

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

Курс III Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 1. Различные типы медитации, пять частей практики медитации

Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова.



Ира: видно?

Макс: да!

Ира: супер!

Макс: итак, тема нашего сегодняшнего занятия – это различные типы медитаций и пять частей практики медитации. Это то, о чём мы сегодня будем с вами общаться. Мы вкратце расскажем о себе. Ира, хочешь, ты меня представь, я представлю тебя?

Ира: ну, давай! Итак, пред вами всеизвестный в этих кругах Максим Джабали, сертифицированный преподаватель ACI, руководитель Академии Классической Мудрости, АКМ, соучредитель и по совместительству коммерческий директор Pink Diamond. Ходят слухи, что еще и маркетинговый директор Pink Diamond. Инвестор и человек, который в этом году, весной этого года, закончил первый, месячный, медитационный ретрит.

Привет!

Максим Джабали

- Сертиф. Преподаватель ACI
- Руководитель Академии Классической Мудрости
- Соучредитель/Коммерческий Директор Pink Diamond
- Инвестор
- Закончил месячный медитационный ретрит

Ирина Кожухова

- Сертиф. Лектор ACI
- 5 ACI TT
- Основатель и руководитель проекта GlukBook (AKM)
- Управляющая рекламным агентством
- Закончила месячный медитационный ретрит



Макс: Боже мой, с кем же я это делал?

Ира: Человек, который медитирует каждый день, медитирует долго, много, упорно и человек, у которого подход к медитации, реально, серьёзный. Наверное, ты для меня, Макс, один из самых... из тех людей, которые на пути к хорошему... хорошему фокусу, к хорошей медитации. Один из таких очень заядлых путешественников, очень усердных путешественников на этом пути.

Макс: спасибо! Ирина Кожухова – сертифицированный лектор ACI, прошла пять курсов преподавателей ACI, основатель и руководитель проекта «Gluk Book» невероятного, благодаря которому я стал вести, наконец-таки, шестиразовый дневник и не пропускаю. Есть тут

глюкбукеры? Плюс один в чат или сердечко, если вы глюкбукер. Управляющая рекламным агентством «Digital Marketing». Чудесное агентство. И закончила тоже месячный медитационный ретрит, и мы это сделали не в разлуке, мы туда пошли вместе. (*Ира смеется*). Шикарный дневник, Ира! Много фанатов твоего проекта!

Ира: Йе-е-е! Класс! Я счастлива!

Макс: клёво! Помимо нас с Ирой, у этого курса есть целая команда организаторов. Это реально большая команда, и я хочу, чтобы вы знали, что за... все лавры, как правило, достаются тем людям, у кого лицо чаще всего мелькает для аудитории. Но, на самом деле, у нас есть команда кураторов, с которыми вы будете проходить этот курс, домашки. У нас есть команда маркетологов, у нас есть команда менеджеров, которые помогают с организационными моментами, техническая команда руководителей разных направлений. Мне кажется суммарно, количество людей, которое помогло организовать этот курс и будет его проводить, я думаю, больше 20 человек. Поэтому это здорово, что вы сюда пришли! Спасибо вам большое! Это большое достижение, мне кажется, на духовном пути, прийти на курс АСИ Института Азиатской Классики, тем более номер 3, по медитации. Я вам очень благодарен и много людей в этом курсе будут для вас трудиться, правда.

Макс: расскажем о наших учителях?

Ира: да! А! Мне кажется, у нас есть ещё результаты...

Макс: м-м-м!

Ира: которых мы достигли, благодаря учителям нашим, в том числе.

Макс: верно, мы хотели, с Ирой, рассказать немного о своих результатах для того, чтобы вас замотивировать, что это не просто теоретический курс, эти все АСИ курсы непонятно зачем, непонятно про что, а для того, чтобы показать, что это реально, ну не знаю, практические вещи. Вы можете их применить в жизни. Я с помощью курсов АСИ увеличил доход в 20 раз за 1 год. Что ещё? Можешь, Ира, прощелкать. Мы обручены с женщиной моей мечты. Да! Какая чудесная! Мы живем, с Ирой, в Вене, в Австрии, в чудесном месте рядом с друзьями, Учителями. Благодаря тому, что Ира делала одну из видов медитации, (кстати, о которой мы сегодня поговорим) она визуализировала, как я в хорошей форме, стройный, спортивный, хорошо питаюсь, благодаря Ире я сбросил 14 кг и пришёл в свою лучшую физическую форму, которая у меня была. Я медитирую каждый день один час, это правда. Кстати, мы с Ирой находимся в одном месте, в разных комнатах, потому что у нас у каждого своя презентация, у каждого свой конспект, но мы на самом деле рядом.

Ира: и у каждого свой интернет. (*Смеется*.) Ещё поэтому! Спасибо, Макс, за твои результаты, за то, что поделился ими. Я думала, о каких результатах мне рассказать. Часть наших с тобой результатов совпадает: мы вместе живём в одном городе, рядом с совместными

друзьями, Учителями. Я, к сожалению, не похудела пока, но я работаю над этим, каждый день медитирую. Час пока не медитирую – медитирую меньше, но, когда я думала о том, какой вообще результат в моей жизни появления курсов АСИ, медитации, я подумала о том, что... Фактически я вернулась в 10 лет назад и подумала о том, а что вообще в моей жизни было, с чего начался мой путь? Тут должна была быть фотография «я 10 лет назад», но я увлеклась так сильно созданием этих слайдов и презентации, что я реально не вставила его, (*смеется*), не вставила эту фотографию.

В общем-то, 10 лет назад мне казалось, что у меня есть, наверное, все, о чем я тогда мечтала: у меня отличная карьера была, и я тогда уже была руководителем, у меня были отличные отношения, здоровье, в общем, всё, что можно считать успехом, у меня уже тогда было. Вот. Но я абсолютно не ощущала вот такого полного и полноценного счастья. Мне казалось, что я как будто бы живу какую-то идеальную, но не свою жизнь. Вот. И тогда я начала поиск себя в этом мире, я отправилась в соло-путешествие, впервые одна за долгое время, думать, вообще, какое мое место в этой жизни. Вот, и в тот период случилась какая-то переоценка ценностей, расставание, переезд, в общем, прочая цепочка событий, и за время до АСИ я, в целом-то, успела попробовать самые разные вещи, которые... в которых, мне казалось, я найду свои ответы. И только АСИ дал мне ответы на все мои, скажем так, экзистенциальные вопросы. Я нашла ответы на свои вопросы, я нашла свою цель в жизни, и мне уже недостаточно просто прожить свою жизнь хорошо, и потом так же хорошо умереть, ещё в лучшем случае. Теперь мне хочется гораздо большего от своей жизни! Я предложила...получила предложение в самом романтичном городе от лучшего мужчины во всей Вселенной! Вот показываю подтверждение, всё на месте. И, что самое важное, я с партнёром, с которым мои взгляды и планы на жизнь совпадают, и у меня очень особенный партнёр. И это, во многом, достижение АСИ.

Я знаю, как получать деньги, я успешно совмещаю управление агентством и своё духовное развитие. Макс мне напомнил, что всегда дарит мне подарочки – цветы. Да, это мой язык любви. Я живу в прекрасном месте. И еще один важный пункт: у меня появилась духовная опора. И особенно хорошо я это оценила, когда началась война. Конечно, вначале я растерялась, но потом мне это помогло, те знания, которые у меня есть, помогли мне собрать себя обратно, оттолкнуться от этого и идти вперёд. Вот, мне кажется, что основные мои результаты от АСИ именно такие, ещё в конце дописала, что я преподаватель медитации. Но вот ещё и теперь лектор АСИ. Когда года 2, наверное, два с половиной назад мне впервые Макс сказал: «Вот, я бы хотел, чтобы мы с тобой вместе преподавали АСИ». Я думала: «Боже мой!»

Макс: это было три года назад.

Ира: 3 года назад, да. Мы гуляли в парке... Мы сегодня об этом вспоминали. Мы гуляли в парке, и я на 1000% была уверена, что, ну, нет, наверное... наверное, нет. Но сегодня я здесь, и, так или иначе, вероятно, мы вам, может быть, скажем или вы от Питера или Марии Мёртл слышали намёки в эту сторону, что, возможно, вы в какой-то момент будете на этом месте. В

это сложно поверить, но я думаю, что я буду рада вас видеть среди преподавателей в будущем. А теперь давайте отправимся в это замечательное путешествие в АСИ 3!



источники. Поначалу, по крайней мере. Нолик если вам было, типа, «ну, само собой разумеется».

Для меня это было странно, я не очень понимал, почему этому уделяется столько времени в каждом курсе, но затем ты понимаешь, что... не знаю, ребята, этой линией передачи две с половиной тысячи лет. И 2500 лет она существует, и она существует благодаря тому, что каждый студент, который был в этой линии передачи, он постарался стать хорошим студентом и затем он стал преподавателем. Точно также сделали Мы с Ирой, точно также это и ваше будущее, я вам скажу так. Всё началось давно, две с половиной тысячи лет назад с Гаутамы Будды. Эта линия передачи далее из Индии переместилась в Тибет в тысячном году приблизительно вместе с лордом Атишей. И в тысячу четырехсотых годах великий Чже Цонкапа, о котором вы очень много будете слышать на этих АСИ курсах, он сделал... не знаю, он очистил нашу линию передачи, потому что за почти 2000 лет, конечно, там много чего с ней произошло, много перетурбаций. Он оставил чистую линию передачи, чтобы не было никаких загрязнений, домыслов. И с этого началась линия передачи Далай Лам. Поэтому Чже Цонкапа – это именно учредитель линии Далай Лам и Панчен Лам, о которых вы услышите в поздних курсах АСИ.

И затем в Тибете эта линия развивалась, линия передачи. Наша линия называется Гелук или Гелукпа. В семидесятых годах на Тибет напал Китай, поэтому тибетцы через Гималаи бежали в Индию, и в Индии сейчас продолжают монастыри, их заново перестроили. Наши монастыри – это Сэра Мэй, наш главный монастырь, и три основных: Сэра Мэй, Сэра Джей и Дрепунг. Наш главный монастырь – Сэра Мэй, оттуда Геше Майкл Роуч и его Учитель. И Геше Майкл Роуч – это американец, который поехал-таки в Индию, в эти тибетские монастыри, и он закончил там двадцатипятилетнюю программу на степень геше. Это очень серьезная программа, куда

Макс: и немного о наших Учителях. Вы заметите, каждый курс АСИ включает в себя вот эту часть: кто наши Учителя, кто авторы курса. Я не знаю, мне поначалу это было странно, потому что постоянно об этом говорят, на каждом АСИ курсе. Я все их закончил, и это, реально, на каждом курсе. Кто закончил ещё АСИ курсы, подтвердите, напишите соточку, если вам тоже было странно, что постоянно про учителей,

● Что такое АСИ

= Asian Classics Institute
= Институт Азиатской Классики

с 1993 года

18 базовых курсов
и
18 продвинутых
курсов

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



поступают, в основном, мальчиками ещё и затем заканчивают её уже мужчинами. И из класса Геше Майкла (у них было порядка 60 студентов в его группе) только три получило эту степень, геше. Это, реально, очень большая редкость, это очень серьезный экзамен, который сдают геше после изучения этих курсов, их практики. И это... это, реально, очень серьёзная вещь. И мало-мало, очень мало кто может закончить эти курсы.

Ну, собственно, у нас на данный момент в Академии Классической Мудрости, которая является организатором АСИ курсов, у нас порядка, мне кажется, 1800 студентов. И из этих 1800 студентов, кто сдал один курс или больше (суммарно студентов больше, не все сдали курсы)... из 1800 студентов, я думаю, только порядка, может быть, 40 или 50-ти, кто закончил 18 курсов. Они прибавляются с каждым годом, но, тем не менее, это не такая большая цифра, на самом деле. Так вот, что сделал Геше Майкл? Эти знания, они были бы в Тибете, и никто бы о них ни сном ни духом не узнал. Но он отучился там 25 лет, и затем он взял эту программу, взял книги, на которых построена эта программа, перевёл их на английский язык и сделал из этого формат, привычный для нас. Потому что они в тибетских монастырях, в Сэра Мэй, они изучают просто книги, учат их наизусть, пересказывают и дебатируют. Это основная программа обучения, вот как это выглядит. Но для нас, для западного мира, немного не так мы привыкли учиться, мы привыкли, что есть какой-то курс, есть домашняя работа, контрольная работа, экзамен – это то, как мы привыкли.

И поэтому Геше Майкл Роуч, этот американец чудесный, вот что он сделал. Поскольку он закончил Принстон, это очень престижный американский университет Принстонский, что он сделал? Он адаптировал вот эти книги и вопросы по этим книгам, которые изучаются в этих монастырях, классические книги, в наш привычный для нас формат. 18 курсов АСИ из этого получилось. 18 базовых курсов и 18 есть продвинутых курсов, которые затем изучают по итогу этих 18, первых 18, которые называются «Ваджраяна», или «Алмазный Путь», «секретные учения» их также называют. Для тех, кто закончил вот эту всю основную длительную программу. Затем Геше Майкла попросили применить это на практике, стать долларовым миллионером его Учителя. И, несмотря на то, что, явно, это последнее, чего ему хотелось делать, я думаю, он это сделал. Построил одну из самых быстрорастущих промышленных организаций в истории Нью-Йорка, на Манхеттене, ювелирная организация «Andin International», которую затем в 2008 году продал Уоррену Баффету. Компания на тот момент делала 250 млн. долларов выручки, что реально много. Вот такая история Геше Майкла Роуча. Это наш, мы называем его, «коренной Учитель». И что произошло дальше? У этого Геше Майкла Роуча появились западные ученики!

Следующий слайд можно. А-а-а! Есть на этом же слайде или на предыдущем Мария и Питер Мёртл, можно их показать. А-а, это справа: Мария и Питер Мёртл – это наши Учителя с Ирой, наши близкие Учителя, мы



живём с ними в одном городе и регулярно видимся. Строим отношения, вместе с Марией Мёртл мы бизнес-партнёры по проекту «Pink Diamond». И Питер, и Мария Мёртл обучаются напрямую у Геше Майкла Роуча. Питер из Австрии, а Мария из Нижнего Новгорода. Они познакомились как раз-таки, когда Питер Мёртл преподавал АСИ 1 в Киеве в 2012 году. Познакомились, полюбили друг друга и поженились. Вот как это было. И мы обучаемся у Питера и Марии Мёртл, это наши Учителя, и, может быть, однажды мы попросим их для вас провести, может быть, какой-то особый эфир, если вы захотите и хорошо попросите, на какую-то особую тему.

Кто, кстати, знает Питера и Марию Мёртл? Напишите плюс 100, если вы знаете Питера и Марию Мёртл. И нолик, если не знаете. Это тоже окей. Мы хотим понимать, кто знаком и кто не знаком. Потому что тут есть новенькие люди. $\frac{2}{3}$, мне кажется, людей по итогам опроса не заканчивали ни одного курса АСИ. Если вы не знали, это классно, я рад, что здесь много новеньких. Ну и здесь те, кто знают, конечно же Питера и Марию. Спасибо! Окей, сделаем краткий обзор АСИ курсов.

● 18 базовых курсов АСИ

- АСИ 1 «Основные учения буддизма»
- АСИ 2 «Буддийское прибежище»
- АСИ 3 «Прикладная медитация»
- АСИ 4 «Доказательство будущих жизней»
- АСИ 5 «Как работает карма»
- АСИ 6 «Сутра алмазного огранщика»
- АСИ 7 «Обеты бодхисаттвы»
- АСИ 8 «Смерть и сферы существования»
- АСИ 9 «Этическая жизнь»
- АСИ 10
- АСИ 11 } «Руководство к образу жизни
- АСИ 12 } бодхисаттвы», 3 части
- АСИ 13 «Искусство рассуждения»
- АСИ 14 «Лоджонг: развитие доброго сердца»
- АСИ 15 «Что в действительности имел в виду Будда»
- АСИ 16 }
- АСИ 17 } Обзор 15 курсов,
- АСИ 18 } описанных выше



А-а-а, курсов 18, я очень кратко расскажу о том, что это за курсы. Мы сейчас на АСИ 3 «Прикладная медитация», или «Практическая медитация». Мы начали с Ирой с АСИ 3, потому что у меня есть блог по медитации, где я пишу о медитации, тоже там команда целая, и мы собираемся начать АСИ 1 в следующем году, весь цикл 18 курсов в Болгарии с онлайн-трансляцией.

Пока что я не получил документы в этом году на выезд из Австрии, поэтому мы решили начать с онлайн-курса и думали, какой курс сделать, решили сделать АСИ 3. А в следующем году мы... мы продолжим уже с АСИ 1. Так вот, АСИ 1, это называется «Основные учения буддизма», по сути, – обзор всех главных инструментов, всех главных идей, которые мы будем проходить в этих 18 курсах. Как раз-таки он основан на книге Ге...на книге Чже Цонгкапы «Ламрим Ченмо».

А-а, в АСИ 2, «Буддийское прибежище», мы проходим одну из самых важных тем в тибетском буддизме, в системе ментальных семян, – это то, что такое прибежище. И прибежище, если вкратце, – это инструмент, с помощью которого мы можем превратить свою жизнь в шедевр. То есть прибежище – это то, за поддержкой или за помощью к чему мы обращаемся, когда у нас есть проблемы. И обычно мы это делали с теми объектами, которые нам не очень-то и помогают: типа, там, пожарные или деньги, когда нам не хватает денег. Но это не приводит нас к какой-то абсолютной цели. Так вот буддийское прибежище приводит нас к абсолютной цели, поэтому об этом целый курс. АСИ 3 по прикладной медитации – это тот курс, на котором вы сейчас.

Четвёртый курс – один из моих любимых, по логике, «Доказательство прошлых и будущих жизней», который невероятный. И мы его с Ирой будем проводить через полтора года, наверное, с этого момента. **Пятый курс** очень практический, очень классный – «Как работает карма». Там про то, как устроена карма, что это такое, какие есть законы кармы, какие... как она, вообще, работает, как она устроена. Это, реально, очень практический курс, по сути, о том, как работает наш мир и как его изменить в лучшую сторону.

АСИ №6 «Сутра алмазного огранщика» – это самая древняя печатная книга, которая есть на земле, и комментариев на эту книгу, по сути, написал Геше Майкл Роуч в своей книге «Алмазный Огранщик». Можете... Кстати, кто уже читал эту книгу, поставьте, пожалуйста, плюс один или нолик, если вы не читали. Это невероятная книга, с которой началось знакомство моё с Геше Майклом Роучем. Это, реально, очень крутая книга, и я вам рекомендую её прочитать. Она есть и на русском, и на украинском языке, и, я думаю, на других языках тоже.

А-а, седьмой курс – это «Обеты бодхисаттвы». Бодхисаттва – это тот человек, который хочет помочь всем живым существам стать абсолютно счастливыми, включая себя. И мы будем говорить о том, какие есть... не знаю, кодекс поведения или принципы жизни для тех, кто хочет стать этими бодхисаттвами.

Восьмой курс «Смерть и сферы существования» – очень крутой курс. Он вообще не сложный, о том, какие бывают миры. А мы, кстати, об этом сегодня чуть-чуть поговорим. Но подробнее будет в восьмом курсе: кто такие... что происходит с человеком после смерти, куда он отправляется, мы поговорим там о промежуточных существах, «существа бардо» их называют, как происходит процесс зачатия и появления нового человека, нового сознания человека в утробе матери, как потом он рождается, какими способами можно родиться. Это, реально, такая... ну, научно-фантастический фильм, по сути, энциклопедия об устройстве нашей Вселенной.

АСИ 9 «Этическая жизнь» о кодексе поведения тоже. Он, как номер семь курс, о том, какими принципами стоит руководствоваться, если ты хочешь в этой жизни сделать успешную жизнь.

Десятый, одиннадцатый, двенадцатый курс – очень практические курсы. Называются «Руководство к образу жизни бодхисаттвы» мастера Шантидевы. И в этих курсах мы изучаем шесть совершенств так называемых, о которых мы сегодня вскользь упомянем: это совершенство даяния, нравственной жизни, совершенство терпения или искусство не злиться, когда пришло время злиться, совершенство радостного усилия, совершенство концентрации и совершенство мудрости. Шесть. И вот эти совершенства – это, можно сказать, практики для нас, на которых строится наша жизнь, когда вы изучаете это глубже.

Тринадцатый курс тоже один из моих любимых. Называется «Искусство рассуждения», по логике и по дебатам, это продвинутая логика.

Четырнадцатый курс «Лоджонг: развитие доброго сердца». Очень мягкий, приятный курс о том, как развить доброе сердце, которого очень сложно практиковать, но не так сложно его понять.

Пятнадцатый «Что в действительности имел в виду Будда». О том, как интерпретировать слова, в целом, которые вы слышите в течение дня, но и, в частности, слова Гаутама Будды, вообще, этих учений, как правильно их интерпретировать. Меня этот курс очень интересовал, и он структурирует, по сути, все учения, которые вы до этого проходили.

Классный вопрос! Катерина спрашивает: «Какой самый сложный?»

Я бы сказал, что самый сложный курс для всех разный. Кто вот уже изучал курсы, напишите, пожалуйста, какой для вас был самый сложный. Для меня самый сложный был курс АСИ 12. Ира, для тебя какой?

Ира: Я тебе могу сказать, какой был для меня самый лёгкий. Восьмой.

Макс: Восьмой, правда, восьмой, практически все говорят, самый лёгкий. Я его вообще за 2 недели прошёл, он реально несложный. Восьмой курс, вот видишь, Ира, кому-то сложный, восьмой. Второй! Второй. Да, некоторые говорят, что он тяжеловатый, но мы постараемся его сделать несложным. Спасибо, окей. Следующий слайд.

Ира: А следующий слайд уже мой!

Макс: хорошо!

Ира: но перед этим у меня вопрос: какой же твой любимый курс, Максим?

Макс: мой любимый курс номер 13, я думаю. Тринадцатый и пятнадцатый – это два моих любимых курса.

Ира: Класс, мне пятнадцатый тоже очень зашёл. Для меня он был вообще таким мозговзрывным, как говорят. Макс, зачем же ты все эти 18 курсов сдавал?

Макс: Хороший вопрос. Кстати, кто уже сдавал тут АСИ курсы? Напишите, зачем вы их сдаёте? Я обещал, я проводил встречу перед нашим мероприятием, перед АСИ 3. Говорят, что кто-то думал, что у меня любимый третий курс. Это правда! Это была шутка от Наташи Надуяловой, которая, кстати, руководитель всех наших кураторов и групп совместного прохождения. Наташа – невероятный человек, невероятный менеджер, управленец. Так вот это была шутка на тему того, (и я, судя по лайкам вижу, что многие её поняли) о том, что Питер Мёртл, наш с Ирой Учитель, каждый курс говорит, что это его любимый курс. Вообще-то, это правда. Меня спрашивают, какой курс мой любимый, я сказал: «Тринадцатый и пятнадцатый», но это было сгоряча. На самом деле, это правда (*Ира смеется*), что у меня каждый курс любимый. Они мне все очень нравятся, правда, и АСИ 3 – это-таки мой любимый курс. Давайте

продолжим эту традицию, и если вы считаете, что я вас обманул, то вы очень ошибаетесь. Это, правда, мой любимый курс. Хорошо. Я думаю, можно перестать показывать экран на время.

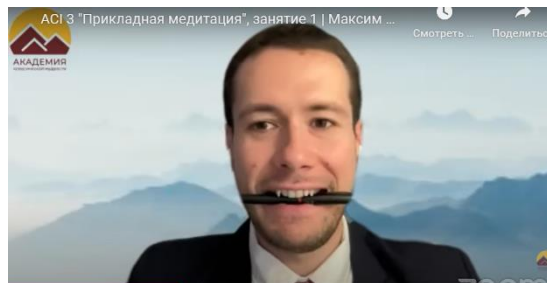
Кто слышал о ручке? Кто слышал о том, откуда происходит наш мир? Напишите, пожалуйста, плюс один. Я обещал, что я об этом расскажу. Если не слышали, напишите нолик. Если вы уже слышали, ваша задача помнить, как по пунктам... ну, заметить, по крайней мере, как по пунктам я рассказываю об этой ручке, найти для себя эти пункты и тренироваться самим рассказывать. Если вы не слышали про ручку, такие есть, тогда, собственно, я вам предлагаю внимательно послушать. Это объяснение того, как устроен наш мир и, по сути, доказательство, что мир происходит из нас.

Итак, вот как всё сейчас будет происходить: вот ручка у меня в руках, может быть, не ручка, кто знает? И я вам сейчас буду задавать вопросы, а вы отвечайте в комментариях. Хорошо? Можете вслух тоже отвечать, если хотите.



Итак, начнём с первого вопроса. Что это такое? Напишите, пожалуйста, в чат, как вы думаете. Это ручка! Совершенно верно – ручка. Хорошо, если маленький щенок войдёт в комнату, и я ему так сделаю *(показывает, что зовет щенка)*: «Иди сюда, мой хороший!», я ему скажу. Что он будет с ней делать? Что

щенок будет с этим делать? «Грызучка», – тут пишут, грызть, верно. Он возьмёт эту ручку в свою пасть и будет ее жевать, Что видит щенок? Что это для него? Что он видит? Что это? Игрушка, верно! Это игрушка, это жевательная игрушка для него, он ее просто жуёт, и всё у него здорово.



Теперь вопрос, очень важный: кто же прав? Человек или собака, или щенок, кто прав? Оба правы, верно. Кстати, не надо особо думать, просто пишите сразу, что вы думаете. Оба правы – это совершенно верно. Почему они оба правы? Потому что человек может использовать её как ручку, может подписать контракт на 300.000 долларов инвестиций, который у меня есть, опыт привлечения в свои проекты. А щенок может провести время ещё более весело: он может бегать, веселиться с этой ручкой. Ира всегда очень хорошо собак понимает. Это, реально, правда, они могут очень весело провести время.



Давайте вот что. Давайте предположим, что я беру и кладу эту вещь на стол, *(кладет ручку на ладонь перед собой)* вот так вот, и все люди выходят из этой комнаты, все щенки выходят из этой комнаты, Наташа Надуялова закрывает за собой дверь. Всё, она последняя вышла. Чем является этот момент... в этот

момент этот предмет: ручка или жевательная игрушка? Напишите, пожалуйста. Ничего, верно. Люди обычно вот так плечами пожимают: это ничего, это какая-то... да, это ничто, по сути. И это именно то, что мы имеем в виду, когда упоминаем очень важную древнюю идею о пустоте, это то, что означает пустота. И нет, на самом деле, ничего более сложного, чем эта идея, мы её будем изучать все 18 курсов АСИ. Вторые, кстати, 18 курсов мы будем изучать, что с ней сделать, с этой пустотой. Но это правда, это то, что изучают 25 лет монахи в монастырях. Вот эту идею пустоты. И это, на самом деле, является критическим моментом понимания, это потенциал для того, чтобы сотворить всё, что угодно. Вот что такое пустота.

Давайте теперь предположим, что человек открывает двери, входит в комнату, смотрит на стол и видит эту вещь. Чем становится эта вещь в этот самый момент, когда человек заходит? Ручка, верно! Спасибо, ребят, кстати, за вашу активность. Мне нравится, как вы активны сегодня. Может, нам надо, Ира, с тобой рассмотреть возможность деньги разыгрывать во время эфиров? Кто знает? Потому что, ну, ребята стараются.

Окей, вы совершенно верно – она становится ручкой. В этот момент, когда эта пустая вещь, лежащая на столе, становится ручкой, откуда она исходит: *(показывает движения ладонью на себя и от себя)* со своей стороны или со стороны человека? Со своей стороны или с нашей? Со стороны человека, верно! Со стороны человека, из нас, это правда. Она исходит от меня, ручка исходит из меня и никогда со своей собственной стороны. Снова верно!

Если ручка происходит из меня, могу ли я сделать её тем, чем захочу? Давайте вместе попробуем. У меня ничего не получалось, но я готов попробовать, я открыт к новым экспериментам. Можно прикрыть глаза, если вы знаете какие-то мантры, можно прочитать. Например, популярная мантра «ом мани падме хум», «ом мани падме хум», или просто можно думать: «Алмаз, алмаз, алмаз, алмаз, алмаз». Пусть ручка станет алмазом, и, если она превратится в алмаз, мы разделим всё... все эти деньги поровну, на всех участников. Алмаз будет здоровый, поэтому всем хватит. Алмаз, алмаз, алмаз, алмаз. Открываем глаза – что? К сожалению, это не сработало. Это правда, что ручка происходит из меня, но это не означает, что она может превратиться во что угодно только потому, что я это захотел или вы это захотели, поэтому это так не работает. Позитивное мышление не работает в этом смысле. И это имеет смысл, потому что все хотят что-то, но не все получают, потому что происходит тут ещё кое-что. Ручка исходит из меня, но не из-за того, что я просто хочу, не из-за позитивного мышления. Существует некая энергия или потенциал, семя в моём уме. Мы это называем «ментальное семя», и ручка происходит из этого семени.

Итак, есть семя в нашем уме, энергия, которую я посадил в прошлом, совершая что-то, и тогда, когда я подошёл к столу, мои глаза уловили эту вещь на столе, и вдруг это стало ручкой. Оно накладывается, моё ментальное семя, картинка из него вылетает и накладывается на ручку. Что на самом деле произошло, когда я взглянул на ручку? Семя в моем уме раскрылось, картинка, маленькая, светящаяся картинка, сотканная из цвета, вылетела и наложилась на этот просто цилиндрический предмет – чёрную палку. И в этот момент она стала ручкой.

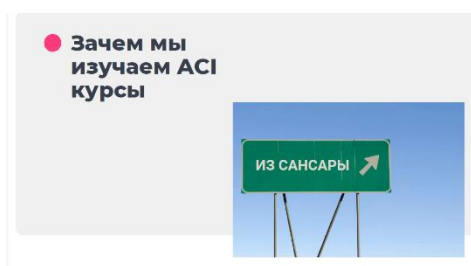
Это то, как ручка становится ручкой, это то, как всё в нашем мире становится тем, чем оно есть, включая наших жён и мужей. И это является основой всей системы АСИ. В древней традиции говорится, что вы должны услышать о ручке 3000 раз для начала. Кто какой приблизительно слышит? Напишите в комментариях. Это то, как всё работает. И самое главное, что из этого следует, наши ментальные семена, из которых происходит вся наша реальность, нам нужно их создавать сознательно, и поэтому нам нужно обращаться с другими людьми так, как мы бы хотели, чтобы обращались с нами. Этот принцип «что посеешь, то и пожнёшь» работает. Поэтому для медитации особенно нам важно вести нравственный образ жизни, вести 10 этических принципов. Кто знает, кстати, 10 этических принципов? Напишите десяточку.

10 этических принципов, если вкратце, – это не убивать, не воровать, не прелюбодействовать, не врать, не обманывать, не пустословить, не вести разъединяющие разговоры, стараться очень сильно не завидовать другим людям. Или мы это просто говорим: «Радоваться, когда другие люди получают что-то хорошее и сочувствовать, когда другие получают то, чего они не хотят, сочувствовать чужим неудачам». И десятое – правильное мировоззрение.

Вау! Лена Бондаренко говорит: «Уже тысячу раз слышала и 300 раз сказала». Вау! Лена, ничего себе. Класс! И это то, как построен АСИ курс, мы изучаем эту идею вдоль и поперёк, идею пустоты, того, что мир происходит из нас, для того, чтобы превратить это в шедевр. И во второй половине курсов, начиная с 19-го по 36-ой, мы реально пойдём гораздо глубже в то, что мы изучили, будет мало о пустоте и больше о том, что с ним делать, и поэтому надо хорошо учиться первые 18 курсов. Ира!

Ира: спасибо, Макс, за замечательный рассказ о ручке, полезное напоминание всем тем, кто уже слышал это не раз. Ам-м. Я, честно говоря, каждый раз, когда в начале слушала, думаю: «Блин! Ну зачем опять! Я же это уже слышала!» Но потом, когда я поняла, что с каждым разом я, правда, начинаю это более глубоко понимать, я начала слушать внимательно.

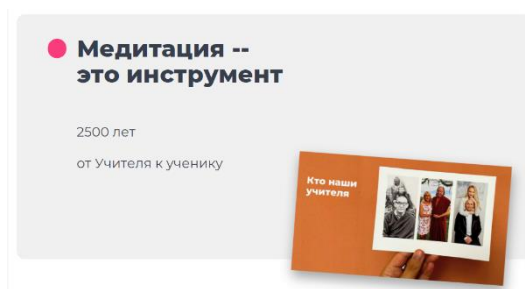
Хорошо! Зачем мы изучаем курсы? Макс, ты тут хотел что-то ещё добавить?



Макс: да, я хотел сказать, что мы сможем... мы сможем создать эти ментальные семена с помощью изучения АСИ курсов для того, чтобы выйти из вот этого цикла, круговорота рождений, постоянных проблем, которые в жизни возникают, и стать каким-то существом нового уровня, сверхчеловеком, можно сказать. Вот зачем мы изучаем. Мы хотим положить конец смерти для себя и для всех остальных, кого мы любим: для наших родителей, для наших детей, для наших близких, друзей и для всех остальных живых существ. Вот зачем это.

Ира: спасибо большое. Юлия спрашивает, обязательно ли нужно увидеть пустоту напрямую, чтобы получить доступ ко вторым 18 курсам? Было бы здорово, если бы мы в

результате первых 18 курсов могли увидеть пустоту напрямую, но выглядит так, что... этот процесс занимает немножко дольше времени, и выглядит так, что 18-ти первых курсов может быть не всегда достаточно. Я бы, наверное, так ответила. Поэтому, чтобы получить доступ ко вторым 18-ти курсам, основная задача – это закончить первые 18 открытых и изучить их достаточно тщательно, разобраться в этих основных идеях, применить это в своей жизни. Вот это, мне кажется, такая ключевая задача.



Хорошо, давайте двигаться дальше. У нас, правда, много ещё материала на сегодня. Мы стараемся всё уложить более-менее компактно и понятно. А-а, на этом курсе мы изучаем медитацию. Мы будем её изучать в традиции двух с половиной тысяч лет, то, что передавалось от учителя к ученику. И здесь я хочу подчеркнуть: нет ни одной идеи в АСИ, которую

придумали мы с Максом, или Геше Майкл, или кто-либо другой. Это всё основано на древних писаниях, это такая очень аутентичная линия передачи, которая, к счастью, дошла до наших дней, и она довольно чистая, дошла в чистом виде, и это её очень большая ценность и большое отличие от многих других течений. И если то, что передавали из поколения в поколение... вот тот факт, что эту информацию, в принципе, передавали – это говорит о том, что это было ценным, в этом видели смысл. И в начале каждого курса мы, как сказал уже Макс, изучаем источники: откуда взята та или иная информация.

Давайте поговорим об источниках этого курса. Макс уже тоже коротко озвучил, но текст, который мы используем для этого занятия – это «Молитва Самантабхадры», и все учения о том, как подготовиться к медитации, как раз основываются на этом труде. Это было преподано Гаутамай Буддой 500 лет до нашей эры. Также мы используем комментарии Чже Цонкапы.

Я думаю, те ребята, которые проходили АСИ 1, или АСИ 2, или, возможно, другие АСИ, уже слышали это имя не раз. Не путайте его с Джексоном Каппой, это Чже Цонкапа, и его работа «Лам Рим Чен Мо» – это суперкнига, в ней, мне кажется, тысяча страниц. «Лам» – шаги, «Рим» – путь, «Чен Мо» – большой. И вот это вот «Мо», «Чен Мо» – это такое окончание, которое обозначает женский род. И, в целом, «Ламрим», он означает шаги на пути к вашему совершенству, это такая инструкция. Это ключевые источники, которые мы изучаем на этом курсе.

И теперь давайте поговорим, в целом, про структуру этого курса, и это же есть пятью составляющими практики, нашей практики медитации. Обратите внимание, здесь есть такая фиолетовая звёздочка вот на заглавии. Когда эта звёздочка появляется, это мы вам в слайдах намекаем на то, что это вопрос домашки. Поэтому можете более бдительно здесь обращать на это внимание. Можете сразу запоминать или себе какой-нибудь скриншотик делать.

● Источники курса

01 The Prayer of Samantabhadra --
Молитва Самантабхадры
500 лет до н.э., Гаутама Будда

02 Комментарии из Лам Рим Чен Мо
Чже Цонкапа (1357-1419)

lamrim - шаги
rim - путь
chenmo - большой



Пять составляющих практики медитации = обзор этого курса:

Занятие 1, 2	Занятие 3	Занятие 4	Занятие 5, 6, 7	Занятие 8, 9, 10
				
1) Подготовка (6 шагов)	2) 6 условий внешнего окружения	3) Восьми- точечная поза тела	4) Ментальный процесс (проблемы, решения, этапы)	5) Объект медитации

В общем, 5 частей нашей практики медитации. Мы весь курс об этом будем говорить.

И номер *один*: если вы хотите получить успешную медитацию, то есть вы хотите, чтобы ваш ум был ясным, вы могли лучше фокусироваться, концентрироваться на том, на чём вы хотите сфокусироваться, важно делать некоторые подготовительные шаги перед медитацией. А-а-а. И там, на фото, на фото номер один есть небольшой спойлер: я с таким ручным пылесосом, потому что это тоже один из этих шести шагов. Некоторые люди часто думают: «Ну, вот я сейчас сяду, закрою глаза и буду медитировать». И часто это не срабатывает. Они могут попробовать, в лучшем случае, ещё один или два раза, и потом всё, вердикт: медитация не работает. Но, скорее всего, это происходит потому, что они просто не поняли и не попробовали настоящую медитацию. Поэтому мы будем изучать эти подготовительные шаги, чтобы не разочаровываться в медитации, и мы как раз будем изучать их на сегодняшнем занятии. Занятие 1 и 2 этого курса как раз этому и посвящено.

Дальше. *Вторая* вещь, которую важно знать. Есть 6 условий идеального такого внешнего окружения, чтобы наша медитация была хорошей. И об этом мы будем говорить на третьем занятии. Дальше. Часть номер *три* – это как подготовить своё тело, как сидеть, чтобы медитационная поза была хорошей, как отстроить позу. Это занятие номер четыре.

А-а-а, *четвёртая* часть – это ментальный процесс во время медитации. И здесь мы остановимся попредметней, мы над этим будем работать на занятиях 5, 6 и 7. И, фактически, все медитирующие сталкиваются с одинаковыми проблемами, их пять разных типов этих проблем. И на занятии 5 и 6 мы как раз изучим и сами проблемы, и готовые решения для этого. Проблем будет пять, а решений будет восемь. А потом, на следующем занятии, мы поговорим о девяти стадиях медитации. Это, ну, я бы, наверное, сказала, как такой карьерный план медитатора. Это стадии, через которые мы проходим по мере того, как мы становимся в

медитации всё лучше и лучше, такая дорожная карта. Можно отметить, где мы находимся, и можно понять, какой будет следующий этап, какой дальше этап и к чему можно прийти в самом конце.

И **пятая** часть, и это очень важная часть: какой *объект* медитации, на что мы медитируем. Мы об этом будем говорить на занятии 8, 9 и 10. И, опять-таки, почему это важная часть? Я сейчас так очень бегло скажу, мы, правда, будем об этом говорить предметнее, но вот часто... Мы... я думаю, каждый из нас встречал очень много разных видов медитаций, но вот эта медитация «закройте глаза и думайте ни о чём», она... ну, можно, я думаю, сказать, не работает, потому что в медитации *должен быть объект*. И не просто какой-то объект, а хороший объект, важно выбрать очень хороший объект для медитации. И это как раз пятый шаг из пяти частей медитации.

Давайте подсуммируем немножко. Мы сейчас прошли пять шагов, пять частей медитации: подготовка, внешнее окружение, наше тело, поза, ментальный процесс и объект. Та-ак. И Максим нам расскажет немножко детальнее о том, что медитация – это инструмент.

Макс: спасибо, Ир, спасибо за обзор всего курса. Спасибо за эту презентацию! Кстати, Ира потратила часов 8, мне кажется, на презентацию. Поставьте огонёчки, если вам нравятся...

Ира: йе-е-ей!

Макс: ...красивые фоточки, оформление, всё вылизано, везде какой-то фирменный стиль есть, класс!

Ира: спасибо!

Макс: спасибо, Ир!

А-а, я хотел рассказать немного о том, что медитация, как Ира уже заметила, это инструмент. Это не является целью. Медитация – это, по сути, я не знаю, гаечный ключ, которым мы собираемся открыть, отвинтить преграды к нашему совершенному состоянию ума, к тому, чтобы стать сверхчеловеком. И поэтому объект медитации очень важен, мы не можем фокусироваться лишь бы на чём. Если мы будем крутить гаечным ключом... нашей медитацией, нашей концентрацией не те шурупы и не те гайки, мы можем... не те болты, мы открутим, и может быть потоп. Я не знаю, если не тот... в корабле, когда едешь, можно

открутить гаечным ключом какие-нибудь болты, которыми крепится металл внутри корабля, и будет течь, и корабль утонет. Можно гаечным ключом...

Можно, кстати, фотку с гаечным ключом? Можно гаечным ключом нашей концентрации, если это хороший объект, открутить вовремя, когда у нас... я не знаю, колесо на машине проколосось, мы можем

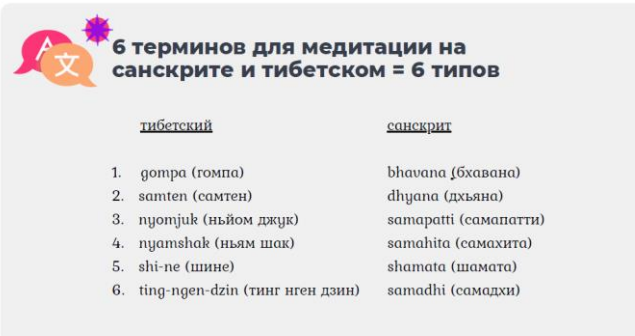


открутить с помощью гаечного ключа болты, которые крепят колесо к автомобилю, заменить его и поехать себе дальше успешно. Поэтому, не вс... даже если у вас есть инструмент, это значит, не все болты вам нужно откручивать, вот в чём главная идея. А когда у вас есть вот эта концентрация, медитация, у вас есть эта способность. Если вы фокусируетесь просто на дыхании или на ощущениях в теле, это приведёт вас к тому, что вы посеете семена, вы станете, по сути, этим объектом. Если вы фокусируетесь на ничём, на чёрном экране... у нас, к сожалению, есть такие студенты, и у них, у некоторых, есть проблемы со здоровьем или с памятью, которые возникают из-за того, что у тебя плохой объект медитации, неправильный. Поэтому в АСИ 3 мы очень много времени уделяем тому, что медитация – это инструмент и главное – это направить наш лазерный фокус, нашу концентрацию на правильный объект. Хорошо? Я предлагаю сделать 5 минут перерыв, заварите себе чайку, если у вас кончился, освежитесь чуть-чуть, умойтесь и возвращайтесь. У нас очень важная вторая и заключительная часть этого урока. Хорошо? Всем до встречи.

Макс: можно показать слайд.

Ира: я расшарю экран. Вот он.

Макс: благодарю!



тибетский	санскрит
1. gompa (гомпа)	bhavana (бхавана)
2. samten (самтен)	dhyana (дхьяна)
3. nyomjuk (ньом джук)	samapatti (самапатти)
4. nyamshak (ням шак)	samahita (самахита)
5. shi-ne (шине)	shamata (шамата)
6. ting-ngen-dzin (тинг нген дзин)	samadhi (самадхи)

Итак, мы поговорим о шести терминах для медитации на санскрите и на тибетском. Мы просто рассмотрим шесть разных типов медитаций. Мне нравится... мы когда с Ирой готовились к этому занятию, мы слушали занятие Геше Майла Роуча, которое он проводил в 94 году, я думаю...

Ира: в четвертом!

Макс: в Нью-Йорке. Мы также переслушивали занятия Питера Мёртла, которые он проводил уже в 2020 году. Мне нравится, как Питер Мёртл говорит, что, по сути, чем являются эти шесть терминов, шесть видов медитации – это названиями для снега. То есть, представьте... вы наверняка знаете, что в северных регионах... говорят, что у северных регионов, сильно северных, есть реально десятки названий для снега. В украинском языке я знаю, что для глагола «говорить» очень много синонимов и очень много названий, и в разных языках для разных вещей очень много названий. Мне кажется, в русском языке для заработка очень много названий, очень много терминов, которые каждый имеет немножко свой оттенок. Точно также в тибетском языке, поскольку тибетский был разработан специально для Дхармы, для этих знаний, в нём очень много оттенков медитации, которые мы сейчас вкратце пройдем, мы не будем на них останавливаться очень долго, но вы можете их конспектировать. Кстати, Ира, хочешь рассказать, что это за звёздочка у тебя над цифрой шесть?

Ира: а я говорила, но могу ещё раз сказать. Звёздочка значит, что это вопрос домашки!

Макс: верно! А вопросы домашних вы любите, потому что, да, у нас будут вопросы домашних заданий по итогам каждого урока. У нас есть слайд на каждый термин?

Ира: да!

Макс: хорошо! Итак, первый тип медитации называется GOMPA, или BHAVANA на санскрите. Повторяйте на удачу. ГОМПА, прямо вслух хорошо повторить! ГОМПА, или на



санскрите БХАГАВАНА... БХАВАНА, или просто БАВАНА. «Ха» в санскрите оно с придыханием: БХАВАНА. Окей, что же это такое? Это здорово, что мы начинаем именно с этого, первого оттенка медитации, с этого типа медитации, потому что, в чём суть этой медитации, почему там фотография есть моя, Ира медитирует на меня? Потому что то, на что вы медитируете, — это то, чем вы в итоге

становитесь. И этот оттенок — ГОМПА по-тибетски, или БАВАНА на санскрите — это именно об этом. Мы с Ирой, помимо того, что любим друг друга, мы обручены, (если вы слушаете в записи этот курс через несколько лет, как это часто бывает, то мы уже, скорее всего, женаты) также мы с Ирой духовные партнёры друг друга и Учителя. Ира — мой Учитель. И здесь показано, как Ира медитирует на меня как своего Учителя. Я думаю, что ей очень тяжело, конечно. Потому что, например, вчера, когда мы делали съёмку для этой презентации, мы реально делали фотографии, Ира попросила меня её сфотографировать, я сфотографировал два или три дубля и после этого сдулся. Я говорю: «Ир, всё, я не могу, я не могу столько фотографировать. Я не могу, мне это вообще не нравится». Я начинаю нервничать, сердиться, поэтому, конечно, сложно воспринимать своего партнёра как Учителя, когда он делает такие дурные вещи. Мне Иру очень легко воспринимать как Учителя, она себя хорошо ведёт, у меня с ней нет никаких проблем.

Но суть, правда, этой медитации в том, что то, на чём вы фокусируетесь, вы этим становитесь. Поэтому, ещё раз я повторю: важно иметь хороший объект для медитации. Это здорово фокусироваться на Учителе, на его качествах. Это плохо.. плохая идея — фокусироваться только на своём дыхании или на ощущениях в теле, потому что это не какой-то полезный объект, который поможет вам посеять семена. Поэтому первое, ГОМПА, — то, на чём вы фокусируетесь, вы этим становитесь в итоге, вы к этому буквально привыкаете.

Замечали, кстати, такое? Я не знаю, это... это связано... это легко представить даже не только на подушке для медитации, если какой-то человек постоянно думает о деньгах, то он в итоге этим становится, просто воплощением денег. Есть они у него или нет, но вы его ассоциируете с деньгами, потому что он постоянно о них думает, говорит, действует, то есть работает постоянно ради денег и так далее. Если человек какой-то фокусируется на удовольствии, вы тоже таких наверняка знаете, то у вас этот человек реально будет

ассоциироваться с удовольствием, потому что вся его жизнь и всё, что связано с этим человеком, это реально про удовольствие. Напишите, если вы п... напишите +1, если понятна идея, понятно, что такое ГОМПА. Что *вы становитесь тем, на чём вы фокусируетесь*. Это, кстати, классно, ребят, если у вас есть какая-то фраза, которую вы услышали, которая вам понравилась, или какой-то инсайт у вас появился, пишите в чате, в комментариях, и я думаю, что все могут полайкать, поставить огонечки, потому что это реально классная идея – делиться осознаниями. *Вы становитесь тем, на чём вы сфокусированы*.

Второй термин, который у нас называется SAMTEN на тибетском, или DHYANA на санскрите. Повторяйте на удачу – хорошие семена, САМТЕН, САМТЕН, ДЬЯНА на тиб.. на санскрите. ДЬЯНА, ДЬЯНА. Верно! Итак, что это за такой тип медитации? Китайцы, кстати, произносят это по-другому, и это стало «дзэн» в китайской традиции, это стало «дзэн», поэтому

весь дзэн-буддизм это от этого слова «ди...», «ДЬЯНА». И, в целом, это означает «сохранять свой ум на одном объекте без того, чтобы отвлекаться», «постоянно оставаться на одном объекте». То есть это, когда вы сели в медитацию, вы, например, хотите думать о глазах Учителя, на которых вы фокусируетесь. И вот этот САМТЕН по-тибетски, это будет, когда вы фокусируетесь на чём-то и не думаете о пончиках, вы сфокусируетесь на глазах Учителя, вы не думаете о пончиках, вы не думаете о том, что у меня сегодня на завтрак, а что у меня на работе. Вот на чём вы фокусируетесь. И тут на картинке Ира фокусируется на сердцебиении, потому что это ещё один оттенок этот... этой медитации и её результат, на самом деле, – это то, что она приводит к рождению в сфере форм. Что это... что имеется в виду? Не... не вся медитация приводит к рождению в сфере форм, а вот этот тип фокуса на объекте, который... не знаю, не очень крутой, он может вас привести к рождению в этой сфере форм, поэтому САМТЕН – это также название для пятого совершенства, для совершенства концентрации. И что такое сфера форм? Это сфера... мне нравится, Геше Майкл это называет «сфера сверх...». Это, знаете, как супергерои, типа Железный человек, Спайдермен. В сфере форм люди обладают... они не люди, они существа сферы форм, они обладают супертелами, суперспособностями, они все такие красивые, у них так всё клёво. У них есть проблемы в этой сфере форм: они завидуют очень друг другу, они стареют и умирают, когда они стареют, они начинают издавать запах неприятный, все от них шарахаются.



Одна из примеров медитации в сфере форм, которые есть в «Танце льва», в этой медитации, – это медитация на сердцебиение. Поэтому здесь и есть вот это сердцебиение у Иры на картинке. Но, в целом, важно понимать, что концентрация вашего сознания должна находиться минимум на первом уровне сферы форм. Обычно это так происходит: на первом уровне сферы форм находится наше сознание, когда мы видим пустоту напрямую. И увидеть пустоту напрямую, или прикоснуться к Алмазному миру – это одна из наших главных целей этой жизни, после которой мы гарантированно закончим этот цикл рождения и смерти.



А-а-а, можем идти дальше. Третье – это NYOMJUK, и на санскрите это SAMAPATTI. НЬЁМДЖУК, повторите на удачу: НЬЁМДЖУК, САМАПАТИ, САМАПАТИ. Я думаю, вы уже поняли, что по итогам этого курса вы будете знать о медитации больше, чем знают все ваши соседи вместе взятые, чем все ваши друзья вместе взятые, все ваши коллеги. Вы будете

реально знать о медитации больше, чем кого бы вы не встретили из тех, кто не изучал АСИ 3. Серьёзно. Но меня, меня, кстати, это радует – быть хорошо образованным в важных сферах жизни.

Третий оттенок медитации, который называется НЬЁМДЖУК, это означает «оставаться в балансе», и это очень интересно. Баланс чего? Если вы начинаете следить за своим умом, вы заметите, что обычно у нас есть или притупленность, или беспокойство. То есть притупленность – это когда мы не ощущаем такого энтузиазма по поводу медитации, наш ум может начинать блуждать где-то, отвлекаться. И беспокойство – это когда мы... я думаю, вам это хорошо знакомо, потому что у нас часто есть беспокойство в медитации, это когда мы думаем о работе, думаем: «А выключил ли я утюг? А хватит ли у меня денег на оплату квартиры в следующем месяце?» Это когда у нас ум беспокойный, реально, он бежит и метушится, как муха, летает вокруг. Это третий оттенок медитации, который называется НЬЁМДЖУК. И НЬЁМДЖУК также относится к практикам медитации, которые приводят к перерождению в мире без форм, поэтому здесь Ира фокусируется на глади океана. Если вы делали медитацию «Танец льва»... кстати, кто делал «Танец льва», напишите «ТЛ». «ТЛ», если вы делали «Танец льва», если не делали – напишите нолик. Это известная медитация, популярная, где есть разные... восемь уровней, на самом деле, первые четыре – это те уровни, где, если долго концентрироваться, приведёт к рождению сфере форм. А там вторые четыре, то есть с пятого по восьмой, это для бесформенной сферы. Так вот НЬЁМДЖУК это также относится к таким видам медитации, одна из них – это на... когда бросаешь в океан камешек, представляешь, как круги расходятся. Это одна из примеров таких медитаций. А-а, в целом, это слово относится к корню, который означает «уравновешенность», подразумевая, что в медитации нам нужно учиться держать баланс. Знаете, как за рулём когда едешь, тебе не надо слишком влево, слишком вправо, тебе нужно ехать в своей полосе. Особенно в Австрии полосы бывают узкие, а-а...это бывает сложно сделать. Машина у нас большая с Ирой, поэтому она еле-еле помещается в эти узкие полосы, и, реально, ну, я когда за рулём, у меня прям суперфокус должен быть, чтобы не въехать в левую или в правую полосу соседнюю.

Это НЬЁМДЖУК.

Следующая. Следующая называется NYAMSHAK, можете повторить: «НЬЯМШАК». Или на санскрите SAMANITA, SAMAXITA. Итак, четвертое НЬЯМШАК. Этот тип медитации чаще всего связывают с прямым видением пустоты, видением пустоты напрямую. Если вы не слышали, что такое видение пустоты напрямую, у вас будут группы совместного прохождения,

и вы можете в рамках своей группы спросить у своего куратора и у других студентов, что это такое, вам лучше расскажут. Но если вкратце, правда, это первый раз если вы слышите об этом, этого не очень много и вам вряд ли будет достаточно, но вкратце, когда вы видите пустоту напрямую – это такое интеллектуальное понимание, это прямой опыт, столкновение с источником нашей реальности, с тем, откуда все происходит. И в результате видения пустоты напрямую вы становитесь другим существом. Геше Майкл говорит, что разница между человеком, который видел пустоту напрямую, его называют «ария» на санскрите, это ра... такая же разница, как между амёбой и человеком. То есть разница между арией и человеком, такая же, как между человеком и амёбой. Настолько это серьезный разрыв. И здесь фотография Геше Майкла, потому что он один из классических представителей существ, которые видели пустоту напрямую. Он об этом открыто заявляет по крайней мере для тех, у кого есть уши. Он об этом честно говорит, что «я видел пустоту напрямую». И это очень большое достижение и очень большая редкость, встретить таких людей в нашей жизни.



Следующая – пятая. Пятая – это SHI-NE, или на санскрите ШАМАТА. ШИ-НЕ, ШАМАТА. Повторяйте на удачу. Что это такое? Это известный очень термин. И здесь этот оттенок или тип медитации означает оставаться в покое. И что означает оставаться в покое? Это такая высшая эволюция в медитации. Чаще всего это связано с мудростью, которая

называется ХЛАКТОН на тибетском, или ВИПАШЬЯНА на санскрите. Мы будем проходить эти два термина, ШАМАТА и ВИПАШЬЯНА, еще неоднократно в... в нашей карьере АСИ студентов. Кстати, ВИПАШЬЯНА, НАПАЛЕ, ВИПАСАНА именно происходят от этого термина. Но на самом деле та медитация, которая есть ВипАсана, на которой я, кстати, был, на десятидневном ретрите в... на рассвете своей карьеры медитатора в 2011 году, то есть 12 лет назад, она не имеет ничего общего с той Випашьяной, о которой мы говорим здесь.

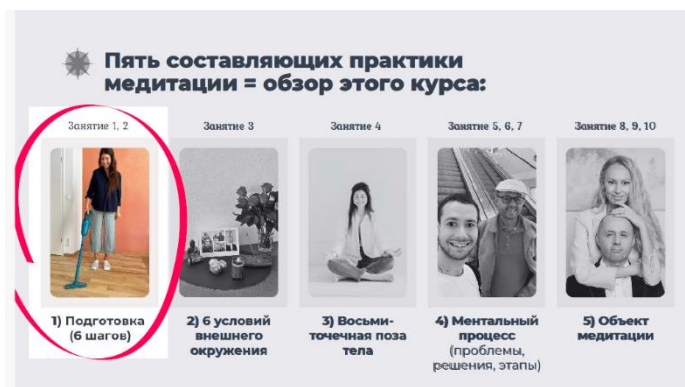
Итак, ШАМАТА – это высшая эволюция, высшая эволюция медитации, и ВИПАШЬЯНА – это осознание мудрости. Говорится, что это высшее осознание мудрости. Поэтому вот эта ШАМАТА – это медитация в своей наивысшей форме, и также она является обозначением такой медитативной платформы, которую, когда вы достигаете, вы можете с помощью нахождения на этой платформе увидеть пустоту напрямую. Это одноточечная концентрация, для которой характерно и физическое, и ментальное блаженство.



И это происходит у тех, кто реально привык к медитации. И когда вы в своей карьере медитатора достигнете (и мы называем это майлстоун или вехи), вы заметите, что с каждым следующим годом, когда вы серьезно относитесь к медитации, медитируете каждый день, у вас больше будет появляться того удовольствия, ментального и физического, во время медитации, которые не являются целью, но они являются... не знаю, спутниками хорошей медитации. Вам это реально будет нравиться. Я знаю, что поначалу так не ощущается. Поначалу вы садитесь, вы страдаете, и я страдал, но затем это становится очень... это становится процессом, который приносит большое удовольствие. Помимо того, что это полезно.

Я сегодня медитировал больше двух часов утром. И я был... я проснулся утром, я был разбит, у меня не было, реально, энергии, я был уставший, я думал, что лучше я пропущу сегодня медиацию. Но я как-то настроился, выпил чая, сел все-таки помедитировать. И у меня была очень классная медитация. Я делал перерывы. То есть я могу размяться, сегодня я даже постоял на голове немного. Но, правда, когда ты... когда у тебя есть глубокая концентрация, ты можешь ощутить, насколько это ощущается приятно. И вот эта ШАМАТА, да, она ощущается очень приятно, хотя у меня ее не было. Но даже на пути к ней вы... вы уже почувствуете, как это.

