этим уже все согласны. Завтрак, да. Да, конечно, мы думаем, что нас еда защитит от голода. Хорошо, ещё пример.

Когда вы идёте на работу. Это является принятием защиты или нет? Лена думает. Да. Мы хотим защитить себя от того, чтобы быть бомжом. Как бомж по-болгарски?

Румяна (переводчик): Просек.

Максим: Просек. Бездомник. Бездомник. Не...Мы не хотим. Не хотим быть. Когда мы идем на занятия АСИ? Является ли это принятием защиты? Да, мы думаем, что это нам поможет. Мы принимаем прибежище, принимаем защиту постоянно в течение дня. В тех объектах, которые нам иногда помогают, иногда нет. Да, и... Просто они иногда работают, иногда нет. Да, иногда вы спите, у вас затекла нога, вы встаёте и падаете. Не было у вас такого? Или голова, вы встаёте, у вас кружится голова и всё. У меня такое было, я делал голодание две недели, без еды. Да, и я просто встал с кровати. И у меня потемнело в глазах, и я упал. И ноги мне не помогли. Хорошо.

Я вам расскажу, в чем разница. Это хороший вопрос, когда мы не принимаем прибежище. И это не из писания, это мое личное понимание. Когда вы надеетесь что-то получить прямо сейчас... Это практически всегда принятие прибежища или защиты в этих внешних вещах. На..то есть если...если я смотрю в ноутбук, я...я принимаю защиту в том, что здесь есть текст для моей лекции. Когда вы вспоминаете о пустоте. И затем хотите посеять какие-то семена для этого. Потому что мы говорим пустота и карма - вот что такое это прибежище, защита. Тогда это является прибежищем в трех драгоценностях. Классный перевод - это не простое занятие! Спасибо, Переводчик!

Да, я еще раз повторю. Когда мы надеемся что-то получить в моменте, прямо сейчас. Это практически всегда принятие прибежища или защиты в каких-то вот этих внешних объектах. Когда мы сначала вспоминаем... когда мы чего-то хотим, вспоминаем о пустоте. И затем думаем, нам надо посеять семена для этого. Это принятие прибежище в трех драгоценностях. Да, я приведу пример. Э...У нас была проблема в компании, наша реклама не работала. Мы тратим деньги, у нас есть специалист. Не работает. И это было на этой неделе, в понедельник. У нас была встреча, там был...был отдел социальных сетей. Да, да, и я рас...и я рассказывал, я говорил, я не знаю, что делать. Мы три месяца уже все, разную рекламу делаем, ничего не работает. И Мария Мёртл была на этой встрече. Мария!

Румяна (переводчик): А, Мария!

Максим: Как же перепутала? Я думаю, Маринелле приятно. Мария Мёртл была на этой встрече. Наш учитель с Ирой. И она говорит... А давайте прорекламируем кого-то в соцсетях. Да, потому что эта реклама, она пуста, у нее нет своей природы. Давайте кого-то прорекламируем. Говорит, я на маникюре была, я была в парикмахерской, они меня просили прорекламировать. И мы принимаем решение, все, мы прорекламируем. Это было в понедельник. В четверг. Буквально на этой неделе. Приходит у меня встреча с командой. Да. И мне говорит наш руководитель маркетинга, что стоимость... Стоимость - это лид называется, рекламного лида в три раза дешевле стало. Потенциальный клиент, мой потенциальный клиент. Да. Ниже, чем у нас даже в бюджете заложено. Класс?

Мы всегда ищем в чем-то защиту, это хорошо. Я как руководитель по маркетингу ищу защиту в новых сайтах, в новых текстах. Да, и это иногда работает, иногда нет. У меня не работает обычно. Да, но если мы думаем о пустоте. Потом думаем, ага нам нужно посеять семена? Для того, чтобы реклама работала. Сеем эти семена. Тогда это принятие прибежища, которое нам надо. Да. Это...Поэтому подумайте, какие у вас есть проблемы сейчас. Начните с чего-то крупного. Да, деньги или отношения. Маркетинг, да. Четыре шага, вы все знаете четыре шага. Они будут у вас работать гораздо лучше, если вы понимаете прибежище, защиту. Да, и попробуйте. Вам нужно самим себе продемонстрировать, что это работает. Я вас не смогу убедить. Хорошо? Десять минут перерыв. Перерыв 10 минут. 12:10. Через 10 минут. Спасибо!