Следующее. И последнее, о чем мы сегодня поговорим в рамках нашего урока, материалов урока – это TING-NGEN-DZIN на тибетском, или SAMADHI на санскрите. На тибетском ТИНГ-НГЕН-ДЗИН. Повторите на удачу. САМАДИ на санскрите. Спасибо! Итак, шестое, последнее называется ТИНГ-НГЕ-ДЗИН на тибетском, и это означает, что вы в очень интенсивном состоянии фокуса. Не говорится, как долго, но в самом... в очень интенсивном состоянии фокуса. Это означает, что вы были сфокусированы на каком-то объекте очень сильно. Например, когда... не знаю, мне нравится, Питер Мёртл приводит пример в своей лекции, когда вы, например, первый раз целовали парня или девушку в своей жизни, когда были подростком, скорее всего. Вот это сильная концентрация, она похожа на то, о чем мы говорим. Она, реально, одноточечная и очень-очень интенсивная. И буквально ТИНГ-НГЕ-ДЗИН означает, что вы способны удерживать сознание на одном объекте. И в буквальном смысле ТИНГ-НГЕ означает «глубокий», как яркий цвет. А-а, и ДЗИН означает «удерживать объект», то есть глубокое удержание объекта. Спасибо!

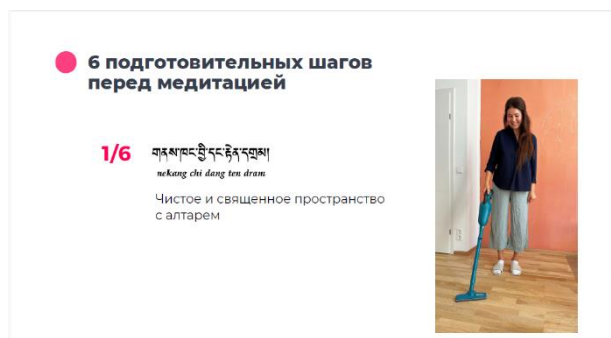


Ира: спасибо, Макс, за такой экскурс в оттенки медитации от тибетцев. У нас есть еще микротема на сегодня. Я расскажу ее супербыстро. Но она довольно полезная. И помните этот слайд? Это структура всего нашего курса. Я буду периодически возвращаться к этому слайду, чтобы у вас была картинка, о чем мы сейчас говорим. Я, когда начинала свои первые попытки

медитации, я не знала ни о каких шагах, как там готовиться. Я просто садилась и пыталась

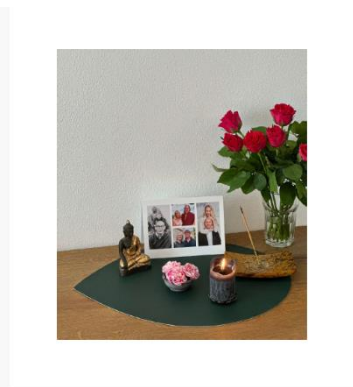
медитировать. Но сейчас и я, и Макс, мы делаем эти шаги перед каждой своей медитацией. Они очень простые, но они, правда, помогают настроиться, создать определенные... определенную атмосферу вокруг. Мы говорим пока о том, что вокруг нас. Здесь тоже будет немножко тибетского.

И первый шаг, и первая вещь, которую нам нужно сделать перед началом медиации, это



NEKANG CHI DANG TEN DRAM. Я не так хорошо, как Макс, не так хорошо это произношу, но повторю еще раз, вы тоже постарайтесь повторить: «НЕКАНГ ЧИ ДАНГ ТЕН ДРАМ». И это означает «создать вокруг себя очень такое чистое, благостное, священное место». Вот такое вот пространство, где вы будете медитировать. Пространство, которое будет способствовать

вашей хорошей медитации. Тут я, собственно, с пылесосом, пылесосу комнату перед тем, как сесть в медитацию.



И также вы можете сделать что-то вроде алтарика. Некоторые так это называют, но суть в том, что вы можете поставить какую-то фотографию близкого вам человека, может быть, кого-то из семьи: родителей, ребенка. Или может какая-то историческая личность. В общем, кто-то, кем вы восхищаетесь, кого-то, кого бы вы хотели рядом с собой видеть. И здесь на фотографии небольшой пример того, как может выглядеть алтарик. Это наша такая походная открытка, которую мы всегда с собой возим, если отправляемся в какие-то путешествия. Там как раз собраны наши учителя. Это

может быть какое-то благовоние, какая-то свечка, цветы. Мне очень нравится, когда дома есть свежие цветы, и это все вот у меня в такой композиции в качестве алтарика. Ам-м-м, алтарик может также быть вот таким, да, немножечко более расширенным, тут есть чаши. В общем, алтари бывают разными. Главное, чтобы он был чистым, красивым, чтобы вам это нравилось. А-а-а, кстати, будет классно, если вы в чате, там, потом, может быть, в «Телеграмме» поделитесь, если у вас есть какие-то ваши алтари, как они выглядят. Это прям было бы здорово увидеть, потому что у разных людей они выглядят по-разному. Я вижу от Екатерины вопрос: «Что конкретно должно быть на алтаре?» А-а, я думаю, что самый хороший ответ в состоянии на сейчас, это вот то, что вам нравится, то, что вам откликается, то, что вам хочется – вот то и поставьте. Не... не пытайтесь, там, не знаю, статую Будды поставить,



еще что-то. Поставьте то, что вас радует, что бы вы хотели видеть. Что, на что вы смотрите, и... и вы довольны этим. Вот. Начните с этого. Если кому-то будет интересно детальнее, я думаю, если у нас останется время, на 11-ом, быть может, занятии мы сможем поговорить об этом детальнее. В общем, будем смотреть по запросам и по обстоятельствам. Если подытожить вот эту вот первую вещь – нам нужно создать очень приятное, благостное для себя окружение. Главное, чтобы оно было чистым и чтобы оно нам нравилось.

6 подготовительных шагов
перед медитацией

2/6 མཆོད་པ།
chupa
Красивые подношения



Вторая часть подготовительных шагов называется CHUPA. ЧУПА – это подношение. И, в целом, это просто значит сделать какой-то подарочек, что-то дать. Может быть, зажечь свечу, благовония. Я иногда зажигаю и ставлю с мотивацией, что я хочу, чтобы этот мир был лучше, я хочу его сделать лучше. И вот это вот даяние даже каких-то очень маленьких, казалось бы, вещей – это... ну знаете, это позволяет

почувствовать внутри себя очень хорошо. Не только удовольствие доставляет, когда нам кто-то подарки дарят, но и понаблюдайте, когда вы кому-то дарите подарки. Это же вам тоже доставляет удовольствие. А-а, поэтому это настраивает нас тоже определенным образом, на медитацию.

Дальше. Третье. КЪЯМДРО-СЕМКЪЕ. Думаю, слово СЕМКЪЕ вы тоже уже слышали. Так, на третью переключимся. А-а-а, давайте я, наверное, даже очень кратко по этому пройду, потому что мы еще будем отчасти это затрагивать на следующем уроке. Но, фактически, это о том, чтобы принять прибежище и бодхичитту. Если вы прошли первые два курса, вы уже знаете, что это такое. Если нет, в принципе, Макс тоже вначале немножко об этом говорил. А-а, принимать прибежище – это когда мы ищем в чем-то поддержку. Когда в пожарку звоним или в полицию и принимаем прибежище в том, что они срочно примчат и нам помогут. Но в нашем случае мы принимаем прибежище в том, что мир происходит не со своей стороны, а из нас, и это значит, что мы можем на это влиять, мы это можем изменить. Всё, что нам не нравится, мы можем превратить в то, что нам нравится. А бодхичитта – это, коротко говоря, желание того, чтобы все были счастливы, и классическое определение этому – это «желание достичь просветления ради всех живых существ». То есть, фактически, на этом шаге мы вспоминаем, откуда происходит мир (*показывает ладонью от себя*), в эту сторону, и вспоминаем нашу цель.

6 подготовительных шагов
перед медитацией

3/6 རྒྱལ་བའི་སེམས་ཀྱི་འཕྱོད་པ།
kyamdro semkye
Принять прибежище и
подумать о Желании
просветления (бодхичитта)

"Мир происходит из меня. Поэтому я могу изменить все, что мне не нравится. Я хочу, чтобы все были полностью счастливы"



6 подготовительных шагов перед медитацией

4/6 རྩོམ་ཤིང་གསལ་གཤམ།

tsokshing seldeb

Собрание Лам и Святых
Существ («сад для собирания
хорошей кармы»)



Четвертый шаг. Четвертый шаг ТСОКШИНГ СЕЛДЕБ, и это значит «пригласить Лам, Святых существ, Ангелов» или просто людей, которые добились успеха в том, что вы хотите получить. Те качества, которые вам нравятся, и они есть в этих людях. Вы приглашаете их в свое пространство. На фотографии я показала, что... я попыталась показать, что у всех свои кумиры: кому-то, может

быть, как мне, нравится Бейонсе, поэтому я тоже вставила ее фотографию. А-а, на второй фотографии внизу там наши родители. Это тоже у нас... где-то даже с собой взяла (показывает фотографии)... есть такая небольшая штучка. Она тоже у нас частенько стоит на алтаре.

А-а, дальше едем. Этот пятый пункт. Мы будем говорить все следующее занятие об этом. «7 ингредиентов», как мы готовим свое сознание.

6 подготовительных шагов перед медитацией

5/6 རྩོམ་པ་ལས་ལྷིབ་རྒྱུ་ལྟོག་

tsok-pak drippang

Накопление добродетели и
очищение препятствий (с
помощью 7 ингредиентов)

НА ЗАНЯТИИ 2

6 подготовительных шагов перед медитацией

6/6 བཤམ་པའི་བཤམ་པ།

subndep

Благословения у
Святых Существ

И наконец-то шестой, последний, СУЛНДЕП – мы просим благословение. Мы

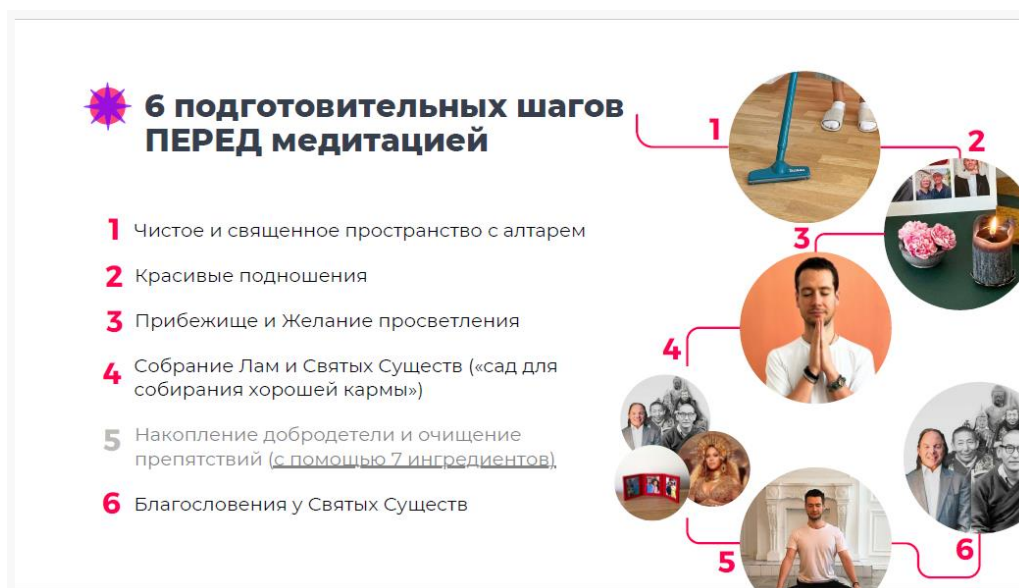
говорим нашим Учителям, или кого мы там пригласили к себе: «Пожалуйста-пожалуйста, приходите и поддержите меня, помогите

мне!» И таким образом с помощью всех этих 6-ти шагов мы готовимся к хорошей медитации. Если вы введете это в свою практику и привыкнете это делать, у вас будет, правда, хорошая медитация.

А-а, это еще раз, краткий обзор шагов, которые мы только что прошли. Давайте я еще раз их объявлю для лучшего запоминания. Напомню:

1. Мы готовимся перед медитацией, до того ещё, как мы еще садимся на подушку для медитации. Мы делаем эти шаги. Мы создаем красивое, чистое, прекрасное пространство.
2. Мы делаем подношение.
3. Вспоминаем о том, в чем мы принимаем прибежище, и о наших целях.
4. Приглашаем в тусовку всех тех, кого мы хотим видеть в этом процессе.
5. Делаем 7 ингредиентов. Об этом на следующем занятии.
6. И просим поддержки у тех, кого мы пригласили.

И это были основные 6 подготовительных шагов.



Итак, мы успешно с вами прошли всё первое занятие. Мы сегодня поговорили о том, что такое, вообще, АСИ, откуда оно взялось. Мы поговорили о пяти составляющих практики медитаций, то есть, фактически, мы разложили, о чем мы будем на каждом занятии говорить. Мы поговорили о шести основных типах медитации. Да? Это то, о чем Макс рассказывал. Эти шесть тибетских и санскритских терминов. И буквально только что мы очень коротко прошли 6 подготовительных шагов перед медитацией. Ура!

Макс: ура!

Ира: на этом официальная часть занятия закончена. Но у нас есть еще пару слов от Макса.

Макс: спасибо, всем ребята! Как вам вообще это занятие? Поставьте огонечков, сердечек, если вы живы, не испугались. У нас сегодня было, правда, очень насыщенное занятие, потому что мы поговорили про многие вещи, которые являются вступительными. Которые не относятся прям совсем к материалам первого урока, но которые важно знать для новеньких.

Класс! Спасибо за ваше внимание. Я знаю, что этот курс, АСИ 3, тут очень много информации. И вы эти занятия еще будете переслушивать не раз. И каждый раз вы в них будете находить что-то новое, интересное, прикольное. Это здорово. И не будьте к себе строги.

И в конце занятия... мы закончили с официальной частью, которые касаются материала урока. Я хотел пару слов сказать о том, как у нас будет проходить курс.

Во-первых, следующее занятие у нас будет в воскресенье, в 11 по Европе, в 12 по Киеву и Москве, в воскресенье, 1 октября 2023 года. И сейчас я бы хотел вкратце рассказать о том, как будет проходить курс. Ира, можешь показать слайд?

Итак, я для начала покажу вообще, куда вы будете идти и куда регистрироваться. Это выглядит вот так вот. Вот наша платформа. Ссылку вы найдете в канале или в чате этого курса, если вы к нему не присоединились, пожалуйста, присоединитесь. Мы также сделаем рассылку через бот вам в «Телеграм». Вы регистрируетесь на нашей платформе ACI student, после этого находите вот этот курс. Вы на него получите также прямую ссылку, один раз вы зарегистрируетесь, потом можете прямо по ссылке заходить. Здесь вы находите ACI 3 с Максимом и Ириной. Переходите в этот курс. Нажимаете кнопку «Проходить курс в группе» – это то, что нас всех ждет. И после этого система вас сама распределит в одну из трёх групп.

Вот ссылка на чат. Вы перейдете в этот чат и присоединитесь к группе. В группе будет расписание этой группы, когда встречаются люди. Мне уже передали расписание первых встреч. Думаю, что я могу их озвучить. У нас будет три группы, три группы и будет три разных расписания на самом деле.

Сейчас я покажу вам это расписание, которое мне прислала Наташа. Спасибо большое, Наташ. Так, показываю вам расписание. Вот оно. Для разных групп это будет разное. А-а-а, для одной группы это будет по вторникам, они будут встречаться, в основном, вечером. Для другой группы – по пятницам вечером. Для третьей группы будет – в субботу утром встречаться. Вы будете распределены автоматически системой в одну из трех групп. Если вам не подойдет время для встреч в группах совместного прохождения, тогда вы можете перейти в другую группу. Добавиться хоть... можно... можете во все вступить, если вам сильно хочется. Самое главное – попадите хотя бы в одну.

Что происходит на группах совместного прохождения? На группах совместного прохождения мы делаем домашки. То есть вы уже можете сделать домашку к группе совместного прохождения. Она обычно длится до 90 минут. Если вы не сделали домашнее задание, ничего страшного, вы ее сделаете прямо на этой встрече. То есть это такая себе продленка, а-а, где вы делаете эти домашние задания. Я вам покажу, как это выглядит на платформе. Вот на платформе вот у вас есть занятие № 1, вы нажимаете «Начать прохождение». Здесь вы увидите запись, здесь будет видео, запись этой лекции, инструкция, что надо сначала послушать лекции, потом прочитать заметки, материалы для чтения есть к каждому уроку. И после этого вы приступаете к домашке. Вы можете сделать сами до встречи с группой совместного прохождения, а можете сделать вместе с группой. После домашки, которая выглядит... вот здесь вы нажимаете на кнопку «Перейти к домашней работе», смотрите какие вопросы, немного. На этот урок целых три вопроса. Это несложно. Мы их проходили, все 3. Кстати, мы поделимся презентаций с вами. И там вы найдете многие ответы на вопросы. Вы просмотрели домашки, сделали домашку или во время группы совместного прохождения, или сами, потом вы перейдете к контрольной.

Это все еще раз озвучат вам кураторы на первой встрече. Здесь также есть задание для аналитической медиации. Они объяснят, что такое аналитическая медитация. Если вкратце, вы думаете о какой-то теме. Вы можете скачать наше приложение в App Store или в Гугл Плей

тоже, для удобства вы можете прям в телефоне делать. А-а, и вам кураторы еще раз более подробно расскажут, как именно проходят вот этот курс, как делать домашки, контрольные. Ничего сложного. Это как обычный курс, который мы проходили в школе или в университете. К нему есть, да, домашние и контрольные вопросы. А-а, так, если есть вопросы, у нас есть буквально две минутки, чтобы на них ответить.

Елена спрашивает: «Макс, можно сделать в приложении то же самое действие, чтобы попасть в группу совместного прохождения?» Можно! «Уже добавились в группу». Супер! Спасибо! По итогам курса, кстати, вы получите сертификат. Ира, у тебя есть где-то фотка сертификата?

Ира: да, моего или...?

Макс: да, твоего или моего. Я могу свой.

Ира: надо поискать!

Макс: В профиль зайти и посмотреть, как у меня это выглядит. Да, это важно! Сертификат от Американского офиса, который засвидетельствует о том, что вы-таки прошли этот курс. Вы собираете 18 таких и после этого получаете мегаприз – шанс пройти вторые 18 курсов. Я логинюсь под своим основным аккаунтом. Посмотрим, какой у меня сертифицирован.

Ира: пока ты ищешь, отвечу на вопрос. Катя спрашивает: «Домашку проверяют или нет?» В принципе, у вас будут домашки, контрошки, и после того, как вы весь курс закончите, у вас... Ну, во-первых, вы всегда можете сами свериться с правильными ответами, это хорошая идея. Перед тем, как писать контрошку, вы написали домашку, посмотрели: угадали-не угадали, правильно запомнили или нет, может какие-то детали. Потом написали контрошку, когда вы заканчиваете весь курс, вы отправляете работу на проверку, и она проверяется. Да! Потом она вам возвращается и возвращается в красивый сертификат об окончании.

Макс: так, я нашел! Вот как это выглядит. (*Макс показывает на экране.*) Вот, в каждом курсе у вас по итогам будет сертификат и письмо. Реально, можете скачать сертификат, и вот так он будет выглядеть после скачивания. Сейчас скачается, вам покажу. А-а-а, для меня это большая всегда радость – получать сертификаты. Я знаю... у кого, кстати, есть уже сертификаты по итогам курса? Напишите плюс один. Спрашивают, что значит шанс? Не всех берут? Ну, мы об этом еще поговорим. Если вы с нами закончите 18 курсов, мы обещаем очень серьезно подумать о том, чтобы вас взяли во вторую половину.

Ксения спрашивает: «Так как я новичок, мне очень интересно было бы узнать, что вас мотивирует передавать эти знания? Почему курсы бесплатные?». А-а, кстати, все курсы АСИ бесплатные. Все 18 курсов, все бесплатные. Что мотивирует? Я не знаю, мы хотим с Ирой посеять эти семена, потому что ты... ты их сеешь, когда преподаешь АСИ курсы, для того,

чтобы самому выйти из этого цикла рождения и смерти. Считается это ультимативный способ. Ребят, у меня пока... открылся, открылся сертификат, я его покажу вам, для того чтобы у вас была вот завершающая карма. Вот так он выглядит, вы его можете распечатать с подписями Геше Майкла Роуча и президента АСИ Элизабет Ван дер Пас. А-а, вот так он выглядит, и вот таких сертификатов вы получите 18 штук по итогам завершения курса. Это реально «завершающая карма» называется, которую мы в АСИ 5, будем проходить более подробно.

А-а, спасибо большое вам сегодня за внимание. Было очень насыщенное занятие. Спасибо, что пришли. Мы очень-очень вам рады, и надеемся увидиться с вами на втором уроке, и затем посмотреть на ваши сертификаты, которые вы пришлете. Всем большое спасибо.

Ира: большое, ребят, спасибо. Это очень классно, что вы увлекаетесь этой темой, вы проявляете к ней интерес, и мы, правда, рады вас здесь видеть и будем рады видеть на следующем занятии.

Там еще было пару вопросов: «Раз ли в неделю, будет занятие?» Да, раз в неделю будет. Единственное исключение – на этой неделе, мы два проведем. И про приложение был вопрос: «Нужно ли обязательно качать приложение?» Не обязательно, вы можете это проходить на компьютере, на сайте. Но я знаю, что есть люди, которым это удобно делать с телефона, тогда можно скачать приложение и делать домашки там. Вроде бы на все вопросы теперь ответили.

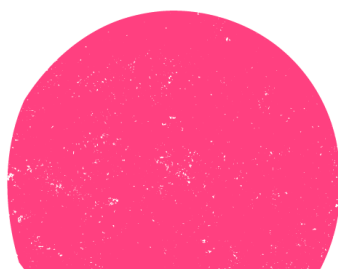
Макс: супер! Приходите в свою группу совместного прохождения, вы сможете все вопросы там задать. Там есть кураторы, ассистенты кураторов. Большое всем спасибо, кстати, кто согласился быть кураторами и ассистентами. Они на все ваши вопросы до единого легальные, касающиеся АСИ, ответят.

Всем до встречи. Это правда, мы будем встречаться раз в неделю, но на следующей неделе мы с Ирой идем в ретрит на 2 недели медитационный, собственно, радоваться, что мы начали АСИ 3, и поэтому мы проведем 2 занятия на этой неделе, чтобы было чуть-чуть с запасом. Всем спасибо, до встречи в воскресенье. Хорошего дня!

Ира: Спасибо, до встречи!

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



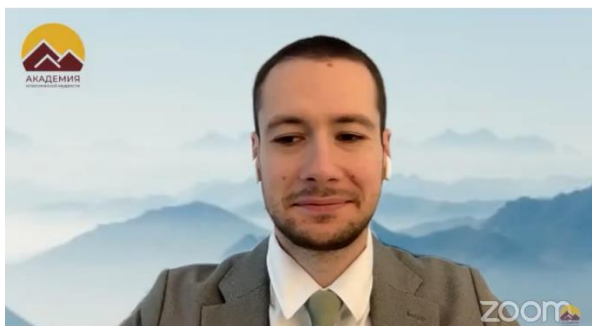
АСІ 3

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 2

Занятие 2. Шесть подготовительных шагов к Медитации

Преподаватели Максим Джабали, Ирина Кожухова



Макс: Привет! Как вы после первого занятия? Есть кто уже сделал домашку по первому занятию? Присутствуют ли тут такие герои? Это было не обязательно до второго занятия. У вас будет время до третьего. «Очень хорошо сделала домашку и первую медитацию». Молодцы! Это пишет Екатерина. Света пишет: «Пока что нет». Света, простительно. Мы с Ирой на следующей неделе

идем в ретрит на две недели, и у вас будет время до третьего занятия сделать первые две домашки. У кого еще как успехи? Делитесь. Мы за вас порадуемся. Ханна говорит, уже успела. Молодец! Так держать. Всем ребятам пример. Делаем (*неразборчиво*) – супер! Кто не сделал, у вас еще есть время.

И сегодня наша тема – это 6 подготовительных шагов к медитации, 7 ингредиентов, о которых мы сегодня поговорим более подробно. С вами Максим Джабали и Ирина Кожухова. И мы вас приветствуем на втором занятии АСІ 3. Итак, что это за 6 подготовительных шагов? Мы через них уже проходили на прошлом уроке. Вы мне скажите, какие у нас есть шесть подготовительных шагов. Ира о них рассказывала, соответственно, посмотрим, как хорошо вы запомнили. Напишите в чате, какие шесть вы знаете? Какой первый? Начнем с первого. Уборка. Екатерина – человек-чистота. Первое – это уборка, неплохо. Хорошо, какое второе? Очищение, алтарь. Хорошо, неплохо.

Второе что? Подношение, верно. Подношения или подарки мы говорим, сделать подношения – это верно, это второе. Номер три, что у нас номер три? Принять прибежище. Верно. Мы сегодня поговорим еще раз о том, что такое принять прибежище. Я узнал, что некоторых людей такое вообще пугает слово – принять прибежище, это как будто, не знаю, в секту какую-то тебя что ли приняли, или еще что-то, как будто можно у кого-то попросить прибежища, чтобы тебе дали. Мы сегодня еще раз об этом поговорим, потому что сегодня это у вас в домашках будет. Мы в прошлый раз обзор делали, а в этот раз поговорим более детально. Что у нас четвертое? Пригласить Лам, святых существ. Верно. Пригласить своих Учителей, в общем. Кто вас там учил, мы их приглашаем – четвертый шаг.

Пятое, что у нас пятый шаг? Напишите в комментариях, какой пятый шаг. Наташа Надуялова пишет "7 ингредиентов". Наташа, ну мы тебе не засчитываем ответ, потому что наша Наташа руководитель всех кураторов. Конечно, она знает. Просьба, благословение. Правда. И как часть вот этого пятого шага у нас есть 7 ингредиентов, верно, о которых мы сегодня

поговорим, верно пишет Екатерина. И какой у нас шестой шаг? Кто помнит, какой шаг номер шесть? Просьба благословения. Верно. Ну, мы просим дать нам благословение наших Учителей, чтобы у нас все было в порядке по жизни.

● План на сегодня

- ✓ 6 подготовительных шагов
ПЕРЕД медитацией
- ✓ Семь компонентов для
подготовки к медитационной
сессии = 7 ингредиентов

И мы с Ирой слушали занятие Геше Майкла Роуча 1994-го года и Марии Мёртл, которая занятие проводила в 2020-м. Невероятное занятие. И Мария, и Геше Майкл, они начинают свои занятия с того, что говорят о том, насколько важно вообще делать подготовительные шаги и 7 ингредиентов, перед тем, как вы начнете основную медитацию. И я только к их словам могу

присоединиться.

Я не очень качественно делал подготовительные шаги и вот эти 7 ингредиентов раньше, я медитировал 20-30 минут, и когда их стал делать регулярно, каждый день, и сейчас я продолжаю это делать, то я увеличил свою продолжительность медитации от 20 минут до 1 часа ежедневно. И правда, для того, чтобы выбраться отсюда, для того, чтобы остановить смерть – выбраться из сансары мы это называем – нам нужно увидеть пустоту напрямую или прикоснуться к Алмазному миру. И в писаниях говорится, что без ежедневной медитации один час в день это абсолютно никак, никогда, ни при каких условиях, невозможно. И когда вы начинаете делать ретриты, вы сами узнаете почему. Это не так... это можно описать словами, мне кажется, но правдой это становится тогда, когда вы это прочувствуете. И вы начнете рано или поздно, я думаю, делать все ретриты. И когда вы начнете их делать, то вы просто, вы сами почувствуете, почему так. Но это правда, без того, чтобы вы ежедневно медитировали час в день – то есть я говорю про вашу регулярную практику, шесть раз в неделю достаточно – невозможно увидеть пустоту напрямую. Без того, чтобы увидеть пустоту напрямую, невозможно выбраться из сансары, из этого цикла рождения и смерти. Поэтому подготовка, на самом деле, какую функцию она выполняет? Она выполняет функцию разминки, как разминка для спортсмена.

Есть тот, кто бегает, или занимается каким-то спортом? Напишите "+1". Можете даже написать, чем занимаетесь. Я занимаюсь йогой, и я на спортивной площадке на турниках тоже занимаюсь, и у меня реально занимает, ну не знаю, 10-15 минут просто размяться. Размяться, прийти в себя, прийти в форму. Мы будем говорить, что вот эти шесть подготовительных шагов, они больше связаны как с физической разминкой, это то, как физически это делается. И 7 ингредиентов, они больше связаны с ментальной разминкой. Точно так же перед тренировкой. Вы когда идете заниматься, вы настраиваетесь каким-то образом, что вот сейчас я пойду, значит... Я когда иду на турники свои заниматься, я настраиваюсь – ну, сейчас, значит, я сделаю три подхода, буду подтягиваться, на брусьях отжиматься, от пола отжиматься, приседать, на скакалке прыгать – то есть я иду, настраиваюсь. И вот эти 7 ингредиентов, они похожи на этот ментальный настрой, который мы делаем перед разминкой. Я вижу, тут у нас целая спортивная банда – йогой, пилатесы, плейстик... я не знаю, что это такое. Ира бегает. Йога, бег; йога, турник – вот, Ростислав, значит, мой Дарма-брат.

Подготовка влияет на качество медитации. Попробуйте. У меня опыт в спорте, я думаю, лет с 12, я занимался раньше футболом, и я неоднократно получал травмы просто из-за того, что я

недостаточно хорошо размялся. И те, кто занимается спортом, вы это знаете – без хорошей разминки вы просто нанесёте себе травмы, это в лучшем случае. И тренировки, они просто не будут эффективны. Поэтому подготовительные шаги, и семь ингредиентов в их числе, то есть физические, ментальные, они настраивают наш ум и наше тело на то, чтобы мы могли сделать качественную медитацию. И этому нигде больше не учат. Я проходил разные курсы по медитации, я нигде не встречал шесть подготовительных шагов, семь ингредиентов, поэтому я думаю, нам реально повезло с нашей линией передачи. Говоря о линии передачи, Ира, расскажешь ли ты нам, какие источники у нас для этого курса?

Ирина: Конечно, расскажу и даже сейчас покажу свой экран. И, ребят, вы увидите, что по мере этого курса и по мере дальнейших курсов АСИ мы постоянно говорим про какие-то источники. Ну вот прям эта книга и эта, автор такой-то, в такие-то года. Почему мы все время об этом говорим? Потому что, еще раз скажу, как говорила на первом занятии: мы не придумали эти материалы. Наши учителя – Мария Мёртл, Питер Мёртл – они тоже не придумали эти занятия, и их учитель Геше Майкл Роуч тоже не придумал эти занятия. Таким образом, мы все время ссылаемся на те источники, где зафиксирована та или иная информация, откуда это взялось. Я думаю, что среди вас могут быть пытливые умы, и, может быть, вы даже когда-то захотите

почитать эти источники, может быть, вы захотите записаться на курсы санскрита или тибетского. Вот, собственно, всегда вы сможете обратиться к этим материалам и посмотреть: о, 7 ингредиентов, 6 подготовительных шагов, они, значит, изложены в такой-то книге, да. Вот текст, по которому мы это изучаем – это «Великая книга о шагах к просветлению» – Ламрим Ченмо.

Источники 6 подготов. шагов и 7 ингредиентов

Исходная работа на санскрите:

01 The Prayer of Samantabhadra -- Молитва Самантабхадры
500 лет до н.э., Гаутама Будда

Текст, по которому мы изучаем:

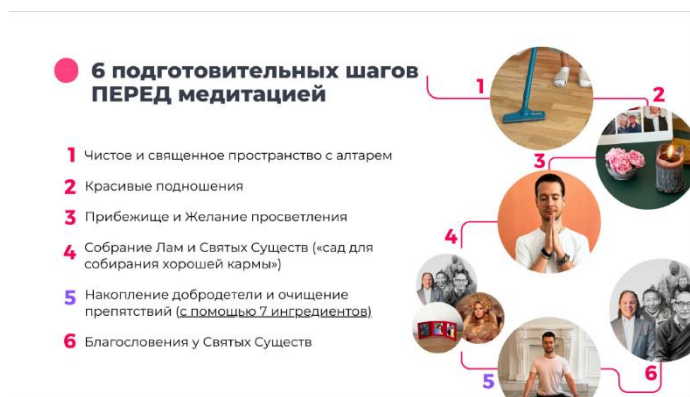
02 "Великая книга о шагах к просветлению" = Лам Рим Чен Мо
Чже Цонгкапа (1357-1419)

lamrim - шаги
rim - путь
chenmo - большой



Написал ее Чже Цонгкапа. Это, кстати, – помните наше фиолетовые звездочки? – это наша домашка. Чже Цонгкапа, «Великая книга о шагах к просветлению» – Ламрим Ченмо.

Но даже этот текст, он ссылается на исходную работу, которая на санскрите, и это молитва Самантабхадры. Датируется 500 лет до нашей эры. Вот такие источники мы будем использовать, и те материалы, которые мы сегодня вам рассказываем, они как раз еще с тех времен. Иногда, кстати, быть может, ну не знаю... по крайней мере, когда я изучала этот курс, мне казалось, ну, какие-то странные формулировки иногда встречаются, какие-то странные слова. Но потом, по мере изучения, чем больше изучаешь, чем больше информации получаешь, что-то проверяешь на своем опыте, в общем, проживаешь это как-то. Потом я начала понимать, что на самом-то деле, ну, а как они в те времена могли как-то это по-другому назвать? Вот они называли так. Да, у нас сейчас вроде мир немного поменялся, но тем не менее, те же идеи остались до сих пор для нас максимально актуальными. Просто, быть может, иногда слова немножко звучат для



нас непривычно пока что. Вот. Это источники, и дальше мы, собственно, можем переходить к 6 подготовительным шагам.

И обратите внимание, тут еще пятый пункт, он немножко таким выделяется фиолетовым – это неспроста. Во второй части нашего сегодняшнего занятия мы будем как раз говорить о семи ингредиентах. Вот фиолетовая – 7 ингредиентов, я

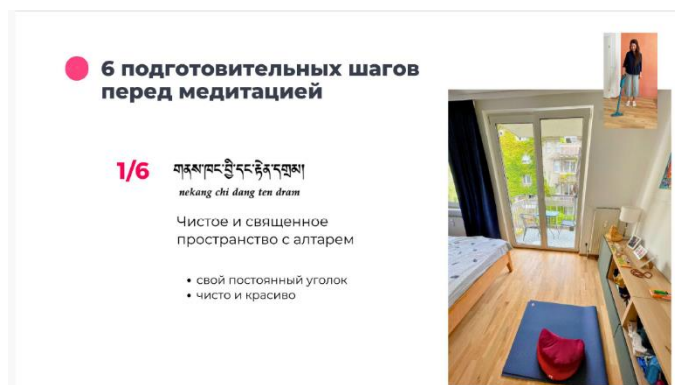
попыталась для вас так немножко связать, чтобы нам легче было в этом ориентироваться.

Макс, передаю микрофон тебе.

Макс: Спасибо, Ир. Давай возьмём минутку на технические вопросы, потому что ты у меня подвисаешь. И я пытаюсь понять, это у меня интернет плохой или у тебя. Ребята, вы напишите, кстати, Иру у вас хорошо слышно, или она у вас подвисает. Мы на минутку сейчас. Постараемся все починить. *(Технические моменты)*.

Хорошо, продолжаем. Надеюсь, починили. Итак, мы отправляемся в путешествие по 6 подготовительным шагам. Спасибо, Ира, за источники. Мы поговорим о том, что мы физически обычно делаем перед медитацией. И я вам предлагаю это попробовать сегодня. После того, как прослушаете это занятие, попробуйте эти шаги выполнить и посмотреть, как они влияют на вашу медитацию. Если сегодня вы уже медитировали, можете это завтра сделать. Можно мне слайды, пожалуйста.

Первый шаг – это очистить, привести в порядок комнату. И самое главное в первом шаге – это то, что нам реально нужно хорошее место для медитации. Нам нужно подходящее, красивое, лично то, которое нравится нам, место для медитации. И у меня есть фотография моего места для медитации. Я вам его хотел показать, чтобы продемонстрировать, что место для медитации, не знаю, ну, может быть какое-то клевое и крутое на картинках, которые вы видите в интернете, но в жизни обычно это у вас в квартире происходит или в доме, где вы живете, поэтому нужно делать его таким... его нужно сделать максимально красивым и удобным для вас, насколько это возможно. Ира, покажешь презентацию, пожалуйста?

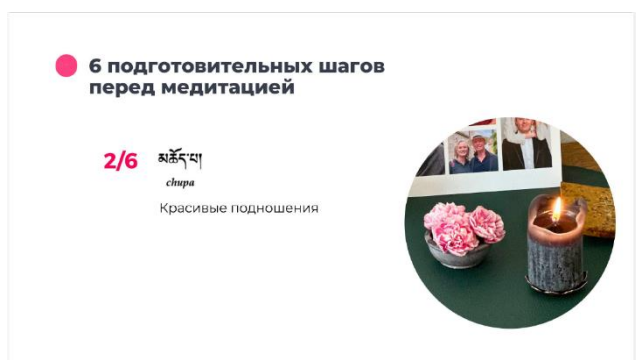


Ирина: А мне кажется, я ее показываю, сейчас я постараюсь перезапустить. Препятствия у нас немножко...

Макс: Я не знаю, кстати, как вы, когда я первый раз услышал про то, что нужно алтарь какой-то устанавливать, для меня это было, не знаю, как-то стремновато, мне не очень хотелось

делать этот алтарь. Поэтому я вас официально благословляю, вам необязательно делать алтарь. Если вам не нравится, если вам кажется, что это как-то странно выглядит, или, может быть, я не знаю, вы живете с кем-то в квартире, часто у вас есть семья, и они будут как-то у виска сильно крутить, если вы реально сделаете алтарь, я вам разрешаю первое время точно без алтаря. Это не так принципиально важно, особенно поначалу, поэтому не волнуйтесь насчет алтаря. Самое главное, что вам нужно выбрать место в своей квартире для медитации, это должно быть ваше место. Это может быть какой-то уголок для медитации, какая-то комната, самое главное, чтобы это место реально вам нравилось. Спасибо, Ир.

Я сделал фотографию своего места для медитации, я хотел, чтобы вы видели, что у меня это место в спальне между кроватью и шкафом, то есть, не знаю, ну, оно выглядит не так, как на фотостоках каких-то, фотосессиях крутых делают фотографии мест для медитации. Оно выглядит как рабочее такое место, где я реально каждый день час медитирую. И у вас это может быть что-то похожее. Выберите какое-то место в квартире, где вас никто не будет трогать. У нас с Ирой в Австрии, в Вене, квартира небольшая двухкомнатная, соответственно, Ира медитирует в своей комнате, я медитирую в спальне. Но я это место благоустроил, у меня есть подушечки, алтарь, я в комнате убираю, пылесосу перед тем, как помедитировать, и таким образом я привожу это место в порядок. Я буду благодарен, если вы потом в чате, можно в общем чате курса, поделитесь, как выглядит ваше место для медитации, и, как я уже сказал, вы можете его делать без алтаря. Если вам не нравится алтарь – это не обязаловка, ребят. Если вам хочется поставить фотографии своих Учителей, пожалуйста, сделайте это, если вам это не нравится, или вам неудобно перед другими, вы можете это и не делать, это не обязательно. Хорошо?



Второй подготовительный шаг – подношение, и, по сути это подарки. Подношения – это то, что вы предлагаете для живых существ, для ангелов, для своих Учителей. Это могут быть цветы, благовония, печенье. Вы заявляете здесь, по сути: «Вы здесь, дорогие ангелы, дорогие святые существа, я в вас верю, и вот вам подношения». Подумайте, что бы понравилось этим ангелам,

вашим Учителям. Я не знаю, выберите какое-то... может быть, пахучую... а может быть, какой-то парфюм, который вам нравится, побрызгайте этим парфюмом воду – это будет подношение парфюмированной воды. Выберите тот, который, как вам кажется, нравится вашим ангелам, святым существам, тот, который реально сделает их счастливыми. Поэтому будьте творческими. Ира еще расскажет более детально об этом, у нас есть в 7 ингредиентах тоже часть с подношениями. Ира расскажет об этом более детально.



6 подготовительных шагов
перед медитацией

3/6 ཀུའམྱེ་ཤེས་པ་བློ་བྱེད།
kyamdro semkye

Принять прибежище и
подумать о Желании
просветления (бодхичитта)

"Мир происходит из меня. Поэтому я могу
изменить все, что мне не нравится. Я хочу,
чтобы все было полностью счастливым"



Третье – это поза. Поза для медитации, которая также связана с прибежищем и бодхичиттой. То есть третий шаг нам – разобраться с позой для медитации, прибежищем и бодхичиттой. Итак, что такое прибежище? Спасибо большое, Ира, за то, что опять подготовила такую чудесную, красивую презентацию. В прошлый раз мы говорили с вами

о ручке. Кто помнит, что доказывает ручка? В чем суть доказательства ручки? Лиля спрашивает, если подношение – это ягоды, можно ли их потом съесть? Хороший вопрос, Лиля. Если вы делаете подношения ангелам, здорово их потом не съедать, потому что это не вам подношение. Чтобы не было плохой привычки. А то, знаете, будете потом смотреть на свой алтарь, где у вас там ягоды и думать, ну, короче, сейчас денёк постоят, потом я съем. Здорово их потом реке какой-то, водоему предать, или земле, или, если это ягоды, можно возле цветов положить. То есть таким образом, чтобы их не съедали.

«Все происходит из нас», – говорит Лера. Ручка из нас. Верно. Ручка доказывает, по сути, пустоту. Она доказывает, что мир происходит из нас. Она доказывает, что он не существует сам по себе. И это самое главное. Поэтому когда мы принимаем Прибежище, можете, если вам не нравится слово «прибежище», говорить просто: «Вспомнить о пустоте» или «Вспомнить о ручке». Это самое главное. Прибежище может звучать для кого-то религиозно или странно. Я не настаиваю на этом термине. В домашках оно называется так, и в других оно курсах называется так. Но самое главное, чтобы вы понимали, что это просто подумать о ручке. Теперь вопрос. Может ли вам Прибежище кто-то дать или подарить? Можно ли у кого-то попросить: «Дай мне, пожалуйста, Прибежище»? Потому что я слышал, что некоторые спрашивали у своих Учителей. Особенно у меня есть знакомая, у которой тибетский Лама, и она говорит: «Дайте мне, пожалуйста, Прибежище». Можно ли попросить кого-то, чтобы вам дали Прибежище. Напишите, как вы думаете. Как вы считаете, можно ли попросить? Нет, пишет. Нет, нет. Верно. Потому что Прибежище – это то, что вы делаете в своем уме. Вы не можете попросить, чтобы кто-то вам это дал. Это то, что вы сами думаете о ручке. Вы это сами вспоминаете, что мир происходит из вас. И почему это важно? Потому что когда мы об этом думаем, мы просто меньше глупостей совершаем.

Муж во время романтического ужина сидит в телефоне, пялится в телефон, проверяет Instagram. Не дай Бог еще на какую-нибудь девчонку он подписан, просматривает ее фотки в купальнике. В этот момент наша естественная реакция – это обидеться, начать выяснять отношения. Ты можешь мне время уделить? Ты и так работаешь сколько! Мы тут в конце концов вышли на ужин, на романтическое свидание. Ты сидишь в телефоне. Почему ты мне опять не уделяешь время? Это наша естественная реакция. Если мы вспоминаем о ручке, то есть принимаем Прибежище, в тот момент, когда муж сидит в телефоне, о чем мы думаем? Напишите, пожалуйста, в чате, о чем мы думаем, если мы вспомним о ручке? О чем мы подумаем, если мы вспомним о ручке, когда муж сидит в телефоне, игнорирует, не уделяет время, делает вид, что у него есть более интересное занятие? Муж происходит из меня. Верно, Оксана. Все из нас, верно.

Муж, этот человек, у кого-то жена. У нас тут есть мужчины, слава Богу. Мы с Ирой очень рады. Обычно, всегда девчонок гораздо больше. И все из меня происходит. Правда. Все происходит из меня, муж не обладает своими собственными характеристиками существования, поэтому, вероятно, я тоже игнорировал или игнорировала других людей в прошлом. Почему меня муж игнорирует? Видимо, я игнорировала других. Поэтому мне следует меньше отвлекаться на свои мысли, на то, о чем мне только интересно поговорить, когда я общаюсь с детьми, с родителями.

Когда я общаюсь с другими людьми, мне стоит подумать о том, чтобы уделять им больше внимания в том числе. Вы знаете, как это бывает. Ты слушаешь какую-то историю другого человека, тебе становится скучно, ты начинаешь в своих мыслях бродить: «Та-а-ак, а что нам на завтра купить надо? Яйца, по-моему, закончились», поэтому сфокусируйтесь на том, чтобы уделять время другим людям. Вот в чем суть вся Прибежища. Мы думаем о пустоте, мы думаем о том, что мир происходит из наших семян, из нас, и поэтому мы думаем, как изменить в лучшую сторону то, что нам не нравится, какие семена нам нужно посеять. Вот и все.

И бодхичитта, в DCI-системе мы называем это «стать примером», «стать живым примером». Я хочу стать примером, показать, что это работает. Я хочу показать, что можно увеличить доход в 20 раз. Я хочу показать, что можно инвестиции привлекать в свои проекты. Я хочу доказать, что можно создать красивую жену. Мужа не могу показать, ну, партнера, давайте так. Партнера, духовного партнера. Я хочу показать, что можно быть и духовным, и финансово успешным, жить в красивом месте. Для меня это важно! Вот что такое бодхичитта – вы хотите стать живым примером. И в ACI-системе мы идем немного глубже, мы говорим: «Я хочу достичь просветления для блага всех живых существ». Другие существа происходят из меня, как и ручка, и поэтому когда я сам стану просветленным, когда я сам стану ангелом, у меня не будет больше плохих семян видеть, что другие люди стареют, болеют и умирают. Они тоже станут ангелами. И это и есть способ, как мы спасем этот мир, поэтому я хочу достичь просветления для блага всех живых существ.

В секретных учениях мы добавляем: «В этой жизни». Я хочу достичь просветления в этой жизни. Кстати, ребят, спасибо большое за вопросы. У нас не очень много времени отвечать на все по ходу занятия, но если у нас останется время в конце, мы с радостью ответим на вопросы. Если мы не ответим на вопросы, не успеем, то вы можете их задать в чате или на встрече со своими кураторами в группах совместного прохождения, в которые, я надеюсь, вы добавились уже. Хорошо? Итак, третий шаг – принять Прибежище, и, помните, развить бодхичитту.

6 подготовительных шагов
перед медитацией

4/6

ཙོག་ཤིང་གསལ་གདམས།

tsokshing seldeb

Собрание Лам и Святых
Существ («сад для собирания
хорошей кармы»)



Четвертый шаг называется «визуализировать (неразборчиво) родителей, собрание лам, святых существ». И здесь имеется в виду пригласить ангела в комнату. Вы реально просите: «Пожалуйста, придите ко мне, мне здесь одиноко». И это правда, что ангелы существуют. Мы их не видим сейчас, возможно. Мы даже сомневаемся,

существуют они или нет. Но послушайте, реально, что вы теряете? Просто скажите: «Дорогие ангелы, придите ко мне в комнату, помогите мне в медитации». У нас нет способностей, мы практически ничего не умеем, поэтому будет верно просить о помощи. И вы ничего не теряете. Серьезно! Мой отец из Палестины, мы с Ирой проводывали моего отца. У него семья, они с мамой развелись, когда я ещё совсем маленький был, мне года два или три было. И мы их проводывали, и они мусульмане. Мой отец, его жена, у меня есть два брата, две сестры по отцовской линии, они мусульмане. Мне было интересно порасспрашивать во что они верят, как у них устроена их религия, их верования. И это реально очень интересно. Очень много чего перекликается с нашей тибетской системой. И они верят в ангелов, которые записывают то, что они делают. Кстати, есть ли здесь мусульмане? Напишите «+1». Мне кажется, это чудесное направление. На нашей планете чудесная духовная традиция. И говорят, что в этой традиции, в Исламе, они сидят на плечах, ангелы на обоих плечах, и поэтому в Исламе общаются с этими ангелами. Общаются, могут попросить о чем-то, договориться. Это хорошая традиция – общаться с ангелами, окей? Это просто здорово, поэтому пятый шаг, точнее четвертый – это визуализировать вот этот сад добродетели, мы говорим.

6 подготовительных шагов перед медитацией

5/6 མཚན་མཛུགས་སྒྲིབ་སྒྱུར་།

tsok-sak dripjang

Накопление добродетели и очищение препятствий (с помощью 7 ингредиентов)

Делаем, когда уже сели в медитацию!

СЕГОДНЯ!

Пятый шаг – очищение от препятствий, накопление добродетели, очищение от препятствий с помощью семи ингредиентов. Я не буду на этом останавливаться детальнее, потому что сегодня мы об этом с Ирой будем говорить. Кстати, напишите соточку, поскольку семь ингредиентов мы

делаем в медитации, напишите «100», если вы хотите, чтобы мы не просто вам рассказали про эти семь ингредиентов, чтобы мы вместе сделали медитацию с вами по каждому из семи ингредиентов. Кто-то пишет еще до того, как узнали, о чем я вас спрашиваю. 100, если вы хотите вместе сделать медитацию по каждому из семи ингредиентов, чтобы у вас был реально навык это делать потом. Супер! Если будете себя хорошо вести, может быть, Ира вам запишет эту медитацию «Семь ингредиентов», которую вы могли бы делать ближайшую пару недель. Если вы ее не знаете, как делать или не умеете. Кто знает, может быть, Ира будет добра, так добра. И, как я говорил, семь ингредиентов – это ментальная разминка.

Шесть подготовительных шагов – физическая, семь ингредиентов – ментальная. И шестой шаг, шестой подготовительный шаг, последний – это благословение у Святых Существ. Вы просто просите благословения, говорите: «Пожалуйста, благослови мой ум». Это здорово – просить помощи у этих Высших Существ, у ангелов, своих учителей. Если

6 подготовительных шагов перед медитацией

6/6 བསྐྱེད་པའི་བྱུང་བ་།

sulndep

Благословения у Святых Существ

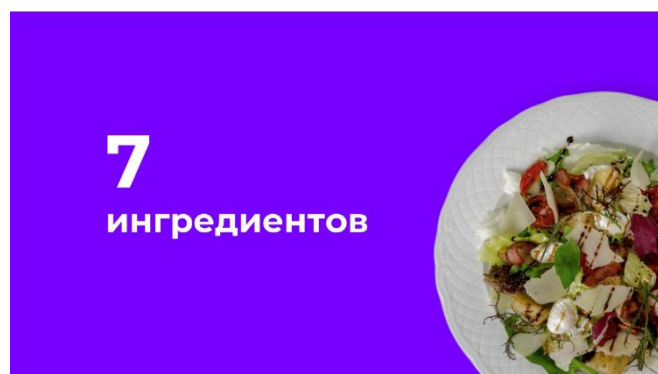


эти ангелы и правда существуют, то они видят прошлое, настоящее и будущее, пребывают ментально во всех местах этой Вселенной. И это значит, что они вас видят прямо сейчас. Они видят, что вы прямо сейчас сидите, стараетесь узнать, как существует наш мир, как стать лучше. И Иисус говорил: «Просите, и будет вам дано». Поэтому, я думаю, это просто классная привычка – просить, просить благословения у этих Святых Существ. Это были шесть подготовительных шагов, и мы переходим к семи ингредиентам. Ира. Ее не слышно.

Ирина: Спасибо, Макс.

Макс: Слышно?

Ирина: Спасибо, да. У меня почему-то постоянно пропадает возможность включать звук. Что это за семена такие у меня? Хм. Спасибо, Макс, за рассказ о шести подготовительных шагах, и, ребят, мы с вами подобрались к тому самому фиолетовому слайду. Помните? Такой фиолетовый слайд, на нем салат. В общем, слайд-салат. Мы будем говорить о семи ингредиентах



— это вторая тема нашего сегодняшнего занятия. И почему здесь салат? Вообще, причем здесь салат? Семь ингредиентов — это как — вы можете такую аналогию у себя построить — это как ингредиенты в рецепте. Может быть, ваше любимое блюдо не салат, а паста или что-либо другое, может быть, ризотто. В общем, можете любое свое самое любимое блюдо представить. И мне кажется,

если вы какой-то ингредиент уберете из уже готового рецепта, оно уже не будет таким вкусным. А если два? А если три? Ну, в конце концов останется рис или вермишель. Ну, куда это годится? Поэтому мы сегодня говорим о том, какие ингредиенты нужны, что надо сделать, чтобы приготовить хорошую медитацию, чтобы приготовить свой ум к медитации. И, как Макс сказал, это ментальные шаги. Мы их делаем мысленно. Мы их делаем, когда мы уже все поубирали, все красиво вокруг, мы намостили себе подушечку для медитации, сели на нее, или кто-то, быть может, будет медитировать на стуле. Это тоже окей. В общем-то, мы уселись и готовы к медитации. После этого мы делаем эти ментальные шаги. И эти семь, они, ну, во-первых, это пятый шаг в шести подготовительных шагах, и это та самая звездочка — это наша домашка. Там будет такой коварный вопрос. И я бы предложила вам подумать об этих шагах как о разминке, как Макс и говорил пример с турником. Кто бежит марафоны, не знаю, кто-то танцует. Всегда хорошая мысль, хорошая идея разогреть мышцы перед тем, как делать бросок.

7 ингредиентов

6 подготовительных шагов ПЕРЕД медитацией

- 1 Чистое и священное пространство с алтарем
- 2 Красивые подношения
- 3 Прибежище и Желание просветления
- 4 Собрание Лам и Святых Существ («сад для собирания хорошей кармы»)
- 5 **Накопление добродетели и очищение препятствий (с помощью 7 ингредиентов)**
- 6 Благословения у Святых Существ

7 ингредиентов



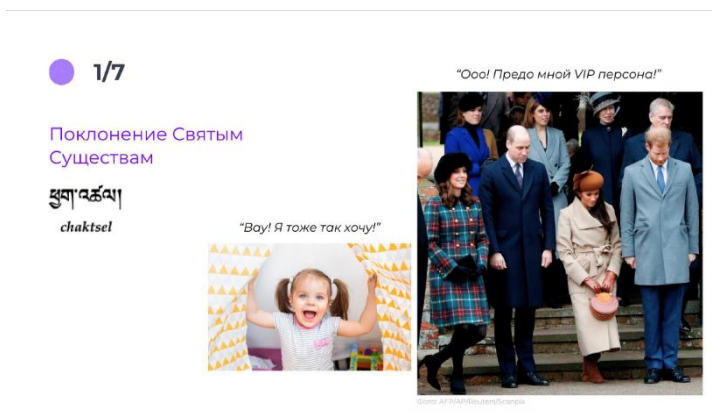
- для медитаций 15+ мин
- уже на подушке
- до основной медитации
- с Учителем

На слайде здесь девочка. Она вам тоже намекает, что разминка – это очень хорошее, полезное дело. Теперь. Важно! У всех разный уровень, у всех разные способности. Кто-то, быть может, делает пока пятиминутную медитацию. Кто-то, может быть, может уже полчаса делать. Мы все с разным уровнем, с разным уровнем навыков и с разным уровнем возможности вокруг. Поэтому если вы делаете только пятиминутную, короткую медитацию, вы можете пропускать эти семь ингредиентов. Но если у вас есть хотя бы время на пятнадцать, на двадцать минут на медитацию, я вам настоятельно предлагаю сделать эти семь ингредиентов. Вы, например, можете половину этого времени, половину пятнадцати, двадцати минутам, уделить как раз семи ингредиентам и следующую половину вашей основной медитации. Но если торопитесь, окей, вы можете их пропустить. Заодно вы можете почувствовать разницу на сравнении с ними или без. Как это – лучше с подготовительными или без подготовительных шагов? И Геше Майкл, когда преподавал эту лекцию, он приводит забавную аналогию. Разница точно ощутима. Он говорит это как, не знаю, разница между Колой и между Пепси. Если вы пьете газировки – точно почувствуете эту разницу. Не знаю, Макс, например, любит Колу. Не знаю, Макс, что бы ты сказал, если бы ты начал Пепси пить? В общем... А?

Макс: Фу!

Ирина: Хах! В общем, как бы ни было, помните, у нас курс называется «Практическая медитация» и... «Прикладная медитация», «Прикладная практическая». Старайтесь все то, что мы здесь обсуждаем с вами, старайтесь максимально быстро применять в жизни и делитесь в чате. Реально делитесь. Это очень интересно. Во-первых, это нам очень интересно. Во-вторых, это вдохновляет всех остальных ребят вокруг что-то сделать. Да, применить какие-то знания. Не оставляйте это просто в теории. Старайтесь, прям, не знаю... у меня есть такое правило: когда я что-то новое узнала, если я вижу в этом смысл, я стараюсь его применить в течение первых двадцати четырех часов, пока я это помню. Если по каким-то причинам нет такой возможности, ну, ладно, в течение ближайших двух суток. Вот вы сегодня послушали, постарайтесь сегодня-завтра попробовать это и напишите обязательно. Гораздо будет лучше, если вы напишите: «Блин, я попробовал, но что-то у меня не сработало», чем вы, например, совсем не попробуете. Вот. Когда вы напишете, что у вас не сработало, мы с вами дальше разберемся, почему это не сработало, и подумаем вместе, как сделать так, чтобы сработало. В общем, я вас призываю реально пробовать! Хорошо.

Значит, дальше мы будем очень коротко или не коротко про каждый из семи ингредиентов проходить. Вы писали про то, что было бы классно, чтобы была медитация. Мы, в принципе, сейчас на уроке можем сделать мини- такие двух-трехминутные медитации и попробовать, почувствовать это не только в теории, но и немножко на практике. Я постараюсь, Макс тоже, я думаю, дать вам разные варианты, как можно проходить те или иные семь ингредиентов, потому что есть вариации. И будет классно, если вы сможете попробовать это на вашей... вы сможете попробовать разные варианты, и вы сможете решить для себя: «О, а мне откликается это больше» или «о, а мне откликается это больше». И у вас тогда будет вариативность, не знаю, вы поделаете что-то одно, вам наскучит это, вы сможете применить что-то второе или расширить свою практику. В общем, знать варианты – это классно. Классно, когда есть из чего выбирать, и мы постараемся предоставить вам разные варианты. Хорошо, поехали к семи шагам.



Первый шаг – это поклонение Святым Существам. Это поклон, поклон Учителям. Я хочу сначала кратко объяснить, что это такое, и потом мы сделаем с вами вот эту двухминутную, трехминутную коротенькую медитацию. Хорошо? (*Просматривает ответы в чате*). Так, кто-то пишет: «Что значит хорошо вести?». А я, честно говоря, не знаю, о чем вы спрашиваете, поэтому

будет хорошо, если вы развернете ваш вопрос.

Макс: Я сказал, что если вы будете себя хорошо вести, Ира вам, может, запишет медитацию.

Ирина: Я думаю, что я запишу вам медитацию, независимо от того, как вы себя будете вести. Ха-ха! Потому что это полезная история, я правда хочу, чтобы вы попробовали это и... На своем опыте я понимаю, что есть люди, которые как Макс, они будут прорываться сквозь, не знаю, любые хащи, чащи, как это назвать, в общем, трава, которая очень густо растет, к своей цели, очень целеустремленно, несмотря на все препятствия. Есть люди, которые любят, когда комфортно, когда слайды красивые, когда все презенташки есть, когда все понятненько. Вот, в-общем, мы пытаемся, правда, сделать для вас все понятненько, удобненько. Главное, пожалуйста, просто делайте. Ребят, пожалуйста! (*Смеется*).

Хорошо, давайте поговорим про Учителя. Мы часто говорим «Учитель», да? Кого мы имеем в виду? Кого вы можете иметь в виду? Кого представлять в семи ингредиентах? Кого представлять в вашей медитации, когда мы говорим: «Представьте Учителя перед собой»? Был у вас такой вопрос? Или вы такие сразу: «О, ну, конечно, тот мой учитель» или «тот мой учитель». Если такого вопроса не было – здорово! Если такой вопрос есть – это может быть любой учитель в вашей жизни. Это не обязательно какой-то духовный Учитель. И если мы подумаем, в нашей жизни очень много разных учителей. Начиная, наверное, с учителей с самого нашего... с наших первых дней жизни. Когда мы родились на свет, у нас есть мама, у нас есть папа. И это наши самые первые учителя в нашей жизни. Это может быть кто-то, с кем у нас хорошие отношения. Это может быть наши какие-то школьные учителя. У кого-то могут быть учителя по каким-то кружкам, по спорту. Мы все ходили в детстве на какие-то кружки. Мм-м-м, может быть, может быть, это муж ваш, или ваша жена, ваш партнер. Если у вас есть дети, это, может быть, ваши дети. Кто-то из родных.

В-общем, в нашей жизни правда очень много учителей. И кто угодно, кого угодно, кого вы хотите пригласить в ваше пространство, вы можете приглашать. Быть может, для самых отважных и любящих экспериментировать это могут быть даже те люди, которые нам не очень нравятся, да, какие-то, те, кого мы иногда считаем «наши враги». Или те люди, которые просто нас бесят. Ну, они тоже, вероятно, чему-то научили нас в этой жизни, и они создали для нас – создали они, создали для нас (*показывает руками знак «в кавычках»*) – проблемы, но таким

образом мы стали сильнее. И мы тоже им можем за это быть благодарны и приглашать в нашу медитацию. Для кого-то это может быть исторический учитель. Необязательно это человек, который прямо вот сейчас жив. Это может быть, не знаю, Иисус, Будда, Мухаммед, Чже Цонгкапа, Манджушри. В-общем, правда, на ваш вкус. Это также может быть ваш сердечный Лама. И сердечный Учитель, да, когда мы говорим «Лама», мы имеем в виду Учителя. Лама – это такое слово в Тибете для Учителя. И если вы ещё не знаете, кто такой этот сердечный Учитель, может быть, вы не встретили его ещё, тогда вы можете просто кого-то представлять себе, какого-то идеального, очень совершенного Учителя, которого вы хотите встретить в будущем. Но обычно сердечный Учитель – это тот, кто ближе всего к вашему сердцу. И, как правило, ещё и ближе всего к вам физически. Но это может быть и кто-то воображаемый, ваш воображаемый идеальный Учитель. И в первом из семи шагов мы пригласим этого Учителя перед нами, и мы сделаем ему поклон в нашем уме.

Давайте сделаем очень короткую медитацию на несколько минуток. Сядьте поудобнее, где бы вы ни сидели – на стуле, на полу, на диванчике, может быть, в парке, вы можете сесть на лавочку. Я видела, кто-то там в парке шагала сегодня. Да, вот кто-то подтягивается, хорошая идея перед этим немножко потянуться. И сядьте ровненько, с ровной спиной. Можно очень мягко прикрыть глаза, когда вы уместитесь. Расслабьте своё лицо. Если где-то есть напряжение в теле, тоже постарайтесь его расслабить. На лице можете сделать мягкую улыбку, это тоже позволяет расслабить место в межбровье, спина прямая, проверьте ваши руки, ноги, чтобы они тоже были расслаблены. И всегда, когда мы начинаем какую-то медитацию, чтобы успокоить наш ум, мы какое-то непродолжительное время фокусируемся на наших выдохах. Фокусируемся на дыхании. И мы с вами сейчас сделаем десять циклов дыхания, один цикл – это выдох и вдох. И вы можете себе так постепенно отсчитывать от 10 до 1.

Теперь подумайте об одном из своих Учителей, вы можете пригласить его перед собой, и перед вами это живой реальный человек, это не статуя и не фотография. Живой человек, и, быть может, вы можете ощутить тепло его тела, может быть, вы чувствуете его запах, быть может, вы видите, как его грудная клетка подымается при дыхании, подымается и опускается. И первый ингредиент, который мы делаем, – это поклон своему Учителю. И если бы вы встретили в своей жизни реально Будду или ещё какого-то святого, вы бы, если бы вы действительно встретились вот так вот лицом к лицу, говорят, что вы автоматически падаете на колени и склоняетесь. И это проходит очень естественно, это... вы не раздумываете при этом. Но в медитации мы делаем ментальный поклон, мы сидим неподвижно, не двигаем нашим телом, и мы делаем поклон в уме. И есть несколько разных способов, как это можно сделать. И очень здорово, как это сделать – это поклониться какому-то качеству своего Учителя. Подумайте, какое качество в вашем Учителе вас восхищает, какое качество вы бы хотели иметь. И это и будет ментальный поклон вашему Учителю. Но погрузите в свой ум какое-то очень конкретное хорошее качество. Медленно открывайте глаза, можно немножко потянуться, попить чего-нибудь. (*Смотрит в экран*) М-м-м, кто-то медитирует с детишками, здорово!

Хорошо, это был первый ингредиент. Как вы? Почувствовали, как-то изменилось ваше состояние? Поделитесь, напишите. Кстати, ребята, кто будет слушать это занятие в записи, вы можете тоже поставить на паузу и постараться почувствовать, помедитировать, остановиться. В-

общем, не пытайтесь просто (*неразборчиво*) прослушать какой-то текст, примените, правда, это на практике. Это здорово. О, кто-то пишет, стало очень жарко, ага. Светушка пишет, 100% что-то изменилось. Спокойствие и вдохновение... вау, класс! Так спокойно. Ребята, видите, мы прошли только первый ингредиент, уже состояние прекрасное. Класс! Екатерина спрашивает, если в медитации возникают картинки из прошлого, на них просто не обращать внимания? Мы ответим на этот вопрос, но попозже. В этом курсе мы ответим на этот вопрос. Класс, супер, ребят! Ну, первый ингредиент удался, и вообще здорово, что вы в это воскресенье нашли время сегодня прийти вместе с нами материал освоить и помедитировать. Вы, правда, очень большие молодцы. Те, кто будет слушать в записи, тоже, пожалуйста, остановитесь, не спешите, постарайтесь почувствовать, вы 100%, я думаю, почувствуете то, что сейчас пишут ребята в комментариях.

Так, я вам сейчас верну презенташку и буквально реально пару минут скажу ещё про этот ингредиент, и в следующий мы пойдём гораздо быстрее. Что тут важно учесть – думайте о каком-то хорошем качестве вашего Учителя, не думайте о каких-то проблемах или о какой-то, не знаю, отрицательной черте. Мы хотим фокусироваться на хорошем, на чём-то прекрасном. Понятное дело, что все из нас делают какие-то самые разные дела, и бывают и положительные моменты, и отрицательные, мы обладаем разными качествами. Но здесь задача в том, чтобы подготовить свой ум к медитации, постарайтесь сфокусироваться как раз на положительных качествах. Это как, не знаю какая, кофе-медитация на своего Учителя. Если вы когда-то слышали понятие «кофе-медитация», вот это оно. Это такой термин из DCI. Если вы не знаете, что такое кофе-медитация, спросите у кураторов в группах, они вам точно расскажут. Это такой четвёртый шаг из 4-х шагов, как посеять очень классную хорошую карму, как создать хорошие семена, супер-полезная штука.

Показываю слайд, я добавила на него две картинки, и эти картинки там неспроста. Первая картинка – это радостная девчонка такая, мне кажется... я бы хотела, чтобы эта картинка, она вам напомнила о том, что, знаете, эта как будто эта девочка, она открыла какой-то занавес, увидела что-то увлекательное и такая: «О, хочу точно так же!». Не знаю, например, мой Учитель обладает отличной логикой и искусством дебатов, вообще как бы в любой ситуации может всё разложить по полочкам. Я тоже так хочу, для меня это «Ах, класс, я тоже так хочу!». Мой Учитель невозмутим в сложных ситуациях, это вызывает реально у меня восторг. В те моменты, когда я в замешательстве и думаю: «Ой, Боже мой, что делать, вообще...», или там что-то срочное произошло, мой Учитель невозмутим, он спокоен, он уравновешен, и я тоже так хочу, это тоже у меня восторг вызывает. И вот эта девчонка, эта картинка как раз об этом. А вторая картинка – там Кейт Миддлтон, Меган Маркл и другие делают реверанс. И, вероятно, они увидели кого-то очень особенного, какую-то ВИП-персону, я полагаю, что они, вероятно, увидели Её Высочество Елизавету Вторую (*прим.: титул Королевы – Её Величество*), и показывают ей таким образом своё почтение. Для меня вот поклон – это как раз об этом – проявить к кому-то очень важному в твоей жизни, кого-то, кого ты уважаешь, такое вот почтение.

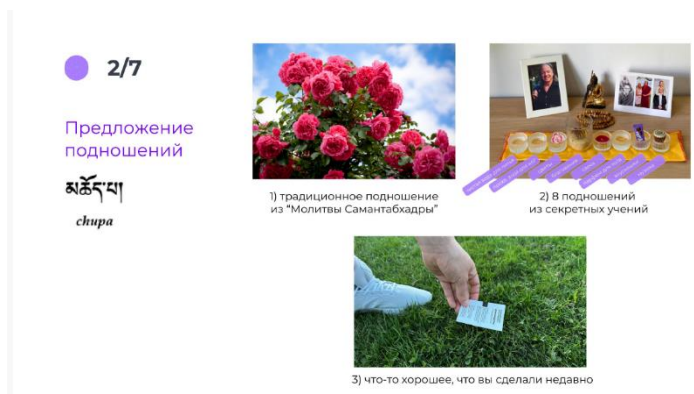
Хорошо, я предлагаю сделать коротенькую паузу, буквально на 5 минуточек, попить водички, немножко размяться, и давайте встретимся через 5 минуточек и перейдём ко второму классному шагу, и это будет снова про подношения, договорились? Супер!

(Пауза 5 минут)

Макс: И снова здравствуйте. Включайте камеры, ребят, мы любим с Ирой на вас смотреть. Потому что, конечно, все самые красивые, прекрасные люди приходят на АСИ-3. Очевидно. Конечно, за вами приятно наблюдать. Ира, спасибо за рассказ про первый из семи ингредиентов, расскажи нам, пожалуйста, о втором.

Ирина: С удовольствием. **Второй шаг** мы тоже будем делать в небольшой медитации. Второй из семи ингредиентов – это подношение, подарочки. Кто любит подарочки? Пишите, кто

любит. Вау, класс! Классно, ребята, которые включают камеры, сразу видно – кто-то хоп, хлоп, поднял, всё, быстренько. Все подарочки, я думаю, любят. Давайте мы с вами сделаем сейчас тоже коротенькую медитацию. И здесь я вам дам разные способы, а в частности три способа, как можно делать подношения. И потом расскажу, как мы обычно это делаем. Но здорово, когда у вас будут разные варианты.



Поэтому, если вы идёте, сядьте поудобнее, если вы на диванчике, на стульчике, где бы вы ни были, тоже устройтесь поудобнее. Мы пройдем это быстрее, надеюсь. Но мне, правда, очень хочется дать вам все три.

Обычно мы делаем три... обычно мы делаем десять циклов дыхания. Но давайте, сейчас мы сделаем пять. Также можете потом ощутить разницу, лучше десять или пять сделать. Прикройте свои глаза. Ровно сядьте и сфокусируйтесь на десять циклов на своём дыхании. А, на пять. Вы можете начать отсчёт: первый выдох – 5... И второй ингредиент – это сделать подарок своему Учителю. Он остался сидеть напротив вас, перед вами, и традиционное подношение – это представить всё небо покрыто розами или любыми другими цветами, которые вам нравятся, но всё-всё небо усыпано этими цветами. И это известное подношение из «Молитвы Самантабхадры». Второй способ, как можно сделать подношение своему Учителю, – и это, кстати, из секретных учений – можно предложить ему следующие восемь. Первое – это предложить омыть его или её ноги приятной чистой водой, второе – это предложить стакан чистой кристальной воды, третье – преподнести красивые цветы, возможно, целый букет, возможно, один очень особенный цветок, четвертое – благовоние с приятным запахом, пятое – свеча, шестое – это какой-то парфюм для тела, седьмое – это что-то очень вкусное, какая-то вкусная еда, возможно, торт, возможно, фрукты или ягоды, и восьмое – это музыка. И это тоже традиционный способ, которым можно делать подношение своему Учителю.

И есть третий способ. И возможно, это самый лучший подарок вашему учителю – это сделать что-то хорошее. И вы можете вспомнить о чём-то, что вы сделали за последние двадцать четыре часа, какое-то хорошее дело, и подарить это дело своему Учителю. Мы с вами совершаем самые разные вещи и иногда совершаем ошибки, но также мы пытаемся делать что-то хорошее, и здорово дарить это своему Учителю. Быть может, вы позаботились о ком-то, быть может,

приготовили для кого-то вкусную еду, или проявили щедрость, или даже, быть может, вы, наконец, решили заняться медитацией, узнать об этом немножко больше и потратить немножко своего времени в выходной день и быть здесь, сегодня. Каким бы ни был ваш хороший поступок, подарите это своему Учителю. И мне нравится представлять, как мой учитель доволен, радуется, думая, что я сделала что-то хорошее. Когда вы будете готовы, можете медленно открывать глаза. И это действительно здорово – дарить что-то классное, что-то хорошее. Хорошо, давайте возвращаться.

Итак, поделитесь, как ваши ощущения? Хватило ли вам пять циклов дыхания или всё-таки десять было лучше? Мне интересно знать. Мне иногда даже десяти недостаточно. В какие-то дни я иногда делаю три цикла по десять дыханий, а иногда я просто сбиваюсь, и ловлю себя на том, что я считаю даже так: шестнадцать, семнадцать... так, вообще, где я? И начинаю в другую сторону считать. Кто-то пишет: «Мне понравилось пять». Здорово. «Десять лучше», – кто-то пишет. Хорошо. Так. Хорошо. В общем, экспериментируйте, но старайтесь делать. Показываю слайд.

Макс: Спасибо за совместную медитацию, Ира. Спасибо, ребята.

Ирина: Спасибо. Здесь на изображении есть те три категории, которые мы прошли, три разных варианта. Вы можете выбирать любой, который вам нравится: небо в розах, чашечки или в чашечке как подношение, как символ подношения, или что-то хорошее, ваше какое-то хорошее действие. Как думаете, какое подношение делаем мы чаще всего? Тут, кстати, на фотографии Макс подымает какую-то бумажку. Он это делает реально постоянно. Его рука на фото. И он никогда, сколько я его знаю, не проходит мимо мусора на дороге. Он даже в Вене находит какой-то мусор. Я делаю все три. Ну, может быть, иногда без неба в цветах, но небо в цветах мне тоже очень нравится. Макс, а ты как делаешь?

Макс: Я тоже делаю обычно второй и третий.

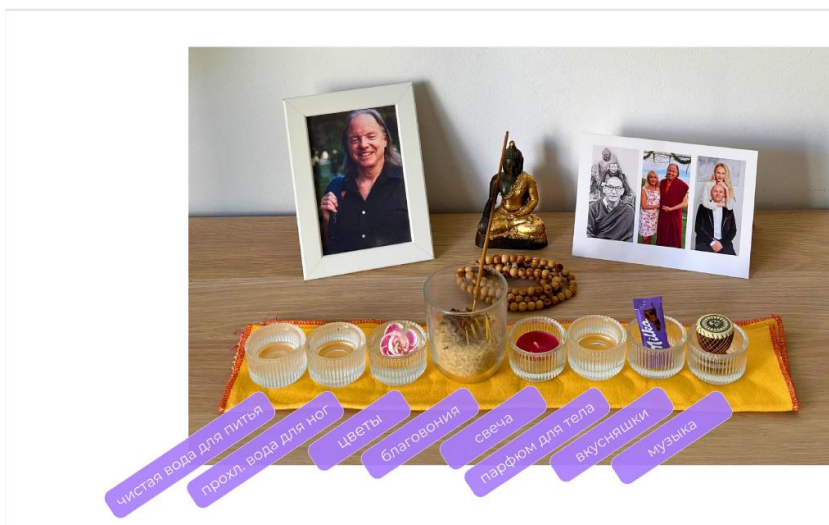
Ирина: Угу. Здорово.

Макс: Просто в третьем можно не только про свои действия думать, можно и за других порадоваться тоже, это тоже классно.

Ирина: Да, или вдруг если вам сложно найти свои действия за последние двадцать четыре часа, за последние сутки, можете посмотреть за последние два дня, например. И видите, там есть на изображении с восьмью подношениями маленькие надписи, я их сюда вывела на экран.

Я, на самом деле, хотела как можно больше об этом рассказать, не знаю, для меня это очень интересная история, что там можно ставить, почему так, почему этак. Макс сказал: «так, Ирина, у нас выходной день, отпусти людей гулять, или делать что там они хотят», поэтому я скажу супер-коротко, но если вам будет интересно, мы можем на каком-нибудь одиннадцатом бонусном занятии это обсудить. Если кратко, это реально могут быть самые разные, может быть, стеклянные пиалочки.

Вот это на фотографии вообще подсвечники я купила. Могут быть такие металлические,

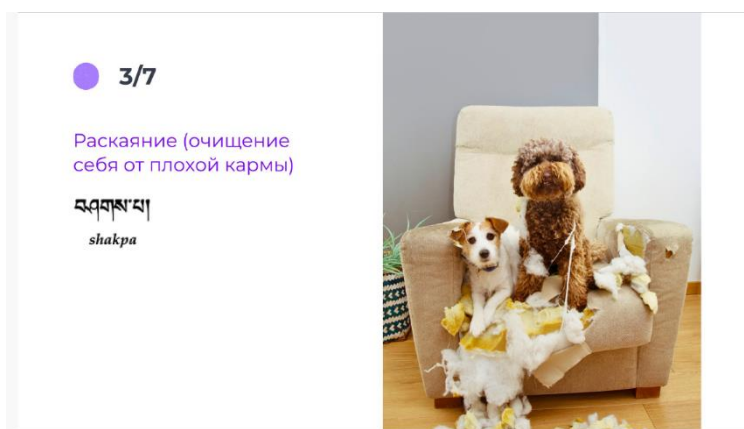


вот я их недавно тоже купила, они лёгкие, мне нравится их с собой там в отель куда-нибудь возить, если мы куда-то путешествуем. Всё, что нравится, всё подходит. И внутри могут быть предметы, которые символизируют то, что мы называли в нашей мини-медитации.

Кстати, в медитации я сказала сначала вода для ног, потом для питья. Сначала для питья, потом для ног. По факту, можно подумать об этом так: представьте, что вы в какой-то древней Индии, там обычно очень жарко. Вы долго шли, устали, приходите к кому-то в гости, да, и вас там встречают. И как бы вам было приятно, чтобы вас встретили? Ну, жара на улице. Классно, когда вам дают что-то попить, какую-то прохладную, классную, вкусную воду. Когда к нам какие-то гости приходят, мы всегда стараемся первым делом реально принести стакан воды. В Австрии она реально очень вкусная, и ты такой приходишь, весь устал, тебе хлоп-хлоп водички, может быть чаёчку хочешь, может быть водички с лимончиком. Это всегда приятно. Потом, не знаю, ты такой шёл, индийский «Убер» сколько там, много столетий назад, к тебе не приехал, у тебя ноги уже гудят, потому что шёл ты реально долго, и тебе предлагают омыть ноги, ну, и так далее. В общем, это что-то, что вызывает положительные ощущения, что-то, что как бы вы проявляете заботу о ком-то очень особенном. Вот. Об этом так ещё можно думать.

И мы едем дальше. Мы приехали на следующий шаг, и Макс об этом расскажет.

Макс: Спасибо. **Третий шаг** – раскаяние или очищение себя от плохой кармы. Важный



пункт для меня лично. Я регулярно много косячу, не знаю, как вы, мои обеты никогда не бывают в чистоте, я всегда то разозлюсь на кого-то, то буду думать, что деньги зависят обязательно от работы, поэтому один раз в день для меня мотивация медитировать каждый день. Я никогда не пропускаю возможности честно рассказать своему Учителю в медитации о том, какой я бываю иногда герой, где у меня

бывают ошибки. И иногда моя Учитель в медитации смеётся вместе со мной над тем, что ну да, Макс, что ты думал. И в последнем ретрите я обещал, что... у меня была одна сессия, где я пообещал, что с сегодняшнего дня покончу с одной плохой привычкой, которая долго у меня

была. И я честно сказал, что у меня недостаточно сил, я сам не справлюсь, пожалуйста, прими моё искреннее сожаление и помоги мне.

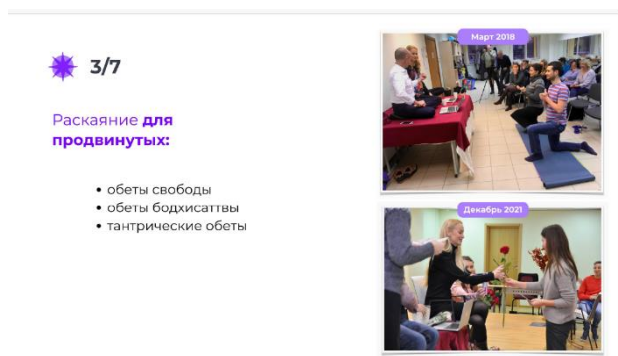
Наш Учитель обладает действительно всеведением, и они и так всё знают, поэтому не скрывайте ничего. Мне кажется, этот пример приводил когда-то Питер Мёртл, наш с Ирой Учитель. Он сказал, что «если дерьмо запереть в комнате, даже если в первые три минуты вы не почувствуете запах в другой комнате, то спустя час весь ваш дом, вся ваша квартира будет пропитана этим запахом», поэтому не надо скрывать своё дерьмо, ребята. Я это себе то же самое говорю регулярно, но это очень тяжело. Я знаю, что это тяжело. Уберитесь, проветрите и скажите: «Да, я совершил ошибку, я признаюсь в этом открыто и честно. Мне жаль». Я иногда делаю Четыре Силы на этом шаге. В устной традиции эта практика также передаётся, что вот здесь можно делать Четыре Силы. Если вы знаете, как делать Четыре Силы, то можете делать, если нет, у нас есть курс на платформе, где наш с Ирой курс, где записи, домашки. Там есть курс, называется «Основы АСИ». Или вы можете у куратора или в группе спросить про Четыре Силы, вам тоже подскажут, пришлют видео.

Этот шаг реально очищает нас от плохих семян. Если вы знаете четыре закона кармы, то второй закон – это то, что карма растёт, и мы не хотим, чтобы наша нечистота портила всем воздух в доме. Мы не хотим, чтобы из-за того, что мы не заплатили налоги, мы обанкротились через пять лет. Если вы знаете, кстати, ещё четыре цветка, то не только вы из-за этого пострадаете, другие люди тоже из-за этого пострадают, потому что третий цветок – это то, что карма раскрывается в окружающем нас мире, и у нас будет бедная страна, поэтому здорово делать это раскаяние каждый день в том, где вы накосячили. Вы, на самом деле, ещё не сможете качественно медитировать, если у вас нечистая совесть. Один из признаков, на самом деле, что вам нужно сосредоточиться на очищении – это то, что когда вы садитесь в медитацию, у вас ум не может сосредоточиться, в голове рой мух каких-то, постоянно отвлекается, перепрыгивает, – это признак того, что у вас есть какие-то нарушенные этические принципы, они вас заботят. Даже если вы вслух не можете об этом сразу сообразить, что сказать, это так, поэтому усиленно делайте очищение.

Мы с Ирой делали месячный ретрит весной медитационный, и я не успел перед этим ретритом заплатить по счетам нашему бизнес-партнёру после мероприятия, совместно проведённого, и меня больше недели это волновало, что я не отправил ему деньги. В каждой медитации я переживал из-за этого, поэтому если вас волнует что-то, вы не сможете успокоить свой ум в медитации. Вам надо реально работать над очищением регулярно. Хорошо?

Давайте сделаем эту медитацию вместе. Сделайте пару глубоких выдохов. Ваш Учитель перед вами сидит. Поделитесь со своим Учителем теми проступками, которыми вы не гордитесь за последние двадцать четыре или сорок восемь часов. Мне нравится выбирать один, или три, или несколько. Я вчера на Иру набурчал, нервничал, что Ира не туда маршрут проложила, а потом оказалось, что туда, когда мы ехали на моей машине. Вспомните какие-то из действий, которыми вы не гордитесь. Если это какое-то старое действие, вы о нём тоже можете рассказать. Сделайте глубокий выдох. Открывайте глаза.

Ира, можешь показать слайд, пожалуйста? Здесь также мы можем раскаяться о трёх видах



обетов, которые мы нарушили за последние двадцать четыре или больше часов. Это вопрос домашки, как Ирина верно заметила. Речь идёт про обеты свободы, обеты бодхисаттвы или тантрические обеты. Если у вас есть какие-то из этих трёх обетов, вы о них также можете рассказать, если у вас никаких нет – радуйтесь за других, у которых они есть, потому что это клёво – принимать эти обеты. У нас с Ирой они есть, и

это правда кодекс жизни, который помогает, поэтому раскаяние, очищение здесь тех обетов, которые вы приняли – это реально круто, и здорово это делать каждый день. Ира, четвертое.

Ирина: Спасибо, Макс. **Четвёртый** шаг – это радость. Мне сегодня какие-то шаги попадают – подарочки, радость и никакого раскаяния. Ладно-ладно. Сожалеть о каких-то погрешностях – тоже хорошая история. Четвёртый шаг, четвёртый ингредиент – это радость своим поступкам или поступкам других.

И здесь есть классная история о том, как учитель Майкла Роуча – это тибетец, его зовут Кхен Ринпоче, – как они вместе с Майклом Роучем ходили в католическую церковь. В общем, чтобы не сожалеть вечером сегодня о том, как я не послушала Макса, когда он мне говорил:



«Ирина, сворачивай с историями», я расскажу супер-коротко, реально без деталей. Но, в общем, суть была такая: они пошли вместе в католическую церковь, потому что Кхен Ринпоче был приглашён как учитель ну на какую-то лекцию, да. Буддистский Учитель был приглашён в католическую церковь на лекцию, провести лекцию. И, значит, перед этим всем делом священник проводит экскурсию: «Вот,

смотрите, у нас тут это в храме, тут это», и Кхен Ринпоче говорит такой: «Ну, ты, Майкл, записывай классные идеи, мы у себя тоже внедрим это». И, значит, они ходят, ходят... А вот это что такие красивые окна? А, это витражи. А это что? А это то. А это что, что это за комната такая, где две двери, там туда как раз женщина в одну входит, а священник в другую? Ну, и католический священник говорит: «Это комната для раскаяния». «Угу, угу, у нас, – говорит Кхен Ринпоче, – тоже такое в традиции есть. Мы тоже сожалеем о своих проступках», это как раз тот был шаг, о котором только что Макс рассказал, вот. И потом они дальше ходят, и когда уже возвращается Кхен Ринпоче и Майкл Роуч к себе домой, в их монастырь, Кхен Ринпоче делится своим размышлением. Говорит: «Слушай, Майкл, я вот не пойму, странно – у них есть комната для раскаяния, но комнаты для радости у них реально нет. Как это вообще так? Надо же одинаково – и в своих плохих поступках признаваться, и также одинаково важно радоваться своим хорошим поступкам». Поэтому мы с вами на радости, важно уделять время и тому, и другому.

И давайте тоже отправимся в супер-короткую медитацию. Сделайте тоже несколько выдохов, расслабьтесь, представьте напротив себя вашего Учителя, он все еще там, и подумайте о паре классных вещей, реально, которые вы, может быть, сегодня или вчера совершили. И это точно должно быть что-то отличное от того, что вы подарили на моменте поклона, и там, другие классные, хорошие дела, и, быть может, вы видели, как кто-то другой что-то очень классное сделал. И когда вы рассказываете это своему Учителю, он супер-счастлив, он радуется вместе с вами. И когда будете готовы, можете медленно открыть глаза, возвращаться. Видите, наши медитации стали прям экспресс-медитациями, но это здорово, даже в таком формате их иногда проводить. И здесь на слайде я показала это мороженко, недалеко от нашего дома, я недавно была в кафе, и оно было супер вкусное.

Макс: Не видно слайд.

Ирина: Не видно слайд? Боже мой, сейчас сделаем. В общем, супер-вкусное мороженко было. И почему я привела тут эту фотографию? Вот она там, не знаю, и ванильное какое-то, и

шоколадное, и сливки, соусы, изюм, трубочки какие-то. Вот классно, когда у вас после этого шага внутри остается такое сладкое, очень вкусное послевкусие. Вы не просто, такие, ну да, сделал че-то хорошее. Нет, у вас прям классное ощущение, вы радуетесь тому, что вы сделали. Вот это вообще тогда супер. Нам нужно научиться думать о наших хороших делах как можно чаще, и это правда делает нас счастливыми.

Хорошо, Макс, расскажи нам о пятом шаге.

Макс: Спасибо, Ира. Итак, можно слайд. Пятый шаг тоже очень важный. И последние три шага мы сделаем коротко. Пятый шаг называется «прошение учений». И обычно мы просим три вида учений. Первое – это занятия. И вы можете на выбор одно из трех, или вы можете все три попросить. Можете попросить занятия, например, как это, то есть формальное занятие по Дхарме. Второе – это личное наставление, личные советы. И третье, важное – это учение со звездочкой, трудные учения. И это означает, что мы просим других людей, я не знаю, подставляйте нас, используйте нас, злитесь на нас, выбешивайте нас, потому что мы хотим стать лучше. Потому что ваш Учитель, он может проявляться не только как один человек, который у вас есть фотография на алтарике, он может проявляться и как те люди, которые вас реально раздражают. И говорят, что это высшие Учителя в вашей жизни – это люди, которые вас раздражают, делают что-то, что вам неприятно. Поэтому в пятом ингредиенте мы просим Учителя обучать нас, мы просим все три вида учений.

4/7

Радость хорошим
поступкам, своим
и других

ཡི་རང་གི།
yi-rangwa



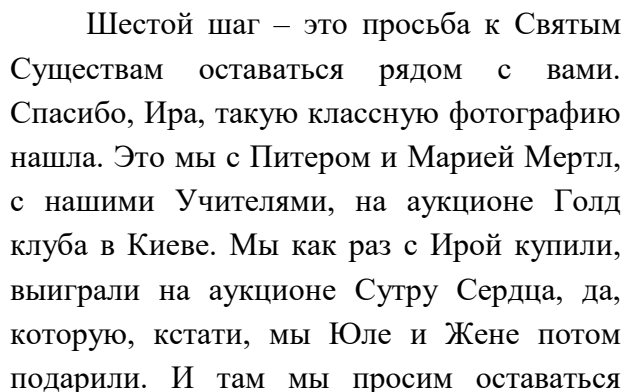
5/7

Прошение
учений

ཆོས་ལུགས་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུག་པ།
chunkor korewar kul

1. Занятия (например, как это)
2. Личные наставления
3. Учения со звездочкой (трудные)

И давайте прикроем глаза, представим Учителя напротив нас, он все еще там, и мы просим: «Пожалуйста, дорогой Учитель, проводите для меня формальные занятия, обучайте меня Дхарме, Ламриму, обучайте меня личными наставлениями, личными советами о моей практике. Как мне лучше устроить свою жизнь, чтобы помогать большему количеству людей? И давайте мне трудные уроки, которые сделают меня лучше. Но, пожалуйста, давайте те уроки, через которые я могу пройти и не сломаться». И Учитель улыбается, кивает головой в знак согласия, это значит, что он согласен вас обучать. Мы делаем выдох и возвращаемся. Тут пишут «это мой сын». Да-а-а. Спасибо.



Учителя всегда рядом. «Дорогой Учитель, – мы говорим, – чтобы ты не говорил, у меня не получается это сделать, я постоянно косячу. Каждый день я обещаю себе не сердиться на других людей, потому что они из моих семян. Но каждый день я все равно сержусь. Я обещаю хранить свои обеты, свой кодекс жизни, и каждый день я его нарушаю. Пожалуйста, не покидай меня, умоляю тебя, оставайся со мной, не уходи, не бросай меня здесь». Это то, что вы говорите на этом шаге. И давайте прикроем глаза и действительно это произнесем своему Учителю, который сидит напротив нас. «Я не самый лучший студент, у меня не получается следовать этим знаниям так, как мне бы хотелось. Я забываю об этом законе причины и следствия каждый день. Вещи выглядят, как будто они существуют со своей стороны для меня. Но прошу тебя, не покидай меня, не уходи, останься со мной. Прошу тебя, будь со мной рядом». И Учитель кивает в знак согласия, и это значит, что он вас готов не бросать. Делайте выдох, возвращайтесь.

Ирина: Спасибо, Макс.

Макс: Дорогая карма – иметь Учителя, поэтому важно просить его с нами оставаться. Ира, расскажи про седьмой шаг, последний.

Ирина: Вот не седьмой шаг, оказывается, последний. Точнее, не седьмой шаг следующий. Я как раз хотела у вас спросить, как думаете, какой шаг следующий? И следующий шаг – это медитация. Это основная медитация, которую вы делаете. Помните, это все еще подготовительные шаги к нашей какой-то основной медитации, какую бы мы ни делали. А дальше, уже после основной медитации, мы делаем седьмой завершающий шаг. И это посвящение всей вот этой хорошей кармы, своих хороших семян, которые мы создали в этой медитации, всем существам, во благо всех существ.

Макс: Ира, а ты показываешь слайд? А то на шестом зависло все.

● **Основная Медитация!**



Ирина: А так и надо, могу этот показать, а следующий пока не покажу. Давайте кратко тоже прикроем глаза, представим, что мы проделали все шесть из семи ингредиентов. Мы сделали основную медитацию, и вот мы уже в самом конце. И теперь мы хотим посвятить всю эту добродетель, всю эту хорошую карму. И мы думаем: «Я молодец, я

помедитировал или помедитировала сегодня, я создала много-много хорошей кармы. И я в принципе делаю очень много хороших дел, я помогаю другим, я создаю очень много хорошей кармы, и я старательно все делаю. Я старательно прилагаю усилия в медитации, когда сложно, сражаюсь с любыми препятствиями, и вот эту всю свою хорошую карму я, все эти хорошие семена, я преподношу на благо всем-всем живым существам». И вы делаете три глубоких, очень медленных выдоха, и с каждым этим выдохом вы представляете, как из вашего сердца во все стороны вылетает золотистый свет всему миру, каждому живому существу, и вы отправляете им всю свою хорошую карму, все свои хорошие семена. После этого можно открыть глаза. И это и есть такое небольшое посвящение, это седьмой ингредиент, который мы делаем в конце, подчеркну — после основной медитации. Нгова. Мы отправляем всем... делаем посвящение и отправляем всем этот золотистый свет во благо всех живых существ. Вот, мы с вами успешно прошли семь ингредиентов.

7/7

Посвящение своих добрых поступков всем существам

བཞུགས་པ་
ngöwa



В вашей домашке есть вопрос: чем отличается вот это вот посвящение от молитвы? Макс, скажешь пару слов об этом?

Макс: Да, итак, молитва — это когда мы просто хотим, мы молимся о том, чтобы что-то

✿ **Посвящение VS молитва**

Молитва

"Пусть это произойдет, ну пожалуйста!"

было бы хорошо



Посвящение

"Я посвящаю свой благотворительный взнос в Голд Клуб тому, чтобы все были финансово свободны"

хорошая карма -> посвящение достижению цели

получить, которая не включает в себя какое-то конкретное действие, что мы совершили. То есть мы говорим: «Пусть это произойдет, пожалуйста, было бы здорово». А посвящение — это конкретная молитва, можно ее так назвать. Это то, что я посвящаю свой благотворительный взнос в Голд клуб тому, чтобы все были финансово свободны. Я посвящаю то, что мы с Ирой вчера подвезли девчонок, наших подруг,

вечером домой, посвящаю тому, чтобы все всегда могли оказаться дома быстро, так как они захотят. То есть посвящение — это когда конкретные хорошие семена мы посвящаем достижению какой-то цели, для себя и для других, мне нравится. Вот в этом разница, это будет вопрос в вашей домашке.

Текст для 7 ингредиентов

В этой работе есть 7 ингредиентов в виде поэмы:

"Тысяча ангелов небес блаженства"
= Ганден Хлагьяма (Тиб.)

(тиб.). На самом деле это невероятная практика и невероятная медитация. Я думаю, в следующем году мы с Ирой передадим ее вам, она передается формально. Но после этого вы берете на себя обязательство ее делать какое-то время. Я получил эту практику в 2017 году, я делал ее каждый день, один год. И я должен сказать, что она

перевернула мою жизнь, это очень сильная практика. Семь ингредиентов содержатся именно в этом тексте, в тексте Ганден Хлагьяма. И говорят, что именно Чже Цонгкапа, основатель нашей линии Гелугпа, передал эту практику Ганден Хлагьяма одному из своих талантливых студентов, который построил монастырь, секретный колледж Гьюман, тантрический колледж, о котором вы еще много услышите в будущем. Он в качестве благодарности передал эту практику этому человеку, и так, со временем, через два поколения, по-моему, эта практика была записана полностью формально. Вот такое занятие, спасибо большое, ребята.

Ирина: Спасибо.

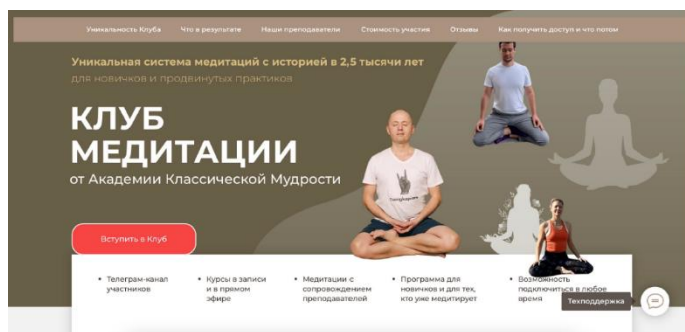
Макс: Напишите, что для вас самое полезное, что сегодня вам реально запомнилось, что вы собираетесь применить? Напишите какой-то свой главный инсайт или осознание, поделитесь в комментариях.

Ирина: Да, будет здорово услышать. Вы также можете сделать для себя какое-то маленькое мини-посвящение. Необязательно посвящение делать только в медитации. И когда вы любое хорошее дело сделаете, если вы хотите усилить вот эту хорошость этого хорошего дела, вы можете всегда сделать посвящение и подумать: «Класс, я сделал это хорошее дело, пускай это поможет, там... тра-та-та-та-та, тому, тому и тому. И там... как можно большему количеству людей». Не знаю, сегодня вы узнали что-то новое, пускай это поможет вам хорошо медитировать, достичь отличного прогресса, вы сможете потом это применить, увидеть прогресс в своей жизни, не знаю, расскажете потом об этом, другие люди начнут вас спрашивать: «А как тебе удается быть таким спокойным?». Вы им расскажете, у них получится, и когда-то это, быть может, приведет к тому, что вы будете... станете АСИ-преподавателем и будете обучать кому-то, кого-то другого этому. Может быть и так. Может быть, вы не знаете, как это может помочь другим. Но вы можете тогда сказать: «Боженьки! – ну ладно, не Боженьки, – ну, пускай это, я не знаю, как это может помочь, но пускай вот хоть как-нибудь это кому-нибудь поможет, и я уже буду счастлив». Это тоже такая форма своеобразная посвящения, так тоже может быть. Обязательно радуйтесь.

Макс: Спасибо. Ира покажет сейчас слайд про Клуб медитации, мы хотели рассказать.

Ирина: Да.

Макс: Если вы хотите продолжить практику медитации, мы подумали, что здорово и уместно здесь рассказать о том, что у нас в АКМ есть Клуб медитации. И сейчас там идет две медитации: одна для более продвинутых – Махамудра, одна для более начинающих, но тоже



классная, которую разработал Питер Мертл, называется «Башня освобождения». Вы можете присоединиться к этому клубу, участие от одного доллара в месяц. И мы реально подумали, когда-то в 2020 году, когда этот курс проводили Питер и Мария Мертл, мы делали такой клуб медитации специально для этого курса. Но сейчас он

реально существует, уже там есть кураторы, есть группа поддержки. Если вы хотите практиковать медитацию ежедневно – это здорово, присоединиться к этому клубу, и мы дадим ссылку на канале. И здесь, я думаю, ее тоже можно продублировать, Ира, если она у тебя есть. Если нет, тогда дадим на канале. И мы отдельно вам также запишем, попросите Иру хорошо, и она вам запишет семь ингредиентов, для того, чтобы вы могли их делать вне зависимости от того, как ваш путь будет выглядеть в ближайшие месяцы. Это здорово 10-15 минут выделить на семь ингредиентов. Хорошо? Будет здорово, если вы нас встретите из ретрита, в который мы идем на следующую неделю, своими домашками первыми двумя. То есть занятие, которые у нас должно было быть в четверг, мы перенесли на сегодня, на чуть-чуть пораньше. Теперь у вас будет две встречи группы совместного прохождения. Пожалуйста, регистрируйтесь на платформе, и вас распределит в группу платформа. После этого переходите в эту группу и начинайте выполнять домашние задания, они очень крутые. Реально, курс, который вы проходите с домашними заданиями, он остается у вас в сознании гораздо ярче и гораздо на более продолжительное время. И он усваивается таким образом. И вы сертификат получите от американского офиса, и это тоже клево. Поэтому будем очень рады вашим домашкам. Третье занятие проведут наши друзья Иван Галюзин и Людмила Мишанина, пока мы будем в ретрите. Чудесные преподаватели, чудесные практики. Иван мой бизнес-партнер, Людмила месячный ретрит медитационный тоже закончила в этом году. Классные практики. Они следующее занятие для вас проведут в четверг, 12 октября. И помните – я надеюсь, вы следите за каналом, – мы решили с Ирой сделать розыгрыш, и с командой для всех, кто закончит курс до 17 декабря, мы сделаем розыгрыш классных подарков от нас с Ирой. Мы подробнее описали на канале, что там конкретно за подарки, среди всех, кто сдаст курс вовремя, до 17 декабря, поэтому настраивайтесь плодотворно поработать, хорошо? Всем спасибо, ребята, спасибо за занятие. Были очень рады вас видеть сегодня.

Ирина: Спасибо! И до встречи!

Макс: До встречи! Пожелайте нам удачи и думайте хорошо про нас с Ирой, пока мы будем в ретрите. Посылайте нам лучики добра! Спасибо! Хорошего дня! Пока-пока.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



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

Курс III Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 3. Шесть условий среды

Преподаватели: Людмила Мишанина и Иван Галюзин



Людмила: так, сразу тут вот вопросы, спрашивают: «Сколько будет продолжительность урока?» Друзья, сегодня у нас, по идее, урок должен быть недлинным. Мы рассчитываем, что мы в час уложимся, да, Иван?

Иван: ну, в полтора точно уложимся! *(Иван смеется)*.

Людмила: кстати, да, друзья, сегодня у нас чуть-чуть исключение из правил, потому что Макс с Ирой в ретрите, как он писал, и он поручил нам с Иваном (я Мишанина Людмила, а это Иван Галюзин) провести сегодняшнее занятие номер 3.

Ну что, я думаю, мы можем начинать. Уже 18.03, кто хотел – подключился, остальные смогут посмотреть в записи, да?

Иван: супер! Супер! Как видно, как слышно, написали? Все хорошо?

Людмила: да, все хорошо! Ну что, давай тогда начнем с того, что мы представимся, потому что, я думаю, не все нас знают. Макс у нас более известный человек в сообществе. И давайте я представлю Ивана. Иван Галюзин, он, как я знаю, начал изучать АСИ курсы с 2016 года, это правда, Иван?

Иван: верно!

Люда: оу! Ты старожил, или старичок. Как это правильно сказать? В общем, Иван – очень важная личность в организации Академии Классической Мудрости, потому что он является финансовым директором в Академии Классической мудрости. Он завершил 14 курсов АСИ, 5 курсов преподавателей АСИ, он уже является сертифицированным лектором АСИ, и (что меня особенно вдохновляет) Иван с 2016 года живет на пассивный доход. Я думаю, что это как-то связано: то, что ты курсы начал проходить АСИ с 2016 и... (*Люда смеется*). В общем, Иван женат, у него есть сын 11 лет, и он из Украины, сейчас живет в Польше, вот. Если я что-то пропустила, какой-то интересный факт о тебе, ты можешь дополнить.

Давайте познакомимся!

Иван Галюзин

- Финансовый директор в Академии Классической Мудрости
- Завершил 14 курсов АСИ и 5 курсов АСИ ТТ
- Лектор АСИ
- С 2016 года живу на пассивный доход
- Женат, сыну 11 лет
- Из Украины, сейчас живу в Польше, Варшава



Иван: спасибо, Люда, за такое чудесное представление, я услышал много лестного о себе. (*Смеется*). Спасибо, вот. Я в свою очередь представляю вам Людмилу.

Давайте познакомимся!

Людмила Мишанина

- Исполнительный директор в Академии Классической Мудрости
- В 2022 году завершила все 18 курсов АСИ
- Успешно завершила 3 курса обучения учителей АСИ
- Лектор АСИ
- Закончила месячный медитационный ретрит в Diamond Mountain
- Мама двоих детей
- Из Украины, сейчас живу в Вене, Австрия



Людмила – исполнительный директор в Академии Классической Мудрости, и Люда отвечает вообще за весь маркетинг, она отвечает за сайт, за ресурсы в интернете, и вообще еще много за что она отвечает. И Люда начала изучать АСИ в 2018, и в 2022 году она уже завершила все 18 открытых курсов АСИ, представляете? И также Люда успешно завершила 3 курса

обучения учителей АСИ, и она тоже получила, так сказать, звание, можно сказать, лектора АСИ. Это первая ступень преподавателей курсов АСИ. А этой весной Люда закончила, на минуточку, месячный молчаливый медитационный ретрит и не где-нибудь, а в ретритном центре «Алмазная Гора» в США, в Аризоне. И, честно говоря, я не знаю, как Люда умудряется все это совмещать, но при всем при этом она вообще переехала из Украины в Вену, в Австрию, с двумя детьми и успешно их растит и воспитывает. Вот что бы я хотел сказать о тебе, Люда.

Люда: спасибо, спасибо, Вань! Хорошо! Ну что, может, поделимся и коротко, вот именно что касается нашей практики медитации.

Иван: да, давайте я чуть-чуть скажу о сегодняшнем занятии, и для этого я сейчас поделюсь нашей презентацией, а вы скажете, как вам ее видно. Так, я включил презентацию, скажите, пожалуйста, как все видно, слышно? Видно, отлично! А-а. У нас сегодня третье занятие курса АСИ 3, который называется «Прикладная медитация». И что значит, вообще, «прикладная»? «Прикладная» это означает, что это не чисто теория. То есть знания из этого курса мы прикладываем к нашей жизни, и мы это практикуем. И нам не просто нужно изучить

теорию, а нам нужно использовать медитацию, чтобы быть успешным в этой жизни и чтобы быть, ну, на самом деле счастливым человеком. Вот как Макс и Ира на этом слайде. И знаете, с помощью медитации, вообще, можно достичь успеха в разных сферах: финансы, бизнес, отношения, здоровье, ментальное спокойствие, душевное равновесие. Конечно же, и на пути духовного развития тоже. И мы хотим с Людой немножко рассказать о своем опыте, о своей практике, и рассказать о том, как медитация, например, нам помогла. И я хочу сказать, что я вообще пришел в АСИ курсы в 2016 году с проблемой гнева. У меня вообще был сложный период в жизни тогда. В 2014 я с семьей был вынужден переехать из Донецка, моего родного города, и после этого почти 2 года я со своими... с партнерами, мы собирали по частям, можно сказать, и перенастраивали наш бизнес. Мы занимались продажей электроники в розницу и опт, а в 2016 году я вышел из бизнеса, при этом у меня был конфликт с основным партнером и, ну, в такой острой фазе, можно сказать.

А-а. После того, как я вышел, я еще в течение полугода был должен передавать дела, потому что у меня была довольно большая зона ответственности, и я, честно говоря, сильно злился. А-а. Я злился на войну, я злился на убытки в бизнесе 2 года, я злился на бизнес-партнера, с которым у нас были разные мнения по некоторым ключевым вопросам, я злился на необходимость передачи вот этих вот дел еще полгода после того, как я уже вышел, на себя тоже злился. И честно говоря, медитация мне очень помогла, она мне помогла вообще увидеть ситуацию по-другому, она помогла мне выйти из конфликта с партнером и перестать злиться. И основное, что я делал, это Тонглен. Это, в принципе, не самая сложная, технически не самая сложная медитация, но она невероятно мощная.

И дальше я уже в намного более спокойном состоянии, я смог качественно передать дела, я нормализовал отношения с уже бывшим бизнес-партнером, я организовал пассивный доход, я начал изучать курсы АСИ, и я начал помогать, тем людям, которые организуют эти курсы. И сейчас я стараюсь медитировать ежедневно, я говорю «стараюсь», потому что иногда у меня бывают пропуски, но не часто. И я обязательно делаю все подготовительные шаги, потому что я осознал их важность и ценность, и мне очень помог пример Макса, если вы читали его блог, он рассказывал о том, что у него это прямо ритуал утренний. А-а. Сама медитация у меня обычно длится 40–50 минут, и мой рабочий день... я обычно его начинаю после медитации и... или йоги, или, как минимум, зарядки, или какой-то физической нагрузки. И, в целом, я могу сказать на собственном опыте, что если я утром не помедитировал, то я намного менее эффективен, потому что, ну, медитация – это тренировка для нашего ума. И если ты помедитировал, то ты более сфокусирован, ты находишь решения каких-то там рабочих вопросов, любых, в принципе, вот. Если я не помедитировал...

У меня такое вот буквально позавчера было, там, день не так пошел. Жена утром попросила отвезти ребенка в школу, обычно она отвозит, вот, я поехал, потом я решил заехать в магазин, потому что мне все равно надо было в этот день заезжать, а это было по пути. Ну, и короче, пошло-поехало, все не по плану, сделал процентов 20 запланированного, вечером такой, короче, грустный, вот, сделал-таки медитацию и уже с чистой совестью лег спать. А-а. То есть реально на собственном примере скажу, что медитация очень помогает, она помогает во

всем, в чем мы задействуем свой ум. А в чем мы его не задействуем, да? Ну и, Люда, расскажи, пожалуйста, что ты хочешь рассказать.

Люда: классно! И правда это очень сильно вдохновляет, даже когда ты сам практикуешь и слушаешь истории других, как им медитация помогла. Я, честно говоря, вот довольно давно начала интересоваться темой саморазвития, и практика медитации тоже входила круг моих интересов, но что я практиковала? То, что я могла найти, там, на просторах интернета, на каких-то семинарах, разные традиции. И у меня была каша в голове, честно говоря, потому что вот я не знала, как это делать, вот не было у меня структуры, четкого понимания, вообще, зачем медитация, что мы там делаем. Это было больше похоже на какие-то там вот слушать приятную музыку с закрытыми глазами, там, или не думать ни о чем, или под аффирмации. И вот когда я уже с АСИ познакомилась, начала проходить АСИ, прошла АСИ 3, вот эта вся информация у меня структурировалась, я поняла, почему, зачем и как. И особенный прорыв у меня именно в моей практике был после трехдневного ретрита с Марией и Питером Мёртл, который в 2019 году был, «Ганден Хлагьяма», «1000 Ангелов Небес Блаженства», Иван там тоже был, прав... Иван, правильно?

Иван: верно-верно!

Люда: да, и после этого вот я прочувствовала вкус медитации, это очень-очень глубокая, мощная практика. И мы там взяли обязательство, там, какое-то время ее практиковать, и я уже сейчас точно не помню, но полгода точно я делала эту медитацию каждый день. И она, правда, вот меняет тебя полностью. И иногда мне сложно вот рассказывать о результатах от медитации, потому что основные результаты – это, ну, вот правда, как Иван сказал, они связаны с твоим умом и они такие вот тонкие, но они влияют на всю твою жизнь, на то, как ты воспринимаешь ситуации, как ты относишься к ним. Но если, там, приводить какие-то конкретные примеры, я их тоже могу привести. У меня похожие были ситуации, ну, там, с гневом, которые мне было сложно, очень сложно проработать, и я не знаю, как бы... что бы было, если бы я вот не начала изучать АСИ, практиковать медитацию.

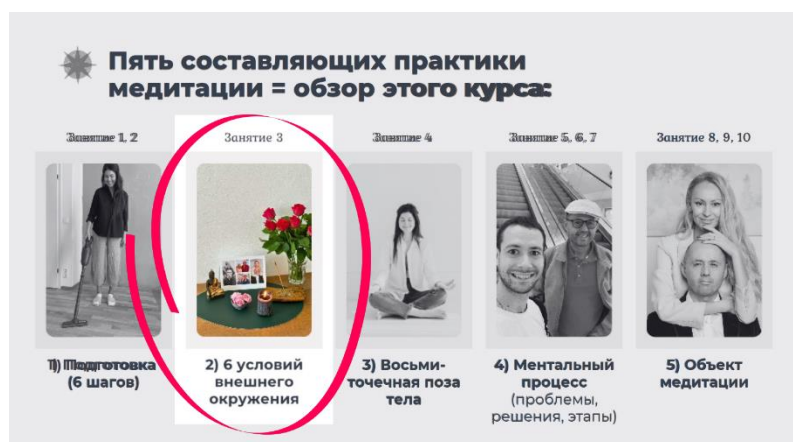
У меня наладились отношения с моим сыном-подростком, и были еще некоторые ситуации с людьми, которые, ну вот, меня очень сильно триггерили, там, и гнев, и зависть, и прямо до такой степени доходило, что вот я не могла с этим справляться. И я смогла проработать это через медитацию.

И еще один интересный момент, как Иван сказал, что я в этом году сделала месячный ретрит, что тоже еще там совсем недавно для меня это было из разряда фантастики, но если сеять семена, то оно проявляется в твоей жизни. И в этом ретрите, вот, правда, я считаю, что я намедитировала себе вот деньги с неба, просто, там, 6000 евро у меня появились волшебным образом после конкретных медитационных практик в ретрите. Так что медитация может затронуть все ваши жи... сферы жизни, и я считаю, что это круто. Круто, что мы будем изучать, как же это делать правильно, чтобы получать осознания и результаты от вашей практики.

Иван: спасибо, Люда! Круто! Я не знал про 6000 евро, ты не рассказывала мне.

Люда: (смеется). Да!

Иван: классно, супер! Вот я хочу еще сказать, что, в целом, мне для медитации еще, ну, вот помогают физические упражнения какие-то: йога или еще что-то. Йога она, вообще, была создана для того, чтобы конкретно сидеть в медитации, то есть она была изобретена именно для этого. Но, вообще, классно любые физические упражнения какие-то делать, вот что вы делаете там: бег, футбол, там, тай чи – что угодно. И Майл Роуч говорит, что классно чередовать йогу, например, с силовыми упражнениями и с кардионагрузками.



надеюсь, уже что-то отвечали, должны что-то помнить. У нас там было, насколько я помню, две основных темы. Ага, Татьяна пишет: «Подготовительные шаги». Супер! 6 подготовительных шагов и 7 ингредиентов, спасибо, все абсолютно верно. А-а. Это те 2 темы, которые мы охватили на первых двух занятиях. И если вы помните, 7 ингредиентов, они входят в 6 подготовительных шагов, да? 7 ингредиентов – это один из 6 подготовительных шагов. Может, кто-то помнит какой? Можете написать тоже. Вот Натали пишет: «Пятый». Спасибо, абсолютно верно.

Хорошо. А такой вопрос: ребят, зачем вообще нужны, как вы считаете, вот зачем нужны подготовительные шаги эти, 7 ингредиентов, сначала внешние шаги ты делаешь, потом в медитацию ты садишься, еще потом 7 шагов делаешь с учителем в уме. Почему вообще... вот прийти... вот сел на подушку и сразу начал медитировать. Зачем время на все это тратить, как вы считаете? Насколько это вообще важно, ценно? Так. «Чтобы настроить ум, как разминка перед спортом». Спасибо большое, верно! «Они нужны, чтобы медитация была более мощной, глубокой и ее семя было вечно». У, какой красивый ответ. «Настроиться и сконцентрироваться». Спасибо, ребят! Абсолютно правильно! Они нужны, чтобы подготовить наш ум к медитации и чтобы медитация была более эффективная, более глубокая, как вы писали. Это как разминка перед тренировкой. А-а, спасибо! Давайте перейдем к нашей теме.