Перерыв 10 минут

Ирина: Можем начинать? Отлично! Доброе утро всем! Добрый полдень всем уже! Мы говорим о чем? Пока что. Отлично. Прибежище. Супер. А...Максим напомнил в начале нашего занятия о том, что есть обычное прибежище и абсолютное прибежище. Исключительное. Угу. Обычное прибежище, когда мы... Полис! Полис! А...Какое исключительное прибежище? В трех драгоценностях. Мы вам столько раз это повторим, чтобы вы точно запомнили, просто наизусть уже знали. И теперь, когда речь идет о исключительном прибежище, есть пять разных способов, как его можно принимать, как его можно вообще классифицировать. Мы можем показать слайд. Ага, это он уже. Первые три типа убежища они классифицированы исходя из уровня мотивации. И я как раз расскажу сейчас коротко эту тему. А остальное расскажет Максим.

● 5 видов исключительного прибежища

1.-3. Прибежище по уровню мотивации:

- разделяемое с прак-щими меньших возможностей
- разделяемое с прак-щими средних возможностей
- прибежище практикующих больших возможностей

4. Прибежище-результат

5. Прибежище-причина

Объект исключительного прибежища это всегда три драгоценности. Но есть разные способности у разных людей, что очевидно. Разная мотивация, зачем вообще люди принимают это прибежище. Если сказать по-другому. Зачем они пытаются найти эту защиту? От

чего они вообще пытаются защититься? Поэтому мы будем проходить один за другим по этим уровням. А вы себе где-то думайте. Какой уровень у вас? Что о вас? Начинаем с меньших способностей. И это тогда, когда вы уже знаете о том, откуда происходит мир. Вы уже так или иначе знакомы с законами кармы. Что посеешь, то пожнешь. Все растет экспоненциально. Каждые 24 часа удваивается. И, несмотря на то, что мы уже об этом всем знаем. Несмотря на то, что так или иначе мы это пытаемся внедрить в свою жизнь. Ну бывает так, согласитесь, мы все равно делаем не очень хорошие дела. С кем не бывает. Ну эти семена где-то там остаются. Потихоньку подрастают. Ну и в конце концов может так казаться, что после смерти мы увидим не совсем тот мир, который ожидаем увидеть. Можем увидеть себя в каких-то жутких страданиях. В мире, где много злости, насилия.

Это можно назвать адом. Так вот, ребята, вот этих низших способностей, низшие мотивации, они принимают прибежище в трех драгоценностях. Для того, чтобы не оказаться после смерти в плохом месте. Они уже понимают, что может быть очень плохо. И очень не хочется туда попасть. О ком это? Я не хочу, например, попасть в плохое место после смерти. Максим, а ты что?

Маринелла (переводчик): Макс...Макс машет головой.

Ирина: Даже не хочет. Хорошо, слава Богу. А...И тут я хочу еще сказать о том, что... Ну вот знаете, когда говоришь слово «низшая способность»... Но какой-то у него такой оттенок, как будто какие-то низкие у тебя способности... Но не думайте так. Почему? Потому что большинство людей вообще об этом не думает. Они не знают ни о каких трех драгоценностях. Ни о каком прибежище. Может, слова они такого даже не знают. А вы знаете. И вы так или иначе начинаете об этом задумываться. Поэтому эти нижние способности, может быть они чуть-чуть ниже тех других. Но они гораздо-гораздо драматичнее, выше. Отсутствие вообще таких способностей. Хорошо.

Средние способности. Зачем принимают прибежище в трех драгоценностях люди со средними способностями? Какие идеи?

Зал. Освободиться от сансары.

Ирина: Освободиться от сансары самому. Угу, угу. Хорошо, да, все верно. Эти люди с такой мотивацией... Они понимают, что в целом-то... Вот эта вся история с перерождением. Это не то, к чему они стремятся. И они даже понимают, что даже родиться человеком. Это тоже не то, что им нужно. Почему? Потому что после того, как мы проходим бешеную гонку. За деньгами. За здоровьем. За карьерой. За... чем еще?

Зал. Отношение.

Ирина: Отношения. За чем еще? Спокойный ум. Что еще? Власть. Чего еще люди хотят?

Зал. Слава!

Ирина: Слава! Много подписчиков в соцсетях, классные лиды, недорого. Чтобы в йоге легче сделать эту собаку мордой вниз. Может кто-то там на шпагат пытается сесть. Что еще? Чтобы дети не напортачили нигде. Чтобы стали хорошими людьми, чтобы все с ними было хорошо. И вот наша жизнь просто превращается в какую-то бешеную гонку. Но в чем проблема? В том, что в конечном счете мы все равно все это потеряем. Мы не можем это взять с собой, упаковать в чемодан и прижать в груди и забрать. Мы даже себя не можем забрать. Свое тело. Мы даже не будем помнить свое имя. Мы просто боеем, стареем и...фить - умираем. А потом начинается, хотела сказать, интересная вещь, но не очень интересная. Потом начинается лотерея. Какое из семян откроется, куда я попаду? Кем я вообще себя увижу? Собакой, ежом...Комаром, которого пришлепнут сразу. Может... Ещё хуже - существом Ада каким-нибудь. Шанс родиться человеком он крайне низок. Где-то дальше в курсах есть сравнение, метафора, что шанс равняется тому, что в супер каком-то огромном океане, а...в котором живет черепаха, которой супер там много лет. И она, предположим, не знаю, я не помню точно историю, но предположим, раз в

миллион лет сплывает. Угу, да, на поверхность воды. И вот где-то там, на поверхности воды плавает спасательный круг, такой надувной. Да, но кроме этого черепаха еще и слепая. То есть вот представляете, сколько должно совпасть одновременно событий. Раз на миллион лет. В бескрайнем океане. Где-то плавает круг. Один всего. И эта слепая черепаха. Попадает именно туда. Ну в общем какая-то фантастика реально.

Поэтому не пытайтесь где-то там думать. Ну примерно так. Ой, че-то не идут мне эти курсы АСИ. Мало времени, работы много. Настроение не очень. Жарко, холодно. Вот в следующей жизни, я перерожусь по лучше человеком, у меня будут получше способности, буду легче все понимать, запоминать. Вот тогда я буду этим заниматься. Не стоит так думать. Старайтесь ценить эту возможность, которая у вас сейчас есть. И не возлагать надежды на потенциально возможную какую-то будущую жизнь человеком. У вас есть эта классная жизнь. Классные качества. Вы уже тут. Лама Питер всегда говорит ну вот, уже вот столечко близко. Это очень сложно на первых курсах верить вообще ему. Потому что кажется, что целый курс это больше, чем вот столько до просветления. Но на фоне всех наших безграничных жизней, которые были до этого. Мы правда-правда супер-супер близко. Поэтому давайте чуть-чуть приложим еще усилие, чтобы в этой жизни всё точку невозврата как минимум. Про эту необратимую точку мы говорили вчера. Видение пустоты напрямую. Хорошо.

Значит, эти ребята со средней мотивацией. У них есть точное понимание. Все. Я больше не хочу этого круговорота. Хочу выбраться из сансары полностью насовсем. И это несмотря на название среднее... Это уже очень высокая мысль. Кто, кстати, думает, что у него уже хотя бы какие-то капельки средней мотивации есть? Максим? Что-то не понимаю... Это высокая мысль, потому что это предполагает. Что вы осознаете эту проблему, которую только что описала. Гонимся, гонимся, гонимся, гонимся. Хоп-хлоп, умерли. Хорошо.

Напомню, мы говорим сев...мы говорим здесь на этом занятии о том, как защитить себя от любых проблем в нашей жизни. С помощью правильной мотивации принимать прибежище. И, наконец-то практикующие больших возможностей.

Прибежище по уровню мотивации

Что думают эти ребята? Тут что-то вы так быстро слайды выводите. Никакой интриги. Эти ребята думают. Я не только не хочу оказаться в ужасном месте после смерти. Более того. Я не

только хочу вырваться из сансары на совсем. Более того. Я также хочу, чтобы все освободились. Чтобы все, все, все могли вырваться из этого сумасшедшего мира. И вот такая мысль, такое понимание, оно делает из вас бодхисаттву. И это помогает вам

1. низшие способности

"Не хочу после смерти оказаться в ужасном месте"

2. средние способности

"Не хочу вообще переродиться, хочу выйти из сансары"

3. высшие способности

"Хочу, чтоб больше вообще никогда не страдал: ни я, ни другие"

(бодхичитта)

развивать вашу бодхичитту. Желание стать просветленным ради блага всех. Потому что вы желаете счастья и себе. И всем остальным тоже.