Мы сегодня продолжаем говорить про подготовку к медитации. И тема нашего урока, как вы видите на слайде, – «6 условий внешнего окружения». И это 6 условий для хорошей и качественной медитации. И я хочу вам показать слайд с обзором курса. Так, вот этот слайд.

Ну, хорошо. Друзья, давайте двигаться дальше. Скажите, пожалуйста, у нас сегодня третий урок, а кто помнит, что мы изучили на первых двух уроках, на первых двух занятиях? Какие у нас были темы? Напишите в чат, пожалуйста. Что было у нас на первом уроке, на втором уроке. Вы, наверное, уже делали какие-то там домашки, я

Значит, вы видите, в целом, структуру всего курса, то есть первые 2 занятия – это подготовка, мы это уже прошли. Сегодняшнее занятие – «6 условий внешнего окружения». Следующее занятие будет о позе для медитации, далее 3 занятия, на них будет говориться о самом процессе медитации, то есть какие проблемы встречаются, как их решать, какие есть этапы медитации. И последние 3 занятия речь пойдет об объекте медитации, это тоже очень-очень важная тема.

● План на сегодня

Занятие №3: «6 условий идеальной среды для медитации»

- ✓ Источники
- ✓ 6 условий идеальной среды для медитации
- ✓ Несколько идей, как ещё можно сеять семена для идеальной медитации

И вот план нашего сегодняшнего занятия. Мы поговорим об источниках, чтобы вы, в целом, не решили, что мы с Людой это все придумали сегодня с утрачка, вот. Потом мы подробно расскажем о каждом из 6 условий для хорошей медитации. И также мы поделимся

некоторыми идеями, как сеять семена для классной медитации. И я

хочу передать микрофон Люде, она расскажет вам об источниках и о первых трех условиях. Люда?

Люда: спасибо, Вань! А тут у нас какая-то стрелочка на слайде. Это... ты не знаешь, откуда она появилась? Мне кажется, её не было.

Иван: А, значит, это не только я ее вижу, да?

Люда: Да-да-да! (Смеется).

Иван: Это я как-то, видимо, случайно ее нарисовал, я сейчас остановлю совместное воспроизведение, запущу заново, потому что я не знаю пока, как ее убрать.

Люда: давай!

Иван: так, сейчас, одну секундочку. Вот, я надеюсь, что сейчас уже не будет стрелочки.

Люда: да-а! Да! Хорошо, друзья, переходим тогда к контенту сегодняшнего занятия. А-а. Перед тем, как рассказать об условиях, которые нужны для хорошей медитации, мы, как обычно, начнем с источников. Ваня, ты у нас сегодня главный по переключению слайдов.

И первое условие у нас, вот вы видите на слайде, первое условие основано на «Украшении Сутр», это «Сутраламкара» Мастера Асанги. Вот его изображение. И...

✿ Источник для первого из 6 условий



Орнамент Сутр (Сутраламкара)

Мастер Асанга (около 350 г. н. э.)

མཛོད་རྒྱུ་ལྡན།



но на самом деле, как говорится в писаниях, Асанга, он только записывал, а диктовал ему Майтрейя, Майтрейя – это будущий Будда. И это название работы «Орнамент Сутр», или еще переводится как «Украшение Сутр», это как будто, знаете, означает самую драгоценную вещь из Сутр, как вот сливки Сутры.

И давайте разберем коротко, что, вообще, такое «Сутра». Это древнее учение Будды, «аламкара» – это драгоценность. И само это слово тоже состоит из частей, которые... «ала» означает «подготовиться к вечеринке», что интересно, а «кара» означает, что «вы научились это делать». И вот на санскрите украшение называется «аламкара» и означает вещи, которые нужно надеть, чтобы подготовиться к вечеринке. Ну, вот в нашем контексте конкретном вечеринка – это угадайте что? (*Люда смеется*). Медитация! И, знаете, мне всегда интересно вот больше рассказывать, ну, когда там группы совместного прохождения провожу или там занятия. (*Пауза*). Та-ак.

Иван: все окей?

Люда: ага!

Иван: я тебя закрепил просто!

Люда: ага! Хорошо, поня... поняла! А то я не пойму, что происходит.

Иван: прости!

Люда: да! И я люблю рассказывать больше историю, чтобы вы ближе познакомились с линией передачи, чтобы это была не просто картинка, не просто какой-то человек, который жил непонятно, когда, да? Вот Мастер Асанга, он жил около 350 года нашей эры. Чтобы вы больше вот с ними как соединились.

И есть интересная история, которая связана с матерью Асанги. И она была буддистской монахиней, и однажды у нее случилось такое глубокое видение, в котором она увидела, что, если она выйдет замуж вначале за короля и родит сына, а потом выйдет замуж за брамана и родит сына, то они станут очень-очень известными учёными, там, самыми известными в мире. Но, как вы можете понять, так как она была монахиней, это было ей не просто – последовать такому вот видению, откровению. Но она это сделала, и всё случилось в точности так, как она видела в своём видении. Она родила двух братьев: Мастера Асангу, Мастера Васубандху. И вот эти два брата, они написали одни из самых-самых известных книг. **Мастер Васубандху**

написал «Абхидхармакошу», которая... в тибетских монастырях её изучают 12 лет. Это одна из самых известных книг. И Мастер Асанга написал «Совершенство Мудрости», или «Праджняпарамита», которую тоже изучают 3 года. Вообще, обучение в тибетских монастырях, оно 20-25 лет. Ну, то есть большая часть охватывает изучение вот именно

 **Источник для второго и третьего из 6 условий**



Абхидхармакоша или
«Сокровищница высшего знания»
Мастер Васубандху (около 350 г. н. э.)



конкретно этих книг. И, в общем-то, как говорится в писаниях, что вот Асанга, он получал... он вообще напрямую встретил Майтрейю, и он получал учение от него и потом записывал.

И потом... Мастер Васубандху, он был сначала в низшей школе, вот «Абхидхармакоша», она... это книга для низших школ, но его брат Асанга, его потом, как сказать, перетянул в самую высшую школу – в Махаяну. И вот как раз один из братьев, Асанга, он написал ещё одну книгу «Орнамент су...» «Орнамент Сутр», и где тоже есть вот из... это один из источников, где говорится, что значит... что такое хорошее место для медитации.

И следующее у нас. Второе и третье условие. Дальше можно, Вань, переключать. Второе и третье условие, они основаны на книге как раз вот второго брата, Мастера Васубандху, который тоже, логично, что жил приблизительно в те же года – 350 год нашей эры. Ну, в целом, да, давай дальше, следующий слайд.

✿ Источник для всех 6 условий



"Этапы Медитации"

Мастер Камалашила
(жил около 750 г. н. э.)

བཤམ་རྒྱུ་ལྟུང་།



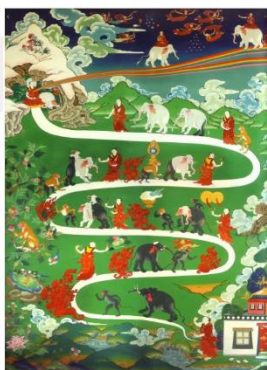
И источник для всех шести условий — это «*Этапы медитации*» *Мастера Камалашилы*. И это тоже один из очень известных учителей Индии. Так, Ваня, это у тебя чуть-чуть помехи там, со звуком? Если что, может, выключим пока? И он, кстати, написал большой комментарий к «Алмазному Огранщику», я думаю, многие из вас, ну,

или слышали, или читали книгу Геше Майкла на основе «Алмазного Огранщика». И он написал также другие очень известные книги, и они называются «Бхавана карма» об этапах медитации.

И дальше у нас идёт *Триджанг Ринпоче*. Ваня, переключай. Триджанг Ринпоче тоже, он необыкновенный учитель, и он является одним из лучших учеников Пабонки Ринпоче, а также он является учителем учителя Геше Майкла. То есть учителем Кхена Ринпоче. Надеюсь, не запутано сказала. И вот Триджанг Ринпоче, он создал вот эту гравюру на основе учений Камалашилы и нарисовал вот эти все этапы

Триджанг Ринпоче (1901 – 1981)

Гравюра «Этапы медитации»



медитации на рисунке. И мне кажется, он гениально это сделал. И это, знаете, своего рода как карта медитации. Вот, к примеру, если, там, нам нужно добраться в какой-то город, что нам для этого нужно? Нужна карта, да, посмотреть, как нам туда добраться. И вот это то же самое. Карта медитации, благода... благодаря которой мы можем узнать, на какой стадии медитации мы сейчас находимся. Как нам продвигаться? Что нам делать, какие тут проблемы? Что... кого нам нужно там объехать, да, какую проблему, как её решить? И сейчас мы подробно на этом не будем останавливаться. Это был такой спойлер для вас, чтобы заинтриговать, потому что будет

далее отдельный урок, где подробно вы это изучите. И источники, которые использовал Триджанг Ринпоче для того, чтобы создать эту гравюру, – это «Ламрим» Пабонки Ринпоче, его учителя. Также вот «Бхавана карма» от Камалашилы и Сутру от Лорда Будды – «Самадхи Раджа».

И вот это, получается, такая наша родословная в практике медитации. И Геше Майкл Роуч, он всегда говорит, что вы должны этим гордиться, потому что вот этот Пабонка Ринпоче, Триджанг Ринпоче, Кхен Ринпоче, потом Геше Майкл, потом Питер и Мария Мёртл, и дальше уже их ученики, вот как Макс с Ирой, и очень много новых студентов, которые уже тоже закончили курс и начали преподавать, и затем вы – мы являемся вот этой линией передачи этих знаний. И это то, чем нужно гордиться, что вот я прямой потомок Камалашилы! Так Геше Майкл советует... советует думать об этой линии передачи. Мне кажется, это уже очень вдохновляет.

И это была часть про источники. И сейчас мы перейдём к следующей части, к основному контенту и поговорим с вами, что же это за шесть условий идеальной среды для медитации.

И первое, как вы видите на слайде, вот на фото с Максом, у вас должно быть хорошее место для медитации. Ещё раз напомним, что вот эти шесть условий идеальной среды... Вот в нашей линии Гелупа мы все очень любим списки, чтобы всё было структурировано. Не путайте их с теми списками, что вы уже изучили. Да? С подготовительными шагами, с семи ингредиентами. Это у нас касается вот окружения, идеальной среды для медитации.

И хорошее место, что же это значит? Это значит, что то место, где вы медитируете, вы не должны там делать что-то другое. Например, не знаю, не рекомендуется медитировать в кровати. Почему? Потому что вы там спите. Или вот, там, за рабочим столом, я сяду в кресле перед монитором, буду медитировать, тоже, потому что вы привыкли там работать. То есть понятно... понятно, что у не всем... не у всех есть возможность там прям отдельную комнату выделить для медитации, да? Но мы можем выделить для этого какой-то уголок в гостиной, в комнате, да? Сделать это место особым, священным, и чтобы вы медитировали вот в этом месте, оно ваше. Всё. И интересно, что вот это первое условие, оно имеет тоже пять частей, и мы немножко углубимся, что же это значит. Там есть интересные вещи. Ваня, можно показать, что же там у нас.

6 условий идеальной среды для медитации

1 У вас должно быть хорошее место для медитации:

- 1.1. Вы должны иметь честный источник для заработка.
- 1.2. Место, где вы медитируете, не должно быть опасным.
- 1.3. В комнате, в которой вы медитируете, не должно быть слишком влажно, или жарко, должна быть хорошая комфортная температура.
- 1.4. Поддержка от окружающих вас людей.
- 1.5. Это должно быть место, где вокруг нет много людей (особенно относится к ретритам)



Пункт 1.1. интересенький такой. Он называется, что «вы должны иметь честный источник для заработка». Что бы это значило? На самом деле, это означает то, чтобы... это речь идёт о балансе, о том, что неправильно будет думать: «Всё, я буду медитатором, я уйду»

медитировать, пожалуйста, обеспечивайте меня». Нет, так неправильно! Мы должны зарабатывать на свою жизнь, мы не должны впадать вот в эти крайности. И, по сути, это то, чему учил Будда – срединному пути, чтобы не впадать в крайности. Нужно найти баланс – это суть этого пункта. И, возможно... Да! Возможно, вам нужно, наоборот, меньше работать, чтобы больше медитировать, а возможно, может быть, случится так, что если вы будете больше медитировать, то сможете больше зарабатывать! Может быть по-всякому, так что это такой момент, над которым нужно подумать. И в целом... и каждый из этих пунктов, они имеют отношение также не только к медитации, которую мы дома делаем, но и к медитационным ретритам. И что касается ретрита. Если мы говорим о медитационном ретрите, то здесь говорится, что нужно делать ретрит в подходящем месте тоже, где вас никто не беспокоит. Где будут люди, которые будут, там, заботиться о вас, в плане, будут еду для вас, возможно, приносить или там какие-то вещи необходимые. То есть вы должны об этом тоже заранее подумать, спланировать и организовать себе ретрит, чтобы он не закончился, там, через день, да. То есть вам в ретрите обязательно нужна поддержка. Хорошо, следующий.

Иван: можно я, Люда, чуть-чуть про баланс добавлю?

Люда: да!

Иван: да, то есть, получается, одна крайность, о которой, ну, вот Люда сказала, что типа «всё, я духовный человек, я, короче, медитирую. Всё, я не буду работать, деньги – это типа что-то там низкое, и я вот такой, такой себе духовный». Это одна крайность. Вторая крайность: если вы работаете, ну, там, типа 80 часов в неделю, и вам, ну, тупо некогда медитировать. Вот. И в этом и заключается баланс. То есть вы фактически должны найти баланс между своей работой и своей практикой. То есть вы не можете, ну, практиковать, не имея доход, это будет неправильно. И точно также вы не можете, ну, полностью всё время отдавать работе, потому что вы просто не сможете практиковать. Спасибо!

Люда: да, спасибо, Вань!

Следующий подпункт. Место, где вы медитируете, не должно быть опасным. Это тоже больше относится к древним временам, когда люди могли пойти куда-то там в пещеры медитировать. И, кстати, Геше Майкл рассказывал, что у него тоже был такой опыт, когда он захотел провести ретрит в какой-то там особенной секретной пещере, и он думал: «Вот, я буду, как настоящий Миларепа, там медитировать, в этой секретной пещере». Но, когда он туда пришёл, оказалось, что там уже живут некоторые существа, как там, например: гремучая змея суперадовитая, или там, когда он медитировал, пауки по нему ползали, по лицу. Ну, понятно, что это всё не способствует вашей концентрации. И не надо, как говорит Геше Майкл, не надо слишком романтично относиться к медитации в гималайской пещере или что-то типа этого. В целом, суть этого – что вы не сможете медитировать в опасном месте, где вы будете чувствовать, что вот... тревогу, какую-то опасность, что там в любой момент кто-то может вас потревожить, зайти и так далее.

Следующий пункт. В комнате, в которой вы медитируете, не должно быть слишком влажно, жарко, должна быть комфортная температура. В общем, самое важное – вы не должны заболеть, тоже – в ретрите, да, там не должно быть какой-то плесени. И не нужно стремиться, вот как уже в предыдущем пункте я говорила, медитировать в каком-то очень суперсложном месте. То есть это... цель наша – медитировать, а не проверять себя на какую-то выносливость, на силу и так дальше.

Следующий пункт. Следующий – это поддержка от окружающих нас людей. И это... мне очень нравится этот пункт. Смысл в том, что очень здорово иметь друзей по медитации. И что интересно, что в древних текстах есть определение, кто же такой хороший друг. Как вы думаете, вот интересно, какие там есть требования к хорошему другу по медитации? Кто думает что, напишите. Та-ак. *(Пауза)*.

Иван: может, друг – с кем можно созваниваться, там медитацию обсудить?

Люда: Netflix смотреть, может, нет? Ну, хорошо.

Иван: в кино сходить, да.

Люда: там говорится, что он должен вести нравственный образ жизни. То есть это топ-10 этических принципов. Или хотя бы, ну, стремиться к этому, да. Иван вам подробнее об этом расскажет чуть позже. И он должен понимать ручку или пустоту. И вот это и есть хороший друг, друг для медитации. Так. *(Читает чат)*. «Тот, с кого можно брать пример», «тот, кто хочет медитировать». Верно. Верно. И у нас тут, в Вене, есть небольшое сообщество дхарма-друзей, у нас был период такой, когда мы регулярно встречались, два раза в неделю, по утрам медитировали, йогу делали, и это очень поддерживающе. И плюс у нас есть тоже чат для близких друзей, мы там тоже делимся своими как инсайтами, так и какими-то провалами, срывами в практике. Друг друга поддерживаем, это, правда, очень-очень ценно. И, кстати, вы можете найти себе друзей по медитации тоже на этом курсе, я думаю. Потому что поддержка – это очень важно. Потому что без такой поддержки, когда у вас вот есть только друзья, которые, там, любят с вами просто, там, не знаю, грубо говоря, Netflix смотреть, то очень легко выпасть из практики. Хорошо!

Следующее, следующий подпункт. И это должно быть место, где вокруг нет много людей. И это больше... не то, что больше, но особенно относится к ретритам, потому что в ретрите вообще не рекомендуется... не то, что не рекомендуется, в ретрите мы вообще не должны видеть других людей. Даже вот когда мы были в ретритном центре в Diamond Mountain, да, там специальное место, там домики далеко друг от друга, но всё равно там ретританты прогулки делали, гуляли. И то нам учителя говорили, что вы, когда даже с кем-то встречаетесь по дороге, старайтесь не смотреть другим людям в глаза. Поэтому очень важно сохранять вот эту внутреннюю концентрацию, именно сохранять её внутри.

И... ну, это также относится к тому, когда вы медитируете дома. Очень важно предупредить своих... свою семью, с кем вы там живёте, что вот, например, утром у меня

такой-то период, я медитирую. Пожалуйста, там, не говорите ко мне, не мешайте мне. Ну, то есть это моё время. И, в целом, я тоже так делаю. Вот дети у меня уже знают, что маму нельзя трогать, когда она медитирует, а мама моя очень любила звонить по утрам мне, и, в общем-то, тоже мне пришлось сказать, что «мама, давай я тебе буду звонить попозже, потому что утром я медитирую». И, в общем-то, вам нужно договориться со своими близкими.

И ещё интересный момент, что вот я раньше жила в квартире, где через стенку был бар, и там практически каждый день играла громкая музыка, было очень шумно. Ну, я в тот период ещё не медитировала, но тоже я подумала, что я в таких бы условиях не смогла медитировать, даже, наверное, там, беруши не помогли. Кстати, беруши тоже можно использовать, если у вас какие-то там посторонние звуки вас могут отвлекать. И я знаю, например, что для наших учителей, Марии и Питера, когда они, например, ищут новую квартиру для жилья, для них одним из основных требований к этой квартире является то, чтобы это было тихое место. То есть это, правда, очень важно для медитаторов. Хорошо!

Иван: беруши, кстати, помогают. Я тоже обычно использую беруши. И я даже нашёл такой способ: я одеваю беруши, они у меня такие, знаете, восковые, то есть их можно лепить, и, короче, вставляешь в уши, а потом я ещё сверху надеваю такие большие наушники. Реально, у меня один раз вообще так получилось, что вообще ничего не слышал. Вот реально слышно очень хорошо, как, там, сердце стучит, как кровь по жилам течёт. Так что помогает.

Люда: круто! Ваня, ты меня там закрепил, а когда ты говоришь, тебя не видно. Может как-то сделать, что видно того, кто говорит.

Иван: а, окей, сейчас постараюсь. Продолжай.

Люда: так, переключи тогда на следующий слайд. У нас дальше идёт следующее условие. Ну, получается, у нас следующие два условия, второе и третье, они очень связаны,

● **6 условий идеальной среды для медитации**

2 Не иметь слишком много вещей



идут друг за другом. И второе – это не иметь слишком много вещей, как вы видите. И третье – это быть довольным, радоваться тому, что имеете. И мне тоже очень нравятся вот эти пункты, потому что, там, вы можете спросить: «Как наличие большого количества вещей может влиять на мою медитацию?» Поверьте мне, может! Вот даже посмотрите вот на эту картинку и представьте себя там, на подушке в

медитации. Ну, насколько было бы вам комфортно в таких... в таком... в такой обстановке медитировать? И на самом деле это так, что каждая вещь, которая находится у вас дома, которой вы владеете, она занимает определенное ментальное пространство, вот место в вашем уме. Мы всё равно, даже если эти мысли не осознаны, мы всё равно думаем, как нам эти вещи сохранить.

Иван: Люда у всех зависла или только у меня?

Люда: что?

Иван: ты зависала. «...как эти вещи сохранить...» и закончилось.

Люда: а, зависла! О! Так... А сейчас нормально?

Иван: уже все окей.

Люда: хорошо! Ну, в общем-то, мы создаём вот эти... не то, что мы создаём... ну, да, когда мы накапливаем вещи, создаются вот эти невидимые привязки к этим вещам, и это занимает пространство нашего ума. И когда я начала медитировать, это как-то естественным образом начало происходить, что мне захотелось избавиться от всех лишних вещей, потому что... и вот сделать такой вот минималистический интерьер. Потому что тоже я жила в квартире, которая мне от родителей досталась, и там было очень много вещей, которые не я покупала, покупала... покупали они. Вот эти старые серванты, или не знаю, как он называется там, до потолка с кучей шухлядок, с дверцами со стеклом, и там куча вот этого хрусталя, посуды, которой там пару раз пользовались только, кучей книг, каких-то детективов и прочее. И я в какой-то момент осознала, что я в такой обстановке просто не могу медитировать, потому что вот эти все вещи как будто давят на меня. И, в общем-то, я сделала ремонт, выбросила всё, что мне не нужно, что не нравится, пораздавала, сделала всё по своему вкусу, минималистический интерьер, и, правда, это очень сильно отразилось на качестве моей медитации. Так что рекомендую этот способ очищения своего пространства.

Но! Вместе с этим значит ли это... вот это утверждение, что не нужно иметь слишком много вещей, что мы должны вообще там отказаться от материального, ничего себе не покупать и так далее. Ну, мы об этом уже чуть-чуть выше затронули, да, что важен вот этот баланс. И здесь речь идёт, скорее, о каком-то, знаете, о шопо... шопоголизме, о зависимости от вещей. Я думаю, у каждого есть в окружении какой-то пример, каждый из нас, возможно, сталкивался с такими людьми, вот там, – шопоголик, да?

У меня был такой знакомый, когда он со мной однажды поделился, говорит, что «я большую часть своей зарплаты я трачу на брендовые вещи, и, что самое интересное, добавил, что большинство из них я вообще или не использую, или использую, там, только один раз». То есть получается, вот, ну, просто зависимость от покупки новых вещей. И Учителя говорят, что нет, это не значит, что вам не нужно вообще отказаться от вещей, но выбирайте их основательно, покупайте то, что вам действительно нравится, что вам нужно, но не накапливайте вещи. И, кстати говоря, тоже такой приятный бонус: если вы не будете бездумно тратить деньги, постоянно покупая вещи, то вы сохраните деньги, да, у вас будет, возможно, меньше долгов, больше денег. Это такой приятный бонус. Возможно, вы сможете больше другим людям помогать. И тоже вот мои учителя, Мария и Питер Мёртл, в этом смысле тоже для меня являются примером, потому что у них вот, правда, нет вот этой тяги к накопительству вещей, и они когда переезжают в новую квартиру, у них там только два чемодана личных вещей и всё. И каждый раз, когда я думаю, что бы им подарить, потому что всегда хочется что-

то подарить Учителям, я понимаю, что это не должны быть, там, какие-то, не знаю, сувенирчики бесполезные, картины, вазы, то есть им это всё не нужно.

● **6 условий идеальной среды для медитации**



Радоваться тому, что имеете



живём в мире желаний, и мы постоянно чего-то хотим. И у нас есть такая иллюзия думать, что вот если у меня, там, будет новая квартира, новый диван, новый муж, то я буду счастливее. Но это иллюзия. И я вот стараюсь развивать в себе вот это чувство – радоваться тому, что у меня есть, и мне помогает то, что я себе напоминаю, что вот те условия, в которых я сейчас нахожусь, – это вообще лучшие условия для моего духовного развития. И также мне очень помогает в этом практика благодарности, потому что, если вы будете, там, перечислять и даже список выписывать, что у меня есть, за что я могу быть благодарным. И вы увидите, что на самом деле вы, вообще, изобильный человек, потому что у многих нет всего того, что есть у вас. И даже те вещи, которые мы, там, считаем, они как в порядке вещей, да, само собой разумеющееся, там: вода в кране, интернет, там, не знаю, крыша над головой – это тоже есть далеко не у всех. И, когда мы будем развивать в себе вот эту благодарность в сердце, мы сможем вот, правда наслаждаться, радоваться тем, что вы уже имеете.

Хорошо. Небольшой итог по этим пунктам. Вот подружитесь со своими вещами, не проводите всё время в торговых центрах, не тратьте свои деньги бесполезно, будьте разборчивы, внимательны в выборе вещей, покупайте только то, что вам действительно нравится. Надеюсь, я не зависала.

Иван: нет, всё классно было.

Люда: все хорошо?

Иван: спасибо тебе большое.

Люда: да, просто иногда, когда много говоришь, начинаешь переживать: так, меня слышно? Все ли... (*смеется*) все ли меня слышат или я... я тут сама в комнате? Так что если что, друзья, можете писать что-нибудь в чате, там, свои какие-то комментарии, и... Хорошо, Вань, если ты може... может что-то хотел дополнить по этим пунктам?

Иван: ну, и я единственное, что по последнему пункту хотел бы дополнить, мне очень зашло, как ты сказала про практику благодарности, и я как раз, сегодня когда готовился там

еще, перечитывал, вспомнил об одном очень старом видео, оно гуглится по фразе «Ты сидишь в кресле, в небесах». Это там известный американский комик...

Люда: ух ты!

Иван: и у него, там, ну, буквально, там, маленькое, на 3-4 минуты, видео. И он, в целом, просто рассказывает, что на самом деле всё чудесно, но люди недовольны. И если об этом подумать, он сравнивает, ну вот подумайте, как люди жили там, я не знаю, там сто лет назад, двести лет назад. Мы сейчас можем за считанные часы попасть в любую точку мира – сел на самолёт и прилетел. Вот. Мы... у нас есть вот эта вот, я не знаю, волшебная штука, да, с помощью которой, я не знаю, мы можем покупать что-то, мы можем определять наше местоположение, мы можем прокладывать маршрут, мы можем вообще узнать все, что... любую информацию на самом деле мы можем узнать. И если бы кому-то рассказать о том, что такое возможно, там, лет 150 назад, ну, это просто выглядит, как, ну я не знаю, как чудеса и какой-то волшебный мир. Вот. Но при этом человеческая природа такова, что мы очень быстро привыкаем к этому, считаем это, собственно, должным, вот. И ценно вспоминать об этом, ценно, на самом деле, ну, быть благодарным за то, что у нас есть. Спасибо большое.

Люда: спасибо!

Иван: окей. Давайте, я продолжу! Я чуть-чуть вернусь к тому, где мы вообще находимся, то есть мы с вами на АСИ 3, правильно? У нас третье занятие. На первых двух мы говорили о подготовительных шагах. Мы сейчас продолжаем тему ещё подготовки к медитации, то есть, мы не перешли ещё к самой медитации, и мы говорим о шести условиях для хорошей медитации. Да? И Люда нам рассказала о первых трёх. То есть первое – это, что должно быть хорошее место для медитации, у которого есть пять характеристик, и второе, третье условие – это не иметь слишком много вещей и быть довольным, радоваться тому, что вы имеете. И мы переходим теперь к четвёртому условию.

Четвёртое условие звучит так: «не будьте слишком занятыми людьми». И есть разные типы занятости. Есть занятость, ну, вот как у Люды, например. Она фул-тайм работает в Академии Классической Мудрости, постоянно, там, делает отсылки какие-то, объявления, сайты и так далее. Или там занятость Макса и Иры, которые руководят вообще кучей проектов, не говоря уже о занятости наших Учителей,

Питера и Марии Мёртл, их Учителей – Джона Брэди и Конни О’Брайен, занятость Майкла Роуча. Они все очень заняты. И они заняты тем, в основном, что они постоянно обучают, переводят, там, занимаются сохранением древних книг, организуют и проводят различные мероприятия о карме и пустоте, о кармическом менеджменте вживую, онлайн, сами

6 условий идеальной среды для медитации



4 Не будьте слишком занятыми людьми



практикуют, как Макс и Ира, которые сейчас в ретрите, да? Вот как вы думаете, они нарушают вот этот четвёртый пункт – «не будьте занятыми людьми»? Или... или не нарушают? Ну, я понимаю, что вопрос, скорее, риторический, потому что, конечно, они не нарушают.

И что же тогда имеется в виду в этом четвёртом условии? А имеется в виду то, что нам не следует тратить время впустую, на, там, я не знаю, Нетфликс, Тик-Ток, Инстаграм, на какие-то, там, глупые вещи. И, опять же, я не говорю о том, что всё, ребят, вы не должны больше смотреть Инстаграм, Нетфликс, Тик-Ток. Это не так. Я говорю о бесцельном времяпровождении. Знаете, у меня иногда такое бывает, я с этим борюсь, но иногда бывает. Когда я очень устал, и я вечером беру телефон, чтобы что-то там посмотреть, я потом просто вот, проходит какое-то время, я обнаруживаю, что я сижу, листаю там какие-то ютуб-шортсы, прошло уже там минут там 20-30. И вот... вот так не надо быть занятым. То есть, хороший медитатор, вообще, он может делать сто вещей одновременно. Ну, не совсем одновременно, всё равно по очереди, но тем не менее. Со стороны это может выглядеть как одновременно. И он их делает все хорошо, при этом у него спокойный ум, и он при этом счастлив, он счастливый человек.

И поэтому занимайтесь просто теми вещами, которые помогают другим людям, и не тратьте своё время на какие-то глупые вещи. И я уверен, что многие из вас вообще очень заняты и заняты какими-то хорошими вещами, но! Но-но-но-но-но, как говорил Геше Майкл в своём занятии, пожалуйста-пожалуйста-пожалуйста, никогда не прекращайте свою практику. Никогда не прекращайте медитацию, йогу, шестиразовый дневник, изучение курсов АСИ или чего-то ещё насчет кармы и пустоты из-за занятости даже хорошими делами. Никакая занятость не стоит вашей практики. Делайте ваши медитации и йогу каждый день. Вы можете делать один-два выходных в неделю, это, вообще, хорошая идея, это, может быть, даже лучше для вашего здоровья, но центральная идея в том, что нет ни одного важного дхарма-проекта, какого-то хорошего занятия, ради которого вам надо прекратить свою практику. Нет ничего важнее вашей практики.

И я хочу рассказать историю про вот этого человека. Я думаю, многие из вас его знают.



Это Махатма Ганди. Это индийский лидер, и он освободил Индию, одну из самых больших стран мира от того, что она была колонией Британии. И он сделал это не насильственным методом. И история вообще такая, что однажды он, у него была назначена встреча с королём Британии в обед. И утром звонит ассистентка короля и говорит, что мы вас должны там правильно одеть, подготовить к встрече, вы ж понимаете, это король

Англии. А Махатма Ганди говорит: «Нет, погодите, я утром медитирую». И ассистентка говорит, что «ну, я знаю, вы духовный человек, но сегодня вы встречаетесь с самим королём Англии, у вас нет времени на медитацию». И Махатма Ганди отвечает: «Знаете, я обычно медитирую один час, но сегодня я буду медитировать два часа». И она такая: «Что? У вас нет времени!» А он говорит: «Я хочу, чтобы эта встреча прошла хорошо, и мне нужно к ней

подготовиться. От этого зависит жизнь сотен миллионов людей. Поэтому сегодня я буду медитировать в два раза дольше». И он так и сделал. И он добился освобождения своей страны.

И мораль этой истории в том, что нет ничего важнее вашей практики, нет ничего важнее вашей медитации. И чем важнее у вас какая-то встреча или какое-то другое событие, ну, может быть, медитируйте дольше, чем обычно, потому что, на самом деле, это как раз и приведёт к тому, что то, что вы будете делать в течение дня, оно будет более успешным. Поэтому помогать другим людям – хорошо, служить другим людям – хорошо, участвовать в важных проектах по распространению этой мудрости – суперхорошо, но если это приводит к тому, что вы прекращаете свою практику, то вы просто не сможете так долго продолжать. Вы в какой-то момент заболите или просто не будете счастливы. А вам нужно здоровое тело, вам нужен здоровый ум для того, чтобы достичь всех ваших целей. И вам нужно быть счастливыми, вам нужно радоваться тому, что вы делаете, поэтому, пожалуйста, никогда не позволяйте никаким хорошим делам замещать вашу практику. Ни ради чего, ни ради кого. Я стараюсь утром не садиться за рабочее место, за компьютер, пока я не сделаю медитацию и йогу или, как минимум, зарядку. И я знаю, к примеру, что Макс до медитации утром, он вообще не берёт смартфон даже в руки. Я пока ещё так... не получается у меня, но я стараюсь.

Итак, четвёртый пункт: не будьте слишком занятыми, да? Что означает: не тратьте время впустую, и при этом помните, что нет ни одного хорошего, никакого хорошего занятия, ради которого вам стоит пренебречь своей практикой. И это поможет быть вам успешным, как был успешным Махатма Ганди. И мы готовы перейти к пятому пункту.

Пятый пункт звучит таким образом: «соблюдайте топ-10 этических принципов». Я не

6 условий идеальной среды для медитации

5 Соблюдайте топ-10 этических принципов

1. Защита жизни
2. Уважение собственности других
3. Уважение отношений других
4. Правдивая речь
5. Соединительная речь
6. Мягкая речь
7. Значимая речь
8. Радость успехам других
9. Сочувствие неудачам других
10. Правильное мировоззрение



знаю, может быть, кто-то из вас не знает про топ-10 этических принципов. Если вдруг это так, вы можете написать в чате, и мы можем вам скинуть ссылку, Люда, да? На занятие из курса «АСИ основы», где, в общем-то, об этом рассказывается. Но давайте вспомним эти топ-10. Есть три, которые относятся к телу, и их можно сформулировать так: защищать жизнь других живых

существ – защита жизни, уважать собственность других и уважать отношения других. И следующие четыре относятся к речи. И это правдивая речь, соединительная, мягкая и значимая. То есть мы не говорим неправду, мы стараемся соединять других людей, а не критиковать в своей речи, мы говорим мягко, а не грубо, и мы говорим по делу, то мы не занимаемся пустой болтовнёй. И три последних, они относятся к уму, и он звучат так: восьмой – это радость успехам других в противовес зависти, девятый – это сочувствие неудачам других в противовес, опять же, злорадству, и десятый – это правильное мировоззрение: мы помним, что весь мир исходит из нас, мы помним о ручке, мы помним, что то, что мы видим в нашей жизни, оно

зависит от того, как мы относились к другим людям в прошлом. И помня это, мы стараемся быть нравственными.

И для того, чтобы отслеживать эти этические принципы, что мы делаем? Мы ведём шестиразовый дневник. Ну, если не шести, то хотя бы трёхразовый, если не трёх, то хотя бы одноразовый, хотя бы раз в день, да? Вообще самое важное, знаете, про это условие, про пятое, соблюдать этические принципы, – это то, что соблюдение нравственности – это и есть причина хорошей медитации. То есть это как раз и есть те семена, та карма, чтобы ваша медитация была хорошей. Всё остальное, там: подушка, поза, я не знаю, медитировать утром, а не вечером – это всё не так важно. Это как бы способствующие факторы, а не главная причина. То есть это тоже важно, но не так важно, как быть нравственным. И Майкл Роуч, вообще, на своём уроке говорит, что в его монастыре лучший медитатор, он вообще лёжа медитировал. Я не знаю, если вы пробовали медитировать лёжа, я так кофе-медитацию делаю, лёжа, но меня часто, там, на пару минут хватает, потому что потом всё – просто засыпаешь. Мы так устроены, обычно, что засыпаешь. Но если у тебя есть карма, то ты будешь медитировать даже лежа хорошо. И если вы помогаете другим людям, если вы соблюдаете топ-10 этических принципов очень хорошо, то в какую бы вы позу ни сели, там, на какой подушке или стуле вы бы ни сидели, у вас будет очень хорошая медитация, у вас будет чёткий фокус, у вас будут ясные мысли. Это всё зависит только от вашего нравственного образа жизни. И Чже Цонгкапа говорит: «Будьте добры к другим людям, тогда вы сможете медитировать». Окей? То есть, соблюдение этих 10 этических принципов – это и есть та карма, которая нужна для медитации. И, в целом, о чём эти принципы? Ну вот, в общем, это просто - будьте добры к другим людям, помогайте другим людям, не вредите другим. И это на самом деле очень-очень важно. Я, вообще, уверен, что если бы не многолетнее ведение этого шестиразового дневника, я бы вряд ли смог медитировать, потому что у меня вообще очень беспокойный ум. У меня, ну, как бы... быстро я думаю, и у меня постоянно, я пере...могу перескакивать с одного объекта на другой. Я вообще, когда начинал медитировать, я, честно, вот даже три-четыре цикла дыхания я не мог сделать без отвлечения.

И про дневник хочу чуть-чуть сказать, что вы, в принципе, можете его вести там, где угодно, там: в блокноте вы можете вести, вы можете вести в заметках на телефоне, есть какие-

● 6 разовый дневник в Телеграм

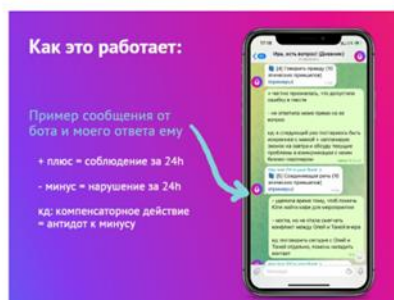


то приложения. Я пробовал вести в нескольких приложениях. Но Ира Кожухова, да, с которой вы увидите на следующем занятии, наверно, она вообще создала специального телеграм-ассистента для того, чтобы было легче и удобней вести дневник. И я не могу вам об этом не рассказать. Люда сделала несколько слайдов. Кстати, Люд, спасибо тебе большое за эту презентацию. Люда полностью готовила

презентацию. Вот. Он называется «Gluckbook». Почему «глюк»? Потому что... ну, я фактически тоже недавно только в Польше, до этого тоже был в Австрии. Вот я, Люда, Максим, Ира – мы все были в Австрии, Женя и Юля Беляевы и ещё несколько людей. И там говорят на

немцем. А на немецком «глюк» – это счастье. То есть «глюкбук», получается, можно перевести как «книга счастья» или «книга, приводящая к счастью». Майкл Роуч, по-моему,... Есть такой файл про то, как вести дневник. Он там говорит, что дневник – это типа ваш путь на небеса. Вот. Вот как это работает. То есть это... ну, так, получается, в Телеграмме чат-бот, он в определенное время присылает вам этические принципы. То есть заранее есть порядок, и вы просто пишете плюс, минус, компенсирующее действие.

● 6 разовый дневник в Телеграм



и, ну, бывает такое, что вот вечер, и ты заполняешь три последних пункта. Вот. Сейчас, когда мне приходят эти напоминания, то, ну, я заполняю их гораздо качественнее. И, отвечая на вопрос по поводу ссылки, – вот как раз на этом слайде есть сама ссылка на сайт gluckbook.com и есть QR-код. Люд, если можешь, ты можешь в чат выслать.

Люд: да, сейчас вышлю.

Иван: и в ответ на вопрос Юлии: «Можно ли вести дневник мысленно, если уже давно практикуешь?» Знаете, я так делал. После какого-то времени я себя ловил на том, что ты... Ну, мне кажется, это превращается в формальность, то есть ты не делаешь это глубоко. На самом деле дневник – это очень глубокая и очень-очень важная практика. Я бы сказал – самая важная. Вот. Потому что если его вести действительно глубоко, то ты прогрессируешь очень быстро. То есть если ты свое каждое нарушение разбираешь в уме, ты докапываешься в том, где ты видел реальность самосуществующей. То есть где ты видел ручку ручкой, а не происходящей из тебя, и ты понимаешь, что это не так. И ты это вот в уме как бы прокручиваешь, то это очень мощно тебя двигает. Вот. И когда ты записываешь, ну, есть какая-то определенная дополнительная ответственность. Ну и, в целом, я не знаю, для меня это так: подумать – это одно, записать – немножко другое. Вот. Если рукой ещё записать, ну, как бы это тоже очень многим людям заходит, тоже ещё глубже. Поэтому, в целом, я могу сказать, что я очень рекомендую вести все-таки письменно: то ли там рукой, то ли в заметках, но так, чтобы вы что-то делали физически. Для нас это важно. Хорошо! Так.

6 условий идеальной среды для медитации

6 Не тратьте время на бесполезные вещи



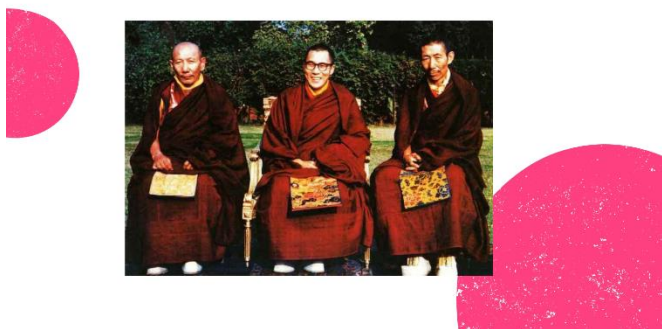
большое количество до сих пор. На самом деле, у нас просто, честно говоря, нет времени беспокоиться по поводу бессмысленных вещей, по поводу вот людей, которые нас раздражают. Кстати! Кстати, это самое большое препятствие к медитации. То есть самое большое препятствие к медитации – это переживать о том, что кто-то что-то вам сказал.

Или второе, что имеется в виду в этом условии, – это читать каждый день новости, что в мире происходит. И, честно говоря, я знаю, что для многих из вас и для меня тоже это не так просто. Вообще, у меня большой опыт чтения новостей, потому что я ещё в 2014 году, я уехал из родного города из-за военных действий. И я долго и много, я не знаю, ну, под год, может, может, чуть меньше, я читал новости, жил, можно сказать, новостями. И я могу сказать из собственного опыта: ну, это просто не помогает. Ты нервный, ты злой, ты легко отвлекаешься, ты легко раздражаешься, тебе постоянно хочется посмотреть, что там ещё в новостях, что произошло. И, фактически, ты хочешь получить какие-то эмоции, и обычно это не самые лучшие эмоции, потому что это гнев, или злость, или зависть, или злорадство, что-то такое. И, на самом деле, все действительно важное я и так всегда узнавал от друзей там или ещё каким-то образом. Ну, ты просто об этом узнаешь.

Новости, вообще, их производят для того, чтобы продать нам больше новостей. Потому что цель новостей – это создать у нас ощущение беспокойства, чтобы мы захотели читать новости завтра ещё. И всем новостным каналам в Телеграм, новостным сайтам там телеканалам, газетам нужно, чтобы, ну, вы читали их постоянно. Ну, они напрямую в этом заинтересованы, в том числе и финансово. И поэтому, естественно, что они все время будут создавать ощущение беспокойства, чтобы вы пришли завтра и почитали. Это беспокойство просто не дает вам медитировать.

И, на самом деле, ну, я пришел к тому, что можно, ну, раз в неделю, знаете, несколько минут уделять новостям – и этого достаточно. И основная идея этого шестого условия, ребята, – работайте над своей практикой, и не тратьте время на раздражающих вас людей, и не тратьте время на новости. У нас, на самом деле, нет этого времени, жизнь коротка. Мне... я не знаю, я ощущаю, что мне 20 было вчера, сейчас мне 45. Как вообще это произошло? Вот. И кто-то вам причиняет какую-то боль – забудьте об этом просто. Если бы мы жили вечно, то можно было бы об этом подумать, но у нас нет времени. Жизнь и правда коротка, и мы не знаем, сколько нас осталось. Это правда! И это важно! Важно делать *важные* вещи в своей жизни. Поэтому, поэтому, пожалуйста, не тратьте свое время на беспокойство по поводу того, что кто-то что-то

вам сказал, там, что-то неприятное. И мы умрем, и они умрут. И вы не знаете когда, у вас нет на это времени. Геше Майкл вообще не обращает внимания на людей, которые его критикуют. Он все время переводит книги, он преподает, и, в целом, это для нас хороший пример. И жизнь, вообще, на самом деле намного счастливее, если вы не обращаете внимания на людей, которые, ну, как кажется, создают для нас проблему.



Геше Майкл на занятии рассказывает прикольную историю. Это уже у нас... мы завершаем фактически шесть условий. Я вот такой слайд покажу. Интересная фотка. Посередине Далай Лама XIV, его святейшество, текущий. Вот. Слева его учитель Ринг Ринпоче, а справа, может быть, кто-то из вас узнал, справа Триджанг Ринпоче –

учитель Кхена Ринпоче, который был учителем Геше Майкла. То есть Триджанг Ринпоче был одним из учителей Далай Ламы. Почему здесь эта картинка? Потому что история про Далай Ламу. Геше Майкл рассказывает, что однажды, очень давно он был на лекции Далай Ламы в Нью-Йорке, и там вообще было 5000 людей. И один парень задает вопрос Далай Ламе: «Что делать если мой сосед постоянно приходит ко мне, и критикует меня, и кричит на меня?». И Далай Лама отвечает: «Ну, – говорит, – когда он первый раз приходит, просто улыбайся. Пусть он кричит, а вы такие улыбаетесь: «Хорошо, хорошо, я понял. Спасибо, я понял. Спасибо вам большое, я ценю вашу заботу». Вот. А парень такой: «Ну, хорошо, а когда он второй раз приходит, что делать?» И Далай Лама такой: «Ну, когда приходит второй раз – это вообще еще более важно. Вам нужно улыбаться и быть супервежливым и супертерпеливым. Такой: «Да-да, конечно, я понял, спасибо». Вот. А потом Геше-ла рассказывает, что Далай Лама, он на тибетском говорит, его переводит переводчик. Он такой, я не знаю, чопорный такой парень из Оксфордского университета. И Геше Майкл вообще очень смешно его на английском копирует. Он такой типа: «Его Святейшество говорит вам, что во второй раз вам надо быть разумным, вежливым и продолжать улыбаться». Парень спрашивает: «А что, если сосед в третий раз приходит?» И Далай Лама отвечает: «Тогда, – говорит, – скажи ему «кья пасо», скажите ему «кья пасо». И Геше Майкл говорит, что в этом месте он прям чуть со стула не упал от смеха. Он такой: «А-а-а-а...» А все 5000 людей в зале, они все такие: «Что такое «кья пасо»? Что значит «кья пасо»?» Геше-ла говорит, что «кья пасо» означает «скажите ему, чтобы он съел дерьмо». А переводчик такой переводит: «Скажите... скажите ему, что вам очень некомфортно». И Геше-ла такой: «Камон, он не это сказал! Ты не переводишь!» На английском это очень смешно, честно говоря, звучит. Но что это означает, в целом? Это означает, ребят, что, в целом, просто забудьте про это, отпустите это все. Перестаньте все время об этом думать, перестаньте пытаться спорить с людьми. И на английском есть классное выражение «let it go». Отпустите это. Отпустите всех проблемных людей в вашей жизни. Радуйтесь жизни и, вообще, не принимайте жизнь слишком всерьез. Правда, радуйтесь всему, что вы делаете. Не обращайте внимания на людей, которые вас критикуют, создают проблемы для вас. Отпустите это все и просто двигайтесь дальше. Даже если это близкий человек, там муж или жена. Позвольте им просто высказаться, пусть они там кричат все, что у них там накопилось. В какой-то момент муж или жена, он устанет кричать. И, пожалуйста, не ссорьтесь с людьми, особенно с близкими людьми. Просто отпустите это и не держите это внутри, не цепляйтесь, отпустите и двигайтесь

далее. И это было шестое условие для хорошей медитации, и, в целом, мы подходим к завершению. Давайте мы ещё раз повторим эти шесть условий.

Значит, первое условие – это должно быть благоприятное место для медитации. И Люда рассказала, что у нас есть 5 частей для этого места. Следующее – не иметь слишком много вещей. И третье, которое похоже на него – быть довольным тем, что вы имеете, что у вас есть.

 Подводим итоги: 6 условий идеальной среды для медитации

- 1** Благоприятное для медитации место
- 2** Живите просто: не нуждайтесь в большом количестве вещей
- 3** Будьте довольны тем, что имеете
- 4** Не будьте слишком занятыми
- 5** Поддерживайте очень нравственный образ жизни
- 6** Не тратьте время на бесполезные вещи

Четвертое – это не будьте слишком занятыми, что означает не заниматься какими-то глупыми, бесполезными вещами, а заниматься хорошими, важными проектами, но при этом не оставлять свою практику. Никогда не останавливать свою практику ни ради никакого проекта. Пятое, и оно очень важное – это вести нравственный образ жизни. И почему это важное, потому что это... это то, как вы создаете семена для хорошей медитации. То есть это

основная причина. А на самом деле вы так создаете семена для всей своей жизни, чтобы быть счастливым и успешным. И шестое, и последнее – это не тратить время на бесполезные вещи, особенно на людей, которые нас раздражают и на чтение новостей. Вот. И в заключении я передаю микрофон Люде. И Люда еще скажет пару идей, которые могут быть полезными. Спасибо!

Люда: Ваня, спасибо большое! Не знаю, сколько бы ты раз ни слушал, вот, кажется, очень полезно повторять. И эти идеи по-новому в тебя входят. И все равно что-то каждый раз для себя берешь что-то новое. Спасибо большое, очень интересно было.

Да, друзья, мы чуть-чуть, да, чуть-чуть задержали. Мы подумали, что мы в час уложимся. Ну, еще буквально 5-7 минут вашего времени. Напоследок еще чуть-чуть что мы хотели сказать. Это о кармических причинах хорошей медитации. Вот Ваня уже начал об этом говорить, да? Рассказал, что вот нравственный образ жизни, быть добрыми к другим. И я хочу еще несколько моментов озвучить.

Можно показать следующий слайд. Вот как создавать настоящие причины в медитации. Еще такие несколько лайфхаков напоследок. Это уважать спокойствие ума и фокус других людей. Что же это значит? Например, не перебивать другого человека, когда он говорит какие-то важные вещи. Не отвлекать без причины. Даже не знаю, вот такие примеры, которые, там, не кажутся нам чем-то тем, что может повлиять на нашу медитацию. Например, ребенок смотрит мультимедиа. Мы подходим, закрываем ноутбук: «Так, садись уроки сейчас делай!» Или еще что-то подобное. То есть вот в такие моменты мы перебиваем фокус другого человека. Мы его просто вот так обрываем. И в итоге что? Получается, что мы не можем тоже медитировать. И, возможно, вот вы сейчас захотите написать какие-то примеры вот именно из жизни, когда... как

можно вот нарушить фокус другого человека? Это, ну, вот интересно сделать такую, знаете, прям быть Шерлоком Холмсом в своей жизни и находить вот такие моменты, где вы сажаете хорошие семена для медитации, а где вот наоборот. И старайтесь вот это отслеживать.

● Создаём семена для хорошей медитации

Используем кармический подход:

- ☒ Уважайте спокойствие ума и фокус других людей
- ☒ Используйте 4 шага – найдите Кармического партнёра по медитации
- ☒ Будьте добры к другим, особенно в сложных ситуациях



Дальше, следующее. Следующий пункт Ваня покажет нам – это найти себе кармического партнера. Делайте, используйте 4 шага. Не забывайте, что даже если бы... сколько бы вы курсов по медитации ни прошли, даже если вы пройдёте АСИ 3, это не причина хорошей медитации. Уважайте спокойствие и фокус других людей и делайте 4 шага, найдите КП.

Вы можете начинать с того, что будете помогать друг другу домашки делать по этому курсу. Потом вы начнете практиковать, делиться своей практикой, помогать друг другу, поддерживать, созваниваться раз в неделю, радоваться этому – и будет у вас прогресс в медитации.

И последнее. Тоже частично Ваня уже об этом сказал, что основная причина – это быть добрым к другим и особенно в сложных ситуациях. И тут я еще хочу привести очень красивое сравнение, которое мне нравится, которое Геше Майкл использует, что он сравнивает ум другого человека с спокойной гладью озера. И он говорит, что постарайтесь сделать так, чтобы после общения с вами вот этот ум, вот эта гладь озера другого человека, она оставалась такой же спокойной и гладкой, чтобы там не происходил какой-то шторм после того, как он с вами пообщается. И еще Геше Майкл сказал, что вот если вы можете честно сказать, что сделали все возможное, чтобы бы... чтобы быть добрым к другим людям, особенно когда сложные ситуации, то ваша медитация пройдет в 100 раз лучше. Вот такие причины настоящей хорошей медитации.

Друзья, на этом занятие наше завершается. Спасибо большое, что вы провели это время вместе с нами. Надеемся, вам было полезно, интересно, и давайте двигаться дальше в овладении этого мастерства медитации вместе, и...

Иван: спасибо, Люда!

Люда: да, спасибо Ваня!

Иван: спасибо за те идеи, за которые ты осветили. Я последнее, что хочу сказать, ребят, просто напомнить, что такое медитация. Я уверен, что Максим об этом уже говорил. Медитация – это тренировка нашего ума. И если вы понимаете ручку, и вы на самом деле верите, и вы доказали себе, что все, что вы видите в нашем мире, происходит из нас, то мы тренируем наш ум для того, чтобы создавать то, что мы хотим. И мы на самом деле можем создать все. Мы можем создать абсолютно все, что угодно, и даже такое, что вы, может быть, даже сейчас не можете представить. То есть я уже говорил о том, что, там, финансы, здоровье,

отношения, спокойный ум – мы можем создать все это. Но на самом деле намного больше. Мы можем создать такой мир, где мы будем абсолютно счастливы и где мы будем видеть людей вокруг тоже абсолютно счастливыми. И это не быстрый путь, но, поверьте, это стоит того. Спасибо огромное!

Люда: спасибо всем друзья! Делайте домашки! Еще напоследок: делайте домашки – это очень важная часть курса. Поэтому всем радостного усердия с домашками и до встречи!

Иван: спасибо, да, хорошего вечера!

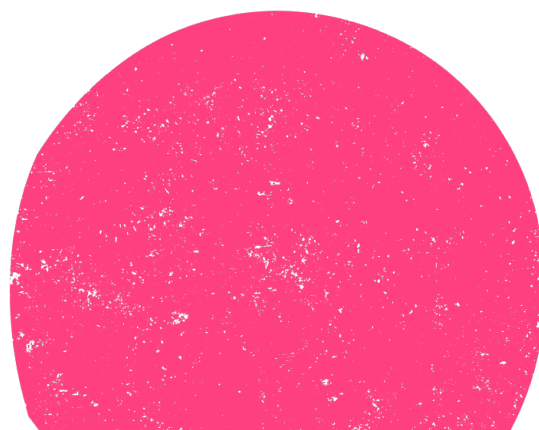
Люда: спасибо!

Иван: до встречи!

Люда: пока-пока!

**До встречи на
следующем уроке!**

**P.S. Делайте
домашки!<3**



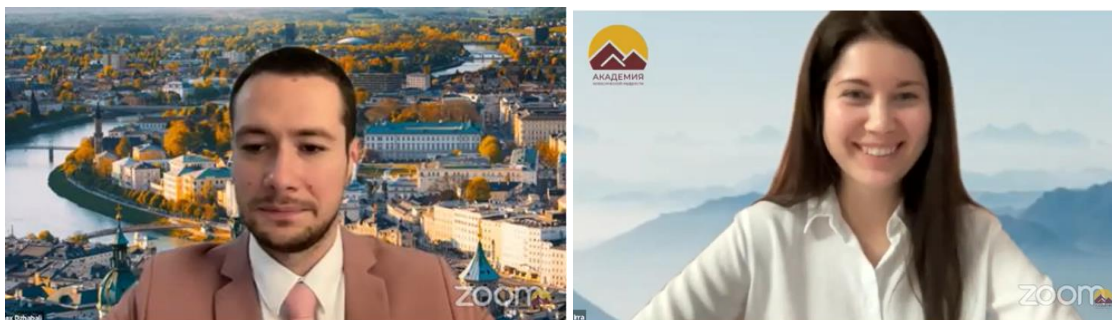
**Эти стенограммы были
сделаны студентами занятий
и должны рассматриваться
только как дополнительный
источник информации.
Пожалуйста, сверяйте
содержание с видеозаписями
для точности.**

Курс III Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 4

Занятие 4. Поза Вайрочаны из Восьми Составляющих

Преподаватели Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс: Так, расскажите, что у вас нового? Как дела вообще? Привет, Ира. Давно не виделись с тобой.

Ирина: Привет, привет.

Макс: Так, столько знакомых лиц я вижу. Оля, привет. Привет, Оксана, Лина. «С возвращением – пишет – как прошел ретрит?». Чудесно прошел, а как ретриты ещё проходят? Да, кто не знает, мы делали ретрит с Ирой, и в рамках этого ретрита преимущественно мы медитировали. Это был медитационный ретрит. Он прошёл чудесно, всё прошло хорошо. Сдавайте 18 курсов, может, расскажем вам подробности, которые так вот не всегда получается рассказать. Но если честно, ребята, в ретрите то, что вы делаете – вы идете глубже в свой собственный ум, в то, как он работает, в то, как он функционирует. И для меня в последние ретриты больше открывается связь с тем Максом, который был в прошлой жизни, не Макс меня звали, правда. Потому что это как принятие для меня проекта. Типа ты пришёл, ты пришёл строить отдел в организацию, и тебе нужно принять дела у предыдущего руководителя отдела, и если ты не знаешь, что там было, то, ну, не то, что ты вслепую действуешь, ну, меньше у тебя, скажем, данных. У меня в этом ретрите тоже больше открылось, не знаю, разные качества моего характера, почему они такие. Для меня это очень полезно, потому что помогает понять и использовать свои сильные, слабые стороны, где я в прошлой жизни закончил, на каком этапе, докуда добрался, потому что на самом деле, как... как в Ламриме.

У нас в этом месяце, мне кажется, стартует медитация Ламрим, вот эти, где 13 комнат или сколько, где ты ходишь по ним. Очень крутая медитация, она в клубе медитаций будет передаваться, я вам очень рекомендую к ней присоединиться, как раз в рамках АСИ 3 мы будем

вкратце упоминать эту медитацию. И в ней как раз ты проходишься по стадиям духовного пути. Все стадии, даже там... Там реально секретные учения, даже, если честно, я сам в шоке был, но ты... но ты по ним проходишь. Это реально классная медитация, и на этом пути можно прогрессировать, это то, чем мы занимаемся с вами в течение этого времени изучения. Как у тебя, Ир, прошёл ретрит?

Ирина: Отлично прошёл. Мне нравится твоя метафора про передачу проекта от одного продактоунера, скажем так, к другому. Я пока не ощущаю у себя такой результат, но для меня тоже было любопытно, как разные мысли всплывают, как появляются желания какие-то. И в этом ретрите я наблюдала, как мой ум постоянно хочет что-то купить, это очень странно, потому что я не тот человек, который любит ходить на шопинг или что-то долго выбирать, но как будто у меня в голове был какой-то голос: «Вот, надо зайти на этот сайт, а там такая классная курточка», и я такая: «Ира, да у тебя есть курточка на зиму. Да нет, да надо зайти». В общем, я какое-то время боролась с этими мыслями, потому что после курточки были другие вещи, которые мне хотелось купить. Я начала составлять даже список, но потом, когда вернулась домой, поняла, что, Боже, слава Богу, эти все вещи мне не нужны, и мне больше не хочется их покупать. Ну, в общем, у меня была какая-то история такая с поднимающимися желаниями, в которых мой ум, казалось бы, хочет принять прибежище: «Вот я куплю это, и тогда точно я буду пить больше воды» или «О, я куплю эту курточку и тогда мы точно с Максом будем чаще гулять в лесу». В общем, какие-то такие ложные истории возникали и было забавно наблюдать именно момент, когда только-только они появляются.

Макс: Да, спасибо. Как у вас, ребят, с медитацией вообще, как? Расскажите, как у вас дела.

Ирина: Кто вообще медитировал на этой неделе? У нас сегодня четверг, четыре дня прошло этой недели, напишите, медитировали, не медитировали, сколько раз, правда, очень интересно.

Макс: Да, и включайте камеры, ребят, я реально за вами люблю наблюдать. Я себе поставил телефон и отдельно с телефона смотрю на вас. Поэтому если я куда-то в сторону смотрю, как сейчас, знайте – это вы у меня тут установлены, потому... потому что на основном экране презентация открыта. Так, медитировали каждый день.

Ирина: Кто-то каждый день медитировал, здорово!

Макс: Вот я у вас пример... Прибежище принимаю. Лада говорит: «Медитировали». Оксана: «Я уже несколько месяцев медитирую каждый день». Какую медитацию делаете, Оксана? Поделитесь. Кто ещё... Кто не медитировал, это время вашей исповеди, мы отпускаем грехи, венец безбрачия, сглаз, порчу, всё отпускаю. «Медитация идет с трудом – Катя пишет – но сегодня неожиданно расчистился угол для медитации алтаря будто сам». Супер, супер! Место для медитации – это реально важно, и когда у вас есть своё место – это уже полдела для медитации, честно. Это всё равно как кроссовки купить для бега, то есть уже это не гарантирует, что вы прям бегать будете наверняка, но очень заметно повышает шансы. Светлуська пишет: «Я уже не первое обучение прохожу, поэтому у меня ряд медитаций не каждый раз с подготовительными шагами». Понял. Какой ряд медитаций хоть, рассказывайте. «Насколько больше медитировала, люблю Башню». «Башня освобождения» – супер медитация от Питера

Мёртла. Анна: «Медитировала два раза». Класс, Анна, я на вас кофе-медитирую. Вы, кстати, друг на друга можете тоже кофе медитировать, 10% сразу получаете автоматом. «Все ДЗ сдала, КР». Вау, вау!!!

Кстати, кто сколько сдал домашек и контрошек? Напишите тоже в комментариях. Чем вы тут занимались, пока мы были с Ирой в ретрите? Мы работали, сеяли семена, чтобы вы посадили домашки, контрошки. Если вам они даются несложно, то знайте, что это нашими благословениями всё. Если тяжело даются, то мы тут ни при чём, это ваши семена. Так, Оля пишет, а... Оля, привет, рад тебя видеть. «Я большую часть времени не живу дома. Как создать себе безопасное место? Медитирую каждый день, но чувствую себя совершенно истощённой, каждый день квест – создавать себе место, пространство». Вот ты... А где ты живёшь, Оль? Ну, если ты не живёшь дома, у тебя же есть какое-то место, где ты ещё живёшь? Ты же не на улице живёшь? Вот в этом месте нужно создать место для медитации. Оно не обязательно дома должно быть, то есть, ну, мы когда с Ирой куда-то выезжаем, там в отеле или ещё куда-то, мы там создаём место для медитации, и я сразу первое дело, первым делом, что я делаю, когда я захожу в номер отеля, Ира знает, я начинаю присматривать, где медитировать, как коврик положить, как там сесть лучше и так далее. «Все домашки», – Рома говорит. Класс! Так, 3, 2. «Комната с родными, я там не одна». А, Оль, ну, как-то, значит, попробуй, я не знаю, отгородиться, или ещё, ну, напиши в чате, там тебя... вместе побрейнштормите, у тебя не одной такая ситуация. Так, «Чистое озеро», «Махамудра». Угу. Класс, 2 домашки, 2 КР. Ребят, кто делает домашки, вы вообще молодцы, кто не делает, мы вас всё равно любим, не отрешиваемся от вас, сейте семена. Здорово иметь кармического партнера по домашкам.

Хорошо. В прошлый раз мы с вами проходили что? Кто скажет? Что вы с Людой и с Иваном проходили? Мы, кстати, с ними только что виделись. Рассказывайте, чем вы занимались. Шесть условий для медитации. Ну и рассказ... расскажите, какое первое условие? Рассказывайте. Что узнали? Мы проверяем работу Люды и Ивана. Давайте, чтобы не было у нас разговоров неприятных. Что узнали, какие условия? Значит, первое – «благоприятное место для медитации». Супер, хорошо!

Второе что? Второе – это то, с чем Ира не справилась в этом ретрите, я тоже, если честно. Не знаю, из моих семян же. «Не иметь слишком много вещей», да, не иметь слишком много желаний, не иметь много вещей. Правда, это... это от лукавого.

Третье, что третье? «Радоваться тому, что имеете». Верно, то, что у нас есть – это уже хорошо, поэтому здорово радоваться. У меня, знаете, одно из осознаний в ретрите было – вот эта жизнь, которая у меня есть, я её воспринимаю как нормальную, обычную. Но если так подумать, что в ней обычного? Если взять студента АСИ, который живёт – я знаю, ну, я много таких студентов знаю, – кто живет в глубинке какой-то, у него нет там ни сообщества, ни поддержки, ничего, нету связи с Учителями. Если вот для такого человека представить жизнь, которой живу я. А я живу в Вене, у меня есть чудесная партнёр, моя невеста, красивая, умная, разделяет духовный путь со мной, у меня есть Учителя, которые живут в 20 минутах от нашего дома, у меня есть друзья, доход, любимая работа, которая помогает служить другим людям, хорошее здоровье, хорошая физическая форма, я сдал все 18 курсов АСИ, я руководитель классных двух организаций. Нормальная ли это жизнь? Обычная она, или это просто какое-то волшебство и

невменяемая какая-то удача и везение? Вот я о чём думал. И это про то, чтобы быть довольным, что имеешь и радоваться тому, что у тебя есть. Потому что, не знаю, оно воспринимается то, со временем хорошее, что у тебя есть, ты превращаешь в какую-то бытовуху и это... это харам. Это то, с чем мы боремся очень сильно.

Четвёртое. Что у нас четвёртое? «Не быть слишком занятым», верно. Ира, расскажи, как это... ощущается.

Ирина: (Смеется) Я могу рассказать как это, быть слишком занятым, потому что это история, с которой мне еще предстоит справиться, вот, но какое-то время назад я сделала успешные шаги в этом направлении. Просто обычно я очень занятой человек, наверное, о таких говорят «трудоголик», и в моём случае это даже не совсем комплимент, вот. Но в этом году, с лета, наконец-то я создала для себя условия, в которых я могу брать один день в неделю для такого мини-ретрита, что ли. Для такого дня, когда можно погрузиться в практики, погрузиться в обучение, отключиться от обратной связи, в смысле от любой связи, от интернета, от всех сообщений, вот, поэтому я теперь стараюсь брать такой день и посвящать его продолжению изучения, неспешно сделать все свои практики утром, не переживать, что мне нужно срочно открыть Telegram, потому что где-то там что-то сломалось. Мне кажется это... Это очень важно. И вот когда я начала делать такие дни, я правда начала намного больше успевать. Я начала быть намного более довольна собой.

Макс: Спасибо, Ир. Что пятое? Пишут: «Не быть слишком занятым». Есть такое. Это пятое. А, нет, пятое пишут... Это четвёртое было. «10 этических принципов, совершенная нравственность» – вот что у нас у нас пятое. Не причинять вред другим существам, вот это всё туда, верно, это пятое.

Шестое. Кажется, я чё-то накладал и попросил всех включить микрофон, знаете, это я случайно. Выключайте микрофоны. Так, и шестое – «не тратить время на бесполезные вещи». Если вкратце, да, отказаться от тех желаний, которые нами управляют – это то тоже, с чем мы боролись в этом ретрите. Класс! Хорошо, мы вкратце сделали обзор прошлого занятия. Итак, где мы находимся? Ирина, можно нам, пожалуйста, слайд.

Ирина: Конечно

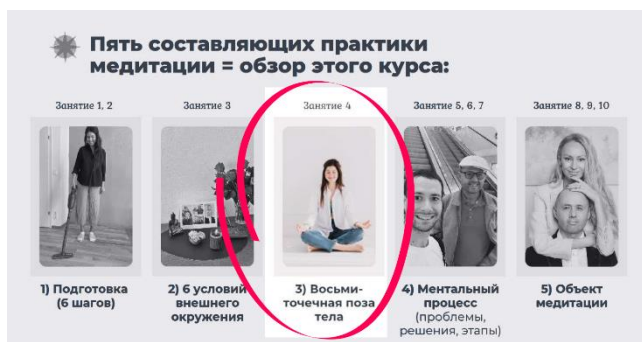
Макс: В рамках этого курса.

Ирина: Сейчас сделаем. Есть.

Макс: Пока Ира шерит экран, я, знаете, хотел, чтобы мы порадовались. А кто знает Юлю, Женю Беляевых, наших друзей? У меня видно, Ира, что ты показываешь экран, вот, появилась картинка. Кто знает, напишите «+1», кто знает Юлю и Женю. Не знаете? Это наши друзья, тоже преподаватели АСИ, чудесные, мы вместе в Вене живём с ними. Так вот, они тоже, я хотел просто, чтобы вы порадовались, какие семена вы посеяли тем, что вы изучаете эту мудрость. Сегодня Женя... Женя сейчас в Индии с Питером и Марией Мертл, с Джоном Брэди, у них классная там программа по совершенству даяния от Института изучения йоги. Так вот, Женя мне написал, что у них 2500 регистраций на АСИ 3. Я думаю, это мировой рекорд вообще по количеству

Курс III, стенограмма к занятию 4

регистраций на АСИ 3. А в 2020 году на мероприятие с Питером и Марией Мертл было 1500 регистраций. Два с половиной – это рекорд, и это, ребята, наши семена. Я вообще считаю, что это моя заслуга, не знаю как вы, а того, что в моей реальности я создаю такой чудесный третий цветочек. Ну, если серьёзно, ребята, это ваша заслуга, каждого из вас, у кого есть это в реальности, что 2500 человек интересуются этими знаниями и идут учиться с Женей и Юлей. Это просто невероятно! Просто очень круто! Я... Я безумно рад, реально, для меня это какой-то, ну, шедевр.



А, так, значит, мы с вами прошли, верно, подготовку, шесть... шесть подготовительных шагов. Дальше мы прошли шесть условий внешнего окружения как часть подготовки шести шагов. Вы помните, у нас есть семь ингредиентов, это было первое, второе занятие. Третье – это шесть условий внешнего окружения. И сегодня у нас супер-практическое

занятие, это восьми-точечная поза, и это последнее занятие по подготовке к медитации, то есть дальше мы будем изучать о том, что делать во время медитации. Поза, на самом деле, она уже пограничная, она находится на границе того, как подготовиться к медитации, и того, что ты делаешь вокруг неё. Кому интересно узнать больше про то, что нам Гаутама Будда и вся наша чудесная линия передачи, Чже Цонгкапа, что за 2500 лет наработали эти люди, которые достигли глубоких реализаций, как правильно разместить свои... свою пятую точку в медитации? Напишите плюс один или огонёчек там поставьте, что-нибудь.

Это очень классная тема, она меня очень вдохновляет и мотивирует, и вам в ней на самом деле нужно разобраться базово один раз, как правильно себя усадить, правильно провести необходимые эксперименты. И после этого у вас займёт какое-то время... ммм... часто это годы, на самом деле, когда вы уже... вам нормально, хорошо сидеть, но вы дорабатываете и дорабатываете свою осанку, такое будет. Но базово вам нужно один раз в этом разобраться, и этого одного раза будет достаточно. Я встречал в интернете, я сегодня жаловался, такие у меня семена, я встречал в интернете разные методики, как сидеть во время медитации. И одна из них, я вчера подписался на одного блогера, и он рекомендует сидеть там, подпереть подушку под спину. Спину, соответственно, на... под стену, то есть сесть вдоль стены, а по... подушки там, везде обложиться подушками и вот так сидеть медитировать.

Я не знаю, откуда этот парень берёт рекомендации по медитации. У меня есть подозрение, что он их, ну, или придумал, или это какая-то линия передачи, которая недавно зародилась, потому что на поздних стадиях нашего изучения, я говорю про секретное учение, про Ваджраяну, ты не можешь так сидеть, ну, это... это... это не даст твоей пране течь таким образом, которым она должна течь, вот эта внутренняя энергия, для того, чтобы у тебя были глубокие осознания в медитации. И мы окружены этими линиями передачи и New age техниками, медитациями, где люди выдумывают, реально просто, как правильно сидеть. И это опасно, потому что тоже одно из моих важных осознаний в ретрите – то, что и... весь путь, через который мы проходим, он очень логичен, но его логику ты понимаешь только, когда ты переходишь на следующий этап этого пути. То есть ты можешь понять, по... почему предыдущий этап был именно таким. Но мы

с вами не разработчики всего этого пути к просветлению, мы... мы его пользователи. Нам его вот на блюдечке подали, и мы не знаем, почему он именно такой. Со временем для тебя открываются какие-то вещи. Например, десять этических принципов, говорят, да, необходимо вести идеально чистый, нравственный образ жизни для того, чтобы у тебя была хорошая медитация. Не понятно поначалу, почему это. Потом, когда ты медитируешь именно два часа, больше двух часов, и у тебя ум не ерзает никуда, не бежит, не упрыгивает, он спокойно сфокусирован на том, на чем ты ему сказал быть сфокусированным, у тебя могут быть глубокие осознания, там, классные визуализации, классные инсайты. Ты понимаешь, что «ага, мне надо было вести десять этических принципов для того, чтобы мой ум был чистый, свежий, и для того, чтобы меня не отвлекала какая-то ерунда там, которую я натворил, фильмы никакие стремные, которые я смотрел, не знаю, то, что я, не дай Бог, там, изменил своему партнеру или на каких-то других девчонок заглядывался, или с кем-то флиртовал». Это все начинает подниматься автоматически в твоём уме, когда ты медитируешь. Вся ерунда, которую ты делал. Мало того, это ощущают наши каналы, наши мысли, и это не очевидно. Ты понимаешь это только спустя время.

Точно также и с позой для медитации, у нас есть определенные рекомендации, как сидеть. И они глубокие, и они приводят к глубоким осознаниям. Но не надо как бы отсебятину никакую добавлять, потому что вы не знаете, как будет выглядеть, в какой позе вы будете сидеть, когда вы увидите пустоту напрямую или достигнете просветления. Но те Будды и наша линия передачи, она знает. Вам не обязательно это знать, они знают, и именно эту позу они сразу проектируют для того, чтобы вы ее начинали осваивать. То есть мы идем от результата, от того, к чему мы движемся, поэтому поза для медитации – это важная тема. У вас уйдет какое-то время на ее освоение, она будет эволюционировать, но нужно заниматься йогой, как мне говорил Питер Мертл. И я его послушал, и там встретил Иру. Кто знает, кого вы там встретите, если вы будете йогой заниматься, в йога-студию особенно не плохо ходить. Если вы уже встретили, то уже супер, может, вам больше никого и не надо встречать. Но если вы еще не встретили, то я думаю, это хорошая идея. Так вот, это реально важно, и мы сегодня говорим о позе, и это экспериментальный практический метод. И мы вас с Ирой призываем. Мы вам дадим какие-то наработки, предложения, как вам попробовать, но в конечном итоге вам нужно экспериментировать, разрабатывать для себя идеальную позу. Хорошо! Палец вверх. Добро! Хорошо. Ирина.

Ирина: Да, спасибо, Макс, что поделился, и...

Макс: Расскажи, какую презентацию ты подготовила?

Ирина: Я очень рада, что ты озвучил о том, что важно экспериментировать, да. Мы вначале говорили о том, что это курс практической медитации, что это точно не теоретический курс. Мы берем эти инструменты, и мы стараемся внедрить их в жизнь. Сегодня мы будем очень много говорить о каких-то пунктах, да, которые были написаны в древних писаниях, как сидеть и так далее. И здесь важно понять, что мы изучаем, как это было традиционно, но, тем не менее, каждому из нас важно сделать свои наработки. Попробовать разные и выработать для себя свою, ту самую идеальную позу. Где-то чуть влево, где-то чуть вправо, вы потом, даже какие-то тонкие

Курс III, стенограмма к занятию 4

моменты подравняв, будете чувствовать себя в медитации гораздо лучше. Итак, маленький интерактивчик. Макс сел медитировать. Как вы думаете, что не так с Максом?

Макс: Ира меня заставила фотографироваться в ретрите. Мы закончили ретрит, я уже жареный, как курочка гриль. Ира говорит: «Давай будем фотографироваться для новой презентации. Свет хороший, все хорошее». Ладно.



Макс сел
медитировать

**Что не так
с Максом?**



Ирина: Да, мне хотелось прям сделать серию прям правильных и не правильных снимков, чтобы прям показать прям на нас, что и как делать. Тут выглядит так, ну, не знаю, что у Макса печеночка прихватила, или что-то с ним случилось. Ну, давайте, до того, как мы изучим все восемь пунктов, разберемся, что не так. Как вы думаете? Ольга пишет: «Голова вниз». Правильно. «Коленки

высоко, голова опущена, улыбочки нет». Супер! «Спина неровная», совершенно верно. Что еще? Какие еще пунктики заметили? Так, голова вниз. Про голову поговорили. Может быть, еще что-то? Мимика. Ага.

Тут, кстати, я Макса специально попросила сесть, знаете, как некоторые блогеры садятся, и видно, что не удобно сидеть человеку. Он вроде бы на очень красивом фоне, и очень атмосфера такая вот медитативная, да. И кажется, вау, наверное, на этом месте так спокойно. Но по фотографии видно, насколько этому человеку не удобно сидеть. «Подушки для медитации нет», да. Колени должны быть ниже, ага. Макс, плохая у тебя растяжка, колени слишком высоко держишь, ну, куда это годится? Плохо на йогу ходишь. (Смех). Хорошо. Язык не у неба, может быть. Ребята, я вижу, что вы многие пункты знаете. «Напряжение во всем теле». Да, все эти вещи, которые вы перечислили, вы абсолютно правы. И это те вещи, которые быть не должны. Должно быть примерно вот так. И я думаю здесь, на этой фотографии, должна быть примерно видна разница до и после. До АСИ 3 и после АСИ 3. (Смех).

И мы будем говорить о восьми характеристиках позы. И первый пункт в древних писаниях звучит так, что «медитирующий должен сесть в позу лотоса». Но мы с вами должны понимать, что у каждого из нас свои способности. Поэтому я бы настойчиво не рекомендовала, если вы не обладаете, не знаю, природно очень такой гибкостью, не стараться усадить себя в эту позу сразу. Вы можете спокойно сидеть в позе полулотоса. Вот Мария, мне кажется, здесь как раз, не могу сказать, или в лотосе, или в полу-лотосе. Мне кажется, в почти лотосе сидит. Но это поза не для новичков. Это точно для тех, кто уже очень давно занимается и давно медитирует, и приучил себя к тому, чтобы в такой позе сидеть. В целом,

1. Лотос или полулотос

Для профи!
НЕ для новичков!



Курс III, стенограмма к занятию 4

для новичков, мы начинаем обычно с того, чтобы просто сесть на стуле ровненько. И после того, как вы научитесь сидеть на стуле, вам будет, быть может, удобно со временем перебраться на пол. Но традиционно это лотос, сначала левая нога сверху, потом правая кладется. Главное – точно не травмироваться, потому что колени у нас, их всего два, и они нам много еще раз пригодятся. Не знаю, мне кажется, Макс, может быть, рассказывал на каких-то других встречах, но у него были моменты, когда в йоге – он такой, в обучении хардовый игрок, и он пытается выжать из себя больше, чем может – и после нескольких историй, когда там хрустнуло, и ты не можешь продолжать заниматься какое-то время йогой, Макс сменил подход к этому, поэтому не повторяйте наши ошибки, старайтесь очень быть бережными к себе, к своим ножкам.

Можете сесть в полу-лотос или в что-то похожее на полу-лотос, садитесь в него. Если нет, можно как-то сложить ноги похожим способом, я как-то похоже сижу. Но главное, чтобы вам было удобно. Главное, чтобы поза медитации вас точно не отвлекала, чтобы не было больно, вам должно быть точно комфортно. И самое главное, чтобы ваши бедра были выше, чем ваши



Must-have: Подушки для медитации
или сложенный плед в несколько
слоев + что-то теплое как основа

коленки. Что вам может в этом помочь? Подушечки. Может быть, одна подушка для медитации, может быть, две подушки для медитации, может быть, для кого-то три подушки для медитации. Если у вас нет подушки для медитации – вообще не проблема. Когда я ленюсь брать с собой в какое-то путешествие подушку для медитации, у меня обычно есть какой-то пледик, я

могу скрутить пледик в какое-нибудь такое, в несколько слоев повыше. Или, если даже пледика нет, можно всегда какое-нибудь худи, подушку какую-то найти. В общем, постарайтесь себе выстроить какое-то такое сиденье для медитации, чтобы у вас бедра были сто процентов выше, чем колени. Тогда вы сможете сидеть дольше, и тогда вы не будете отвлекаться на какие-то такие ненужные вещи во время медитации. И еще классно подложить что-то тепленькое. Тут на фотографии коврики для медитации, я себе подкладываю пледик, но не сидите на холодном твердом полу. Опять таки, пожалейте свои колени, вам должно быть комфортно. Сейчас зимний период начинается, возможно, можете положить рядом какой-то дополнительный пледик, если вам станет холодно, чтобы набросить на ноги или набросить на себя. Общий принцип – вам должно быть комфортно сидеть. Макс, хочешь рассказать, какая нога сверху, какая сзади, что с ногами?

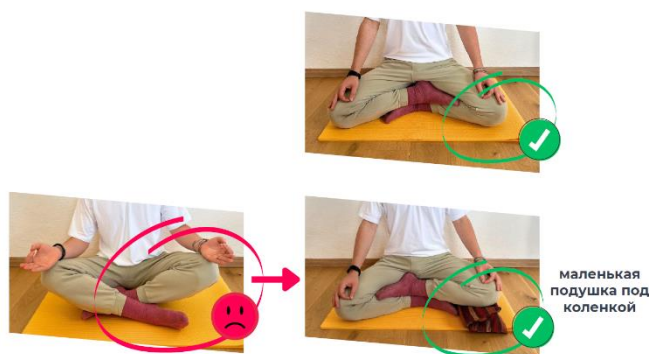
Макс: Да. Есть в нашей традиции, в нашей линии передачи, собственно, рекомендация, какая нога должна быть сверху, какая снизу. И, если у вас есть лотос... я думаю, вы... ни у кого здесь практически нет лотоса и у меня нет лотоса. Я не могу сидеть в лотосе, я могу его сделать, как бы, спустя пять лет занятия йогой, но я не могу сидеть и медитировать в нем. Хотя я работаю над этим. Если вы делаете вдруг лотос, мы вам рассказываем, вот, через десять лет вам может это станет актуально, вы вернетесь и будете знать. Вы кладете правую ногу, потом левую ногу сверху, и, наоборот, вы сначала укладываете левую ногу и правую ногу сверху. То есть мы сначала начинаем укладывать свой лотос с левой ноги. Если вы делаете полу-лотос, то у вас левая нога сверху, а правая нога снизу. И Геше Майкл – я сегодня это занятие его пересматривал – официально говорит следующее: что Будде все равно, и Геше Майклу тоже все равно, и я от себя

Курс III, стенограмма к занятию 4

добавлю и от Иры, я думаю тоже, и нам все равно, и от Питера и Марии Мертл тоже все равно. Не переживайте об этом, какая у вас нога сверху, снизу и так далее. Есть определенные преимущества, говорит Геше Майкл, когда левая нога сверху. Начинать слева – это путь левой руки, левой марга, кто знаком с Леди Нигума, знаете, что это такое, об этом будет больше во второй половине восемнадцати курсов. Но у всех реально свое тело, и некоторые позы по йоге вы никогда не сделаете. Ира заметила, что у меня были травмы с коленями, потому что я упорный в йоге. И если честно, у меня было три травмы колена, связанные все с лотосом. То есть я из себя его пытался выдавить. Просто спустя время я вам официально заявляю – это полная ерунда, полная глупость, и я после каждой травмы откатывался на полгода минимум в практике. И больше я так не делаю. У меня есть прогресс по лотосу, но прогресс по лотосу у вас появляется за счет открытия тазобедренных суставов. И я над этим работаю. Я сейчас, я выкинул свой стул офисный, и я провожу сейчас все свои планерки на полу. Вот прямо сейчас я сижу на полу на двух подушках для медитации и на коврик для йоги. Я не сижу на стульях, но над раскрытием своих тазобедренных суставов, если вы хотите усесться в лотос, вам нужно работать просто, возможно, долго. Геше Майкл говорит, что у всех есть позы в йоге, на которые вы никогда не сядете, вы их никогда не сделаете. И есть те, которые вы сделаете, а другие нет. Вам надо знать свое тело, поэтому это не обязательная часть в начале. Моя общая рекомендация – начинайте медитировать на стуле, и если вам становится удобно, вы занимаетесь йогой, или у вас открыты тазобедренные, переходите постепенно на подушку, можете там, день через день пробовать. Когда вам становится комфортно на подушке, оставайтесь на подушке. Но до этого медитируйте на стуле, и вообще никаких проблем нету. Просто знайте, мы идем к тому, чтобы сесть на подушку, но это не то, с чего надо начинать. Мы начинаем со стула и постепенно перебираемся на подушку, но не наоборот.

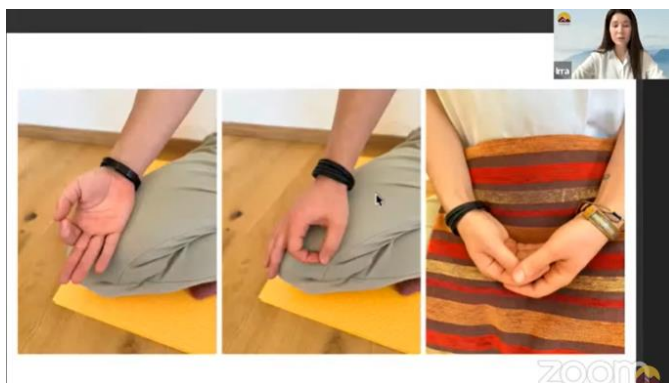
Ирина: Да, и не стесняйтесь накладывать себе реально высоко сиденья. Попробуйте найти разную высоту, попробуйте найти, попробуйте, не знаю, повыше, пониже, вы найдете свою высоту, где вам будет максимально комфортно. Потом, со временем, вы сможете убрать какой-то слой и опуститься ниже, но это не есть на этом этапе целью. Скажем так, наличие лотоса или полу-лотоса не гарантирует хорошую медитацию. Есть более другие важные вещи, на которых новичкам стоило бы сосредоточиться. А колени нам всегда пригодятся. Кстати, о коленях. Если у вас такая история, когда вы сели даже на подушку, но у вас коленка где-то подвисает, подложите под нее что-то.

Видите, там на нижней картинке подложенная подушка. Может быть, кофту, может быть, подушку, подложите что-нибудь, чтобы ваша коленка тоже не висела в воздухе, и чтобы вам было комфортно. Кто-то в чатике писал, что можно заниматься на блочке, сидеть вместо подушки. Если вам удобно, почему бы и нет. Мне, например, не удобно, я пробовала. Мне как-



то твердовато, я начинаю ерзать. Я бы выбрала что-то более мягкое, что-то более удобное. Хорошо. Едем дальше. С ногами разобрались.

Что делать с руками? Руки должны быть тоже в комфортном положении. Это может быть чин-мудра, можно ладони вниз положить, можно сложить лодочкой, тут сначала кладется левая рука, поверх нее правая. Традиционно большие пальцы вместе кладутся, вот так вот, но опять таки, если вы медитируете, вам не удобно, не надо, чтобы было какое-то напряжение. Вы можете их опустить, вот как здесь Макс на фотографии. Снова таки, у всех разная длина рук, да. Кому-то может быть не очень удобно. Вы можете подложить какую-то подушку или тоже там свернутый какой-то валик мягкий, чтобы положить руки сверху. Опять таки, находите позу, в которой вам будет реально комфортно. Не делайте так, чтобы ваши руки были далеко от туловища, потому что вы будете тянуться за ними, и ваше туловище будет наклоняться вперед. Просто сядьте ровно, уложите ноги как удобно и положите руки так, чтобы они были расслаблены и не создавали лишнего напряжения в теле. Добро. Хорошо, давайте двигаться дальше. Макс, что по поводу глаз?



Макс: Спасибо, Ира! Кому понятно ноги и руки, напишите «ноги и руки», или «руки», «ноги» можете написать. Написали, если понятно. Напишите, кстати, как вы медитируете? На подушке, на стуле, в лотосе, в полу-лотосе? Я, кстати, не показал еще одну позу для медитации. Я лично, то есть, когда ты делаешь длинные сессии, я могу переключаться. То есть я могу медитировать так часик, после этого передохнуть и поменять позу. И одна из поз – это когда я просто укладываю ноги, как по-турецки, только голеньями вниз, то есть у меня так ноги укладываются, колени на полу. Я правую ногу, у меня правая нога обычно сверху сейчас, правую ногу просто вперед немного передвигаю. И вот я сижу, у меня как бы меньше напряжения на эти две ноги. И последние там 20-30 минут я часто в этом ретрите, и в прошлом, я доделывал именно в этой позе, когда уже ноги, ну, реально, после двух часов побаливают. И это помогало мне спокойно доделать, чтобы ничего особо не тревожило. Ноги, руки понятно, окей.



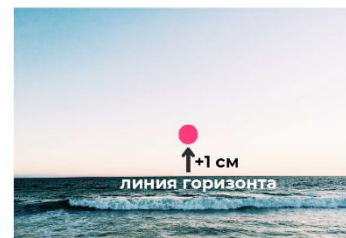
Так, йога блок, чин-мудра. Чин-мудра, кстати, она закольцовывает у вас энергию. Это просто хороший способ удерживать руки. То есть соединить большой палец и указательный, не надо там давить, просто легко соединяйте, если вам так удобно.

Так, «купила подушку, наверное, высокая и твердая, надо высыпать гречку». Ага, да. Гречневая шелуха, кстати, классный наполнитель для подушки. Можете поэкспериментировать. Вообще, все, о чем мы говорим сейчас, поэкспериментируйте. Вообще, поза для медитации – это то, что уже нужно начинать заниматься, тренироваться, пробовать, это реально клево и интересно. Так, хорошо, ой, можно слайд. Следующее, что мы с вами будем проходить, это глаза. Значит, глаза. Первое, что вам нужно сделать, это поменять цвет. Самые красивые глаза, как у Иры. Ира, какого цвета у тебя глаза.

Ирина: Серо-зеленые.

Макс: Серо-зеленые глаза, то есть меняете сначала цвет глаз первым делом на серо-зеленые и на карие. Шутка, первым делом мы глаза закрываем, вам надо поэкспериментировать с этим. Но здорово не полностью закрывать глаза. Есть у нас привычка такая, полностью закрывать глаза, и это ведет к сонливости. Здорово поработать над тем, чтобы постараться приоткрывать чуть-чуть глаза, маленькую щель. Через нее просто свет попадает. То есть вы ничего не видите, но свет попадает. Есть рекомендации по поводу расположения самих зрачков, то есть век. Можно 45 градусов вниз делать, то есть вы можете... вы не на нос смотрите, вы как бы вообще никуда не смотрите. Вы как бы располагаете определенным образом глазные яблоки. Я их располагаю вот как здесь, 45 градусов вниз, то есть если вы возьмете руку, приподнесете её к носу, можете это сейчас прям проделать, возьмите руку к носу, чуть-чуть её отдалите, вот это плюс-минус, в какую сторону повернуты ваши глаза. Вы никуда конкретно не смотрите, они у вас прикрыты, но это расположение ваших глазных яблок, это один вариант. Или можно на линии горизонта или один сантиметр выше линии горизонта. Поэкспериментируйте, как вам удобно и как вам нравится.

● 2. Глаза НЕ полностью открыты или закрыты



Самое главное, как не надо делать – не надо напрягать лоб, сдвигать брови, хмуриться, когда мы медитируем – так делать не надо. Межбровье, вот эта часть, она должна быть расслаблена, там находится аджна чакра, там находятся два канала наших первых, ида и пингала, которые мы не хотим, мы не хотим их пережимать вокруг центрального канала. Мы вообще хотим их максимально расслабить, поэтому легкая улыбка с этим реально помогает.

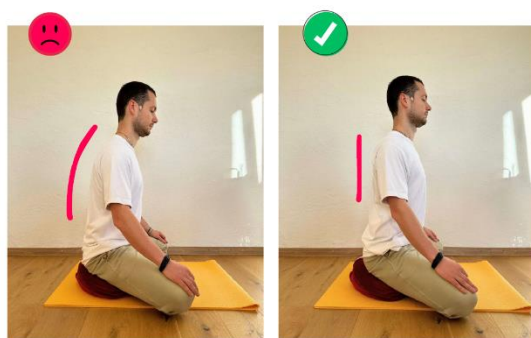
Экспериментируйте, у всех разное тело, разная прана, на разных подушках пробуйте медитировать, по-разному можете пробовать глаза распахивать, закрывать полностью, приоткрывать глаза, как вам удобнее. Это может меняться.

И я смотрел сегодня занятие Геше Майкла Роуча. Он говорит, что здорово натуральные материалы использовать для подушки, то есть вот гречневая шелуха здорово, для вашей одежды, чтобы не было там полиэстра, это тоже, он тоже говорит, влияет на прану.

Когда мы фокусируем глаза на объекте или его начинаем рассматривать, я имею в виду внешний объект, вроде там алтарь ваш, это не то, что мы имеем в виду под медитацией, вы просто реально рассматриваете что-то. Поэтому, может быть, если вы отвлекаетесь, сделайте так, чтобы перед вами не было, чтобы алтарь, может, был чуть-чуть выше. Геше Майкл говорит, что он любит алтарь делать повыше, тогда он смотрит только на скатерть, ну, на вот эту, красную или как, они у всех алтарей разные, скатерти, чтобы не отвлекалось зрение. Я лично, по моему опыту, у меня нет проблем с тем, чтобы отвлекаться, что-то рассматривать. Единственное – я люблю сидеть так, чтобы было возле окна, чтобы я сидел напротив окна, потому что тогда, когда у меня есть сонливость, я с ней ментальными способами никакими не мог справиться, я люблю открыть глаза, реально посмотреть на это голубое небо, и считается, что это антидот для притуплённости и сонливости. Мне это помогает, поэтому я люблю сидеть напротив окна, но здорово и напротив алтаря тоже сидеть. В общем, экспериментируйте с глазами, хорошо? Так, напишите «глаза», если история с глазами понятна. Глаза. Будем двигаться дальше. Ира?

Ирина: Добренько. Пункт номер три – спина. Спина у нас должна быть ровная. Есть такая аналогия, что вы можете представить такую, знаете, стопочку монеток, которая очень ровно

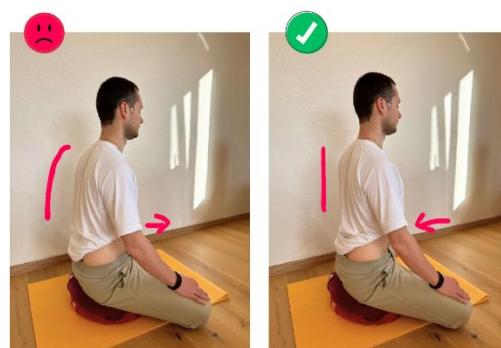
● 3. Сижу прямо



расположена. Вот у нас точно так же должна быть супер-ровная спина. Не заваливаться назад, не заваливаться вперёд, вбок не заваливаться, просто вот максимально ровно сядьте и в таком положении медитируйте. При этом, если вы будете долго в медитации находиться, так или иначе вы можете обратить внимание на то, что тело куда-то, не знаю, быть может, опустилось, спина там ссутулилась. В такие моменты не делайте резких движений, просто очень медленно, плавно поправьте позу. Можете представить, как будто вы немножко вверх вытягиваетесь. Как сказал Макс вначале, не нужно прислоняться к чему-то. Что вам может помочь сесть ровно? Есть у вас догадки? Может быть, кто-то знает какой-то лайфхак, как так хоп?

Макс: Похудеть.

Ирина: Ну, знаешь ли, каждому своё. В общем, ладно, подскажу. Вы можете, кстати, если вы сейчас сидите, попробовать втянуть немножко живот. Вы обратите внимание, что как только вы втягиваете живот, грудная клетка немножко поднимается, и осанка, позвоночник, сразу становятся ровнее. Вот на фотографии на вот этой видно. На первой фотографии Макс просто расслаблено сидит, на второй он втянул живот, и у него сразу спина выровнялась. Это маленький лайфхак, который позволяет быстрее и очень легко выровнять спину.



Втягивание живота
помогает выпрямить спину

Новичкам хорошо медитировать на стуле:



ровненько. И что при этом ещё важно, часто мы сидим на стульях, непонятно куда девая ноги. Ноги должны быть просто, всеми ступнями прикасаться к полу. Вот как на первой фотографии – на носочки, как-то скрещивать ноги не стоит, просто аккуратненько, ровненько ставим их на пол полностью. Всё, по спине всё. Макс, давай перейдём дальше. Что по плечам?

Новичкам хорошо сидеть на стуле. Снова таки – не соревнуйтесь с кем-то, не пытайтесь сесть сразу, в обязательном порядке, на пол. Вы можете пробовать сидеть на стуле. Но когда вы сидите на стуле, на нём не облакачивайтесь так. Сядьте ровно на краешек стула, как на последней фотографии, но так, безопасно, да, чтобы на стуле вы не шатались. На краешек стула, подальше от спинки,



Макс: Давайте. Для чего фотки ног? Нужны плечи.



Итак, плечи. Плечи мы стараемся держать комфортно, на одном уровне, хорошо немного свести лопатки назад. Мне помогал много раз позу настраивать Питер Мёртл, у него реально идеальная поза для медитации, и если мы когда-нибудь с вами вживую увидимся, или вы встретитесь с теми, кто уже долго медитирует, не стесняйтесь попросить их помочь

отстроить вам позу для медитации. Мы на ретритах прям уговаривали Питера Мёртла, чтобы он к каждому подходил и каждого просил, помогал отстроить позу для медитации.

История с плечами такая, что вы хотите открыть грудную клетку. Это не обязательно сначала будет комфортно, потому что если у вас зажат грудной отдел – а он у нас у всех зажат, там три узла, три раза боковые каналы вокруг центрального переплетаются, – поэтому это самое сложное место для йогов и для йогинь, которое мы хотим расслабить. Но йога, на самом деле, очень помогает с тем, чтобы исправить осанку, сделать её лучше. Естественным образом, когда вы занимаетесь йогой, у вас начинает выпрямляться спина, осанка ровная. И это, в том числе, происходит за счёт плечей. То есть естественное положение плечей, когда они чуть-чуть заведены назад, и у вас грудная клетка, знаете, как колесом, чуть-чуть открыта, это помогает вам в дальнейших медитациях, реально помогает то, чтобы прана хорошо текла в вашем теле. Это не обязательно должно быть комфортно поначалу, поэтому будьте к себе мягкими и не надо выдумывать – если у вас не открывается грудная клетка, вам некомфортно, значит, надо её чуть-чуть прикрывать. Но я говорю о том, что мы стремимся к тому, чтобы здесь не было зажатости, чтобы мы могли спокойно раскрыть грудную клетку, и таким образом сидеть. То есть я не знаю,

видно или нет, но она у меня сейчас раскрыта. И вы так реально в течении дня ходите, не сутулитесь, и вот хорошая открытая грудная клетка.

Мы держим плечи на одном уровне. У меня физиологически одно плечо ниже другого, где-то вот на столько, то есть может сейчас не видно, я в пиджаке, но есть фотки, где это видно, и Ира просила меня чуть-чуть одно плечо выше сделать для того, чтобы выглядело нормально. Но это не то же самое, что когда вы просто перекошено сидите, когда у вас спазм плеча, у меня такая физиология. Может быть, когда-то у меня когда-то плечи станут на одном уровне, может нет, я не знаю. Поэтому отталкивайтесь тоже от своих физиологических особенностей. Я пробовал в медитации поднимать специально то плечо, которое у меня ниже, руку чуть-чуть, соответственно, ближе к бедру подводить этой руки, и закончилось это тем, что у меня спазмировала мышца эта, и я не мог вообще потом никак вообще эту руку положить, поэтому я перестал этой ерундой заниматься. Я сижу так, как мне удобно, у меня не болит спина во время медитации, мне комфортно, но это, в том числе, за счёт того, что мы плечи приоткрываем по чуть-чуть, назад их отводим во время медитации.

Поэкспериментируйте и на стуле, и на подушке для медитации. Это одинаковые движения, по чуть-чуть открываете грудную клетку. И после того, как вы вошли в позу, вы, пожалуйста, примите решение: я не буду двигаться. И столько, сколько вы не будете двигаться, это зависит от вас. Я думаю, что хорошо поначалу делать перерывы чаще. Я никогда раньше не делал перерывы, мне казалось, это вообще какая-то фигня. Но Питер Мёртл стал делать перерывы, и я решил попробовать. Попробовал я на самом деле на прошлом ретрите, потому что у меня болели ноги. У меня они обычно не болят в медитации, но тут начали болеть. Но я не мог так долго сидеть, как я обычно сижу, поэтому я стал делать перерывы там через тридцать-сорок минут, через час, когда чувствую, что у меня концентрация начинает спадать, или когда ноги начинают побаливать, я встаю – это было в прошлом ретрите, – я вставал и на две минуты просто размялся, потянулся, посмотрел на небо, и возвращался, и было уже лучше.

Так вот, делайте перерывы. Вы можете делать перерывы во время медитации – одна, две, три минуты, я не знаю, сходите, можете воды глоток сделать, в туалет сходить, посмотреть на небо, на фотографию Учителей, как-то чуть-чуть развеяться. И... но до этого, до того, как вы не сделали перерыв, не двигайтесь. То есть вот зафиксируйте позу для медитации, в которую вы сели, зафиксируйте плечи – всё, вы медитируете. Вы помедитировали – поначалу, может быть, десять минут, у вас будет получаться десять, пятнадцать минут, я не знаю. Сделайте перерыв, если чувствуете, что устали, пару минут, потом ещё пять-семь минут помедитируйте, и всё. Со временем вы заметите, что вы можете наращивать продолжительность своей медитации. Поэкспериментируйте с этими перерывами, для меня это реально открытие года. Я с помощью этого продолжительность своей медитации серьёзно увеличил, ну, а качество сохранил.

Вопрос от Елены: «Если болят бёдра, и спина не в порядке, можно медитировать лёжа?». Спасибо, Лена, за вопрос. Я думаю, в целом, что медитировать лучше, чем не медитировать. То есть отталкивайтесь от своих физиологических особенностей. Если вы не можете вообще никак сидеть, ни в какой позе, всё болит, тогда, возможно, для вас медитировать лёжа будет лучшим вариантом, ну, чем вообще не медитировать, например. В целом, медитация лёжа не считается хорошей, потому что понятно, у вас сонливость сразу будет. Но это лучше, чем не медитировать,

определённо. Поэтому не стесняйтесь, если у вас нет других вариантов, так делайте. Я вам рекомендую заниматься йогой, той йогой, которой вы можете заниматься. Это не значит, что вам надо сразу, я не знаю, я Аштангой занимаюсь, это не значит, что вам Аштангу надо сразу делать. Найдите хорошего преподавателя йоги, может быть, Хатха-йоги и занимайтесь с ним. И постепенно, по моему опыту наблюдения за другими людьми, когда они реально занимаются регулярной йогой, тело начинает становиться лучше. Вы улучшаете кровообращение, прана лучше течёт в теле, и просто вам становится естественней и нормальной, комфортно вы себя чувствуете сидя.

Я, когда начинал заниматься йогой, пять лет назад это было, у меня были проблемы со спиной достаточно серьёзные, у меня два-три-четыре раза в год клинило спину. То есть был спазм, я там не так как-то повернусь и всё, у меня защемляет какую-то мышцу, и я после этого вообще не могу ни ходить, ни лежать, ничего. И я ходил постоянно на болезненные достаточно массажи, ну, там не только массажи, там в клинику ты ходишь, прям на шесть-семь дней процедуры с электрическими аппаратами, с массажем, с уколами, много чего у меня было. И когда я стал заниматься йогой, через полгода, через год это прошло. И я не знаю, мы общались, мы были во Франции, и Питер и Мария свадьбу делали, я там, собственно, Ире предложение делал, думаю, некоторые видели это видео, и там мы познакомились вживую с мужем Инны Иванины, Биллом МакМайклом. И мы ехали в такси, и он рассказал историю свою. Он пилот, и он сказал, что у него проблемы со спиной и у Инны Иванины. Я думаю, кто её знает, вы знаете, что у неё были достаточно серьёзные проблемы со спиной. У нее реально болела спина, она не могла сидеть нормально, она тоже преподаватель АСИ чудесный. Но я не знал, что и у Билла была такая проблема. Вот он говорит, что у меня была настолько сильная боль! Он как бы пилот авиалиний, понятно, ты летаешь, у тебя постоянно сидеть, лежать ты там не можешь. Он говорит: «Тут я просто на обезболивающих был, но они переставали помогать, я принимал больше обезболивающих». Потом он начал заниматься йогой регулярно, и он вылечил свою спину. «То есть мне сейчас вообще надо заниматься йогой», – он говорит, я не могу просто так не заниматься, я потом сразу чувствую, что у меня спина в негодность приходит. Но если я занимаюсь регулярно, я спокойно летаю, меня ничего не тревожит. Не знаю, поэтому мой опыт, опыт моих друзей, коллег – йога помогает. И, можете это воспринимать как магию, как физиологию, найдите хорошего преподавателя йоги и потихоньку занимайтесь в силу своих возможностей. И это, Елена, вам рекомендация и рекомендация всем остальным тоже.

Екатерина говорит, что у Геше Майкл есть 5 минут «счастливая йога». Точно на Ютубе. Мы, когда вот мы летали... болят... Вот, ребята, в курсе АСИ популярные у аудитории 35+, 40+. Я верю, что у вас много чего болит. Было бы странно, если бы у вас ничего не болело. Я знаю, что у всех что-то болит, поэтому мы с вами в такой ситуации, мы с вами в таком мире, где у нас с вами такие тела, за которыми надо ухаживать. Я сегодня ходил, занимался на турниках, прыгал на скакалке. Я не каждый день занимаюсь йогой, я для себя добавил спустя года занятия йоги, что мне нравится на турниках заниматься. Мне нравится подтягиваться, отжиматься, на скакалке прыгать, на брусьях. Ну, мне просто вот это нравится. Я не могу йогой заниматься каждый день, потому что у меня зажатые мышцы... задняя сторона мышц ног, бедер и они, когда я хорошо позанимаюсь йогой, я каждый стараюсь заниматься хорошо. У меня квадратура, она не проходит, поэтому у меня такая физиологическая особенность, я не могу заниматься йогой каждый день,

как я хотел бы. Но я добавил что-то другое, но я не знаю, я счастлив. Я чувствую себя хорошо и здорово. И так у каждого, то есть у вас у всех есть какие-то физиологические особенности, конечно, что-то болит.

Лина говорит: «Если со временем начинает болеть спина, можно ли опирать спину на стенку или спинку стула?». Можно, Лина, я не буду запрещать, но опять же рекомендации – работайте над своей спиной. Светлуська говорит: «Заранее принять решение, когда будет перерыв, или по потребности принять решение, что сейчас перерыв сделаю?». Можете так и так попробовать, но я имею ввиду, что плохо, когда вы медитируете, а у вас там чешется что-то или болит, вы начинаете ёрзать – это плохо. Это влияет на вашу медитацию, вы **проучиваетесь** себя, на самом деле, медитируя ёрзая. Это плохая привычка. Это всё равно, что выпивать по утрам 50 грамм, это просто плохая привычка. Надо от неё избавляться, это не даст вам прогресса в медитации. У меня это была привычка, и долго с ней боролся. И то, что мне помогло, это делать перерывы. И когда я чувствую, что я устал, я доделываю медитацию до какого-то этапа, может быть пару минут, и после этого я встаю и две-три минуты делаю перерыв. И потом, сколько вы можете медитировать, вы можете продолжить. Так, последний комментарий читаю. «Я буду три делать по утрам Леди Нигумы, – пишет Лена, – после шавасаны перехожу в медитацию, потом хорошо себя чувствую ментально и физически, иногда сидя на стуле, но не очень приятно потом». Экспериментируйте, кто-то делает йогу до медитации, кто-то делает йогу после медитации, экспериментируйте, пробуйте тоже.

Хорошо, мы прошли с вами половину поз. Что, сделаем пять минут перерыв? Нам чуть-чуть совсем осталось. Мы закончим ещё четыре пункта и расскажем про источник, который мы сейчас проходим, и на этом завершим. Давайте пять минут перерыв, хорошо? Попейте водички, разомнитесь и увидимся через 4-5 минут. Чаёчку можно заварить.

Макс: Так, давайте возвращаться.

Ирина: Спасибо, Макс, за исчерпывающий рассказ о плечах. И мы отправляемся дальше. У нас правда впереди осталось совсем мало пунктов. Скажу еще пару слов про плечи. Ты рассказывал, что классно отвести максимально лопатки назад. Тот совет, который мне помог, я, когда отвожу лопатки назад, мне это наоборот некомфортно, мне это создает лишнее напряжение. Но что мне помогает, это просто немножко саму грудь поднять вперед, но даже не вперед движение, а вверх, вот так немножко, вперед и вверх чуть-чуть. При этом тогда не зажимаются лопатки, но грудь при этом расправляется, это позволяет тоже держать плечи ровнее, не напрягая их излишне и спину ровнее. Поэтому можете тоже вот так попробовать, может быть кому-то такой вариант подойдет лучше.

Николь спрашивает: «Важна ли очередность йоги и медитации?». В нашей линии передачи, обычно, сначала делается медитация, потом йога. Ну, вы можете делать, как вам удобно, вы можете экспериментировать тоже. Мне нравится после йоги делать медитацию. Вот, но чаще всего я просыпаюсь, делаю утром медитацию, до того как я с кем-либо разговариваю, до того как я проверяю сообщения, почту, а йогу я делаю либо в обед, либо ближе к вечеру. В общем, я себе так это организовала, для меня это так удобнее.

● 5. Голова не закинута назад и не опущена вниз



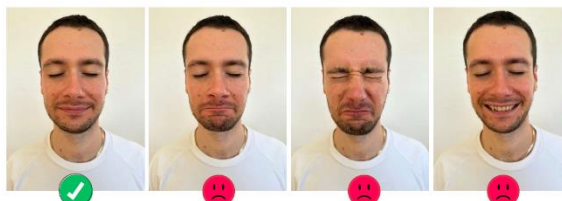
в чтениях вы еще, кстати, найдете фразу, мне она очень понравилась, эта фраза звучит так: «нос и пупок в одной вертикали, в одной плоскости». Можете тоже, когда сесть, посмотреть, мне кажется, это тоже позволяет никуда не заваливать голову.

Что вообще не так с головой? Почему ее не стоит вниз опускать? Когда вы опускаете вниз слишком голову, скорее всего, вас начнет клонить в сон, просто начнете кунять. Если вы не выспались, делаете это утром, это точно, или наоборот, вечером, после длинного дня, скорее всего, это вам не сыграет на руку. Если вы будете, наоборот, запрокидывать голову вверх, скорее всего, в вашей голове будет еще больше мыслей, чем их и так есть, такой начнется беспокойный ум. Поэтому рекомендуют держать голову ровно. Но мы позже будем, на следующих занятиях мы начнем говорить о проблемах в медитации, с которыми сталкивается каждый медитирующий. И сразу забегаю наперед, благодаря вот этому знанию про «голова вперед, голова назад», вы сможете это использовать для того, чтобы немножко регулировать свое состояние. Например, если вы чувствуете, что вы куняете, вы можете чуть-чуть поднять голову, буквально немножко, и скорее всего, это вам поможет не засыпать. Или как Макс рассказывал, чуть-чуть приоткройте глаза, чтобы больше света в глаза поступало. Точно также, если у вас там в голове рой мыслей, они вас прям атакуют, и вы итак пытаетесь от них избавиться, а их все больше и больше, попробуйте немножко наклонить голову, тоже понаблюдайте. Возможно, это позволит немножко успокоиться. Хорошо, о голове у меня все. Макс, что же ты нам расскажешь дальше?

Макс: Спасибо. Следующее – это зубы и губы. Нечего тут особо много рассказывать, главное в естественном положении, не стиснуты зубы, не сжаты, расслабить мышцы лица. Мы стараемся дышать носом и стараемся реально улыбку... сохранять легкую улыбку. То есть это не прям вы, не знаю, ржете, как лошадь, прямо во время медитации, это не... Это реально легкая улыбка, называется «улыбка Мона Лизы». То есть эта

легкая улыбка, что она помогает сделать? Это я вас, кстати, спрошу. Зачем нам легкая улыбка, что помогает сделать легкая улыбка в медитации, какую функцию она выполняет? Может быть,

● 6. Губы и зубы расслаблены

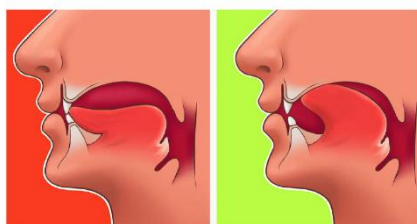


мы об этом уже говорили сегодня. Верно! Верно! Лоб расслабляет, она расслабляет вот эту область межбровья, в области аджна чакры, и за счет этого у нас расслабляются каналы, это просто хорошо и плодотворно воздействует. Что касается меня, я реально не могу сказать, что я с улыбкой медитирую. Я много раз отслеживал свое положение лица, есть у меня улыбка или нет, я в начале хотя бы стараюсь улыбку сохранять, но а дальше я точно стараюсь не хмурить лоб. То есть у меня просто лицо расслабленное, естественное, нет у меня прям улыбки Мона Лизы, мне кажется, я в зеркало на себя не смотрел, но мне кажется, нету. Ну, мы говорим, что здорово, чтоб она была.

А тут Геше Майкл в этой части рассказывает еще про дыхание, что мы дышим носом, не ртом. Если у вас... ну, вы реально болеете, или у вас хронические какие-то заболевания, не можете вы дышать носом, тогда мы ртом дышим, да. В целом, мы стараемся дышать носом. Спасибо.

Ирина: Спасибо, Макс. И седьмой пункт, положение языка. Язык касается верхнего неба.

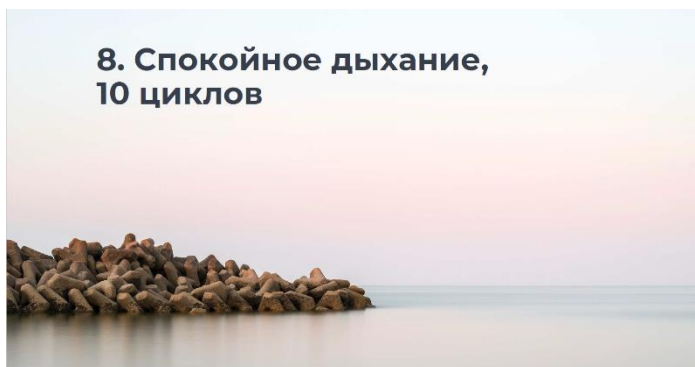
● 7. Язык касается верхнего нёба



Было сложно найти какую-то адекватную картинку, которая бы показала, где вообще находится небо, и что значит вот это верхнее небо. Ну, в общем-то, я себе обычно представляю это так, что кончик языка, он у верхних зубов, но при этом это не как на первой картинке, когда только кончик прикасается, но и большая часть языка, она тоже так вот как бы огибает верхнее небо. Ну, в целом, это и есть довольно таки естественное состояние языка. Не то, чтобы, не знаю, это какая-то особая асана, которую стоит развивать, асана

языка, или что-либо такое. Ну, в общем, просто наблюдайте, где у вас язык. Постарайтесь сделать так, чтобы он прикасался к небу слегка, снова таки без напряжения. Рот мы не открываем, но он при этом остается расслабленным. В целом, считается, что такое положение языка, оно помогает избежать, знаете, лишнего такого слюноотделения и сглатывания. Потому что когда вы находитесь в тишине, в медитации, когда начинается это сглатывание, у меня реально это было проблемой. Я начинаю обращать на это внимание. Как только я обращаю на это внимание, мне кажется, в моем рту еще больше слюны поступает, я постоянно сглатываю. Ну, в общем, какая-то странная история начинается. В общем, научитесь, выработайте это положение языка, в котором вам не будет что-либо мешать. Кстати, я еще хотела добавить, что если здесь есть новички, которые прям вообще-вообще самые первые шаги в медитации делают, это очень классно, что вы изучаете эти пункты! Это может быть, вначале, казаться скучным: «О, Боже, столько списков. Да вообще, зачем это все надо?». Но, если вы научитесь сразу делать это правильно, вам будет гораздо легче потом, чем переучиваться, когда вы привыкли к чему-то не очень правильному и потом вам нужно намного больше усилий приложить, чтобы переучиться. В общем, старайтесь сразу наработать привычки, как это делать правильно. И восьмой пункт.