Кто считает, что у него есть такая мотивация? Хотя бы какие-то капельки уже? Класс. Хи-хи-хи. Здорово. А...Вот эта вот третья способность. Она с бодхичитой. И мы будем об этом говорить на третьем, на следующем занятии. И завтра на четвертом тоже.

Теперь вопрос. Как вы думаете? Могут ли быть все три вида одновременно? И почему? Бесплатно или.. Бесплатно, хорошо. Мне кажется, я уже несколько раз сказала правильный ответ. Какие версии? Дамы и господа. Онлайнеры тоже могут писать, кстати. Могут ли быть все три? И нижние, и средние, и верхние, и выше. Три в одном. Почему? Почему?

Зал. Мотивация в третьей способности, может ли? Мое предположение, да, можно.

Ирина: Ага. А почему? За что?

Зал. Почему?

Ирина: Почему Кристина? Счас, счас, счас доберемся. Перевод.

Маринелла (переводчик): Сейчас. Если... Ещё раз. Извини.

Зал. Если у меня нет всех ресурсов, чтобы помочь всем, я перерождаюсь. Что тогда, когда у меня будет желание помогать всем? То как у меня будет желание? Не когда, а как у меня будет желание помогать всем?

Ирина: Угу. Допустим.

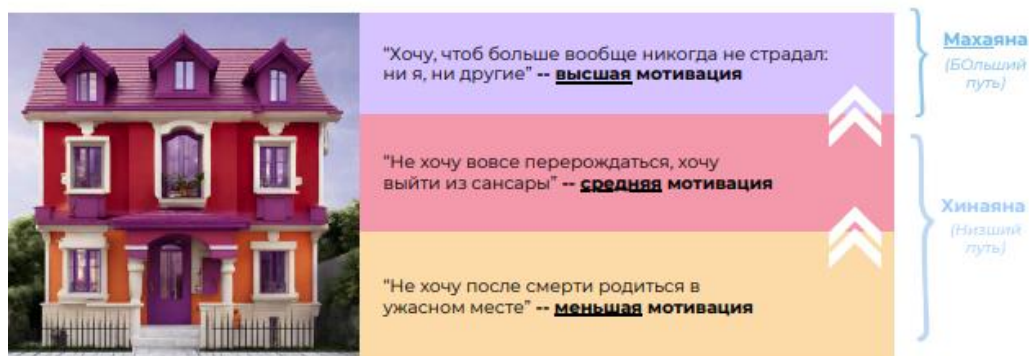
Максим: Кристина пишет тоже.

Ирина: Что пишет Кристина?

Максим: Да. Одна ведет к другой.

Ирина: Одна ведет к другой. Так, еще у нас версии есть. Так, я сейчас на... скажу в микрофон то же самое на русском. Значит, есть версия, что а...они у нас могут быть все одновременно, да? Но семена меняются. Есть какая-то градация одна больше, одна меньше. Еще какие-то версии у нас появились? Говорят, можем развивать способности. Так, ну вы и так там все знаете, я и так знаю, что вы знаете. Говорят, что если есть большая мотивация, значит, она также включает в себя предыдущие две. Совершенно верно.

● 3 уровня способностей



И здесь, мне кажется, легко эту идею... запомнить. Можем включить следующий слайд. Это слайд из ACI 1 урока 1. Помните, мы говорили о этажах. Что одна мотивация, она настраивается на... на этаж сверху. По-другому скажу. Мы строим здание снизу вверх, а не наоборот. Если у нас какой-то первый этаж шаткий... У третьего точно будут проблемы. Но когда у нас уже есть третий этаж. Предполагается, что у нас как минимум есть второй, раз есть третий. Ну, и, наверное, первые тоже под ними есть. Поэтому да, вы надстраиваете эту мотивацию? А... Это процесс, это занимает время. Но хорошая идея в любом случае - знать о верхнем этаже. И в нашей деятельности. Стараться иметь максимально высокую мотивацию. Насколько мы того можем! Другими словами. Давайте помнить не только о себе. Но и о всех других живых существах. А сейчас. Максим расскажет нам о следующем способе принятия прибежища.