Макс: Последний пункт, который называется «дыхание». Спокойным дыханием мы обычно



**8. Спокойное дыхание,
10 циклов**

начинаем с десяти циклов дыхания. И мы начинаем с выдоха. Это тоже «Путь левой руки», Вама Марга, который вам пригодится. Я, кстати, реально... Я занимаюсь йогой, аштангой, и там начинается цикл, там начинается отсчет всех асан, 5 дыханий с вдоха, и я их все переделал на выдох. Я об этом никому не рассказываю, йога-teacher своему не

рассказывал. Таня, надеюсь, ты не слушаешь это занятие. Потому что правильно с вдоха начинать, но мне не нравится начинать с вдоха, я начинаю с выдоха весь отчет, потом добавляю. Ну, соответственно, у меня пересчитываются чуть-чуть асаны на шесть выдохов-вдохов из-за этого. Так вот, мы начинаем, 10 циклов дыхания обычно мы делаем. Вы можете делать 20 или 30, это зависит от дня. В ретрите обычно, ну, я вообще не делаю разминку из 10 дыханий, потому что я уже к тому моменту, когда начинаю медитировать, я сфокусирован. Но в повседневной жизни, конечно, у вас бывает ум беспокойный, дикий, его надо чуть-чуть утихомирить. Если вам 10 дыханий недостаточно, делайте 20 или 30. После 30 я бы уже переходил все-таки к медитации, вот так, как получилось его успокоить. Я говорил, мы дышим через нос. И здесь есть пара пунктов, которые Геше Майкл добавляет в своем занятии. И я думаю, что это здорово, вам о них тоже знать. Он говорит, что в своем трехлетнем ретрите он делал прочищение носа для того, чтобы он лучше дышал, лучше кислород поступал в мозг. Он говорит, есть йогическая техника, когда вы... Я ее читал и мне ее даже рекомендовали когда-то делать, когда вы вливаете в одну ноздрю воду, потом она как-то выливается из другой ноздри. Потом другую ноздрю так прочищаешь. Если тут есть йога-преподаватели, кто-то делает, вы наверняка знаете это лучше. Я об этом упоминаю для того, чтобы вы знали, что такая техника есть, особенно, мне кажется, если у вас там гайморит или проблемы с носом. Мне делали один раз, «Кукушка» это называется, я думаю, это плюс-минус с этим связано. Я думаю, это клёво поделаться. Может быть, это будет ваша фишка, я не знаю, прочищать нос перед медитацией. У меня нет с этим проблем, поэтому я этого не делаю. Но вот Геше Майкл говорит, он делал каждый день в трехлетнем ретрите. Более того, он говорит, что есть специальная, типа как бы... она не нитка, она из пластика сделана, по моему, где вы можете реально научиться, и он говорит, вам надо обучиться этому. Вам не нужно... Ира, смотрю, напряглась уже, это ее страшный сон. Вы реально пихаете себе в нос эту фигню и через другую ноздрю достаете. И он говорит: «Это реально через заднюю часть...»

Ирина: Мне плохоет, Макс, когда ты это рассказываешь, если честно!

Макс: Да, я об этом рассказываю, потому что я думаю, Геше Майкл об этом рассказывает на своем занятии. Во-первых, он говорит, научитесь этому у человека, который... не по видео с Ютуба, а у человека, который это знает. А во-вторых, я думаю, я знаю просто таких людей, у которых проблемы с дыханием, они не могут дышать носом, у них реально нос или заложен, или воспалены вот эти гайморовы пазухи, или еще какая-нибудь фигня, которая ограничивает дыхание через нос. И я думаю, это очень классная техника для людей вот с такими проблемами. У меня есть знакомые, у которых есть такие проблемы, они не супер медитаторы, но... Ну, у меня

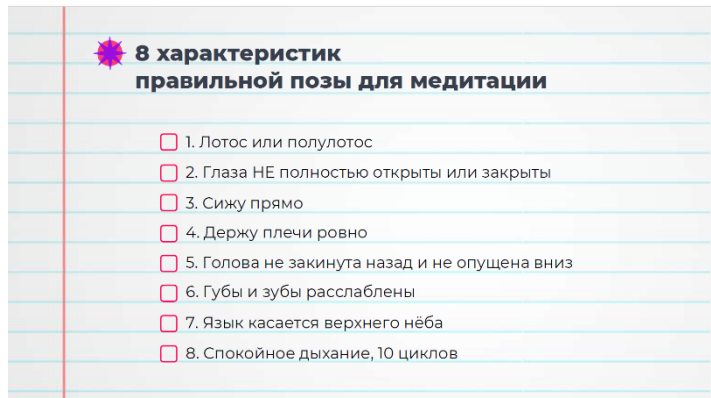
у брата, например, у меня у младшего брата, у него регулярно воспаляются эти пазухи, регулярный гайморит, и у друга моего тоже гайморит. Я думаю, что поскольку они ходят на «Кукушку» в итоге, а «Кукушка» – это плюс-минус то же самое, только у врача. Если бы они сами делали, это наверняка бы помогало. Геше Майкл, короче, говорит, что он делал это каждый день в трехлетнем ретрите. Было здорово, ему понравилось, поэтому можете поэкспериментировать. Кстати, кто делал такие вещи, напишите, как вам? Ощущали вы эффект или нет?

Еще говорит одну вещь Геше Майкл про дыхание. И я ее использовал не один год, и она мне очень помогала. Как-то я подумал, что в последнее время я ее не использую, но раньше я ее использовал. Это дополнительный до-выдох, то есть это буквально выглядит так: когда вы дышите, вы можете заметить, особенно если у вас ум беспокойный, если вы, не знаю, не можете расслабиться, что у вас накапливается дыхание. Знаете, это когда вы дышите-дышите, и вы чувствуете, что вы недостаточно выдыхаете, у вас в легких, реально, воздух остается. И что вы делаете? Это выглядит вот так: вы делаете вдох, а потом до-выдох. То есть вы делаете вдох... Можете вместе попробовать со мной, вдох, выдох, когда выдох, надо еще один до-выдох. И это освобождает ваши легкие от воздуха. Я эту технику делал очень много раз в медитации. Потому что у меня раньше часто были проблемы с беспокойным умом в медитации, они и сейчас есть, просто меньше выражены уже. И мне эта техника очень помогала, я ее очень много раз делал, практически в каждой медитации.

Когда вы чувствуете, что у вас ум начинает быть беспокойным, где-то летает, где-то у вас какая-то зажатость особенно ощущается, вы делаете вот эту серию 5-10 дыханий, может быть, когда вы с каждым дыханием делаете до-выдох. Вдохнули, выдохнули, до-выдохнули. Так вот 5-10 раз, просто поэкспериментируйте с этим. Мне это реально очень помогало, поэтому я рад, что Геше Майкл об этом здесь поговорил, рассказал. И он также об этом говорит, что если вы делаете ретрит, у вас начинается лунг... и с лунгом вы все познакомитесь, когда будете делать более продолжительные ретриты. Он может проявляться по-разному, но обычно это какая-то зажатость в области груди, раздражительность, у меня в ушах начинают комары летать или мухи всякие еще, то есть я слышу реально звук этот в ушах очень неприятный, и я не знаю, у меня печет в горле от того, что печет в груди. У всех лунг проявляется по-разному. Есть слабые стадии, средние и сильно выраженные стадии лунга. Мы стараемся на слабой стадии все сразу порешать. Я вам это рассказываю заранее, чтобы вы знали, что такое бывает. Если вы с этим столкнетесь, чтобы вы знали, что вы такие не одни, просто напишите, не знаю, мне или Ире, мы вам постараемся дать какие-то рекомендации или помочь. Вот эта техника, говорит Геше Майкл, она помогает расслабить вот эту зажатость в области груди, когда вы делаете до-выдох. То есть когда у вас в ретрите начинается лунг, ну и просто в течении... на самом деле, он и вне ретрита бывает. Я думаю, что у меня вообще он перманентный, я над ним работаю просто регулярно. И так бывает. Если особенно вы худощавый, к этому особенно склонны худощавые люди. Так вот, общие рекомендации – это делать вот эти до-выдохи, но также Геше Майкл говорит, что вам здорово тяжелую пищу какую-то есть, масляную, для того, чтобы себя немного заземлить. Лунг Чак это называют – разбить лунг.

Ирина: Я от себя добавлю, ни когда начинается... Точнее, не обязательно у вас в ретрите должен начаться лунг. Он может начаться, а может не начаться. То есть не думайте, что это прямо обязательно с вами произойдет 100% в каждом ретрите. Тут, скорее, Макс пытается сказать, что может такое случиться, не пугайтесь. Есть конкретные пункты, как с этим справиться.

Макс: Точно! И в конце домашки есть вопрос, он у нас есть в слайде, про разницу восьмиточечной и семиточечной позы.



Ирина: Конечно. У нас даже есть слайд, который показывает все пункты, как чек-лист.

Макс: Боже!

Ирина: Да, можно скринить. (смеется)

Макс: Это мы насеяли, Ира. Это да. Тяжело вам, наверно, домашку будет делать, я думаю, конечно.

Ирина: Ладно, давай к последнему пункту домашки.

Макс: А про разницу между восемь пунктов и семь есть у нас слайд?

Ирина: А, я думала, ты хочешь про источник сказать. Нет, но, в принципе, на этом слайде ты можешь об этом рассказать.

Макс: В общем, эта поза, она называется «восьмиточечная поза Вайрочаны». Вайрочана, – познакомьтесь еще с этими Буддами всеми, – это Будда проявлений. И это называется поза имени этого Будды, восьмиточечная поза. Она иногда называется «семиточечная», иногда «восьмиточечная». Разница между семиточечной и восьмиточечной в восьмом пункте, в дыхании. Вы видите, что он не совсем прямо связан с вашей осанкой во время медитации, он больше связан с тем, как вам дышать во время медитации, перед медитацией. Поэтому его иногда добавляют, иногда нет. Это будет у вас в домашке, мне кажется.

Ирина: Да, будет.

Макс: Добро. Источники. Итак, наш главный источник – это «Этапы медитации». Видите, кстати, вот эту дхарма-звезду? Как, Ира, она подразумевается у тебя, вот эта фиолетовая штучка?

Ирина: (смеется) Это просто звездочка она у меня была.

Макс: Хорошо, я ее дхарма-колесом буду называть. Вот это дхарма-колесо означает, что этот вопрос будет у вас в домашке. Мне нравится, когда слово домашка – это триггер. Триггер у всех, вот даже кто уже начал там чуть-чуть куньять, там как-то засыпать, что-то внимание, не знаю, там Ютубчик параллельно делать... сразу такие «домашка!».

«Этапы медитации» – это работа Мастера Камалашилы, который жил 750 лет... в 750-м году, в этом районе. У него много известных историй про... Мастера Камалашилы. Мы будем еще их проходить, не помню на этом курсе или на других. На санскрите называется «Бхавана Крама». Бхавана – можете повторить – Крама. Бхавана Крама или по-тибетски ГОМ РИМ. Это источник для вот этих восьми характеристик.

 Источник для этих 8 характеристик



"Этапы Медитации"

Мастер Камалашила (жил около 750 г. н. э.)

བུ་རྒྱལ་ལྷོ་མེད།
gomrim

бхавана крама
(санск.)



Ирина: Все, мы прошли все, целых три вопроса домашки.

Макс: Еееее!

Ирина: В домашке всего три вопроса.

Макс: Надеюсь, вы не устали, ребята. Три домашки.

Ирина: (смеется) Да, супер-легко сделать. Макс, хочешь какими-то, может быть... добавить от себя пару личных советов? Что тебе еще помогает в медитации? Я когда об этом думала, я думала о том, что мне... Скажем так, на своем опыте я поняла, что мне точно лучше не кушать перед медитацией, иначе я сталкиваюсь с проблемой излишнего слюнообразования. Как-то так, я правда это заметила, если я даже что-то маленькое совсем чуть-чуть скушаю, медитация уже совсем по-другому складывается. Поэтому я пью воду, я пью травяной какой-нибудь чай. И я поняла тоже экспериментальным путем, раньше я любила медитировать в йога-штанах, в таких, знаете, облегчающих, как лосины, в этом году я поняла, что мне удобнее медитировать в очень такой просторной одежде, где ничего не сдавливает, какой-то широкой. Для меня такой метод сработал, это из таких открытий. Макс, а что у тебя?

Макс: Спасибо, что предложила об этом рассказать. Если честно, у меня с медитацией связаны, ну, не знаю, десятки, сотни, ну, сотню я думаю, наберется разных лайфхаков и чит-кодов. Я думаю, что вам нужно, вам нужно их выработать самостоятельно. В этом и есть, этим и отличается профессиональный медитатор от любителя. Я вам желаю стать этими профессиональными медитаторами, потому что это наша профессия, это если вы выбираете карьеру медитатора, вы вокруг этого выстраиваете всю жизнь. Потому что для того, чтобы хорошо медитировать, вам надо учиться, сдавать курсы АСИ. Для этого вам нужен кармический партнер по АСИ курсам. Параллельно надо дневник вести, нужен учитель. Это все реально занимает целую жизнь. Всю жизнь. Весь день. Вы идете на работу, и больше вы не ходите на работу просто лишь бы что. Вы идете на работу, чтобы помогать другим людям, сеете семена, ваша жизнь меняется. И на самом деле, следующий курс, который мы с вами будем проводить, это АСИ 1. Я думаю, это будет в районе февраля, и он будет вживую в Болгарии, такой план, с онлайн-трансляцией. Поэтому, если вы хотите познакомиться, приехать, затусить вместе, то мы вам будем рады.

Курс III, стенограмма к занятию 4

Мы будем там проходить отречение, бодхичитту и мудрость – три главных пути, которые Чже Цонгкапа в своем Ламриме чудесно описал. И я думаю, что медитация может стать нашей профессией, нашей серьезной профессией. И она не существует сама по себе, она происходит из наших семян, эта медитация, как и реальность, и поэтому нам нужно создавать семена для того, чтобы медитировать. У меня есть кармический партнер по медитации. Я думаю, это здорово – иметь этого кармического партнера. И он может быть по медитации, йоге, АСИ курсам, например, один. Один партнер может быть, у меня так. Но в конечном итоге причина хорошей медитации – это нравственный образ жизни. Ведение 10 этических принципов, как минимум. И затем, когда вы пойдете дальше, вы захотите, может быть, принять обеты бодхисаттвы. Их еще, суммарно с первыми, будет в районе 104-108, по-моему, обетов, этических принципов, по которым вы живете. А вы пойдете дальше, примете еще один набор, и у вас будет так, что хватит на верочку. Но это правда, это создает чистый ум, это создает эту качественную медитацию. Я вам этого желаю, я вам желаю такую медитацию, в которой вы могли бы увидеть пустоту напрямую. Которую вы однажды увидите, пустоту напрямую. Спасибо большое! Спасибо вам за это занятие!

Ирина: Спасибо, ребята!

Макс: Увидимся с вами через неделю, у нас будет пятое занятие, и на этом пятом занятии мы начнем проходить проблемы медитации, если я не ошибаюсь. Это очень увлекательная, интересная тема, которая относится уже собственно к самой медитации. Тут мы готовились, позу выстраивали. Здесь мы начнем эту медитацию с вами делать и справляться с проблемами. Спасибо большое за занятие, мы вас очень любим, ребят! До встречи через неделю. Делайте домашки, если вам это тяжело дается, найдите кармического партнера по домашкам, помогайте ему, можете вместе созваниваться, делать эти домашки вместе. Мы делаем домашки, чтобы закончить 18 курсов, потому что когда мы заканчиваем 18 курсов, получаем 18 сертификатов, мы получаем минимальную квалификацию, минимально необходимую квалификацию для перехода в секретные учения, в Ваджраяну. Я об этом упоминаю периодически, потому что это то, что меня мотивировало очень сильно закончить 18 курсов. Я вот реально их заканчивал с мыслью, что мне нужно идти дальше. Вы тоже у себя чувствуете эту мотивацию, может быть, не чувствуете поначалу, это ок. Она может развиваться со временем, эволюционировать. Это правда здорово, заканчивать курсы. Это хорошая привычка. Спасибо! Хорошего дня и до встречи через неделю. Пока-пока.

**До встречи на
следующем уроке!**

**PS Делайте
домашки!<3**



**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



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

Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 5. Пять проблем в медитации

Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс. Всем привет! Как дела, ребят? Давно не виделись, целую неделю уже! Вау, спасибо всем, кто камеры включает. Рады вас видеть! Здравствуйте, Павел, Валерия, Лада! Привет! Налейте себе водички или чайку какого-нибудь. Хорошо гидрацию устраивать во время занятий. Спасибо, ребята! Привет всем! Добро! Значит, как вы уже поняли, у нас сегодня занятие номер пять. Рубикон мы сегодня собираемся с вами перейти, середину этого курса. Как вы вообще? Сложный курс или нормальный? Или волшебный? Напишите, как вам? Всё ли в порядке? Всё ли более-менее понятно? Или совсем плохо? «Отличный», «волшебный», правильно! Замечательно (*смеется*). Хорошо! Д/з небольшие. О, да, ну да. Ира, скажи что-то, мне кажется, я тебя не слышу!

Ира. Слышишь?

Макс. Хорошо, всё доступно! Ну супер!

Ира. Всем привет!

Макс. Добро! Давайте перейдём к делу тогда. Мы постараемся сегодня не затягивать. Кто знает, может быть, даже получится это занятие сделать короче, чем обычно. Но... но посмотрим, я вам ничего не обещал. Но в нашей традиции преподаватели любят говорить, что, может быть, сегодня будет занятие короче. Но всё как всегда получается! (*Макс смеется*). Я хотел начать с пары организационных моментов. Во-первых, у нас есть три группы совместного прохождения на этом курсе, и это, реально, очень здорово — ходить на группу совместного прохождения. У нас где-то хорошая посещаемость у ребят в группах, где-то не очень, у кураторов, я имею в виду, они делятся. И я должен сказать, что я все курсы проходил в группе, все 18 курсов. И по всем курсам проводил группы совместного прохождения. И мне они очень

помогают. Это... я считаю, что это супер-способ для усвоения материала, поэтому если у вас есть такая возможность, и желание будет, было бы здорово, реально, ходить на группу совместного прохождения. Если вам не походит время одной группы, перейдите в другую, во вторую или в третью. Там в разное время, в разные дни есть эти группы. Это здорово – своим голосом обсуждать домашки, обсуждать занятия с другими студентами, с вашими сокурсниками. Правда, ну в полтора, в два раза, по моему опыту, помогает усвоить материал. Это первое.

Второе. Мне кажется, уже выложили статистику или выложат скоро по успеваемости, и видно, что домашки сдаёт гораздо больше, чем контрольные работы. И мы с Ирой буквально пару слов хотели сказать, как сдавать контрольные. Может, вы... ну кто-то испугался, может быть, стрёмно сдавать эти контрольные. У вас, может быть, страх объёма, что слишком она как-то большая, эта контрошка. Или можно... ну, может, некоторые боятся, что ну прям ответы запомнить слово в слово из правильных ответов. На самом деле контрольная работа – это просто работа на запоминание. Вы можете заранее посмотреть вопросы, я не знаю, я люблю текстом прописать, то есть тренировочную контрольную работу написать для себя в блокнотике или от руки, если вам нравится, или можно в электронном виде в Майкрософт Ворде, там, каком-нибудь просто написать вопрос и ответ, потренироваться, пока у вас не получится это – по памяти их писать. И после того, как вы готовы, вы можете чистовую контрольную писать. И даже если вы её написали, и она вам не нравится, вы можете все ответы удалить и написать её заново. То есть главное – не отправлять её, просто сохранить можете, но не отправлять, поэтому не бойтесь контрольных работ.

Вообще, очень сложно и, я думаю, невозможно, если вы вообще стараетесь сдать курс, не сдать его. То есть просто таких случаев у нас не было. Бывало, когда люди списывали все домашние и контрольные работы с ответов. Мы такое не приветствуем, пишите своими словами. Во всех остальных случаях мы всегда курс засчитываем, и все получают хорошие оценки, поэтому ну просто не волнуйтесь по этому поводу, если вдруг у вас проблемы с контрольными, хорошо? Добро! Ира!

Ира. Да-а. Поддерживаю, Макс. И правда, не бойтесь этих домашек, этих контрошек. Я знаю, что некоторые люди, может быть, не очень сильно любят аналитички делать, или, быть может, кто-то из вас не до конца понимает вообще, зачем эти контрошки писать, домашки. Но, когда вы пишете этот материал, вы с ним в один день соприкасаетесь, когда на лекции впервые слышите. Второй раз вы с этим соприкасаетесь, когда вы переслушиваете лекцию, когда готовитесь к домашке. Третий раз – во время домашки, потом каким там отдельным моментом во время аналитички, когда вы размышляете о тех или иных моментах. И потом, наконец, вы пишете контрошку и после контрошки еще экзамен. И он вообще супер-легкий, тоже не переживайте на этот счёт. Но всё это построено таким образом, чтобы, правда, вы запомнили какие-то ключевые моменты. Мы помним, что ACI 3 – это супер-практический курс, и так или иначе эти списки нам стоит помнить, чтобы мы их внедряли в нашу жизнь. И когда мы их внедряем, мы, в принципе, это уже и помним, да? Как позу отстроить мы с вами говорили, как подготовить место для медитации, поэтому это помогает вам, правда, лучше изучить материал.

И мы сейчас даже, когда готовимся к лекциям для вас, мы слышим что-то даже новое для себя, мы что-то уже успели забыть. Мы что-то успели переосмыслить и в чтениях где-то для себя какие-то новые моменты открываем. Это, знаете, такой контент, он многослойный. Ты вроде один слой съел, открывается второй, второй слой съел, открывается третий, он ещё более увлекательный, ещё более интересный. Но оценить это реально можно спустя какое-то время, гораздо позже. И оборачиваясь назад, я... мой курс был как раз первый это третий курс, первый по счёту – АСИ 3, про медитацию. И сейчас, возвращаясь обратно, я думаю: «Блин, надо было вообще прям каждое тибетское слово выучить», потому что этот весь контент, он взаимосвязан, он переплетён друг с другом. И чем дальше вы заходите, тем это путешествие становится интереснее, и тем сильнее вы понимаете ценность реально каждого урока: почему он там, почему такие вопросы в домашке, почему такие вопросы в контрошке. В общем, приглашаю вас в это удивительное путешествие.

А мы с вами на занятии номер пять. Напомню, АСИ – это 18 курсов. В каждом курсе 10 занятий. Мы сегодня добираемся до экватора, мы делаем сейчас курс номер три о том, как изучить и приручить свой ум. И, помните, на первой встрече Макс рассказывал вам о ручке? И одна из классных вещей в АСИ – это то, что... это помогает вам... это такая, знаете, как программа по личностному росту, программа по духовной эволюции, которая направлена на то, чтобы мы поняли, что мир происходит из нас, а не обратно. И, возможно, это самая важная вещь для понимания, – что всё, что мы делаем, это всё потом создаёт наш мир. И это, правда, мне кажется, лучший подарок, который вы можете дать другим – это дать это понимание, что мир происходит из нас. Что мы сами создаём этот мир.

Почему я об этом говорю, почему я об этом вспоминаю? Как вообще медитация связана с этим вопросом? Понимание того, что мир происходит из нас, как правило, осуществляется в два этапа. Мы сейчас на первом, и первое – это когда кто-то вам это объясняет, вы об этом думаете, вы об этом узнаете всё больше и больше. И это называется «интеллектуальное понимание». Мы всё глубже и глубже интеллектуально понимаем, что мир происходит из нас.

Второй шаг. Как вы думаете, что же за второй шаг? И есть ли у вас догадки? Это то, о чём Геше-ла говорит прям постоянно, это видение пустоты напрямую. Это когда мы напрямую видим, что всё происходит из нас. И это может произойти, только если мы медитируем регулярно, и мы обучаемся тому, как усилить наш ум. Для этого нам нужно научиться медитировать. И мы уже говорили не раз о том, почему медитация – это хорошая идея. Мы создали своё пространство идеальное, мы сделали подготовительные шаги: и внешние, и внутренние. Мы разобрали, что сиденье определённым образом, да, в нашей восьмиточечной позе – это крайне важно. И наконец-то мы добрались до того, что мы говорим, что, собственно, происходит в нашем уме, когда мы начинаем медитировать. И любопытно, что именно в этот момент, когда мы уже сели в медитацию, начинаются проблемы, не получается просто взять, сесть и начать идеально медитировать. Хорошая новость в том, что проблемы вот уже 2000 с лишним лет у всех медитирующих одни и те же. Все медитаторы сталкиваются с одними и

У каждого
медитирующего
**одни и те же
проблемы**

Вот уже 2000+ лет



теми же проблемами. И в древних писаниях они собраны и категоризованы... (так, слайдик, переключайся). Они собраны и категоризованы в пять основных групп, пять проблем, и к ним есть восемь решений. Мы начнём на сегодняшнем занятии, на занятии номер пять разбирать первые три проблемы. ...сегодня говорить. А-а, хорошо!

Первая проблема медитации, она звучит для нас довольно привычно. Она звучит на

❁ Проблема 1

1 Лень / нежелание
медитировать сегодня

ལེལོ།
lelo



тибетском языке ЛЕЛО, но имеется в виду немного другая вещь, нежели к которой мы привыкли. Это лень – ЛЕЛО. Лень и это нежелание медитировать сегодня. А-а, знаете, это как обычно происходит? Вы такие: «Ну завтра я буду медитировать! Поставлю себе будильник на пораньше и буду активно медитировать». И вот вы слышите утром, этот будильник звонит. Вы, в принципе-то, поспали бы ещё и думаете: «Ну, наверное, не сегодня.

Может, я завтра помедитирую, как-то сегодня не тот день. И пасмурно за окном, в общем, не очень хочется». Или: «Ох! Что-то у меня живот сегодня болит, завтра помедитирую». Или... ну, это моя история: я вспоминаю: «Бли-ин, а я же должна письмо отправить. И мне надо его срочно отправить! А вдруг мне уже написали, что я его не отправила. Завтра помедитирую!»

И вот у нас обычно такой огромный список пунктов, почему нам медитировать не сегодня, а завтра. И вот это вот «сделаю завтра» – это и есть ЛЕЛО. Но, как мы знаем, завтра не наступает снова и снова. И реально каждый просто тысячелетиями, каждый медитатор должен был бороться с тем, чтобы приоритизировать эту тренировку ума перед другими вещами и перед другими препятствиями. И оно так и появляется, что я вот не хочу, не чувствую, что сегодня удачный день для медитации. Знакомо вам такое? Напишите, кстати, интересно, у кого какая самая... самая частая... самый частый предлог, что вы себе обычно говорите, чтобы не сесть в медитацию сегодня, а, быть может, завтра. Правда, интересно, у кого что это. «Да просто завтра!» – у кого-то. О-о-о, Макс пишет: «Голодный, в животе бурчит уже!» Да, понимаю тебя, Макс! Бывает. Кто-то поздно лёг, сложно проснуться, куча дел. Проспал, нет времени, усталость. Отлично!

Вот вы, кстати, пишите о сне, и это очень важная история. Наш Учитель Питер Мёртл говорит, что хороший медитатор должен высыпаться, чтобы не засыпать на медитации. И у меня так получилось, мне уже в 9:00 утра желательно быть онлайн. Какие-то дни у меня уже в 9:00 утра начинается звонок, и я понимаю, что мне на мои утренние дела нужно порядка 2 часов: проснуться, умыться, в общем, попить чаёк, помедитировать. У меня это всё занимает около 2 часов. И я попросту начала прям ставить будильник на пораньше и начала привыкать к тому, чтобы раньше ложиться. И сейчас Макс вот не очень радуется, но я пытаюсь лечь уже спать прямо в 9 вечера, чтобы высыпаться, потому что я много сплю, мне нужно много сейчас времени, чтобы высыпаться. Вот я, правда, пытаюсь где-то там пренебречь лишней серией сериальчика ради сна, ради того, чтобы потом встать пораньше. Высыпаться, встать пораньше, помедитировать и спокойно, не спеша, приступить к своим делам, чтобы не нервничать в

медитации, что я где-то что-то упускаю. Срочные дела будут всегда, более срочные дела тоже будут всегда.

И до тех пор, пока вы не поставите в приоритет медитацию и не перекроите свой какой-то график под то, чтобы так вставить прямо в свой график вот это время – «зарезервировано под медитацию», всегда будет соблазн куда-нибудь перенести, отложить на вечер, вечером тоже что-то другое происходит. В общем, это всё и есть лень, ЛЕЛО, и у этого ЛЕЛО есть сразу четыре решения, четыре антидота. И Макс о них расскажет.

Макс. Спасибо, Ир! Это правда, что лень – это первая проблема в медитации. Интересно, что вы ещё не начали, в принципе, медитировать, а лень уже является проблемой. Я имею в виду, что мы говорим о том, что сейчас мы разбираем конкретно проблему медитации, но на самом деле лень – это не совсем проблема медитации, лень – это проблема до медитации! То есть она возникает до того, как вы сели медитировать, а часто вместо того, как вы садитесь медитировать. И я бы вам предложил ближайšie, не знаю, год, два или три сфокусироваться на решении этой проблемы. Если вы вот эту одну проблему – лень медитации – преодолеете, и у вас будет регулярная медитация постепенно 20, 30 минут и так далее, вы дойдёте до часа в конце концов, тогда вы столкнётесь с остальными проблемами, которые, если честно, очень интересно решать. Но если вы не преодолеете первую проблему лени, тогда вы не столкнётесь с другими проблемами, решать будет нечего. Вы... вы узнаете и остальные проблемы, но они для вас останутся теорией. Поэтому я бы вам предложил взять этот челлендж для себя, справиться с ленью. Без медитации один час в день каждый день шесть раз в неделю невозможно увидеть пустоту напрямую, невозможно выбраться из этого мира. Поэтому для меня это был важный приоритет, я ставил себе цель медитировать один час в день, мне кажется, с 2016 года, около того, и начал я медитировать один час в день в 2022 году, спустя 6 лет. У меня этот путь занял 6 лет и...

Первая проблема – это самая важная проблема, которую нужно преодолеть. У меня, я думаю, на это ушло порядка 4 лет. Где-то 4 года я работал над тем, чтобы преодолеть проблему лени. И у всех это может быть по-разному. Но это важная проблема, это наш враг, который сдерживает нас. В бесконечном количестве жизней мы находили что-то важнее, чем помедитировать, поэтому мы здесь. Ольга пишет: «Все эти отмазки относятся и к любым другим делам». Верно. Хорошая регулярная практика медитации – это как хорошая... не знаю, хороший спорт. Вы... вы просто этим занимаетесь каждый день, ходите в спортзал или там другим спортом занимаетесь. Это... это привычка. Хорошо. А можно показать слайд с антидотами к лени?

Ира. Да. Сейчас.

Макс. Мне нравится, в нашей линии передачи выделили лень как проблему, для неё четыре антидота разработали. Всё, знаете, как... Я себя иногда ощущаю таким барашком, которого загнали в загончик, и я вот так вот иду аккуратненько, аккуратненько по конкретному маршруту. Ах. Итак, у нас есть четыре антидота к лени. Они последовательные четыре, то есть вы начинаете с первого, после первого переходите ко второму и так далее до четвёртого.

Первый называется ТИНГ-НГЕН-ДЗИН ЛА ДЕПА, можете повторить: ТИНГ-НГЕН-ДЗИН ЛА ДЕПА. И первый антидот звучит буквально так: «нам нужно найти преимущества для медитации, нам нужно найти причины для медитации».

Я был раньше консультантом по личной эффективности, по тайм-менеджменту, и мне так близок этот подход, который есть в тибетском буддизме, который есть конкретно в нашей школе Гелуг, что лень – это не то, что вам просто, не знаю, лениво. Лениво – это, на самом деле, когда вам недостаточно хочется. Я всегда привожу пример: представьте, вам предлагают – это на самом деле открытый вопрос, – вам предлагают 1 миллион долларов кэшем, но для этого нужно бросить все дела и через 2 дня быть в Африке. Но вот вы знаете: 100% вы получите там чемодан с миллионом долларов, скорее всего, это несколько будет чемоданов. Поехали бы вы?

Антидоты к Ielo



Нашли бы вы время? Или, может быть, вам было бы лениво? Напишите, вот честно, как... как вы считаете? Если для вас миллион долларов маловато, можете, ну, два или три прикинуть, что было бы. Поехали бы вы за миллионом долларов в Африку? Или вам лениво было бы? «Конечно», – Ольга пишет. Юлия говорит: «Не поехала бы». Юлия, если вам миллиона мало, ну подумайте «три или пять». «Поехала сразу же!» Угу.

И... И давайте так: это не обман, не спам никакой, то есть это реально. Вы уверены, и вы знаете: это правда так, вас никакая подляна там не ждет, вы реально доедете и получите этот миллион долларов. Честная сделка. Не знаю, Питер Мертл вот вам предложил или кто-то, кому вы доверяете. «Не очень поверили». Да, вот я говорю, устраняем вот это препятствие с верой. То есть реально миллион долларов. Не знаю, вот я бы вам сказал или Ира, мы вас не собираемся обманывать, я надеюсь, ни разу вас не обманули, там, случайно даже. Миллион долларов. А-а, я думаю, если вы ответили, что вы бы поехали, то это правда. Я думаю, что это правда, что вы поехали. И я не знаю людей, кому было бы лениво поехать за миллионом долларов. Хотя это в Африку, ну, блин, это реально далеко лететь, скорее всего, сутки или больше. Но многие бы полетели, скорее всего, почти все бы полетели. Почему? Потому что у нас достаточно мотивации. Никому не лениво полететь за миллионом долларов, но с медитацией не так, потому что миллион долларов.

Во-первых, там не миллион, там все богатства мира и даже больше, но они отложены во времени, мы их не видим, мы не доверяем, нам кажется, может быть, их и не будет там. И это первое, что нас сдерживает, – мы недостаточно замотивированы, поэтому нам лениво. Давайте смотреть правде в глаза. И поэтому я, как консультант по тайм-менеджменту, я всегда говорил своим клиентам, что «если вы чего-то не делаете, если у вас на что-то не хватает времени, это не потому, что вам лениво, просто это для вас не приоритет». И это достаточно честный способ.

Я стараюсь себя тоже учить. Каждый раз, когда я говорю, что мне лениво что-то делать, на самом деле я стараюсь вспомнить, что у меня просто недостаточно мотивации, это для меня не приоритет. Если я с кем-то не могу найти время встретиться, или я что-то не делаю. Не знаю... мне надо учить немецкий, по-хорошему, Ира учит, я не очень. Мы живём в Австрии, планируем тут получать документы на длительное возмещение пребывания, и мне для этого очень неплохо было бы учить немецкий, но я его не учу. Легко сказать, что мне лень, но на самом деле мне не лень, я это сч... да это просто для меня не приоритет, я считаю, что есть более важные дела у меня, чем учить немецкий язык. И это ответственность, это ответственность за свою жизнь, за своё поведение. И если вы не медитируете, первый шаг к тому, чтобы начать медитировать – это честно сказать: «Для меня это не приоритет, я не замотивирован достаточно медитировать». И... понимаете, когда вы так говорите, тогда открывается пространство для решения этой проблемы. Поэтому первое – это подумать... первый антидот против лени – это подумать о хороших вещах, подумать о том, что может быть в результате медитации. И здесь Геше Майкл, например, в своей лекции, – я её сегодня переслушивал, – рассказывает про пять путей, через которые вы проходите в медитации на самом деле. Я не буду долго на этом останавливаться, мы ещё будем проходить в других АСИ курсах это.

Кто знает, кстати, какие пять путей у нас есть? Это пять путей духовной эволюции для каждого человека. Вообще, для каждого живого существа, но реально их пройти люди могут. Кто знает пять путей, напишите плюс, если не знаете, напишите минус. Это не тема сегодняшней встречи, если вы не проходили АСИ курсы до этого, вы знать это не можете, скорее всего. Первый путь называется «путь подготовки», обычно мы на... в него вступаем, в этот путь... На самом деле, это больше как этапы, они называются «пути», но они по факту этапы. И первый путь – путь подготовки. А! Путь накопления, прошу прощения, первый. Путь накопления – это когда мы... мы на него становимся, вступаем на этот путь, когда у нас случается в жизни какая-то катастрофа или что-то... какая-то серьёзная проблема: кто-то умирает часто или из наших близких кто-то. Или в нашей жизни какая-то трагедия случилась, и мы, знаете, начинаем думать: «Блин, что-то с этой жизнью не так, надо как-то отсюда искать способ выбраться». И многие, кто здесь присутствует, так или иначе... (Наташа Надуялова верно написала) вы так или иначе уже на этом пути, как минимум, потому что что-то вас привело сюда. Вы сейчас не на дискотеке, вы не в баре, вы на лекции по тибетскому буддизму, по медитации. То есть что-то вас сюда привело, вы хотите что-то узнать и выбраться отсюда.

Второй путь называется «путь накопления». И мы переходим на него, когда мы впервые получили хорошее объяснение ручки. И на пути накопления мы готовимся к видению пустоты напрямую. И на пути накопления мы на самом деле можем достичь точки, когда мы с гарантией

99% не получим более низких рождений, мы родимся человеком или, может быть, кем-то выше, чем человек, но человеческое рождение самое оптимальное.

Третий путь – «видения». Это видение пустоты напрямую. Достаточно короткий путь, короткий этап.

Четвертый – это «привыкание» к тому, что вы увидели и видели пустоту напрямую.

И пятое – «больше-не-учение», так называют просветление. Вот это пять путей, мы их будем проходить на других АСИ курсах, но Геше Майкл в своей лекции говорит, что одно из преимуществ медитации – это то, что в медитации вы можете пройти по всем этим пяти путям или этапам. Слайда нет на пять путей, это не основная тема нашей встречи сегодняшней. Я вспомнил, что я об этом хотел вам рассказать.

А есть много разных других преимуществ медитации. Как вы считаете, вообще, что вас мотивирует медитировать? Какие вы преимущества медитации знаете? Я расскажу, что у меня записано, но я бы хотел, чтобы вы написали, что лично вас медитирует... медитирует-мотивирует... а... мотивировать. Что вас мотивирует медитировать еще? Примеры, которые у меня написаны, – это что вы будете хороши в бизнесе, у вас будет лучше концентрация в бизнесе, вы можете перестать кричать на других людей или злиться, потому что у вас хорошая концентрация, вы не... не забываете о том, что мир происходит из вас. Но мне интересно, что вы пишете. «Спокойствие сознания в течение дня». Супер! Для меня это, кстати, очень важно, мне нравится быть спокойным. «Убирать лишнее из головы», «показывает правильную дорогу», верно. Николь пишет: «Состояние на весь день спокойного ума». Верно. «Изменение к лучшей жизни», – Валерия пишет, верно. Ольга пишет: «Мне нравится состояние моего ума целый день». Классно, мне нравится, что многие пишут про состояние ума. «Сознание становится ясным», – Ольга. Верно. У Иры улучшает настроение. Юлия пишет: «Возможность увидеть пустоту напрямую, состояние высокой концентрации, спокойная с детьми». Это классно, верно. Это всё классные преимущества медитации, и если вы будете регулярно медитировать, вы также сможете получить некоторые сидхи, или сверх-способности, они перечисляются в АСИ 3.

Я помню, как слушал эту лекцию и думал о том: «Интересно достаточно, что они перечисляются здесь». А я расскажу, какие меня сидхи мотивируют, сверх-способности, может быть, вас они мотивируют. Если они вас не мотивируют, подумайте, какие вас мотивируют. Одно из способностей – это то, что вы сможете читать чужие мысли. Это то, что вот в писаниях приводится, какие преимущества медитации, что вы можете получить в результате медитации. Вы начнёте видеть будущее, прошлое. Это, кстати, не такое большое прямо достижение, для этого не надо десятилетиями медитировать в пещерах, достаточно быстро вы начинаете... достаточно быстро после того, как у вас есть часовая качественная медитация, вы достаточно быстро придёте к тому, что вы сможете заглядывать в своё прошлое и будущее. И я рассказывал на некоторых вебинарах, делился своими прорывами на этом поприще. Но главное, что я хочу сказать – это реально, это, может быть, ощущается немного как фантастика, но потом... но потом вы просто сравниваете, у вас есть видение будущего, проблески. Вы видите,

что произойдёт в вашем будущем, и затем... и затем это просто происходит. И это не то, что вы себя запрограммировали, вы даже знать не знали, что это произойдёт, но это происходит. И это ощущение будущего, и это ощущается очень круто, очень круто. И точно так же с прошлым, потому что, по сути, вы приняли проект от кого-то, кого вы даже не знаете, но у этого проекта есть свои особенности.

И это здорово, также как вы помните своё детство, исходя из детства вы помните, что вам нравилось, не нравилось, может быть. Это как-то формирует вас как личность. Точно также, когда вы помните прошлые свои жизни, в частности, прошлую жизнь конкретно, это тоже даёт вам много подсказок, на какие грабли вы уже наступали и на какие вам не надо наступать.

И главное вот в этом первом антидоте к лени – это подумать: «Вау! Чего я смогу достигнуть с помощью медитации?» Я вам рекомендую составить свой собственный список: то, что вас мотивирует, и то, что, как вы считаете, вы могли бы получить с помощью медитации. Мне кажется, это здорово – иметь вот этот список преимуществ, что вы можете получить благодаря медитации. И в результате чтобы вы сказали: «Блин, я этого хочу! Мне этого реально хочется». Это **первое – ТИНГ-НГЕН-ДЗИН ЛА ДЕПА**.

Второе – ДУН-ПА. Это второе – это то, что я хочу это. То есть вы составили этот список для себя, вы понимаете преимущества, и вы говорите: «Я этого хочу».

Третье – это ЦУН-ДРУ. Вы говорите: «Я готов это сделать» или «я готов помедитировать».

И **четвёртое.** Я бы немного хотел вам рассказать, что... что это за четвёртый шаг, потому что он очень крутой. Он у вас будет, и... и это очень здорово. Он называется ШИН-ЯН, и буквально этот четвёртый шаг означает, что, благодаря регулярной практике, ваша пр... ваша практика медитации становится очень естественной, приятной, и вам ее просто не хочется пропускать. Я не знаю, напишите, было ли у вас в жизни какой-то период, может быть, месяц, два, или три, или больше, когда вы чем-то занимались каждый день. Я не знаю, может быть, это спорт какой-то, кто-то йогой пробовал заниматься. Каждый день, шесть раз в неделю – это о'кей, шесть раз в день... шесть... шесть раз в неделю – это каждый день. Я занимался футболом, я занимался бегом какое-то время, баскетболом, я занимался йогой каждый день, у меня тоже был этот период в жизни, сейчас не занимаюсь. Напишите, было ли у вас такое. Ольга говорит: «Шесть раз в неделю йогой». Николь пишет: «Плюс». Да, тоже. «425 дней подряд». Екатерина, вот это вы даёте! Я у вас буду прибежище принимать, плюс.



Вспомните вот это состояние, когда вы чем-то занимаетесь каждый день, кто-то пением занимался каждый день, кто-то, не знаю, музыкой. Я на гитаре, помню, занимался, играл каждый день, когда в музыкальной школе был. Со временем у тебя ощущае... у тебя возникает вот это ощущение, что ты хочешь это делать. Может быть, тебе даже поначалу было тяжело, но со временем ты привыкаешь к этому

настолько, к этому, не знаю, или спорту, или музыке, чем бы вы ни занимались, йогой. К тому, что тебе сложнее это не делать, чем тебе это сделать. И ваш ум благодаря медитации, если это медитация ежедневно, он становится настолько сильным, что вы себя будете реально очень круто чувствовать и физически, и ментально. И вы буквально ищите предлоги для того, чтобы больше и больше медитировать. А-а, я не знаю, даже в выходной, когда у вас выходной, вы решили: «Так, мне надо отдохнуть после медитации». Может быть, у вас есть какая-то физическая усталость или ментальная уже усталость, вы её ощущаете, вы чувствуете, что вам надо отдохнуть.

Даже в эти дни выходных вы всё равно находите предлоги для того, чтобы помедитировать, ну, хотя бы чуть-чуть, хотя бы немножко. И для всех это может быть разное «чуть-чуть», может быть, это 30-40 минут, чуть-чуть помедитировать в выходной день. Вот этот четвёртый антидот – это, по сути, ваша страховка. Когда вы достигаете четвёртого антидота лени, на самом деле, вы застрахованы от того, чтобы пропускать медитацию. У вас, наверное, всё ещё могут быть какие-то перерывы в практике, очень непродолжительные, но главное – это то, что вы настолько привыкли медитировать, что это становится вашей... это становится вашей природой, и вы не можете без этого жить. И это круто, честное слово.

Можно слайд обратно? Наша с вами задача – дойти до этого четвёртого антидота, когда тело привыкает к тому, чтобы сидеть в медитации, когда вы привыкли не пропускать медитацию, даже когда вам лениво, или когда вы себя не чувствуете, что вы хотите медитировать. Предыдущие все три антидота ведут к этому шагу. И тогда вы преуспеете в

Антидоты к Ielo



медитации, будете наслаждаться этой медитацией. Вы почувствуете, что это реально круто, мне просто не хочется это пропускать. Поэтому я вам рекомендую попробовать эти четыре антидота, начиная с первого: что хорошего медитация мне может дать. Реально составьте список или подумайте об этих преимуществах. Второе – это «я хочу это», ДУН-ПА. Третье – ЦУН-

ДРУ, «я готов, что для этого надо делать? Как... Как, собственно, приступить к медитации?» И четвёртое – это вот это привыкание к медитации таким образом, что вы её просто не хотите пропускать.

Я хотел привести пример, как это... Это иногда сравнивают эти четыре шага с отношениями. Мне это нравится. И с отношениями это сравнивают следующим образом: по сути, первый шаг, вот этот ТИНГ-НГЕН-ДЗИН ЛА ДЕПА – это когда вы в кого-то начинаете влюбляться в школе. Не знаю, вспомните свою первую влюблённость в школе или в институте. Начинаете влюбляться, и буквально в своём уме вы начинаете прокручивать эти качества этого человека. Я помню, как я в Иру влюбился, я реально начал... начинал прокручивать эти качества, которые мне нравятся в Ире, что она красивая, у неё сильная логика, у неё, не знаю,

хорошее чувство юмора, потому что она смеётся над моими шутками. Я буквально, я помню как я эти качества, которые мне нравятся в Ире, я прокручивал в своей голове. И это меня мотивировало... мотивировало, не знаю, ей позвонить, написать, предложить встретиться. Вот этот первый антидот – это подумать, что хорошего вы получите. В нашем случае от медитации, но я привожу пример с отношениями. То есть когда вы влюбляетесь, вы просто естественным образом начинаете перечислять вот эти положительные качества человека, который вам нравится. У кого было такое во время влюблённости, напишите «+1».

И второе – буквально вы хотите сходить на свидание с этим парнем или девушкой. Особенно в школе, когда... или в институте вы влюбились. Конечно, мы хотим встретиться с этим человеком, сходить на свидание. Я хотел с Ирой сходить на свидание, я её пригласил на свидание. И это, кстати, третий, третий шаг, третий антидот – «я готов, что мне нужно делать?» То есть мы прикладываем усилия. Я прикладывал усилия, чтобы это свидание состоялось с Ирой. Она мне на первое свидание сказала: «Извини, я не могу прийти». Мы его перенесли, потом было второе. Я помню, как я постарался одеться получше. У меня, к сожалению, был один пуховик, основной пуховик был в химчистке, я пришёл в пуховике с пятнами, в старом. Но я всё равно, я старался, я не знаю, гольф хоть чистый надел, мне кажется. Мы прикладываем усилия, чтобы это свидание состоялось. Это третий шаг.

И когда это свидание состоялось – четвёртый шаг, в результате свидания вы начинаете встречаться, затем, может быть, вы поженитесь, и вы становитесь вместе каждый день, неразлучны. Не знаю, мы с Ирой не расстаёмся, мы каждый день обычно вместе, всё делаем вместе, и это ощущается просто естественно. Я себе очень слабо представляю, как моя жизнь должна выглядеть без Иры. Мне кажется, это какая-то была бы очень странная и неправильная жизнь.

Вот четыре шага: первый – вы в кого-то влюбляетесь и начинаете перечислять хорошие качества, второй – вы хотите сходить на свидание с этим парнем или девушкой, третий – прикладываете усилия, чтобы это свидание состоялось, и четвёртое – это то, что в результате свидания вы вместе каждый день, неразлучны, как вода. Спасибо. Это четыре антидота к медитации.

Ира. Спасибо, Макс. И теперь, когда мы нашли в себе силы преодолеть первую проблему, когда мы выполнили все эти четыре антидота к первой проблеме, у нас возникает новая проблема, новые вызовы. И по-тибетски это звучит ДАМ-НГАК ДЖЕ-ПА. И звучит это в тибетской версии немного дивно, это звучит «я забыл наставления своего Учителя». И что же это на самом деле значит? Что имеется в виду? Это значит, что вы потеряли фокус своего... со своего объекта.

❁ Проблема 2

2 Забывать инструкции =
потерять объект мед-ции

ཏཱ་མ་ནཱ་ཀ་དེ་པ།
dam-ngak je pa



Мы знаем, что медиатор – это человек...
медиатор (смеется) – медитатор! Медитатор –
это человек, который держит объект для

медитации, на котором он фокусируется. Это определение медитатора. И нам важно помнить, что нам важно выбрать правильно объект, потому что мы в итоге становимся тем, на что медитируем. Если мы много думаем о людях, которые нас раздражают, мы сами становимся раздражительными, если... ну, в общем, можно это очень долго продолжать, в общем, мы то, на что мы медитируем. И в нашем случае наш медитационный объект – это наш Учитель, его прекраснейшие качества, качества, которые нас восхищают, которые мы тоже хотим в себе развить.

И вот вы уже сидите в медитации, вы закрыли глаза, ваша поза идеальна, вы отсчитали свои десять идеальных дыханий, вы видите уже перед собой Учителя. Он перед вами сидит, вы чувствуете его запах, вы видите его лицо. И потом, знаете, так медленно-медленно вы понимаете вдруг, что ваш Учитель превращается в пончик. Поэтому на этом слайде пончик. И вы уже думаете о еде, что вы съедите на завтрак или на обед, или что вкусенького есть заточить. И вы больше не думаете о своём Учителе, потому что вы потеряли объект вашей медитации. Это и есть вторая проблема. И антидот для этой проблемы очень простой – ДРЕН-ПА по-тибетски. И это значит, что вы попросту вспоминаете этот объект. Вы обратно, с усилием, вероятно, возвращаете свой ум на объект.

Ну и, знаете, можно подумать, что надо так: быть жёстким со своим умом, сказать: «Всё! Давай! Быстро! Медитируй, садись!» Но Геше-ла говорит, что, в целом, это не очень работает, и нам важно научиться с нашим умом - договариваться, заключать сделки. Нам важно находить такие более изящные, гибкие пути, чтобы с ним договориться. Например, на примере пончика можно сказать: «Да, пончик – хорошая идея! Отличная идея – пончик. Дорогой ум, я обещаю, клянусь – получишь пончик. Но давай сейчас хотя бы десять минуточек помедитируем, ну, хотя бы пять. Ну, это же маленький, короткий промежуток времени. Ну, some op, серьёзно, давай, ты сейчас сядешь помедитируешь – два пончика тебе куплю». Потому что, ну... кто любит жёстких боссов? Ну никто. Никто не любит, когда вам там приказывают что-то или указывают, как вам делать, но нам всегда приятно, когда это так красиво, элегантно приходит. Знаете, вот надо обхитрить, прям соблазнить свой ум, он получит пончик, вы получите фокус в медитации. И это был второй... вторая проблема медитации, и второй антидот к ней.

И мы отправляемся к **третьей проблеме**. Третья проблема состоит из двух частей, называется ЖИН-ГУ и ГЬЮ-ПА. Вы тоже можете повторить: ЖИН-ГУ и ГЬЮ-ПА. И это, знаете, как такие два разные полюса. С одной стороны, это или очень притуплённый такой ум, сонливый ум или, наоборот, такой беспокойный ум, постоянно тревожный ум. И в древних писаниях это символизируется слонем. Вот этот сонливый, знаете, как такой слон, огромный,

Проблема 3

3

Мент. притупленность

Мент. беспокойство



ཤེས་བཞིན།
sheshin

неповоротливый, медленный. Или беспокойный ум, он символизируется обезьяной, которая мечется туда-сюда, с ветки на ветку. И вот наш ум, он или в том, или в другом состоянии находится. И мы всё время пытаемся найти какой-то баланс. И это не только происходит, когда мы медитируем, это, в принципе, в любой нашей деятельности проявляется, даже когда мы какой-то фильм смотрим, который нам нравится. Вы понаблюдайте, как это иногда бывает.

И классический антидот к этой проблеме, противоядие, мы можем сказать, к этой проблеме, это ШЕ-ШИН, ШЕ-ШИН, тибетское слово. И это, знаете, что-то вроде такой пожарной сигнализации, такой сигнализации, которая: «Аларм! Аларм! Аларм! Не то состояние ума! Не то состояние ума!» И здесь тибетцы вообще очень удивительно сделали, потому что... ну, вы дальше увидите, мы будем дальше говорить о следующих, вы проведёте эту параллель, о следующей проблеме и антидоте. Но здесь вот этот ШЕ-ШИН, его функция, его зона ответственности – не починить сонливость или беспокойство, а просто сделать этот аларм, тревогу, сигнализацию вот эту, забить тревогу.

И, фактически, мы взращиваем в себе новую ментальную функцию. И это реально вызов, потому что это такое новое состояние ума, которое должно обнаружить, что что-то пошло не так. Знаете, ещё можно представить, как будто какая-то часть ума, маленькая, смотрит на весь остальной ум: чем же там этот ум озабочен, чем он занимается? Он сфокусирован на объекте медитации или уже находится в каком-то другом состоянии? Такой контролёр, ещё можно сказать. В общем-то, попытайтесь взрастить в себе этот ШЕ-ШИН, эта сигнализация должна срабатывать, такая «виу-виу-виу», когда что-то идёт не так. И для данной проблемы это вот такое... это не решение проблемы, но это... ну, скажем так, это такой антидот в рамках этой проблемы.

Макс, расскажи. Мы сейчас поговорили о том, что у нас есть... бывает или слишком беспокойный ум или, наоборот, притуплённый. Расскажи про виды притуплённости.

Макс. Спасибо, Ира. Есть разные виды притуплённости, это правда. И это то, с чем вы будете работать в своей карьере медитатора. Мне кажется, это то, о чём мы будем сейчас говорить, это пригодится вам в каком-то будущем, когда вы справитесь с ленью, когда вы справитесь с этой проблемой забывания объекта медитации, когда ваш ум просто куда-то уходит и всё, знаете, как в дверь вышел, и больше ваш фокус не вернулся. И тогда мы начинаем работать над ментальной притуплённостью или над ментальной вялостью и ментальным беспокойством. И у него есть разные формы, у притуплённости.

Первая есть грубая... это грубая притуплённость. Это когда вы просто засыпаете во время медитации, то есть вы садитесь... Не знаю, был ли... есть ли здесь те, кто засыпали в медитации? Питер Мёртл рассказывал, что он засыпал в медитации. У нас есть одна хорошая подруга и наша, собственно, коллега и студентка, преподаватель АСИ. Она тоже рассказывала, что засыпала в медитации,

● Проблема 3

3	Мент.  притупленность	• явная = грубая • скрытая = тонкая
	Мент.  беспокойство	• явное = грубое • скрытое = тонкое

даже начала... даже научилась, как это – заснуть на подушке, прям сидя в медитации. То есть грубая, грубая притуплённость – это когда вы реально заснули, или... или что-то очень рядом с этим связано, когда вы вообще не можете медитировать.

У меня такое бывает, когда я, например, я, вообще, ну плохо очень спал, я сажусь, и у меня ум... ну вот я пытаюсь сфокусироваться, но я ловлю себя на том, что я вообще в другом месте или в другое время, и я не контролирую никак, на чём я фокусируюсь. Это и есть такая грубая-грубая притуплённость.

Есть и другой вид притуплённости – более тонкая. Это когда вы помните объект, ваш ум остаётся на объекте, но нету ясности, нету ясности этого объекта. И, на самом деле, это качество ума, это не качество объекта, на котором вы фокусируетесь. Нет ясности в уме, и поэтому мы стараемся зафиксировать свой ум на объекте, чтобы он никуда не уходил, и после этого мы стараемся буквально навести резкость, мы хотим добавить ясности.

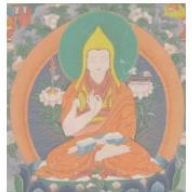
● Проблема 3

3	 Мент. притупленность (= вялость)	• явная = грубая есть фиксация, нет ясности • скрытая = тонкая есть фиксация и ясность, но нет интенсивности
	 Мент. беспокойство	• явное = грубое • скрытое = тонкое

Кажется, слайд есть на эту тему, который Ира опять чудесный подготовила. Ира, такие чудесные презентации ты готовишь, спасибо тебе большое.

То есть когда у нас нет фиксации, мы просто можем потерять объект, начать думать о пончике или ещё что-то. И в этот момент нам нужно применить антидот из второй проблемы, то есть вернуть объект медитации. Нету ясности – это когда вы фокусируетесь на объекте... Я не знаю, мне очень нравится эта картинка, которую Ира подготовила, потому что для меня это точно так же и ощущается. Вы, например, можете сфокусироваться на своём Учителе, но вы... как бы он перед вами находится, вы это как-то ощущаете, чувствуете, но... но вы его не видите. Вы не видите его глаза, вы не видите, во что он одет, вы не видите, не знаю, как уши его выглядят, какого цвета волосы. Просто вот вы чувствуете, что, не знаю, что кто-то там есть. Это фиксация, но без ясности. И вот здесь есть вот эта тонкая... здесь есть вот эта явная притуплённость. Есть фиксация и явная притуплённость.

	
Нет фиксации	Есть фиксация, но нет ясности
Применить антидот проблемы 2	явная! притупленность

		
Нет фиксации	Есть фиксация, но нет ясности	Есть фиксация и ясность, но нет интенсивности
Применить антидот проблемы 2	явная! притупленность	скрытая притупленность!

Самое интересное начинается дальше. Самой большой проблемой, самой большой проблемой... самый большой враг, оказывается, медитатора профессионального, это когда есть фиксация и ясность, вы видите достаточно чётко своего Учителя или какой объект у вас, вы фокусируетесь, но у вас нет интенсивности. Эта интенсивность по-

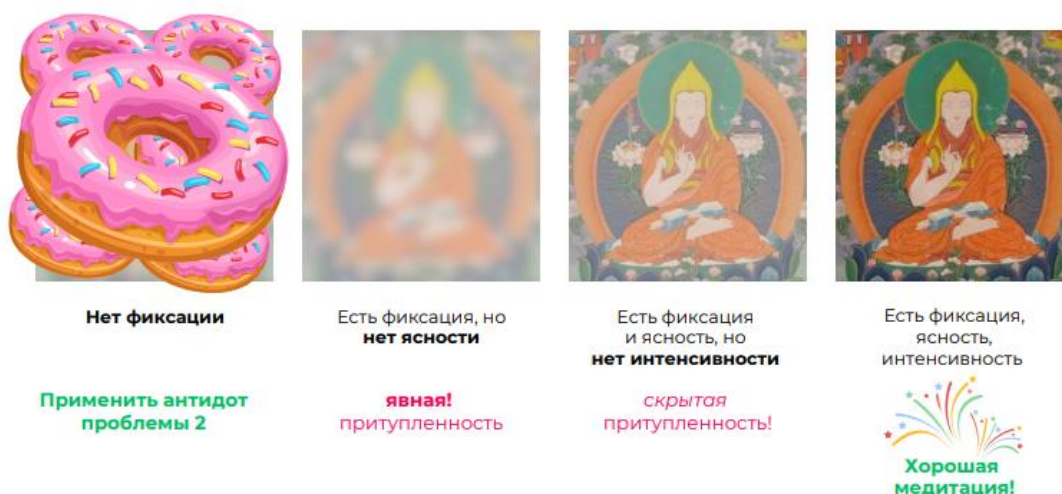
тибетски называется НГАР. Можете за мной повторить: НГАР. Это самый большой враг каждого профессионального медитатора, когда вы уже можете удерживать свой объект, своё внимание на объекте, у вас есть ясность, но нет интенсивности.

Что мы хотим от нашего ума? Мы хотим фиксацию с ясностью и интенсивностью. И это означает... Есть пример с чашкой, мы дойдём, вот здесь (*показывая на слайде*) есть ясность, интенсивность и фиксация. Ира, расскажи, в чём... как ты сформулировала разницу между второй и третьей картинкой. Цвета более насыщенные?

Ира. Да, видишь, на второй более насыщенные цвета.

Макс. На третьей.

Ира. Да-да, на последней.



Макс. Да, то есть вы так можете для себя и запомнить: первое – это когда у вас есть фиксация, но нет ясности, у вас картинка заблюрена, то есть вы... как пикселями всё, вы не видите детали. Но это качество ума, мы помним – это не качество объекта, это качество ума. Второе – это есть фиксация и ясность, но нет интенсивности. Это когда вы видите детали, ваш ум зафиксирован, но – мы сейчас ещё поговорим о том, что такое НГАР, – нет этого НГАРа, нет интенсивности. И последнее – это и есть фиксация, ясность и интенсивность. Это то, что мы называем «хорошая медитация», это то, к чему мы стремимся.

Есть пример с чашкой, который мне очень нравится, три варианта этой фиксации. Фиксация, просто сама фиксация – это просто как держать чашку. Второе – фиксация с ясностью. Это когда мы держим чашку

3 варианта фиксации

Фиксация — это как держать чашку

ཀླུ་མཚོ།
necha

Фиксация с ясностью соответствует держанию чашки расслабленно

ཀླུ་མཚོ།
selcha

Фиксация одновременно с ясностью и интенсивностью — это как держать чашку крепко

ངར་ཆ།
ngarcha



расслаблено. И третья фиксация одновременно с ясностью и интенсивностью – это как держать чашку крепко, не слишком крепко, достаточно, чтобы она у вас не выскользнула из рук. Потому что с ясностью, это когда фиксация с ясностью, это когда вы чашку можете уронить в любой момент, она может реально уйти в любой момент. И вот этот пример с чашкой, вы можете его запомнить, на примере него достаточно хорошо вспомнить и запомнить, как это работает.

Фиксация – это НЕ-ЧА по-тибетски, фиксация с ясностью – СЕЛ-ЧА и фиксация одновременно с ясностью и интенсивностью – это НГАР-ЧА. Видите, вот это НГАР, вот этот корень НГАР, он есть в каждом слове с интенсивностью, когда фиксация с ясностью и интенсивностью, там есть интенсивность. Я хотел бы рассказать подробнее, как это ощущается, когда у вас есть интенсивность. В моей медитации у меня нет обычно интенсивности, это, реально, бывает не так часто, как мне бы хотелось. У меня есть фиксация, я... обычно мой ум не блуждает нигде, часто у меня есть ясность: я могу достаточно четко представлять то, на чем фокусируюсь. Но с интенсивностью у меня очень и очень большие проблемы, она у меня бывает не так часто. Но я бы хотел рассказать вам, как она ощущается, чтобы, когда она у вас будет, вы знали, что это, и сравнивали потом каждую медитацию с этим ощущением, есть у вас эта интенсивность или нет.

Питер Мёртл приводит пример, что это когда вы слушаете любимую часть своей любимой песни. Вот эта интенсивность, она так ощущается. Или вы смотрите свой любимый фильм, и вы в этот момент полностью на этом сфокусированы. Это и есть интенсивность. Я сегодня слушал лекцию Геше Майкла 93-го года, и он – мне так понравился этот пример, – он говорит, что в некоторых... иногда приводит в качестве примера интенсивности вашего Учителя, одного из ваших Учителей, который вам нравится. Он вам помогает, но это не то, чтобы, может быть, этот Учитель перевернул вашу жизнь. Ну, такой Учитель, который, не знаю, вы к нему хорошо относитесь, но не то, что у вас есть к нему какие-то глубокие чувства или что-то в этом роде. И затем, может быть, со временем вы оказываетесь в одной комнате. И там классически говорится, что у вас нет веры в этого Учителя, то есть там сравнивают это с верой. Вы как бы верите в этого Учителя, вы ему доверяете, но не то, что вы готовы с крыши ради него сойти. Я шучу, но это тоже пример из писаний.

Есть мудрецы в древних писаниях, которые и правда сходили с крыши, и потом их Учителя тела собирали обратно воедино. Это такие экстремальные примеры. Мы через это проходить не будем, но тем не менее. У вас есть вера в Учителя, но не такая прям глубокая. И затем внезапно... вы находитесь в одной комнате, и затем внезапно, в одно мгновение, может быть, на десять секунд или на двадцать секунд у вас возникает вот эта глубочайшая вера в этого Учителя. И это может быть... ощущаться, как какая-то вспышка глубоких чувств, я от себя добавлю: вы можете расплакаться, или вы можете на колени упасть к стопам этого Учителя. И это ощущается как огромная, глубочайшая любовь. Вот эта глубокая вера, она вот так ощущается.

И я добавлю немножко не из писаний, то, как ощущается интенсивность в медитации. Это, реально, ощущается, как вот эта очень глубокая любовь, может быть, когда ребенок рождается, и вы его видите в первый раз, в первое мгновение. У моего хорошего друга родился

ребенок буквально пару недель назад, и на прошлой неделе я с ним общался, и он мне рассказывал, как он ощущал, когда он впервые увидел свою дочку. И я думаю, что это ощущается именно так. Это когда у тебя есть интенсивность. Это ощущается так, когда вы не можете отвести взгляд, когда дыхание почти замирает. Может быть, это когда первый поцелуй в школе, я думаю, это ощущается так интенсивно.

Органы чувств притупляются, вы теряете ощущение времени. Интенсивность в медитации, это когда... знаете эту... помните эту рекламу йогурта? ««Данон» – и пусть весь мир подождет». Когда вы эту первую ложку йогурта, не знаю, у меня с голубикой, кстати, у нас есть йогурты, хорошо, что я вспомнил. Вот вы первую ложку этого йогурта съедаете, может быть, своего любимого – это интенсивность. Вы её не перепутаете ни с чем на свете, я вам гарантирую, когда у вас будет интенсивность в медитации. И поначалу... я не знаю, я могу медитировать достаточно долго, больше двух часов, но не каждую медитацию у меня есть интенсивность. Те медитации, когда есть, она обычно очень короткая. И эту интенсивность мы стараемся развить, мы стараемся сознательно над ней работать. И она ощущается так, что у вас реально открывается рот практически, настолько это круто. Вот так может хорошая медитация выглядеть. Если вы просто сядете, будете думать ни о чем: «Пусть все мысли остановятся» – ничего и никогда не произойдёт.

Питер Мёртл говорит, что вам нужен объект медитации. Мы говорим: «Это Учитель. Это высший объект, потому что он постепенно будет вас обучать». И если вы превзойдёте проблемы потери объекта, когда мы не будем думать о своём завтраке, о пончиках, как у Иры было на слайде. Вторую проблему когда мы превзойдем, у нас есть Учитель в уме, но мы не полностью сфокусированы, немного притуплены. Мы не медитируем, на самом деле, нет медитации, мы просто думаем об объекте очень вялым образом. Предполагается, что вы будете работать интенсивно. И «интенсивно» означает, что у вас нет тонкой вялости, и вы полностью сфокусированы на объекте. И это недостаточно – просто иметь объект в уме, фокусировку на объекте даже с ясностью. Вам нужно очень ясное хорошее сознание, которое на нём сфокусировано, очень интенсивный фокус на объекте медитации. И тогда это хорошая медитация. И когда у вас есть это ощущение, что «и пусть весь мир подождёт», на 100% вы буквально растворяетесь в объекте, и больше ничего не существует: только вы и то, на чём вы сфокусированы, даже вы растворяетесь, даже ощущение себя растворяется – тогда это интенсивность. Что ж, мы и вправду заканчиваем раньше. Ира, это тебе подношение. *(Смеется)*.

Каждый человек в течение сотен лет, который пытался медитировать, сталкивается с одними и теми же проблемами. С этими. С этой пятеркой, великолепной пятеркой, или я бы её назвал отвратительной пятеркой. Первое – это то, что я не хочу медитировать, мне лень. И у этого есть четыре антидота: я знаю зачем, я хочу медитировать, я медитирую, я действую, и в результате у меня получается вот эта лёгкость регулярной практики. Второе – это то, что мы забываем инструкции, теряем объект медитации. И с этим помогает вспоминание. И третье – это, на самом деле, наша самая большая проблема – это ментальная притупленность и ментальное беспокойство. Бдительность нам с этим помогает, и в результате бдительности мы начинаем предпринимать конкретные действия, которые убирают ментальную притупленность

и ментальное беспокойство. Четвёртую, пятую проблему мы разберём на следующем занятии и ещё раз поговорим о разнице между тонкой и грубой вялостью, между беспокойством.

И серьёзно, неважно, на каком этапе вы сейчас в медитации, если вы учитесь медитировать потихоньку, наращивайте свою способность. Мне нравится способ добавлять одну минуту в неделю от Геше Майкла. Мне кажется, это классный способ: начинать с 10 минут, добавлять одну минуту в неделю по воскресеньям, например, или по понедельникам. Когда у вас есть время, поэтому суббота или воскресенье лучше. Вы за год можете добраться до часовой медитации, но вам нужно превзойти лень для этого. Нужно начать медитировать каждый день.

Ира. Ну и как сказал Макс, это, как правило... это как тренировка, да? Мы где-то можем в зале или где-то ещё тренировать наши мышцы, здесь мы тренируем наш ум. И когда это входит в привычку, нам больше не нужно прикладывать для этого усилий. Но вот эти усилия до того, чтобы всё-таки это стало привычкой, важно выработать. Потом, когда вы привыкнете к этому, это просто будет в вашей жизни. Вы будете... ну, не знаю, не помедитировал утром, ощущается, как будто зубы, например, не почистил, да, чего-то не хватает. Кто-то, мне кажется... не помню кто, но в рамках тоже этих курсов, кто-то приводил пример, что вышел на улицу, не помедитировав, ну как будто какой-то голый вышел, ну вот что-то не хватает. И когда вы к этому привыкнете, это просто станет вашей частью жизни, это будет всё больше и больше развиваться, вы всё больше, больше будете чувствовать преимущество от этого.

Не знаю, люди вам будут говорить: «Вау! Ты такой спокойный в стрессовых ситуациях» или «Вау! Ты такой сосредоточенный, у тебя такой классный фокус. Ты можешь работать над этой задачей, пока, там, дети кричат». И вы начнете получать реально бенефиты, преимущества от этого. Вы сами не заметите, как ваша медитация уже – о! – 40 минут, может быть. Может, уже 45, и у вас уже ноги не затекают, и сидится классно, и хочется всё дольше и дольше в этом оставаться. И знаете, это правда, как по экспоненте потом начинает идти. Самое сложное – это начать и привыкнуть к этому, но потом это развивается чрезвычайно быстро.

Я помню, у меня очень долго был этот порог в 25 минут, когда я по ноге затекшей понимала: «О, прошло 25 минут» (*смеется*). Значит, всё, ещё чуть-чуть и больше я сидеть не смогу, потому что она просто сейчас отпадет. Но потом сами не замечаете, как прошло 30 минут, а нога ещё не болит, она начинает болеть позже, а потом – хоп-хлоп – она вообще не болит. У меня, реально, сейчас не затекают ноги, не затекает спина. Это удивительно. Я могу наслаждаться медитацией. И... ну, знаете, когда мне... когда я слушала этот курс, или когда мы обсуждали какие-то потенциальные преимущества, когда наши Учителя делились преимуществами или какими-то достижениями, я думала: «Ну, ладно, это у них, а у меня-то что? Мне придётся ещё лет 10 страдать, пока у меня, там, начнётся медитация часовая».

В общем, не думайте так, это приходит гораздо быстрее, но попытайтесь пройти этот первый порог, и потом с вами, правда, начнут происходить удивительные вещи. Вы сейчас можете в них не особо-то верить, думать, что это не о вас или что надо очень долго ждать. Но они реально начинают происходить, и перед вами потом открывается путь, и вы думаете: «Вау!

Так они же всё правильно говорили! Так и есть!» И в это сложно поверить вначале. Я помню своё отношение к этому, но, пройдя этот путь, вы поймёте, о чём мы тут говорим. Привыкнув хотя бы медитировать регулярно, 100% гарантия – вы поймёте о чём это, и почему все так хотят медитировать.

Макс. Да, хорошо. Мы вас хотели с Ирой пригласить на мероприятие. Его будет проводить, собственно, Питер Мертл. Сейчас я покажу экран. Это медитация «Ламрим, или мандала шагов к просветлению». Это медитация, которую, по сути, мы будем проходить... основа этой медитации на занятии номер семь и восемь. То есть это и есть Ламрим-медитация, которая подразумевается, поэтому полная эта медитация будет в нашем «Клубе медитации». Вот эта медитация «Ламрим, или мандала шагов к просветлению», Питер Мертл ее презентует, расскажет о ней 27 октября в 6 по Европе, 19 по Киеву и, наверное, по Москве это будет уже 20. Мне кажется, переводят время в это воскресенье. А! Это будет завтра! Завтра ещё не переводят время. Да, завтра, поэтому если у вас есть возможность прийти, – приходите. Мы поделимся ссылкой на регистрацию.

Если у кого-то она есть под рукой, можете её прислать в чатик. У меня, я не знаю, она есть или нет, но я сейчас поищу. То есть это будет презентация этой медитации, вы сможете потом её в полной версии пройти, это, реально, просто нереально крутая медитация! Я читал, что мы собираемся, ну... в каком формате её передавать, и я не поверил буквально. Но, это... у меня слов нету... (*Смеется*). Вот, я прислал ссылку. Спасибо, Наташ, тоже за ссылочку. Приходите.

Если у вас есть вопросы, я думаю, мы могли бы выделить чуть-чуть совсем времени ответить на них, я видел некоторые в чате. (*Читает вопросы*) «Будет с переводом?» Да, будет с английского на русский перевод. Юлия спрашивает: «Как же развить интенсивность, просто продолжать медитировать?» Юля, ну, во-первых это здорово – знать, что интенсивность – это вообще-то то, что здорово, чтобы у вас было. Я бы сказал, что сдавайте 18 курсов АСИ, и мы поговорим с вами об этом более детально и подробно. Для начала вам надо преодолеть лень – первую-первую-первую проблему.

И вам спасибо, если у вас есть ещё какие-то вопросы, у нас есть совсем чуть-чуть времени на них ответить. «Благодарю за занятие!» И вам большое спасибо, ребята, за внимание, за то, что ходите на занятия, это круто! И мы сегодня, на самом деле, общались с организатором АСИ в Болгарии, куда мы собираемся с Ирой поехать в следующем году, поэтому мы там начнём АСИ 1, планируем три курса в год проводить. Это будет и вживую, и онлайн-трансляция. Но если у вас есть возможность приезжать вживую, то это... это супер – познакомиться и вместе потусоваться. Спасибо большое вам. Ира, хочешь что-то сказать в конце?

Ира. Спасибо тебе, Макс, за классные примеры, за вдохновляющую речь о потенциальных возможностях!

Макс. У нас вопрос от Николь. Ира, хочешь ответить?

Ира. Так, Николь спрашивает: «Медитация под голос – это как подготовительный этап? Правильная медитация без сопровождающего и без звука?» В целом, я попыталась записать вам

эти семь шагов, чтобы у вас было понимание, как это можно делать. Вы можете какое-то количество раз послушать эту запись, запомнить, какая последовательность, и дальше пускай ваш голос в вашей голове играет в нужном для вас темпе, в нужной для вас скорости. После того, как вы запомните последовательность, нет необходимости делать это с голосом. На мой взгляд, в целом, все медитации лучше делать сосредоточившись, без наушников, без записей. В общем, то, что в английском языке называется *unguided meditation*, но по вашему сценарию, ну точнее по сценарию, который вы уже запомнили, который прошли, помните как делать.

Но бывают разные медитации, не всегда легко сразу и быстро запомнить, на что медитировать вообще, да? Иногда намного легче включить Учителя и послушать, пройти этот путь с ним. Мне нравится медитировать под голос. Я обычно начинаю под голос, когда я запоминаю, я медитирую самостоятельно. Плюс вы можете, когда вы делаете это самостоятельно, развивать это, что-то добавлять. Это тоже такой творческий процесс внутри медитации. А ты что, Макс, думаешь? Я знаю, что ты любишь сразу хардкор – выучить на память и погнали.

Макс. Да, мне кажется, я не лучший ответчик на этот вопрос, потому что я достаточно категоричен. Мне кажется, что медитация под голос, ну это так... ну... ну недельку можете поделаться медитацией под голос, но потом надо делать без голоса. Но я попросил Иру ответить, потому что я знаю, что она чаще под голос медитирует, у неё менее категоричная позиция на этот счёт, более демократичная, я думаю.

Ира. Ну музыку... вот, спрашивает Елена, можно ли делать медитацию под музыку или звуки природы? И я бы музыку и звуки природы не включала бы, это может успокаивать, но было бы здорово, если бы вы научились успокаиваться благодаря дыханию. Бывает так, что у нас бывают самые разные дни и десяти дыханий не хватает, можно сделать ещё один цикл из десяти, ещё один. Ну, у меня в некоторые дни это занимало немалую часть медитации, пока я просто сосредоточусь, и это был не один цикл, а ряд циклов. Но под музыку или звуки природы я бы не медитировала. Более того, если я просыпаюсь позже, и за окном начинают ездить машины или соседские дети отправляться в школу, у меня есть беруши, я пытаюсь изолировать себя от звуков, чтобы ум не цеплялся за какие-то звуки вокруг.

Макс. Поддерживаю. Ольга спрашивает: «Как понять, на что надо медитировать?» Я бы сказал классический ответ, которому нас научил Питер Мертл и Мария Мертл: это то, на что вам скажет медитировать Учитель. Кто ваш Учитель по медитации, вам самим надо определиться, тут мы с Ирой вам не особо поможем.

Лада спрашивает: «Как справиться с монотонностью? Когда медитация регулярная, регулярность вызывает сложность, ощущение однообразия». Лада, вы на верном пути, продолжайте. Это один из этапов медитации, когда она вызывает... не знаю, ну, не вызывает энтузиазма, вам как-то скучновато. Нам надо продолжать делать медитацию. И хороший показатель к тому, что медитацию можно менять – обычно это может быть 3-6 месяцев – это то, что у вас случился прорыв какой-то благодаря этой медитации, вы влюбились в неё, вы не хотите никогда больше делать другую медитацию. Вот в этот момент можно переходить к

следующей медитации. Пока этого не произошло, я бы определённо продолжал. И у меня со многими медитация такое было, что они реально, ну, монотонные, скучные, неинтересные. Мы продолжаем.

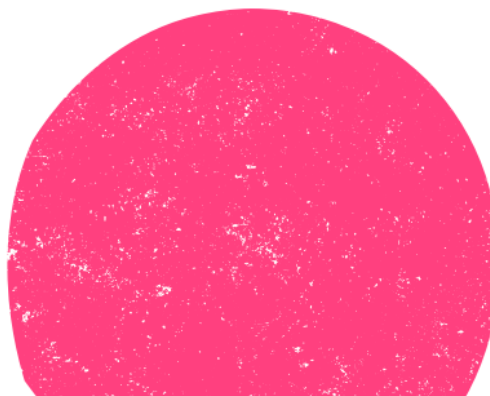
Ира. И не стоит менять объект медитации слишком часто, имею в виду, что не стоит неделку эту медитацию, неделку другую. Мне кажется, лучше выбрать одну какую-то медитацию и правда побыть с ней, походить с ней на свидание длительное время.

Макс. Точно. Спасибо большое, ребят. До встречи через неделю, у нас с вами будет шестое занятие. С нетерпением ждём встречи! Делайте домашки, приходите на разборы. И с теми, кто собирается познакомиться с медитацией «Ламрим», увидимся завтра на встрече с Питером Мёртлом. Я там тоже буду.

Всем хорошего дня! Пока-пока! Спасибо за занятие.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



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

Курс III Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 6. Пять проблем в медитации (продолжение) Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс. Всем привет!

Ира. Привет-привет!му

Макс. Как дела, ребята? Включайте камеры, мы будем рады вас видеть как обычно. Не важно, может, у вас, не знаю, макияжа нет, может, у вас прыщ выскочил, вот все равно будем вас рады вы...видеть. Так и знайте. Но если совсем никак, без... без насилия над собой. Всем привет! У нас сегодня шестое занятие, боже мой, мы перевалили через половину курса. Чтоб вы знали, ребята, наши учителя, Мария Питер Мёртл, очень нас хвалят с Ирой, что мы решились, преподавать АСИ 3. И мы бы хотели с вами поделиться, что эта заслуга, что учителя нами довольны, хвалят нас – это ваша заслуга! Потому что если бы не вы, если бы вы не ходили на занятия, в записи, может быть, их не слушали, то никто б нас не хвалил, потому что и курс бы мы не преподавали, соответственно, не для кого было бы. Поэтому спасибо, серьезно, вы нам помогаете посеять семена. Мы с Ирой изучаем вторую половину курсов. И для этого нужно очень-очень много семян. И вы нам помогаете их посеять каждым занятием таким. Мы вам, правда, очень за это благодарны. Спасибо большое!

Мы знаем, что вы уже все это проходили миллион раз, миллионы жизней, уже сами все преподавали. Спасибо, что вы притворяетесь такими чудесными людьми, которые все равно приходят на занятия, которым интересно, они там: «Вау! Все новое!» Мы это ценим. Спасибо, ребята, правда!

Что касается нашей темы сегодняшнего занятия. Вы удивитесь, но сегодня занятие будет не очень длинное, поэтому мы заложили время на ответы на вопросы, которые, спасибо, если вы уже написали. Если будет время, вы сможете задать также вопрос после занятия. У нас будет сессия ответов на вопросы. Но самое главное, что сегодня мы продолжаем тему препятствий в

медитации, конкретно – 5 проблем медитации. Мы прошли... Сколько проблем мы прошли на прошлом занятии? Напишите, пожалуйста.

Можете показать. Три. Точно. Мы прошли три проблемы. Ну, может, кто-то даже помнит какие? Какие три проблемы? Пишите. Лень! Это точно! Не забывать инструкции – это точно, Дарья. Я вам лайк поставлю. Лень, потеря объекта, притупленность и беспокойство. Верно, верно! И мы сегодня пойдем чуть глубже, в четвертую и пятую проблему. И они, правда, это не очень сложно, с четвертой и пятой проблемой бороться. С пятой проблемой, я думаю, у вас вообще никаких проблем не будет. С четвертой, ну, чуть-чуть, чуть-чуть, может быть, вам надо будет приложить усилия. Ира, хочешь показать слайд, где мы сейчас в курсе ACI 3?

● Проблемы и их решения

1	Лень / нежелание медитировать сегодня	Ммм... > Хочу! > Действую! > Наслаждаюсь	
2	Забывать инструкции = потерять объект мед-ции	Вспоминание	
3	Мент. притупленность Мент. беспокойство	Бдительность ("Шшшешин!")	
4			
5			

Ира. Так, собственно, мы прошли вот эти три наших проблемы. И... Нет у нас такого слайда в этой презентации! (*Ира смеется*).

Макс. И так вот!

Ира. Да, я подумала, что уже все запомнили, и решила не вставлять.

Макс. Да, вы верно, всё сказали: у нас была проблема лени, соответственно для неё есть 4 антидота на примере с влюбленностью. Сначала ты влюбляешься в кого-то, начинаешь составлять список качеств, как я вот с Ирой, когда познакомился, думал: «Боже! Такая и красивая, и йогой увлекается, и волосы такие роскошные, и живёт в центре, прямо возле моей йога-студии». Поэтому, когда мы начинали встречаться, мне было очень удобно. И Ира реально жила возле йога-студии, где я занимался, и поэтому я выходил у нее от дома, и мне нужно было типа две минуты. Просто через двор проходишь, и в соседнем доме йога-студия. А так мне надо было ездить, ну, больше часа, я добирался до йога-студии из своего дома, потому что я не в центре жил.

Ира. Мы теперь все твои корыстные цели выяснили. Коварные.

Макс. Поэт...Поэтому, ну реально, ну, ну было просто прикольно и был хороший повод, там: «Ира, можно я у тебя потусуюсь? Мне ж на йогу нужно потом будет идти». И вот так вот, так вот оно всё и закрутилось. Второе – после того как вы влюбились, начали вот этот составлять список хороших качеств: что и в центре живет, и умная, и красивая и так далее, вы хотите встретиться. Вы реально начинаете хотеть: «Блин, я... я хочу с этим человеком встретиться». И я вот с Ирой думал: «Вот я хочу с ней встретиться». Назначал ей свидания, на первом свидании... Знаете, кстати, как я прошел... как я прошел тест вообще на бойфрендов? В какой момент Ира поняла, что это он? Я вам никогда не рассказывал эту историю? Интересно? Напишите плюс один, если интересно, как Ира... когда Ира поняла, что вот всё, это он, мой любимый, суженый.

Ира. Даже я не знаю, когда я поняла. Мне даже, Максим, интересно, плюс один от меня.

Макс. (Смеется). На первом свидании, когда мы встретились, мы собирались куда-то пойти поужинать. И я спрашиваю: «Ир, ну а что ты бы... что бы ты хотела на ужин съесть сегодня?» И она говорит: «Я бы хотела картошку!» А я картошку... ну, ну, ну, ну не знаю, у нас в семье картошку особо никто не готовил и не ел, уж точно я не хожу никуда за картошкой в какие-то рестораны. И знаете что? Я реально сел на лавочку и стал обзванивать все рестораны, которые я знаю и которые могу себе позволить. Я догадывался, что есть еще другие, которые я себе позволить не могу. (Смеется). Я стал обзванивать те, которые я могу себе позволить, и спрашивать: «Здравствуйте, есть у вас картошка?» И мне несколько человек сказали: «Нет, у нас нету» или «Только картошка фри». Ира сказала: «Картошка фри – это нет сразу». И потом я нашел заведение, которое обладало самым драгоценным элементом своего меню, и забронировал там столик, и мы реально поперлись через пол Киева на ужин в это заведение. И там была картошка, правильно, Ира? Вкусно было?

Ира. Очень!

Макс. И вот Ира мне рассказывала, что в тот момент она поняла, что с этим мужчиной кашу сварить. То есть он не просто: «Я, короче, не знаю», а реально решил вопрос под ключ и накормил картошкой. Соответственно, вот я хотел, конечно же, с Ирой встретиться. Третье – действую, то есть приглашаю на свидание, и свидание это происходит. Это третье. И четвертое – после того, как свидание произошло, мы начали строить отношения, начали встречаться, ну и всё. Следующие встречи – это не то, что тебе надо было планировать, вот в другую комнату... вы съехались, всё. В другую комнату заходишь, ты видишь вот этого человека, которого ты любишь, не нужно назначать новые свидания какие-то, когда-нибудь, там, раз в неделю встречаться. Всё, это легко происходит. Соответственно, в случае с медитацией, я надеюсь, вся эта история вам поможет это запомнить в контексте медитации. Сначала вы должны понять список преимуществ, почему вам хочется медитировать. И у каждого этого список преимуществ он свой, вы должны подобрать личные ключики для себя. Второе – вы ставили список преимуществ, и вы начинаете хотеть. «Я реально хочу медитировать! Мне потому что нравится этот список преимуществ медитации, выгодный». Третье – я медитирую. Назначаю время, что всё, я буду медитировать утром, и медитирую. И четвертое – вы доходите до того, что благодаря вашей ежедне...практике, ежедневной практике вам просто легко, и вам нравится, и прикольно медитировать. Вам не нужно, не знаю... это не какое-то событие. Вы находите отговорки для того, чтобы не пропускать медитацию. Я вам рассказывал, я недавно решил сделать выходной в практике, и думаю: «Ну как вот сделать выходной? Хотя бы сделаю практику подношения мандалы». Мария Мёртл недавно проводила семинар по практике подношения мандалы. Очень классный. Сделал подношение мандалы. Это уже 10 минут занимает. Потом думаю: «Ну, подношение мандалы сделал, ну, хотя бы семь ингредиентов надо сделать. Ну, что я вчера очевидно накосячил. Надо как-то это – семена остановить. Я же не хочу, чтобы они у меня в уме росли». Сделал семь ингредиентов. Ну, семь ингредиентов сделал. Уже как-то настроился на медитацию: «Ну, ещё чуть-чуть помедитирую». И вот так вот чуть-

чуть, чуть-чуть, чуть-чуть, ну в итоге у меня минут 45 или час тот день выходной был. Но это для меня выходной. То есть когда у меня практика не идет, я просто их делаю более короткими. Но суть в том, что, когда вы медитируете ежедневно, это реально просто становится вам в кайф. Так же как я вам приводил пример со спортзалом, с тренировками. Вы знаете, как это, просто когда ты тренируешься, ну, ну это становится частью твоей жизни. Это 4 антидота.

Вторая проблема, с которой сталкивается каждый человек, который садится и начинает медитировать, это то, что вы забываете инструкции. Можно, пожалуйста, слайд. То есть вы, иначе говоря, вы теряете объект медитации. Вы сели медитировать на учителя, может быть, на глаза учителя. А-а, кстати, есть тут кто начал делать медитацию Ламрим? Я знаю, что она началась уже в клубе медитации.

Вот вы садитесь делать эту медитацию Ламрим. Вы, например, думаете: «Вот, короче, я себя представляю этим просветленным существом». Напишите «Ламрим», если вы там, если не там, напишите «0», это тоже окей. Если вы какую-то другую, кстати, медитацию напишите, напишите, какую делаете. Класс! Виктория, Валерия. Супер! А-а, вы начинаете делать медитацию «Ламрим» и думаете: «Вот я просветленное существо, я ангел!» Визуализируете себя этим ангелом, и тут внезапно пончик у вас в голове или круассан. Мне... мне одна моя знакомая рассказывала, что ее муж узнал... Ну, знаете, у мужчин, вообще, как этот процесс налажен? Мы узнаем, что нравится нашим женщинам, после этого, если мужчина по жизни соображает, он начинает чаще делать то, что нравится его женщине, и меньше делать то, что ему не нравится. По крайней мере, старается. Это вот легкий способ понять, что вы ему нравитесь. То есть он реально узнает, что вам нравится, и он старается это делать. Он узнал, что ей нравятся круассаны. Ну, просто вкусные нравятся ей круассаны. И он их стал каждое божье утро заказывать доставку круассанов. Вот такой просто у мужчин... такой пунктик: типа, делай то, что ей нравится. Она говорит: «Слушай, дорогой, мне очень приятно, что ты мне закажешь круассаны. Но мне нравится, там, не знаю, раз в неделю, может быть, круассан съесть, ну, раз в две недели. Но это когда каждое утро одни и те же круассаны, даже разные, но они просто приедаются, потом ты от них уже не получаешь никакого удовольствия». Поэтому я предполагаю, что когда утром у тебя... каждое утро доставка круассанов, ты в медитации прям думаешь про эти круассаны, что вот-вот, вот прям сейчас, скоро придет доставка круассанов. И наша задача – обратно вспомнить, что вообще-то наш объект медитации, там, – мы как просветленное существо в Ламрime, когда мы медитируем.

И третье – ментальная притупленность и ментальное беспокойство. А-а, для них наш антидот – это бдительность, и это реально очень прикольная штука. То есть бдительность, по сути, я бы ее назвал осознанностью. То есть это то, что называют осознанностью. Ты понимаешь, что что-то пошло не так, что у тебя нет ясности, или нет фиксации на объекте, или нет интенсивности. И первое... первое, вот этот антидот для проблемы номер три – это то, что у вас начинается эта сигнализация в голове просто играть, что: «О, боже! Что-то произошло!» И что происходит дальше? Очень интересная вещь.

Мы с Ирой были в ретрите последний раз. И у нас в комнате, где мы спали, в спальне, по совместительству Ирина комната (у меня, как у мужчины, конечно же, была своя комната, куда я в свою пещеру, значит, я уходил, когда мне вздумается), а у Иры комната общая была, спальня. Ну и, справедливости ради, у меня была маленькая комната, а у Иры была здоровая спальня, значит, с кроватью, там, двуспальной. У меня односпальная была маленькая кровать в моей келье. И вот ночью мы просыпаемся с Ирой от того, что комар начинает наворачивать круги вокруг наших голов, приземляется, что-то там приземлится, потусуеться и снова начинает летать. Было? У кого это было ночью? Что вы ложитесь спать, особенно летом, может быть, где-то в новом месте, ложитесь, и начинает комар реально летать. У вас... знаете, еще когда он к уху подлетает, такой звук «з-з-з-з-з-з-з-з», уть, жи-и-и-и-и-и-и, и-и-и-и-и-и-и, уть. У кого было? Напишите «+». Это то, что реально у нас происходило в ретрите. Что дальше происходит? Мы с Ирой... то есть у нас срабатывает сигнализация – бдительность. Да, летает комар! Надо что-то сделать! А мы же не общаемся, мы же в ретрите молчим, мы не общаемся. И мы такие: «Надо что-то сделать!» И дальше засыпаем. И, конечно же, что происходит в ту ночь? Это то, что мы не выспались толком, потому что он реально всю ночь нас будил с Ирой. Этот комар, Будда. Будда-комар. Он нас будил, мы не выспались. Поэтому бдительность, вот эта сигнализация, которая у вас сработала: «О! Комар! Проблема!» Это не решение проблемы номер три, притупленность и беспокойство, это инструмент для решения проблемы.

Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
འདྲིམ་ཐྱོད་པ། du mijera	འདྲིམ་ཐྱོད་པ། du jera

Поэтому четвертая, и это тема нашей сегодняшней встречи: проблема номер 4 и 5. И, если честно, четвертая – это основная проблема. Пятая это не то, с чем у вас будут какие-то неприятности. Это неприятие необходимых мер. Когда вы не принимаете необходимые меры, это приводит к тому, что вы ночь всю проводите, слушая чудесные звуки. Бж-ж-з-з-з-з-з-з-з. Еще,

знаете, обычно сначала издали: бж-ж-ж-ж-ж-з-з-з-з-з-з, бжик. Там на какой-то момент затихает, потом с тобой бж-ж-ж-з-з-з-з. И ближе к уху. Каждым разом ближе к уху, потом садиться на лицо, потом на руку, на ногу. Потом ты начинаешь нервничать, тебе кажется, что уже по тебе два комара ползают. Ну, и вот такая ночь. Неприятие необходимых мер. **Что такое принятие мер?** Принятие мер – это когда один из вас, молча, в ретрите нельзя говорить, поэтому, потому что я мужик настоящий, посреди ночи врубаю свет. Ира, соответственно, она только рада, что я этот свет включил. Я беру стаканчик, пластиковый у нас был, бумажечку и иду за этим комаром охотиться. Я его, соответственно, ловлю. Не...только стаканчиком, не...не рукой! Ловлю стаканчиком, мы не убиваем комаров. И иду на улицу его выпускать. Это принятие мер. И это принятие мер – это то, что дает вам хороший, счастливый, спокойный сон. Это просто логично. Точно так же и с медитацией. Вы медитируете, у вас есть ментальное беспокойство или ментальная притупленность. У вас срабатывает сначала сигнализация: «О! комар! О! Есть ментальное беспокойство или ментальная притупленность». И если вы ничего не делаете, не принимаете необходимые меры – это провал. Так не надо делать. **Нужно принять меры, когда вы обнаружили беспокойство или притупленность.**

И антидот самый главный – это принять конкретные меры. Что нам делать с вялостью, с ментальной притуплённостью и что нам делать с беспокойством? Есть у нас слайд на эту тему?

❀ Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
 к притупленности:	
 к беспокойству:	

Начнем с принятия мер притупленности. Мне нравится, что я ее слонем обозначаю, потому что дальше мы с вами выучим, что это за слон и что это за мартышка. Ира, расскажи, пожалуйста, что... как нам исправить проблему с ментальной притуплённостью?

Ира. Так, с проблемой ментальной притуплённости. У нас к ней будет три подпункта, три решения. И к притуплённости три, и к беспокойству три. Как вы, наверное, уже на шестом уроке поняли, тибетцы любят всё структурировать по списочкам, по подпунктам. Если вы такого человека склада ума, кто любит, когда всё чётенько, это вот прям супер! Итак, к притуплённости у нас есть три антидота. Я подетальнее сейчас о них расскажу.

Номер один. Как мы... что мы делаем, когда мы чувствуем ментальную притупленность, да, когда наш ШЕШЕН её обнаружил? Мы пытаемся крепче схватиться за объект. Мы пытаемся усилить нашу концентрацию. Прям вот так вот оставаться... мы продолжаем оставаться на этом объекте, но мы делаем этот фокус сильнее. Мы как бы так прям вцепливаемся в него крепче. Если этот пункт не помогает, если мы это попробовали – не сработало, в таком случае мы переходим к пункту номер два. Тогда на какое-то время, не насовсем, на какое-то, мы переходим на другой объект медитации. То есть мы переносим наш фокус внимания на что-то другое. И здесь хорошо перейти на что-то, тибетцы говорят, что воодушевит наш ум, что сделает наш ум более счастливым. Быть может, это что-то, что... не знаю, вызывает радость какую-то. То есть мы покидаем наш стандартный объект медитации, думаем о чём-то радостном и затем возвращаемся снова на объект медитации. И есть несколько способов, о чём можно подумать. Что имеют в виду тибетцы, когда говорят: «Подумайте о чём-то, что вас воодушевит».

❀ Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
 к притупленности: 1. усилить фокус 2. подумать о свете / вдохновляющем 3. пройтись / умыться	
 к беспокойству:	

Номер один. Можно подумать о свете. Это, знаете, такое... как о свете: о лампе, о ярком свете. Это такой объект, как...

Макс. Я думал, о Лукьяновой Свете.

Ира. Это такой объект... (Смеется).

Это такой объект, который обычно бодрит.

Вот у меня сейчас огромная лампа такая

световая светит. Я уже вечером, мой ум немного такой расслабленный, я бы уже пошла

поспать. Но я прям врубила себе лампу, чтобы взбодриться. Это помогает мне взбодриться. Поэтому номер один – можно подумать... точнее, первый пункт, первый подпункт первого пункта – можно подумать о чём-то ярком, например, о лампочке. И второй подпункт – можно подумать о том, насколько вы уникальны, насколько нам всем повезло: повезло родиться человеком, мы умеем читать, мы, в конце концов, можем изучать древние учения. И можно какое-то время побыть на этом, подумать о своей уникальности, о том, насколько нам посчастливилось. А-а, Макс, ты хочешь здесь что-то добавить? Или продолжаем?

Макс. Говорят... говорят, что можно думать, подумать о том, насколько вы уникальны. И, да, здорово подумать, что... не знаю, посчитайте, сколько людей вообще интересуются этими курсами АСИ и кто реально встретил эти знания, не запятнанные за две с половиной тысячи лет. Это очень особые семена, нужно быть очень особенным человеком, и такая возможность, она реально раз в миллион жизней случается. И это... если вас это вдохновляет, то супер.

Ира. Отлично! И если пункт номер два – подумать о чём-то вдохновляющем на время – тоже не срабатывает, в таком случае мы переходим к пункту номер три. И это такой более кардинальный способ. Нужно выйти из медитации, встать, потянуться как-нибудь, пройтись. Классно, если есть возможность выйти на какое-то холодное место, зимой на балкон или хотя бы высунуться из форточки, подышать холодным воздухом, классно побрызгать или умыть свое лицо прохладной водой. В общем, какие-то меры, которые помогут вам взбодриться на таком, более уже физическом уровне. Также есть такой лайфхак, такой совет.

Классно посмотреть, если вы медитируете утром или днем, классно посмотреть на небо, на голубое небо или на что угодно другое, на какое-то такое широкое пространство. Не знаю, у нас в ретритном доме есть вид на поле, там как бы и небо далеко видно, и огромное зеленое поле. Такое широкое пространство, оно как раз помогает взбодриться. Вот, это было три исправления ментальной притупленности. И когда ваш ШЕШЕН бьет в тревогу, у вас есть три пункта, что делать. Здесь на слайде, а...нет, дальше будет на слайде, я там добавила стрелочки от одного пункта к другому. Это значит, что не то что мы рандомно выбираем какой-то пункт. Такой: «Ну ладно, пойду сразу умоюсь». Нет, попробуйте как раз по очереди их применить. Сначала усилить концентрацию, если это не работает, потом подумать о вдохновляющем и, если даже это не работает, тогда взбодриться на физическом уровне.

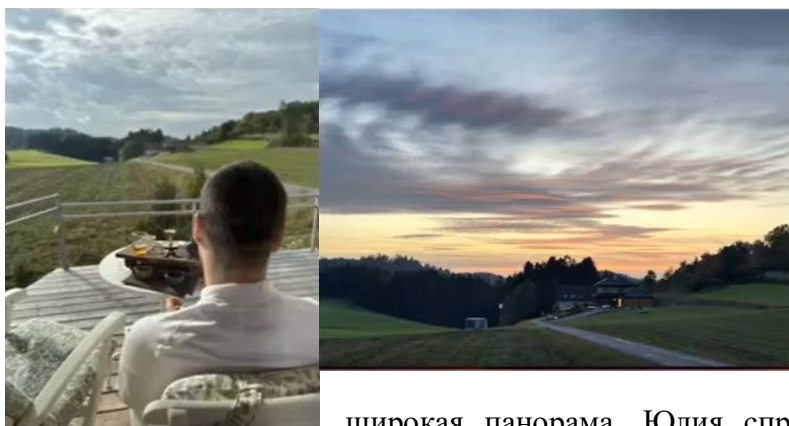
Макс. Нашел широкое пространство в ретрите.

Ира. Что?

Макс. Нашёл фотку из ретрита широкого пространства. Показать?

Ира. Давай!

Макс. Показываю.



Ира. И я пока прочту. А...
Ага, вижу!

Макс. И вид из дома.

Ира. Да, там очень красиво!
На самом деле там, наверное, еще
таких три таких картинки можно
вставить по бокам, настолько

широкая панорама. Юлия спрашивает: «Если пришлось выйти из медитации и умыться, нужно ли потом заново делать 7 ингредиентов или можно просто начать заново медитировать?» Я бы сказала, что... Ну, опять-таки зависит от медитации, которую вы делаете. Но я бы сказала, что вы не заново начинаете медитировать, а продолжаете медитировать. А поскольку вы продолжаете медитировать, 7 ингредиентов можно не делать.

Макс, расскажи нам, пожалуйста, что нам делать с беспокойством?

Макс. С радостью! Я, кстати, добавлю, что, когда у меня ментальная притупленность, я начал в сентябре впервые, то есть вот два месяца назад, я стал делать перерывы в медитации. Я их никогда в жизни раньше не делал. Мне казалось, это всё от лукавого, потому что ты... ты только сфокусировался, ну куда тебе вставать куда-то или разминаться? Ну, для меня это было какой-то очень странный затеей, я этого никогда не делал. Даже когда говорили в медитации... И Питер Мёртл или Геше Майкл, когда ведут медитацию, они иногда делают перерывы, говорят: «Сейчас можно ноги размять». Или ещё что-то. Ни в жизни я этого не делал, никогда. Мне казалось, что это для слабаков. Но в ретрите, в который я ходил без Иры, конечно, он прошёл не так хорошо, как с Ирой. Именно поэтому у меня там всё болело: болели ноги, болела спина. У меня обычно ничего не болит в медитации, а тут реально болело. Не знаю, очищения такие были телесные. И мне пришлось делать перерывы. Я не хотел их делать, но как бы я ментально могу медитировать, но физически уже всё. И я открыл для себя впервые два месяца назад, что вообще-то перерывы, лично меня, по крайней мере, на моем этапе практики, они очень заряжают и помогают продлить медитацию. Поэтому сейчас я медитирую всегда с перерывами. У меня нету таких медитаций, когда я... которые я делаю без перерыва, но только если они, я не знаю, сильно короткие. А-а, обычно я медитирую полтора-два часа сейчас, и для таких медитаций я делаю два-три перерыва. И перерывы они реально короткие. Я просто встаю, я разминаюсь, могу потянуться, могу чуть-чуть полежать на кровати, чтобы расслабить спину. Могу, я не знаю, в туалет сходить, умыться. Это занимает две-три минуты. И я потом сажусь, мне не нужно считать дыхание, мне ничего не нужно делать, я просто сажусь и продолжаю ровно с того же момента, где я остановился. Попробуйте.

Мне кажется... даже если у вас более короткие медитации, они у вас должны быть более короткие поначалу, потому что одна из проблем медитации, вот эта притупленность или беспокойство, если вы ничего с ней не можете сделать, но она у вас есть как бы, и вы просто продолжаете медитировать, то это на самом деле плохие семена. Ну, когда я говорю плохие, это

не то, что вы реально в аду гореть будете или что-то такое, не такие плохие семена. Я имею в виду плохие семена, это что это сеет семена для притупленного ума, и нам эти семена не нужны. То есть это... это семена, когда вы будете ощущать, что у вас нет ясного фокуса или ясности, по жизни, я имею в виду. То есть вы на работе, например, вам нужно сосредоточиться, выполнить задачу, и вы не можете её выполнить. Знаете, такое бывает, у тебя реально тупняк какой-то на тебя нападает. У меня такое вчера было. Я сел... я сел в медитацию... еще до того, как я сел в медитацию, я делаю простираание перед алтарем, я думаю о живых существах, я делаю четыре безмерных, если кто знает, что это. И я их реально не могу повторить, эти четыре безмерных. Они у меня путаются в порядке, я не могу вспомнить текст. Потом я делаю подношение мангалы, которое я делаю перед началом медитации, ну, точнее, в начале медитации. Я опять же забываю текст, начинаю путать, куда сыпать рис. То есть... ну для меня это не характерно. Я понимаю, что это просто полный тупняк.

И вчера я сделал из-за этого короткую практику, потому что я понимал, что я могу физически сидеть, но если я буду вот с этим тупняком, с которым я ничего не могу сделать. Я уже чай попил, я встал, я размялся. Ну, не проходит. Редко, но такое случается, не знаю, ну, день такой. Если я продолжу медитировать, ну это просто будут семена тупняка. Потом Ира меня будет спрашивать, не знаю, какой-то вопрос сложный, типа по АСИ курсам: «Максим, а можешь ли ты, там, процитировать из Абхидхармакоши какой-то стих?» И вместо того чтобы козырнуть, я... И обычно потом Ира улыбается «Ну вот это у меня, конечно, умный молодой человек, повезло!» Вот вместо этого буду вот это: «Э-э, мэ-э, бэ-э». Ну, это никому не нужно. Поэтому, серьезно, если... вам не нужно медитировать дольше, чем вы можете, здорово наращивать продолжительность постепенно. Но для начала мы начинаем с коротких медитаций, именно потому, что мы не хотим семена тупняка делать. Никто не хочет в результате медитации стать глупым. И я... я вас, может быть, немного запугиваю где-то, но я... Это частично шутка, частично правда. В том смысле, что есть люди, которые проводят в таких медитациях...

Я был на одном ретрите, где мы фокусировались на дыхании, на ощущениях в теле, и там люди без подготовки начинают медитировать 10-11 часов в день. Я не буду говорить, что это за ретрит, но некоторые, может, догадались. И половину этого времени, мне кажется, я просто так в полудреме находился. Ну, потому что ты не можешь... Я с текущей подготовкой не могу медитировать 10-11 часов в день. Без подготовки, многолетней, тяжелой работы, это просто нереально сделать. И поэтому половину этого времени, я думаю, три четверти, у меня просто такое было состояние, ну, полусон... полусонное, полудрёмное. И я его видел и у других тоже, это не только у меня было. И вот это, если вы так будете медитировать регулярно, если это ваша практика – это семена тупняка. То есть ваши ментальные способности, они будут постепенно снижаться, и это приведет к тому, что, ну, просто не будете соображать толком.

Поэтому это... Поэтому в этом курсе АСИ 3 мы уделяем такое большое внимание этой проблеме, что есть ментальная притупленность и ментальная бдительность... ментальное беспокойство.

Первое – это то, что у вас сигнализация эта должна сработать, пожарная. «Это ненормально!» Комар к вам садится прямо на лицо. «Это ненормально!» И дальше нам нужно что-то с этим делать. И мы говорим, что именно. И поначалу это должны быть более короткие медитации. У Юлии есть вопрос по поводу фиксации, но нет интенсивности. Давайте, Юля, об этом поговорим на сессии вопросов-ответов. Мы для этого заложили время и вернемся к этому вопросу. Если вдруг мы забудем, то, пожалуйста, продублируйте свой вопрос. Классный вопрос, кстати. А-а, хорошо, мы идем дальше! И дальше у нас: как справиться с ментальным беспокойством? Ирина, покажешь слайд, пожалуйста.

И... у меня... и это может меняться. В начале практики, когда я несколько лет назад начал ну более-менее регулярно медитировать, у меня чаще было беспокойство. То есть мой ум, он куда-то всё время улетаёт, он был сильно активный. Сейчас у меня меньше проблем с беспокойством, но у меня появилось больше проблем с притуплённостью. Поэтому это может меняться в течение жизни, это зависит от того, какой у вас период в жизни, какая у вас прана, сколько вы спите и т.д.

Поэтому, первое, если вы чувствуете, что ваш ум, знаете, как, как некая муха начинает просто наворачивать круги, первое, что мы делаем, – это немного ослабить фокус. То есть нам

нужно немного расслабиться, нам нужно просто немного ослабить фокус. Если это не работает, вторая вещь, которую вы можете делать... мне эта, кстати, нравится техника. Она радикальная, но, послушайте, мы здесь ради серьёзной радикальной цели собрались. Это подумать о чём-то, что вас лично приземляет. А-а, я не знаю, я стараюсь в начале медитации представить своего отца и представить свою

❁ Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
 к притупленности: 1. усилить фокус 2. подумать о свете / вдохновляющем 3. пройтись / умыться	
 к беспокойству: 1. ослабить фокус 2. подумать о успокаивающем / смерти 3. сфокусироваться на дыхании	

маму и себя, и я реально стараюсь подумать, что они умирают. Я умираю, и они умирают. Потому что рождение – причина смерти. В том смысле, что в тот момент, когда вы родились, вы уже начали свой путь к старению и смерти. И это меня как-то приводит в чувство. То есть это помогает мне заземлиться, вспомнить, зачем я здесь, зачем я делаю эту медитацию, что моя цель – реально спасти всех живых существ.

И я не знаю, может быть, у вас нету такой цели с самого начала, это нормально, ну просто подумайте о том, что вы, правда, хотите помочь другим людям с помощью медитации. Это здорово. И обычно, когда мы думаем о таких вещах, о том, что люди умирают и... не знаю, это жизнь, она не вечна в этом теле, это тело точно не вечно, 100%. Нам нужно, ну, нам нужно что-то делать. И это помогает успокоиться. Поэкспериментируйте с этим. Меня, например, это реально вдохновляет, и я это делаю прямо в начале медитации, я с этого практически начинаю медитацию. Я стараюсь подумать про своего отца, про свою маму, про то, что они стареют, умирают, и они близятся, они реально близятся к смерти. И это особенно... не знаю, мне Google photo периодически показывает те фотографии, типа что было год назад в этот день, два года,

пять лет назад. Каждый день практически показывает. И периодически там есть фотографии с мамой, и я реально вижу, я вижу, что она не молодеет, к сожалению. И меня это очень заземляет. Мне это даёт очень много сил, и это ну очень помогает мне справиться с беспокойством. И вы можете также подумать о людях, которые умерли. Не знаю, мне кажется, ну, у нас, по крайней мере, такая аудитория, мы с Ирой тоже такие, нам не 60, не 70, не 80 лет, но, говорят, и это правда, что со временем ты очень немногих можешь вспомнить людей, кто умер, твоих знакомых. Я проводывал дедушку раньше в доме престарелых (это то, как я посеял семена для встречи с Ирой), и недавно, у него осенью как раз был день рождения, у меня сработало напоминание, что у дедушки день рождения, надо его поздравить. И это было стрёмно, потому что его нет в живых больше, я не могу его поздравить с днём рождения.

Поэтому второй шаг к беспокойству – это подумать о людях, которые ушли, которые умерли. И это может помочь вам вернуться в нужный настрой. Поэкспериментируйте с этим, хорошо? Я вас не заставляю, мы не настаиваем, но мне это помогает.

И третье, если не помогает ни первое, ни второе, мы обратно фокусируемся на дыхании. И для меня это не какой-то радикальный шаг, я это делал часто. Я вам уже рассказывал о фишке с дыханием, которой Геше Майкл меня научил. Я был в Мексике в 2019 году, и он об этом рассказывал на Ламри...Ламриме, который он тогда проводил. Это сделать серию довыдохов. Я вам её показывал. Это когда вы выдыхаете, потом делаете довыдох. И вы делаете серию 5-10 раз так, то есть вы делаете вдох, можете сейчас сделать, потренироваться: вдох – выдох и довыдох. Вдох – выдох – довыдох. Избыточный воздух, который есть у вас в лёгких, вы его выдыхаете. И это помогает справиться с беспокойством. Эта техника от меня. Классически говорить о том, что вы мо...можете просто сделать новый цикл из 10 дыханий. Попробуйте. Поэтому поэкспериментируйте с этим, серьёзно.

Притупленность, беспокойство – это ваши новые... мне не очень нравится их называть врагами в том смысле, что я не знаю, вам не нужно активно прям супер из кожи вон с ними бороться каждую медитацию. Вам нужно найти к ним подход. Вам нужно научиться с ними расправляться. Потому что в каждой божьей медитации у вас будет или притупленность, или беспокойство, или сначала одно, потом другое. И наша задача – это...

Мне нравится, я переслушивал лекцию Геше Майкла Роуча 2019 года. Очень, очень классная лекция. И там Геше Майкл Роуч, он рассказывает о том, что ваш ум, если вы будете с ним играть, со своим умом играть в начальника, типа: «Я тебе приказываю! Всё! *Быстро!* Вот это беспокойство, *быстро, быстро* от него избавился! Ты отвлёкся на пончик – *быстро* вернул своё внимание обратно!» Он говорит, это не работает просто. Подумайте, когда с вами так общаются, приятно вам? Не знаю, работает ли это? Эффективно? Со мной точно не работает. Со мной нельзя так говорить. Ко мне надо мягко, аккуратно, нежно найти ко мне подход.

Самый большой мастер в этом, конечно, Питер Мёртл. Он всегда умеет. Он в любой ситуации он сначала похвалит, скажет: «Макс, ты так классно все делаешь». Я не знаю, недавно вот он, он мне дал одно задание: написать письмо в Head Office ACI. Определенное письмо. И я

саботировал эту задачу. Мне не... потому что там конкретные вещи надо было писать, я не хотел писать эти вещи, это меня ставит в определённую позицию, которая мне не нравится, в которой стоять... Мне надо было буквально кое о чём попросить. Я подумал: «Я не хочу очень точно никого ни о чём просить, потому что я взрослый мальчик, я знаю, что, если ты кого-то о чём-то просишь, это к тебе возвращается тем, что тебя попросят, и я должен это сделать».

Поэтому я саботировал эту задачу две недели. Говорил: «Я не...» Ну, я не говорил, я просто молча ничего не хотел писать. И вот у нас вчера был созвон, и говорит Питер Мёртл: «Ну что там с этим письмом-то? Написал?» Говорю: «Нет, не написал». Он говорит: «А чё так?» Я говорю: «Ну... ну вот... ну не хочу я писать. Я не хочу ни о чём просить, потому что я не хочу, чтобы потом в ответ просили меня, и я обязан был это выполнить». Он говорит: «Слушай, ну это нормально, это... Макс, всё в порядке, я понимаю. Конечно, это... ну да, я понимаю, как ты думаешь. Но подумай вот о чём! Это же классно – помочь другим людям посеять семена. Это классно – помочь другим организациям посеять семена, помогая тебе. Они же посеют семена для своего успеха. Ну...ну вряд ли ты в той позиции, когда ты не хочешь, чтобы другие организации были успешны. Ты же не хочешь этого, правда?» И я такой: «Ну, ладно!» Поставил себе хотя бы задачу эту – что вот надо написать письмо.