Максим: Хорошая новость. Это последний вопрос и потом обед.

Ирина: Ничего, Макс, я случайно кнопку нажала. Вот эту.

Максим: Спасибо, Ира, за объяснение. Что нам нужны все три мотивации всегда. Все это нас пугает в плохие дни. Ты думаешь, где эти все живые существа, как я их спасу? Хороший перевод. Думаешь, не, ну, в плохое место я точно не хочу отправиться!

✳ Прибежище-результат



Да, последний вопрос домашнего задания, номер 6. Опишите прибежище «результат» называется. Да, и если вкратце это прибежище в вас самих, когда вы станете Буддой. Когда-нибудь... вы не делали... у Марии Мёртл есть эта медитация, разные

медитации даже? Где ты встречаешь себя из будущего, и он даёт тебе совет. Не делали? Поздравляю! Значит, те, кто делал, вы делали медитацию «прибежище к результату». Да, и Геше Майкл приводит пример, что можно выходить в туалет на работе, когда вы, например, да, и в моем случае это будет так. Я закрываю крышку унитаза. Сажусь. Думаю

- «Будда Макс, Будда Макс. Пожалуйста, скажи, в какую рекламу вкладывать деньги, чтобы она сработала?» Какие акции покупать, чтобы стать миллионером? То есть вы...вы принимаете прибежище в том, что Будда, которым вы станете, он вам поможет. Кстати, как вы думаете, может ли вам помочь этот Будда из будущего? будущего вам помочь? Да или нет, как думаете? Но он же в будущем, как он вам поможет? Вы же еще не Будда? Я не знаю насчет вас, я не Будда. Как мне Макс Будда сможет помочь? Я же им еще не стал. Как он мне поможет? Нет, серьезно, как...как мне может помочь я Будда, если я им не стал? Это же в будущем. Есть? Уууу... Да, это правда, что Будды, они видят прошлое, настоящее и будущее. Всех объектов. Потому что время, оно тоже происходит из семян. И поэтому он может дать совет вам, или она!

Драга (переводчик): Хороший болгарский. И поэтому, хм, он тебе не скажет, в каких акций вкладываться, потому что он знает, что если ты станешь миллионером, ты остановишься в своем развитии.

Максим: Ууууу...Вильям говорит, что только бедные люди могут ходить на АСИ курсы. Вообще-то хорошо иметь миллионы, можно многим помогать. В общем, это прибежище в результате. А...Хорошо. Мы не успеваем сегодня поговорить про 8 качеств Будды, но может быть в следующих уроках расскажем.

Да, давайте резюмируем, о чем мы сегодня поговорили. Я напомним, главная идея нашего курса это, как защитить себя от будущих проблем. С помощью пустоты и кармы. И сегодня мы говорили о том, как эти три мотивации могут нам помочь себя защитить. Следующий. Мы поговорили о том, определение защиты или прибежища. Пять видов исключительного прибежища. Да, поговорили об этих мотивациях. 8 качеств Будды мы не прошли. Но это не домашняя. Этого нет в домашнем задании. Может быть, пройдем позже. Да, и на этом мы заканчиваем, собственно, тему с прибежищем.

Да, и на следующем уроке мы поговорим про бодхичитту. С прибежищем, в смысле с видами прибежища, подвидами, это тема нашего курса. Как...Что тебя может защитить?. Да, поэтому в следующем...на следующем уроке, после обеда, мы поговорим о том, как бодхичитта нас может защитить.

Да, у нас перерыв на обед, потом будут группы мудрости. В каком часу группы мудрости?

Драга: В 14.

Максим: В 2 часа, через час: 15. Да, и затем третье занятие. Приятного аппетита! У тебя есть?

Драга: Что?

Максим: Во сколько занятия?

Драга: Ну, я в графике посмотрю.

Максим: А...Ну ладно. Пусть онлайн, ребята, смотрите в расписании, мы его публиковали. Спасибо! Всем приятного аппетита!

Драга: Спасибо, Макс! Спасибо Ире!

Максим: Спасибо! Спасибо!

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3