Видите, это разные подходы. Он мог сказать: «Макс, я твой Лама! Как я тебе говорю, так ты и делаешь. И вместо ля-ля ты отбрасываешь все свои задачи и делаешь то, что я тебе говорю, потому что я твой Лама». Он может это сказать. И Геше Майкл в своих историях про Кхена Ринпоче (вообще-то у Кхена Ринпоче был именно такой подход с Геше Майклом), и Геше Майкл об этом постоянно говорит. Только Геше Майкл что-то не хочет делать, Кхен Ринпоче ему говорит: «Ты... У тебя, вообще, как? Нормально с головой? Я твой Лама! Быстро!» А задания там были очень странные иногда. Типа там, Кхен Ринпоче любил экономить, он был очень экономным. Он жертвовал все деньги в Сэра Мей. И он заставлял Геше Майкла тоже экономить. И он не разрешал Геше Майклу покупать макароны, он говорил: «Мы... Ты макароны сделаешь сам. Из теста». И Геше Майкл говорит: «Да я работаю, у меня, у меня, реально, работа. Ну... ну я пойду... я зарабатываю достаточно денег, чтобы купить макароны в любом количестве, которое нам нужно». Он говорит: «Я твой Лама. Пошёл и купил тесто и делаешь из него макароны». Поэтому можно очень по-разному общаться. И со своим умом вы... ну это... я не говорю, что вы не можете, но это неэффективно, это не сработает, если вы будете в этой позиции: я тебе сказал, или я тебе сказала: «О пончиках мы не думаем! Мы думаем об объекте медитации!»

Подходит лучше другой способ: «Ты хочешь пончик? Хорошо, давай, дорогой (дорогая), помедитируем, пойдем купим тебе пончик, круассан. Хочешь заказать доставку круассана? Хорошо, закажем доставку. Хочешь узнать, написал тебе бывший по поводу того, что да, он сожалеет, «и больше я никогда не буду делать такие страшные вещи, которые я сделал: там, не собирать носки, я каюсь. Пожалуйста, прости меня, давай попробуем еще раз». Хорошо, давай помедитируем и проверим, проверим Инстаграм: кто лайкнул, кто, может быть, в сторисе кто-

то про... процитировал наше. Давай сделаем! Все сделаем, все вот сделаем в лучшем виде *после медитации*».

И вы на... реально начинаете договариваться со своим умом. И это подход, который работает. И для того, чтобы справиться с ментальной притуплённостью, и для того, чтобы справиться с бдительностью. Вы учите, как работает ваш ум, и на основе того, что вы выучили, вы просто с ним договариваетесь. Это долгосрочные отношения, и вам они нужны в хорошем виде. Это было про четвертую проблему.

Макс. Ирина!

Ира. Спасибо, Макс!

Макс. Расскажешь ли нам про пятую проблему, самую тяжелую?

Ира. Да! Я покажу. И я на какое-то время, буквально на миг, хочу отправиться обратно к

✿ Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
འདུམ་ཅིང་པ། du hi je ra	འདུ་ཅིང་པ། du je ra

тибетскому языку четвёртой проблемы. Потому что это отсылка к нашей пятой проблеме. Вот смотрите: непринятие необходимых мер по-тибетски это ДУ МИ-ДЖЕ-ПА. И вот эта «ми» частичка, она это как частичка «не», она отрицает. ДУ МИ-ДЖЕ-ПА – это непринятие необходимых мер. Соответственно, ДУ ДЖЕ-ПА, без частички «ми» – это принятие мер. И, в данном случае у нас непринятие необходимых мер, ДУ МИ-ДЖЕ-ПА – это проблема. И решение к ней это принятие мер – ДУ ДЖЕПА.

И вот почему я об этом говорю. Потому что мы отправляемся к проблеме номер пять. И это ДУ ДЖЕ-ПА. (*Смеется*). Это когда мы принимаем меры. ДУ ДЖЕ-ПА – это дословно как «сделать действие». Мы принимаем какие-то меры, но это ненужная уже коррекция. Мы принимаем эти меры тогда, когда уже делать ничего не нужно было. Знаете, есть поговорка: «Если что-то хорошо работает, не надо это чинить. Не чини то, что не поломано». И... Это знаете как? Мы в течение многих лет тренируем наш ум, усаживаем себя на подушку медитации, сражаемся с ленью, потом с притуплённостью, с вялостью, с возбужденностью ума. И мы привыкли постоянно что-то делать. Мы привыкли постоянно мониторить текущее положение дел и поправлять, да?

✿ Проблемы и их решения

5 Ненужная коррекция	Избегание ненужных изменений
འདུ་ཅིང་པ། du je ra	

Вот эти вот ментальная притупленность и ментальное беспокойство – это как такие два экстрима, как две крайности. И мы пытаемся быть немножко посерединке. Не в одной крайности, не в другой, а вот как-то так двигаться посередине. Вот. И мы привыкаем как бы делать какое-то действие постоянно. Но! Мы уже натренировали наш ум, уже не нужно это

делать. Она уже, эта медитация наша, она уже сама идёт классно и не нуждается ни в каких корректировках. И тогда единственной проблемой остается вот эта привычка проверять и что-то поправлять тогда, когда не нужно делать. Поэтому здесь суперпростое решение. Это как раз тот момент, когда нужно выключить нашу вот эту вот пожарную, нашу дымовую сигнализацию, наш ШЕШЕН. Просто, не знаю, вытащить из неё батарейки, чтобы она просто больше не... ничего нам не пиликала, никаких уведомлений не присылала, потому что наша медитация идёт уже идеально. Вот и всё. Такая вот пятая проблема, суперпростое решение: не чини, что не поломано.

 Проблемы и их решения		
1 Лень / нежелание медитировать сегодня	Ммм... > Хочу! > Действую! > Наслаждаюсь	
2 Забывать инструкции = потерять объект мед-ции	Вспоминание	
3 Мент. притупленность Мент. беспокойство	Бдительность ("Шшшешин!")	  
4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер	к притупленности  к беспокойству 
5 Ненужная коррекция	Избегание ненужных изменений	

И состоянием на сейчас, мы с вами добрались к концу шестого урока. Прошли больше половины курса, прошли все пять проблем и все решения к ним. Можете себе заскринить этот слайдик и потом в нужный момент подглядывать на него. Официальная часть нашего урока номер 6 закончена. На уроке номер 7 мы с вами будем говорить об объекте медитации. Ну, там на самом деле будет уже много таких разных подтем, правда, увлекающих. Я уже начала презенташку делать, поэтому помню, что там.

И, знаете, когда мы с Максом переслушивали, когда мы готовились к этому занятию и переслушивали занятия 94-го года, Геше Майкл объясняет там все эти тибетские термины, еще что-то и в какой-то момент говорит... говорит своим студентам, своей группе, мол: «Извините, но этот урок для вас в чтении я еще не приготовил». Вот как раз он говорил о том, что его Лама что-то ему сказал делать, соответственно, он переключается на это: «Сорян, дорогие студенты, Лама сказал – я пошёл делать».

И в этот момент я задумалась о том, что это так удивительно, что у нас есть эти все чтения уже. И мы даже не задумываемся о том, откуда они появились, кто их написал, кто их перевёл с английского языка на русский язык, да, чтобы это было доступно для нас сейчас. Кто загрузил все эти файлы. А...Я прям как-то так этой... этим моментом прониклась, что вот они изучали, у них даже чтений не было. А у нас есть сейчас столько информации, и было бы так

здорово, с одной стороны, помнить, что у нас правда, безгранично классные семена, что эта информация нам доступна. И мы из разных уголков вообще всего земного шара можем вот так вот собираться вместе и изучать это, обмениваться своим опытом. И, с другой стороны, это так здорово, что... что правда это все есть в нашей жизни. И, в общем-то, я очень прониклась этим. (Смеется). Надеюсь, это и вас побудит на то, чтобы помнить и ценить это. Хорошо, давайте переходить к сессии вопросов-ответов или сделаем небольшой перерыв?

Макс. Я думаю, можно переходить без перерыва.

Ира. Супер!

Макс. Раньше сядешь, раньше выйдешь.

Ира. «АСІ-сериял»,— кто-то пишет о нас. Это точно!

Макс. Я предлагаю начать с вопросов, которые у нас здесь есть в чате, и после этого перейдем к тем, которые у нас в таблице.

Ира. Супер!

Макс. Итак, начнем с вопроса Юли, который я обещал ответить: «Если есть фиксация, ясность, но нет интенсивности, то это значит, что притупленность, и нужно делать эти три антидота?» Во-первых, Юль, спасибо за вопрос, это классный вопрос. Если честно, этот же вопрос я задал... не совсем в этой формулировке, но я спросил, что делать, если есть фиксация и ясность, но нет интенсивности, Джону Брэди, который, может быть, кто-то слышал, это директор ALL, человек, который прошёл трехлетний ретрит, собственно, учитель Питера и Марии Мёртл. Наш с вами дедушка духовный, того же возраста, который... как и Геше Майкл. Который делает умопомрачительную йогу, которую я не могу повторить, 5 лет занимаюсь аштангой. Я у него сп... задал этот вопрос: «Что делать, когда есть фиксация, ясность, но нет интенсивности».

Во-первых, я бы хотел сказать, что он мне ответил, потому что ответ был достаточно неочевидный. Он сказал, что в этом случае нужно фокусироваться на том, чтобы не сердиться на людей. Нужно... нужно развивать терпение. Мы это называем практикой совершенства терпения. Это такое третье совершенство из шести совершенств бодхисаттвы, которые мы с вами еще будем проходить неоднократно в АСІ курсах. И это мой вам ответ. Делайте, пожалуйста, эту практику. Вам нужны семена для того, чтобы у вас была интенсивность. Но и самое главное, что интенсивность — это серьезное достаточно достижение в медитации. Мы будем проходить с вами 9 стадий медитации. Вы увидите, что интенсивность появляется на шестом или около того уровнях. Большинство людей находятся на нулевом или первом. Я бы сказал, что к интенсивности ты реально можешь дойти через много лет практики и через... и, скорее всего, в ретрите. То есть тебе нужна идеальная концентрация. Джон Брэди говорит, что у него не так уж и часто бывает медитация утром. В тот день, когда я ему задавал этот вопрос, на

этой неделе, он сказал: «У меня вообще интенсивности сегодня не было». Так что будьте к себе... не будьте к себе слишком строгими. И сейте, сейте семена.

Так... Екатерина спрашивает Лунёва: «Корни всех этих проблем медитации – несоблюдение 10 этических принципов и тем, что отвлекали других, мешали?» Я думаю, да, корни всех наших проблем, в частности, с медитацией, они да, в том, что мы вели не идеальный нравственный образ жизни. Но самое главное, что мы видим вещи всё ещё, как будто они на нас происходят, и реагируем на них соответствующим образом: с невежественным желанием или нежеланием, с завистью, с гневом, гордыней и другими вещами. Виктория спрашивает: «Если затекают ноги на подушке через 20-25 минут, нужно делать перерыв? Не хочется медитировать на стуле».

Ира. Давай я отвечу.

Максим. Давай.

Ира. У меня... как раз это моя история. The story of my life. Я очень долго с этим жила. Ну, я бы предложила подружиться со своими ногами и выяснить, как Макс объяснял сегодня, что им нравится, что им не нравится. Может быть, не нравится сидеть на подушке, может быть, она слишком низко. Попробуйте поднять подушку. Или, может, попробуйте реально как-то поменять положение на подушке. У меня, например, в какой-то момент мне казалось, что у меня в определенном месте подушка пережимает мне ногу. Я пыталась, во-первых, поднять повыше, во-вторых, усесться на эти подушки немного по-другому. То есть не стесняйтесь, в целом, когда медитируете, повыше сделать. Вы всегда успеете опустить потом. Это раз. Два – не обязательно делать перерыв, в том плане, что не обязательно куда-то прям идти. Можно просто вытянуть ногу и посидеть с вытянутой ногой, если отпускает сразу, пересложить ноги и продолжить медитацию. Ну, собственно, я так, в основном, и делала. Мне не нравилась концепция делать перерыв, потому что я боялась, что потеряю фокус. У меня он тогда был не настолько хорошо развит. Ну, в принципе, и сейчас я не могу сказать, что у меня прям в том виде, в котором я бы хотела.

Вот, поэтому я, даже если и расправляла ноги, я старалась даже глаза не открывать, чтобы не выходить из этого состояния. Вот. Что я ещё пробовала? Я пробовала перед медитацией сделать небольшую зарядку: прям размять ноги, размять спину, руки, шею. Так, чтобы, ну, во-первых, взбодриться утром, а во-вторых, размять, чтобы тоже там ничего не затекало. Попробуйте, может быть, это у вас сработает. Ну, и если мы говорим о какой-то долгосрочной истории, если вы не занимаетесь йогой, подыщите себе какие-то стили йоги, которые будут вас радовать, которые будут вам приятны. Потому что, на мой взгляд, системно вопрос с затеканием решает йога и решает время. Время в том смысле, что просто привыкаешь, и в какой-то из дней понимаешь, что ты уже просидел дольше 25 минут, а ноги не затекли, и вот уже 40, и они до сих пор не затекли. В общем, тело адаптируется под то, что мы делаем. И, точно наступит тот момент, когда они перестанут затекать.

Макс. Спасибо. Я еще добавлю, что понаблюдайте за своим затеканием ног. Вообще, это неплохо. Ну, то есть если у вас затекают ноги – это не какая-то плохая вещь. У меня всегда затекают ноги, и они, в принципе, если вы не двигаете ими, они затекают. Если вы можете перетерпеть там чуть-чуть это время мурашек, ну, вы просто на него со временем не будете обращать внимания. Ничего страшного нет, просто не вставайте резко. Сначала вытяните потом ноги, подождите, пока они придут в себя, потом вставать. Никаких проблем с затеканием.

Ира. Я еще дам пару лайфхаков. Пару лайфхаков еще. Лайфхак от Питера Мёртла. Когда мы делали здесь в Вене, мы собирались в йога-студии, делали вместе йоги, медитации в небольшой группе, он как-то предложил просто после медитации лечь и полежать в шавасану. Это тоже было прикольно, это тоже было классно. Может быть, это сработает. И ещё один у меня вспомнился вариант. Я помню, что я в какие-то из дней пыталась сосредоточиться на этой боли и понять, где конкретно она. И в тот момент, когда я переводила свой фокус внимания на эту боль и искала её, она так или иначе ускользала от меня. И тут как бы поискала, пробуешь ещё больше найти, и она постепенно затихает и пропадает. Это тоже очень такой интересный опыт, откуда происходит боль и где ее границы. И, в общем, это тоже можно поразвлекаться, поэвачать.

Макс. Прикольно. Добро, я перейду к тем вопросам, которые у нас есть в таблице. Несколько вопросов. Вопрос от Татьяны Семашкевич: «Как правильно увеличивать время медитации? Весь день на день не прих... А! Ведь день на день не приходится, в один день медитация получается короткая, в другой день длинной. Я не знаю, как это можно контролировать. Какие у вас рекомендации? В третьем месяце сделаю медитацию Ламрим, она у меня каждый день получается разной длительности». Спасибо большое за вопрос, Татьяна. Отличный вопрос. У меня медитация тоже каждый день разной длительности. У меня не то, что есть какая-то фиксированная длительность, и она каждый день одинаковая. В понедельник у меня была классная медитация, очень длинная. Во вторник у меня была медитация гораздо короче. Третий день, вчера, у меня медитация была исключительно короткая, 15 минут. Сегодня у меня была медитация хорошая, но все еще не супердлинная. И это может меняться от дня ко дню. Это окей.

Как, в целом, правильно увеличивать время медитации? Мне очень нравится метод Геше Майкла Роуча. Это добавлять по одной минуте раз в неделю. То есть вы медитируете, начинаете с десяти минут. Ну, кстати, он... Я... я сейчас слушаю курс «Хатха йога Прадипика», вторая глава. Очень крутой курс про то, как делают ретриты. Там Геше Майкл рассказывает, что его жене делали операцию на колене. И он месяц за ней ухаживал, поэтому у него не было возможности толком медитировать. Я думаю, это говорит, чтобы мы не нервничали, потому что у нас тоже такое у всех бывает. И он говорит: «Я затем начинаю снова с 10 минут в день и добавляю по одной минуте». Это человек говорит, который видел пустоту напрямую. Ария, называют таких людей. Поэтому я думаю, после такого заявления мы можем себе официально тоже позволить начинать с 10 минут, добавлять по одной минуте в неделю. Если чувствуете

себя очень хорошо, добавляйте, я не знаю, чуть-чуть больше, полторы минуты в неделю. Но самое главное, добавляйте по чуть-чуть.

Лично мне нравится, и я вам скажу, это разные подходы у всех людей. Лично мне нравится иногда делать растяжки. Я знаю, что... я помню, несколько лет назад я не мог медитировать 40 или 45 минут, ну не мог никак. Но мне нравилось иногда поставить себе таймер на 35-40-45 минут. Может быть, я медитировал 25, но я ставил себе на 5-10 минут больше таймер. Почему? Медитация не была очень особо качественная в то время, и это не была моя ежедневная практика, но это растяжка определенная. Знаете, как вы ходите в спортзал, чуть-чуть себе веса больше добавили. Вам не очень комфортно, и вы не можете сделать, не знаю... я занимаюсь на турниках, подтягиваюсь, отжимаюсь на брусьях, там приседаю, на скакалке и т.д. Так вот я иногда делаю... я делаю три подхода, в каждом подходе, например, 8 подтягиваний, там, 15 на брусьях и т.д. Но иногда я делаю, может быть, меньше подходов, но большее количество подтягиваний, отжиманий на брусьях и т.д. Чтобы почувствовать эту растяжку, эту растяжку. И мне лично нравится такой способ – иногда делать растяжку. Может, будет не идеальной, но хотя бы она помогает тебе нарастить продолжительность медитации, и помимо этого раз в неделю по чуть-чуть, по чуть-чуть прибавлять себе продолжительность медитации. И поначалу, если у вас, не знаю, сегодня медитация 20 минут, завтра 15, не расстраивайтесь. Она постепенно будет выравниваться. Постепенно у вас будет пиковая медитация, когда вы можете дольше всего просидеть. Остальные будут средние, и в плохие дни могут быть прям не очень, прям более короткие. Не расстраивайтесь из-за этого и просто продолжайте.

Это вопрос от Татьяны Семашкевич. Вопрос от Дарьи, Дарья Щебелёва: «Важно ли запоминать тибетские слова? Помню их ровно до сдачи контрольной работы, потом снова и снова их заучиваю. Не оседают в памяти совсем».

Ира. Тут, кстати, есть еще один вопрос, тоже про тибетский от Олеси. Я его тоже прочту, и давай я на них и отвечу. Олеся в чате спрашивает: «Почему мы изучаем термины не только на тибетском, но и на санскрите?» Отправляясь в первый вопрос: это не какое-то обязательство – заучивать термины на тибетском или санскрите. Если вам это не дается как-то легко и если вы чувствуете, что вам приходится прикладывать какие-то усилия, в общем, не переживайте, вы не обязаны их помнить. Нет, скажем так, вам в контрошке или в домашке за это баллы никто не снизит, это не является каким-то требованием. Самое главное, чтобы вы понимали в целом общую канву и практиковали то, что изучаете. Вот самое главное.

По поводу тибетских терминов. Не знаю, у меня есть какая-то своя естественная, наверное, склонность. Мне, правда, очень интересно запоминать термины. Причем у меня это еще как-то с детства. Я помню, в книгах по биологии или по каким-то таким предметам там всегда была латынь написана. И мне жутко нравилось эти вот слова запоминать, я чувствовала себя какой-то особенной, что вот я их знаю, а другие не знают. Не знаю, почему так. Наверное, какие-то тоже семена из прошлых жизней. Но с тибетским и с санскритом мне, правда,

нравится их запоминать, потому что потом, когда мы понимаем, что в этих словах заложено, потом, на мой взгляд, легче понять последующий материал, потому что эти все термины, они взаимосвязаны между собой. Помните, когда мы говорили, что у слова «медитация» есть (не знаю... как у эскимосов категоризация «снега») куча-куча слов, и каждый из них отображает разный оттенок медитации, а в русском языке это просто слово «медитация». И ты такой, ну, как ты потом будешь объяснять? Вот та медитация, которая шестой пункт, или та медитация, которая не эта, а та. Это не очень удобно. Удобно запомнить сразу конкретный термин, потом в будущем к нему обращаться. С точки зрения семян, на мой взгляд, запоминание тибетского (это моя личная интерпретация), мне кажется, это сеет семена для того, чтобы глубже в будущем понимать материал, чтобы он легче давался. Ну, собственно, поэтому я так и добавляю эти все тибетские термины в наши презенташки, чтобы как-то вас увлечь в это путешествие.

Почему мы изучаем термины не только на тибетском, но и на санскрите? В целом, я сейчас суперсильно упрощу эту историю, чтобы сделать ее максимально короткой. Но тибетский язык, он произошел из санскрита. И тибетский язык, он фактически был создан для того, чтобы передать какие-то санскритские тексты, тексты на санскрите, на тибетский лад тибетским монахам. Ну, фактически, это было так, что там, монах путешествует из Индии в Тибет, приносит какие-то знания, чтобы эти знания зафиксировать, они изобрели тибетский язык. Поэтому есть отдельно комментарии на индийском, на санскритском индийские комментарии, на санскрите. И, как правило, более поздние комментарии они на тибетском языке. Есть вообще целая история про то, как... в чём вообще соль санскрита. Мы сейчас туда точно не пойдём. Почему он именно такой и так далее. Но это правда очень неожиданная и интересная история. Но здесь, мне кажется, такой же принцип. Это посев семян, и это более глубокое понимание в будущем последующих концепций. Будет очень много всяких отсылок от одних идей к другим. И, не знаю, может быть, вы даже начнёте замечать, что где-то там тибетский и санскрит похожи. Или начнёте замечать, что санскрит и русский, есть там какие-то отсылки с английским, очень много Геше Майкл Роуч дает отсылок. Или, там, корень санскритский, как он дальше развивался в русский язык или в английский язык. В общем, это очень интересно. Но опять-таки вы не обязаны это учить. Но если вам интересно, классно это запоминать. Ну и повторять тоже классно, на удачу, говорят.

Макс. Спасибо, следующий вопрос. От Екатерины Луневой: «Как определиться с медитацией? Есть цель создать особенные духовные отношения». Я, слава богу, рад, что не «лишь бы какие отношения» вы написали, просто вот так на раз, на один раз, а особенные духовные отношения. «Необходимо...» «Есть цель создать особенные духовные отношения. Необходимо медитировать на партнёра? Хочется Ламрим медитацию практиковать, «Танец льва», «Золотую комнату». Не могу понять, как быть. Спасибо за ответ».

Во-первых, вы можете, если у вас очень много времени, очень много желания, вы можете делать утром одну медитацию, вечером другую. Но это не обязательно. Самый простой способ – это выбрать одну медитацию и её продолжать. Вопрос – какую же вам медитацию выбрать? Я думаю, если у вас цель духовного партнера создать, самая крутая для этого медитация – это

«Золотая комната». Я думаю, это очень подходящая для этого медитация. Однако вы можете выбрать любую из этих медитаций, делать ее. Желательно делать ее какое-то время, я бы сказал, минимум 3-4 месяца, полгода, 9 месяцев или год, или около того, тоже хорошо. Все эти медитации отличные. Подумайте о том, что ваша практика медитации, вы планируете свою карьеру медитатора на лет 40-50, я думаю, вряд ли меньше. Вы успеете сделать все медитации. Не переживайте, что вот, вот какую мне сейчас нужно делать? Любую вы начинаете делать медитацию, и поделайте ее какое-то время, получите в ней прогресс, инсайты, прорывы и переходите к следующей, это нормально, через какое-то количество месяцев. А у вас реально много времени, вы успеете сделать много медитаций разных. Не волнуйтесь, ну, не то, что вот сразу нужно выбирать из трех, или они от вас убегут. Нет.

Вопрос от Екатерины Кочетковой: «Как определиться с учителем, с которым пойдешь дальше? Первые два курса АСИ я проходила с другими преподавателями, но не чувствую связи с ними. Сейчас во время медитации мне приходит просто образ тибетского монаха. Ведь учитель должен быть реальным человеком, который поведет в закрытые знания. Как же выбрать себе учителя?» Это супер крутой вопрос! Благодарю Екатерину. Первое, и может быть Ирина захочет что-то добавить. *(Показывает рукой на себя)*. Учителя происходят со своей собственной стороны. Это они такие, что вы не чувствуете с ними связи. Это именно они такие, что как-то они, ну вот не рыба не мясо, знаете, как говорят. Поэтому расслабьтесь. Все в порядке. Этот мир сам по себе.

Первое, все учителя...

Ира. Макс, ты точно должен сказать, что ты шутишь, а то потом вырежут, опубликуют.

Макс. Вырежут, да, и по всех инстаграмах страны.

Ира. Да!

Макс. Наши учителя происходят из наших семян. И поэтому, если мы не чувствуем с ними духовной связи, или они нам не нравятся вдруг, или что-то с ними не так, я не знаю, запах изо рта – это из наших семян.

Я вспомнил про запах изо рта, потому что мы с Женей сегодня ходили... Мой кармический партнер – Женя Беляев, который, кстати, преподает курсы АСИ вместе со своей супругой Юлией Беляевой. Кармический партнер по бизнесу. Мы с ним сегодня встречались и ходили на обед, и он там ел бургер с сырым луком. И мы едем потом в машине, и он говорит: «Макс, короче, что-то это... я не знаю, как ты, но я чувствую этот сырой лук, который я съел». Я поэтому вспомнил.

Задайте себе вопрос, какие семена нужны для духовной связи? Может быть, вы сможете их посеять. Так или иначе, если вы не давали никаких обязательств, а вы обычно... никто не дает таких обязательств, что вот всё, ты мой учитель, и больше я ни у кого учиться не буду, и

вот всё, короче, по гроб жизни, то всё в порядке. Вы можете учиться у тех, кто вам нравится. Но можете попробовать, но может быть так, что с этими учителями, которые... с которыми вы дальше стали учиться, вы внезапно тоже перестанете чувствовать духовную связь. Такое может быть, я вам этого не желаю, ну, ну просто такое бывает. Вы знаете, как это бывает, собственно, вы взрослые люди. Это не только с учителями бывает, это бывает с партнерами, с мужьями, с женами, с работой, с начальниками и т.д. Поэтому работайте на уровне семян. Созд... Создайте своего идеального учителя. Идеального! Создайте! Потому что он из ваших семян, и это возможно. И на АСИ 1, который мы с Ирой будем проводить в феврале для болгарской группы и для всех, кто приедет в Болгарию, и для всех, кто онлайн захочет смотреть. В АСИ 1 есть 10 качеств вашего учителя, и мы их пройдем более детально. И вы сможете каждое из этих качеств насаждать на самом деле.

Ира. Мы, кстати, в конце этого курса тоже, мне кажется, будем про качества учителя говорить.

Макс. Точно! Спасибо. И последний вопрос, который у нас есть в таблице, и я вижу, уже в зуме появились. Валерия Левченко спрашивает: «Анонсите, пожалуйста, проведение курсов на 2024 год. Хочется проходить именно с вами». Валерия, у нас нет окончательного расписания, но я вам могу сказать, что у нас зафиксировано на февраль. И могу сказать предварительные даты, пожалуйста, без обид. Я пока не готов поставить почку на то, что именно так все произойдет. Предварительная дата: февраль, 9-18 февраля АСИ 1. Это будет в Болгарии, плюс онлайн-трансляция. Второй курс у нас запланирован на июнь и третий на сентябрь. В Болгарии, плюс онлайн. Это предварительный план. Пока не готов поставить на это свою жизнь, что именно так все произойдет.

Ира. Кстати, в очень красивом городе Пловдив, в очень историческом...

Макс. Один из самых древних городов, верно, и недорогим, недорогой город. Реально, кстати, классное, классное место. Мы будем вам рады, ребят. Приезжайте, если у вас есть такая возможность, хотя бы на одни выходные.

У меня все. Есть ли еще какие-то вопросы? Или мы выполнили свою миссию. Я надеюсь, вы с нами после этого почувствуете духовную связь в конце-то концов. Распинались тут, шутки шутили. Спасибо, ребята! Спасибо за встречу. Спасибо, что пришли. Особенно тем, кто онлайн, если слушаете в записи, мы вас тоже любим, не меньше. Спасибо, это для нас первый курс. Мы, правда, вам очень благодарны, потому что нас наши учителя очень за него хвалят. Говорят... так и говорят: «Прям вообще, Ира и Макс преподают курс! Какие они молодцы!» И я все время думаю о...

Ира. Более того, они еще другим группам рассказывают. Я недавно была на онлайн-встрече АСИ-Гамбург. И что ты думаешь? Там все знали о том, сколько у нас регистраций, сколько студентов. (Смеется). Вот так вот.

Макс. Спасибо вам, ребята! Спасибо! И вам благодарность огромная. До встречи через неделю. У нас будет занятие номер 7, и мы начнем финишную прямую в этом курсе. Хорошего дня и хорошего вечера. Пока-пока!

Ира. До встречи!

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



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

Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 7.

Занятие 7. Девять стадий медитации

Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс. Ребят, всем привет!

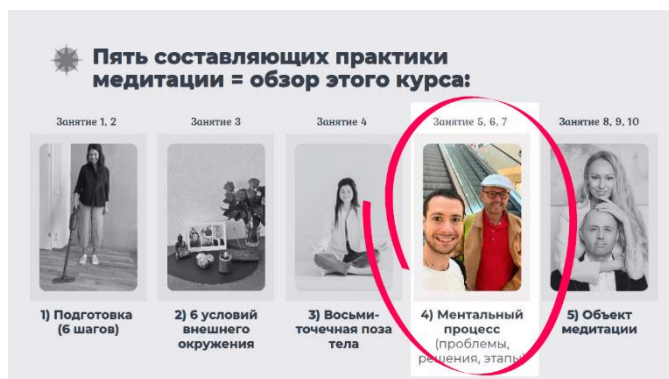
Ира. Привет-привет!

Макс. Всем привет, это Максим Джабали и Ирина Кожухова. И сегодня мы с вами на седьмом занятии АСИ 3. Дай Бог здоровья вам всем, дорогие участники. Ира, ты помнишь, как ты проходила это занятие в первый раз?

Ира. Я помню, что я вообще даже во время занятия не понимала про эти уровни вообще ничего. Я сначала думала, я, наверно, на первом уровне, потом – на втором, потом – на шестом, потом – нет, на четвертом, потом – нет, все-таки на первом. В общем, для меня это было очень странное занятие.

Макс. Да, сегодня очень интересное занятие! Я уверен, вы нигде вообще такого не встречали, ни в одном курсе для практики медитации, для преподавателя медитации. Кстати, включайте камеры, мы вас всегда очень рады видеть. И почему вы его не встречали? Потому что это очень уникальный текст и уникальные инструкции, которые мы сегодня проходим. И сегодня мы будем проходить 9 стадий медитации. Ира, покажешь слайды, пожалуйста.

Ира. Угу.



Макс. Итак, мы с вами, ... можно предыдущий. Мы с вами сделали подготовительные шаги, изучили их. Затем мы изучили 6 условий внешнего окружения. Затем изучили восьмиточечную позу тела. И после этого мы переходим к ментальному процессу, где мы изучили проблемы медитации, антидоты для этих проблем. И мы реально с вами далеко продвинулись в том,

чтобы лучше, разбираться в том, как эта медитация вообще работает. И куда это нас приводит в дальнейшем? Это нас приводит к тому, что хорошо, если мы справляемся с проблемами, очевидно, должен быть какой-то путь. И это не так просто измерить качества медитации, прогресс медитации, потому что обычно, ну, я не знаю, ментальный процесс – это не деньги зарабатывать в бизнесе, или что-то в этом роде. Это ментально и непонятно, как далеко ты продвинулся в медитации. Я не знаю... кто уже думал, что было бы здорово как-то, ну, оценить свой прогресс по качеству медитации? Напишите «+1». Я, потому что об этом думал, я об этом вообще-то регулярно думаю, потому что для меня важно понимать, что я не стою на месте и не откатываюсь, потому что это очень стрёмно в практике медитации откатываться назад, такое бывает.

И вот сегодняшнее занятие, оно как раз о том, как понять, как ты продвинулся далеко в медитации. Вы все сможете, все, кого интересует эта тема, вы все сможете себя продиагностировать самостоятельно, где вы находитесь.

И некоторые проблемы в медитации, о которых мы говорили (о притуплённости, о беспокойстве), с ними на самом деле мы будем работать достаточно долго, потому что есть грубые формы и тонкие формы этих проблем и не так просто с ними справиться. И в целом вот эти 9 уровней медитации, они очень сильно завязаны на том, как мы преодолеваем эти проблемы – притупленность и беспокойство. То есть подразумевается, что препятствия к лени вы уже преодолели, раз вы вообще собираетесь двигаться по карьерной шкале медитации. Но дальше мы будем говорить о качестве медитации.

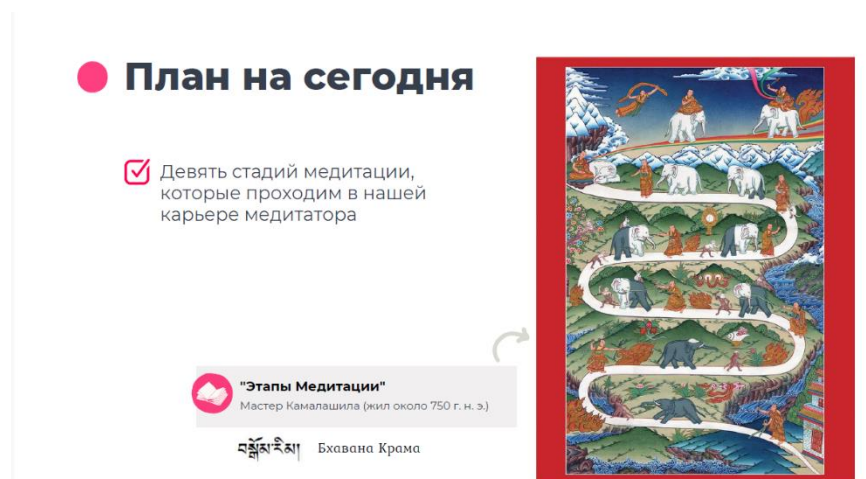
И мне нравится, Геше Майкл приводит пример, что это как знаки на дороге – сколько километров осталось до... То есть он приводит пример, как они ездили, из Аризоны в Калифорнию ехать 8 часов. Он говорит: «Мы в детстве всегда по этим знакам ориентировались, как долго нам осталось ехать из этих 8 часов».

Я помню, тоже у меня были поездки такие с родителями. Они любили вообще нас куда-то вывести. Наши родственники жили в Пятигорске, сейчас живут. Это Россия. Мама у меня оттуда и, соответственно, из Киева до Пятигорска ехать полторы тысячи километров. Мы старались ездить каждое лето проводить бабушку, дедушку. Я помню, что я тоже ориентировался на эти знаки, как далеко осталось. Причем, я знал, что Пятигорск – это небольшой населенный пункт, прям знаков на Пятигорск нет издалека. Но я знал, как сориентироваться по соседним более крупным населенным пунктам.

Поэтому, друзья, мы с вами реально будем изучать, как работает наш ум в процессе медитации, как именно мы прогрессируем по тому, чтобы стать мастерами медитации.

Наш на сегодня план – это пройти по 9 стадиям медитации. Этот труд основан на работе мастера Камалашилы «Пхагавана Крама». Можете повторить: Пхава, Пхавана Крама, прошу прощения – этапы медитации. И Мастер Камалашила жил в районе 750 лет нашей эры, в этих годах.

Ирина, расскажешь ли ты нам про первую стадию медитации?



Ира. Разумеется! Мы сегодня вообще все занятие будем рассматривать примерно такой плакат, на котором изображены эти стадии. Их на самом деле ... есть разные вариации таких плакатов. Мы его будем прямо по кусочкам рассматривать, что там за персонажи, где у них что в руках, что они там проходят. Такое у нас мини-путешествие

по плакату, который символизирует наши 9 стадий медитации.

И первый этап называется по-тибетски СЕМ ДЖОК ПА. Мы сейчас увидим, что следующие несколько будут тоже оканчиваться на ДЖОК ПА. И первый – это СЕМ ДЖОК ПА. Тоже постарайтесь повторить СЕМ ДЖОК ПА. **Это размещение ума на объекте.** И на первом этапе мы говорим о том, что мы коротко размещаем наш ум на объекте.

Как это происходит? У вас появляется учитель, он обучает вас медитации, например, «Золотая комната». И говорит: «Сфокусируйтесь на глазах учителя». И вот на несколько секунд вы помещаете свой ум на этого учителя. Это уже уровень 1. Класс! Поэтому, если вы хоть раз медитировали и хоть раз хотя бы на какое-то маленькое короткое время помещали свой ум на какой-то объект неподвижно – всё, ей! Уровень 1 получен, галочку можно себе ставить! И как это происходит? Обычно мы на чем-то фокусируемся, например, на глазах учителя, а потом мы такие: «Ммм, а что же я на завтрак буду кушать?» Или: «Ммм, рабочая встреча у меня сразу после этого». И вы уже думаете о чем-то другом, вы уже отвлеклись. И Мария, когда преподавала это занятие, она говорит: «Вы как будто бы ... это как маленький

№1 Помещение внимания на объект

Достигли уровня, когда:
хотя бы миг были на объекте медитации



མཆོག་ཀྱི་མཆོག་
sem jokra



такой поцелуйчик, как ваш любимый человек уходит на работу, и вы так ему «чмок» на прощание, вы на несколько секунд буквально целуете объект медитации, и потом – до свидания, всё, пока-пока. Такой быстрый поцелуй. И всё, и убегаете. Или он убегает.

Макс. Мне, кстати, интересно, что дальше эта метафора не развивается. Только вот про первый уровень говорят.

Ира. (смеется). Да-да, я поэтому тут поставила вот эту маленькую иконку с помадой, потому что, ну, знаешь, когда я думала о том, что, когда ты долго целуешься, ну, весь помадой будешь измазан, не останется тебе такой красивенький отпечаток.

В общем, это СЕМ ДЖОК ПА. Быстрый мини-поцелуйчик с объектом нашей медитации. Но, казалось бы, да, у нас, всего лишь на мгновение мы остаемся с этой медитацией, но важно понимать, что это уже очень большой прогресс. Почему? Как думаете, почему это прогресс? Напишите что-нибудь. Почему это хорошо вообще, вот этот первый самый уровень? И мне кажется, очень важно это подчеркнуть, потому что дальше уровни будут все сложнее и сложнее. и мне кажется, энтузиазм будет спадать, Макс пишет: «Потому что целоваться здорово». Валерия пишет: «Фокусируемся». Верно мы, в целом-то, добрались уже до подушки медитации, мы преодолели нашу лень. Мы уже хотя бы как-то начали медитировать. Вот поэтому это здорово. И просто подумайте, сколько людей в этом мире вообще не медитируют, никогда не слышали ничего о медитации. У них нет учителя медитации, у них нет никаких знаний об этом. Знаете, как день сурка – проснулся, пошёл на работу или там что-то сделал, день закончился, ты уснул, проснулся, и так каждый день. У нас это не так. У нас это как – жизнь обещает быть очень впечатляющей и необычной, и интересной, чем больше мы изучаем курсы АСИ. И у нас уже есть такой классный инструмент – медитация. На этом уровне мы очень так вот коротко фокусируемся на объекте. 10% фокусируемся на объекте, 90% думаем о завтраке, ну, например. И это всё равно очень хорошее начало. И на этой лекции говорят, что если ваша медитация, если вот вы думаете об объекте медитации хотя бы 10% времени, вы уже лучше, чем 1 миллион людей. Правда. По крайней мере вы начали медитировать.

И тоже прикольная метафора на этом занятии звучит, что люди, которые никогда не встречали медитацию, учение по медитации, учителя по медитации – это очень похоже вот как человек, который никогда в жизни до этого времени ... он уже взрослый, но никто его не научил читать. Он не умеет читать, и он открывает книгу, он что-то в этой книге видит, но это просто палочки какие-то, кружочки, ещё что-то, но он не может понять вообще, что там в этой книге написано. Он не умеет читать, нет у него этого навыка. Поэтому это очень здорово, что эти знания есть в нашей жизни. И очень здорово, что есть люди, которые могут нас научить этому. Поэтому, если вы достигли этого уровня – супер, похвалите себя, скажите: «Я молодец, класс!»

И давайте сейчас рассмотрим постер, что там размещено на этом постере. Главные герои этого постера – это всегда практически слон и обезьянка. Вот обезьянка, она символизирует

беспокойный ум. Вот наш слон, он символизирует такое притупленное состояние ума. А, вот это, собственно, мы – наш главный герой этого всего сериала, плстера. И у этого героя в руках есть два инструмента.

№1 Помещение внимания на объект

Достигли уровня, когда:
хотя бы миг были на объекте медитации



ཤེས་པ་འཇོག་པ།
sem jokpa



сигнализация такая: «Пиу-пиу, аларм, аларм! Срочно что-то делать надо!» У него в правой руке такой инструмент. И в левой руке у него такая вот, не знаю, видно вам на слайдах или нет, зелёная штука. На разных постерах это по-разному отмечается. Иногда в этой левой руке крюк. И вот если мы на эту нашу картинку смотрим, там такое зелёное лассо – ТЕМБО.ми Можете это же повторить ТЕМБО. Это возвращение нашего ума на объект медитации. ТЕМБО – это, знаете, как такое лассо у ковбоев, когда у них бычок куда-то не туда убежал, нужно бычка вернуть обратно, такие «фиу», и вернули. Притянули к себе. Вот это ТЕМБО – это наш инструмент возвращения ума обратно. Кто наш бычок? Это наше внимание. Для любителей изучения тибетского языка ТЕМБО также означает «помнить».

И на плакате изображен первый поворот на дороге. Такая первая извилина, загогулина. Это когда наш учитель учит нас, дает нам объект медитации. И вот этого уже достаточно для достижения первого уровня медитации, когда мы помещаем наш ум на объект. Вот эта чернота слона – это про уровень его притупленности, про уровень сонливости. Обезьянка – это такое отвлечение, занятой ум. Тоже – чем чернее, тем интенсивнее это всё у нее, у нашего ума точнее. И отвлечение – это когда ум перепрыгивает с какой-то одной мысли на другую, а занятой ум – это, в принципе, такая плохая ментальная привычка, когда мы продолжаем думать о чём-то ещё, кроме нашей медитации.

И тут есть ещё огонь, он тоже будет периодически встречаться. Его размер в целом свидетельствует о том, насколько много нам нужно усилий на этом этапе приложить для того, чтобы остаться в медитации. Как сильно нам нужно использовать два наших инструмента. Это наш ШЕШИН «Alarm, Alarm» и наше лассо. Такие вот у нас инструменты.

Мне кажется, что вы все находитесь или хотя бы когда-то находились на уровне 1 в медитации, поэтому я вас даже спрашивать об этом не буду. Уверена, что абсолютно все. Если кто-то в этом сомневается, можете написать : «Сомневаюсь» или что-нибудь такое.

А мы тем временем переходим к уровню номер 2

Макс. Ир, можешь... есть у тебя фотка целого постера, чтобы его посмотреть? И мне кажется, здорово – ты планировала рассказать, откуда он появился?

Ира. Я не планировала. Но вот есть вся фотка. Но это немножко другой постер. Это два немножко разных постера, но принцип один и тот же.

Макс. Я добавлю, что нам очень с вами повезло, потому что вообще изображение появилось на основе текстового описания из вот этой работы Мастера Камалашила. Изображение это подготовил наш духовный прадедущка. Кто знает, кстати, кто подготовил этот постер? Вы можете начинать перечислять, кого вы знаете в нашей линии передачи. То есть, кто наши учителя, чьи учителя, соответственно, для наших учителей, у них какие учителя, я уверен, вы легко разберетесь. Трижанг Ринпоче. Ну, тут есть люди, конечно, кто зачет-автомат получает по АСИ 3. Верно, Трижанг Ринпоче. И Трижанг Ринпоче – это в том числе учитель и наставник текущего Далай Ламы XIV. У Трижанга Ринпоче было несколько очень крутых учеников. Может быть, с ними еще познакомитесь получше, потому что они пишут очень прекрасные работы, очень прекрасные комментарии. Кто был учеником Трижанга Ринпоче, кто знает? По крайней мере тот человек, к которому мы имеем прямое отношение. Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчин. Верно! Кто был учеником Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчин, который приехал в 70-х, мне кажется, годах в Америку? Геше Майкл, верно. Тут самые продвинутые люди собрались, знают линию передачи наизусть. Это из моих семян, я тоже знаю линию передачи наизусть. У Геше Майкла кто ученики, которые к нам относятся непосредственно? Питер и Мария Мёртл. Верно, верно! Питер и Мария Мёртл. Абсолютно верно вы заметили! И ещё есть учителя у Питера и Марии Мёртл, которые наши учителя тоже с Ирой. Помимо Геше Майкла. Студенты Геше Майкла и Кена Ринпоче – Джон и Конни О'Брайен. Верно! Джон Брэди и Конни О'Брайен. Верно. Ира, у тебя, есть фотография вот этой открыточки?

Ира. Да, я могу, кстати, ее показать.

Макс. Давай! Это здорово, что вы так хорошо знаете нашу линию передачи, потому что буквально Трижанг Ринпоче, он жил ну вот совсем, совсем недавно. Это очень круто. (к Ире) перестанешь экран тогда показывать может?

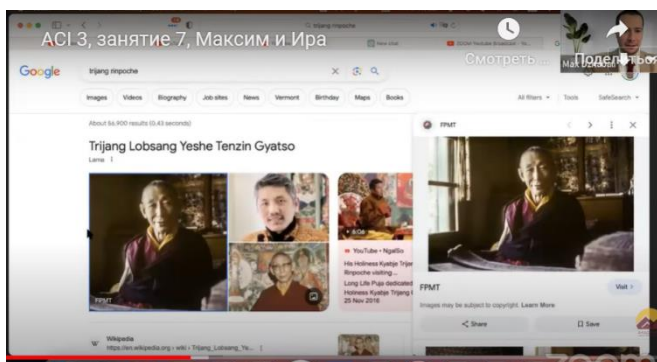
Ира. Ага.



Макс. Да, видно! Значит, здесь есть Питер и Мария Мёртл, Джон Брэди и Конни О'Брайен снизу, Геше Майкл. Трижанг Ринпоче, Кен Ринпоче есть также на этом изображении. Хотя Трижанга Ринпоче, если честно, чё-то не могу увидеть. То Пабонка Ринпоче в шапке, Кена Ринпоче вижу, Трижанга Ринпоче не вижу.

Ира. Я как это, чистосердечное сознание сделаю. Я отрезала кусочек, потому что в макет у меня не помещался.

Макс. Вот так вот. Я, может быть, сейчас... Вот я нашел фотографию, я сам покажу. Вот Трижанг Ринпоче. Вот эта фотография Трижанга Ринпоче. Он был наставником Далай Ламы, текущего XIV Далай Ламы. Поэтому нам реально с вами так повезло, потому что еще 100 лет назад не факт, что было это изображение с иллюстрацией, и это непосредственно нашей линии передачи преподаватель.



А сейчас будет маленькая рекламная пауза, о которой я вспомнил, что Мария Мёртл, как как руководитель Голд Клуба, как раз была в Индии буквально месяц назад, в октябре. И они ездили в поездку в Индию в поддержку нашего монастыря Сэра Мэй. Я говорю «нашего», потому что Геше Майкл оттуда, Кен Ринпоче оттуда, Трижанг Ринпоче оттуда, – это наш монастырь Сэра Мэй в этом смысле. И в Сэра Мэй есть несколько домов. Дом – это что-то вроде... это не конкретное здание, это, можно сказать, семейство домов или семейство людей, которые практикуют. И обычно в каждом доме в районе 100-150, может быть, монахов в Сэра Мэй. И наш дом, вы можете запомнить, Гел-Ронг называется. Гел-Ронг. Это Геше Майкл Роуч, Кен Ринпоче, Трижанг Ринпоче – все оттуда. И вот для Гел-Ронг дома собирают деньги на строительство физического здания для монахов. Кстати, насчет того, что в одном доме 150 человек, может быть, я даже преуменьшил, может быть, и больше. Я точно не знаю. Собирают деньги на строительство этого дома, и здорово, если вы сможете в этом каким-то образом поучаствовать. Это реально очень крутые семена сеять для связи с нашей линией передачи. И со временем вы почувствуете большую связь с ней, потому что со временем ты понимаешь, что ты становишься следующим звеном этой линии передачи. Это, не знаю, не то, что ты чувствуешь в первый день, когда проходишь первые АСИ курсы. Но мы с Ирой изучаем уже какое-то время. Я уже их изучаю с 2016 года, уже 6-7, 7 лет скоро будет, через полгода будет 8 лет. И я понимаю, что не так много на самом деле преподавателей АСИ, как кажется. И даже среди тех, кто есть, не у всех есть время, реально, преподавать, не всем дают благословение учителя преподавать. И становишься новым звеном этой цепи. Ты реально ощущаешь вот эту всю связь, что люди, которые были до этого, они точно в такой же позиции когда-то находились. Может быть, когда они начинали обучение, они не думали, что они станут преподавателями или чем-то вроде этого. Но со временем ты понимаешь, что на тебе линия передачи точно закончиться не может. Не в нашу смену. А поэтому мы много о ней говорим, она, правда, с годами, вы станете больше ее ощущать вот эту линию передачи. Спасибо.

Ира. Спасибо, Макс! Так, а мы тем временем переходим к нашему второму этапу. Первый мы считаем, что успешно прошли.

И наш второй этап по-тибетски звучит ГЬЮН-ДУ ДЖОК ПА, и это значит **размещение ума на объекте с некоторой продолжительностью**. То есть уже не «и всё», а немножко дольше. И вы можете спросить: «А как же долго? Что имеется в виду под «некоторой продолжительностью»? И Геше-ла говорит, что эта продолжительность – это как если бы вы в руки взяли четки, знаете, такие четки или малы, там 108 бусин. И вот вы берете какую-то

короткую мантру, например, «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». И вот вы 108 раз ее читаете – это как раз один круг четок. Вот это где-то примерно, наверное, минутка-две, и на этом уровне вот столько вы можете оставаться на объекте медитации.

Как громко вообще читают? Мария рассказывает, чтобы вас могли услышать духи вокруг, не слишком тихо и не слишком громко. Мы недавно вспоминали с Максом об этом. Поэтому, если вы можете удерживать свой ум на объекте вот примерно такое время можно сказать, что вы уже на втором уровне. Напишите, кто думает, что он на этом уровне, на уровне номер два.



И я вам расскажу ещё о постере. Ага, вот еще я нашла, что в заметках. Тоже меня прям очень впечатлило, когда мы с Максом переслушивали эту лекцию, что когда вы медитируете, вы прогрессируете определенным образом, у вас всё это лучше и лучше получается, вам менее и менее лень, у вас фокус развивается.

Но всё равно по-прежнему довольно сложно нашему шешину следить за нашим умом, а нашему уму оставаться на0--/ нашем объекте медитации. Но! Когда вы это развиваете хорошо, Геше-ла говорит, что признак этого – вы становитесь лучшим в своем деле. Если вы бизнесмен или бизнесвумен, в своей отрасли, вы становитесь реально лучшим, потому что у вас есть этот фокус, способность концентрироваться. То есть, этот уровень медитации, он не просто где-то вы на постере поставили галочку. Он реально должен проявляться в вашей обычной привычной жизни: в работе, в бизнесе, в семье. А...не знаю, вы будете лучшей мамой или лучшим папой. Будете лучшим учителем йоги. В общем, чем бы вы ни занимались, у вас это будет получаться суперски. Гораздо-гораздо лучше, чем у всех остальных. Классно? Меня прямо это очень мотивирует.

Поехали к постеру. На постере у нас появляется новый герой. Вот этот желтенький. Сложно поверить, он не очень похож, но говорится, что там олень.

Макс: По-моему – это кенгуру.

Ира: Вот, я тоже думала, что это кенгуру. Но, оказывается, это олень.

Макс: Кстати, давай спросим, ребят, а вы думали, это кто? Желтенький? Я не знаю, ещё похоже на какую-то гигантскую мышь.

Ира: (смеется) Лиса. В общем, это существо, кем бы оно ни было, оно символизирует в нашем случае отвлечение. И это отвлечение ... видите, он что-то ест? Может, там что-то вкусненькое, травку какую-то. В общем, это отвлечение, такое, как отвлечение вкуса, каких-то наших чувств осязания. Мы, например, медитируем, медитируем, у нас там завтрак или пончик

всплывает, и мы уже чувствуем, как там, у соседа вкусно кофе пахнет, и мы уже прям хотим это. Вот такие отвлечения, это как раз здесь на постере символизирует олень. В целом, остальные герои у нас практически неизменны. Хм, «тигр» кто-то пишет. Хорошо! Макс, расскажи, что же нас ждет на третьем уровне.

Макс. Спасибо. Я бы хотел еще раз подчеркнуть, что второй уровень – это очень и очень серьезное достижение. Первый уровень – это просто супер! До первого уровня скажите, сколько вы знаете людей не среди студентов АСИ, не среди вот этой секты, где всем промыли мозги, что надо помогать другим людям, сеять хорошие семена, вот среди просто своей нормальной тусовки, я не знаю, среди своих университетских бывших сокурсников. Сколько людей вы знаете, которые реально медитируют в аутентичной линии передачи? Напишите. То есть у вас, скорее всего, около 100 минимум сокурсников было, может быть больше у кого 200-300. Сколько вы знаете людей, кто в аутентичной линии передачи практикует ежедневно или около того медитации? Так, начались числа, которые не помещаются в чат, видимо Zoom глючит. пишет 0. Вы, наверное, пишете 100, там 1000, ну тут какие-то технические неполадки. «Ни одного». У Леры –30, Лера, где вы учитесь? Лера на Вангуя, на психологии какой-то училась. Да, в среднем это 0 или 1 или около того. То есть достижение, когда вы доходите до первого уровня – это очень-очень серьезное достижение. Это значит, что вы уже круче всех.

И это на самом деле не повод для гордыни и не повод смотреть на других людей типа: «Ну, чернь, что вы для нас сегодня приготовили». Но это повод к сочувствию, потому что через два года, раз, два, три – через три года, дай Бог, мы с Ирой будем проводить восьмой курс АСИ, АСИ 8. И АСИ 8 мы будем проходить, кем вообще можно родиться, какие варианты есть. Окажется, что человеческое рождение на планете Земля – это очень большая удача, и реально быть на первом уровне, будучи человеком – это невероятное достижение. Но если вы практикуете, не знаю, мне понравилось, Геше Майкл в своей лекции говорит, что для этого обычно нужно годы, для того, чтобы перейти на второй уровень. Второй, где вы можете разместить ум на объекте в течение полутора минут или около того. Тогда вы будете суперкрутым в какой-то сфере. Если вы мама, то вы будете самой лучшей мамой. Если вы в бизнесе работаете, вы самым лучшим предпринимателем будете. Если вы самый лучший, если вы работаете, не знаю, в Excel сводите серьезные массивы данных по поводу, знаете, вот эти все дебиторские задолженности и другие вещи, которые, ну, я знаю одного такого человека, который этим занимается, ну, по крайней мере, раньше занимался, это реально очень сложный финансовый учет. Вот вы будете самым лучшим в этой сфере. И это всего лишь второй уровень из девяти. И я подчеркиваю это, что это очень важное достижение. И когда вы до этого доходите, вы – всё, вы суперкрутые. Это не цель нашей жизни, конечно, дойти до этого, до второго уровня. Наша цель – дойти до девятого уровня и выйти за его пределы. Но, тем не менее, не стоит просто преуменьшать свои заслуги и свои достижения. Это очень, это очень круто и очень серьезно, если вы на втором уровне.

№3 Сосредот. внимания на объекте и латание разрывов

Достигли уровня, когда:
время на объекте > времени вне объекта

ལྷན་དུ་འཇོག་པ།
lente jokpa

заплата



Хорошо, мы переходим на третий. И следующие уровни, я не знаю, я думаю, что мы ещё один-два рассмотрим более детально. Может быть, потом мы будем чуть-чуть сокращенно говорить, потому что понадобятся реально годы серьезной практики для того, чтобы до них дойти, и вы будете это занятие пересматривать к тому времени заново, и тогда вам будет уже понятнее, что это за следующие

уровни. И я, честно скажу, я не так далеко дошел. Поэтому остальные уровни я тоже буду рассказывать со слов Марии Мёртл, которая наш преподаватель медитации, которая рассказывает со слов Геше Майкла, который тоже наш учитель. И мы будем поэтому рассказывать меньше из опыта и больше из теории.

Третий уровень называется **сосредоточение внимания на объекте и латание разрывов**. По-тибетски называется ЛЕН-ТЕ ДЖОК ПА. Можете повторить ЛЕН-ТЕ ДЖОК ПА, ЛЕН-ТЕ ДЖОК ПА. И этот уровень, по сути, называется «латание заплаток» или «заплатками», что, по сути это означает, что в первых двух уровнях ваш ум находится, как вы думаете, где больше: на объекте или вне объекта? Напишите в чате, как вы считаете? «Вне объекта», – пишет Наташа. Да. Что еще? Кто как еще думает? «На объекте», – Валерия говорит. Да у нас тут дебаты! «Вне», – Лада. Я так понимаю, следующий будет снова «На объекте» в поддержку позиции Валерии. Напишите, не стесняйтесь. «В середине».

На самом деле, в первых двух уровнях ваш ум находится вне объекта больше, чем на объекте. То есть первые два уровня – это считается, и мне эта позиция очень близка и она на самом деле помогает мне практиковать ежедневно, это то, что не бывает плохой медитации. И что это означает, что не бывает плохой медитации? Потому что бывают дни, когда ну очень трудно медитировать, я не знаю... У меня неделю или две назад был такой день, когда я сел, и я не мог вообще сосредоточиться. Я буквально 5-10 минут что-то пытался делать, но ничего из этого не получилось. И я это никогда не называю плохая медитация, я себя воспитал называть это борьба. То есть это борьба. И это на самом деле сеет очень сильные семена. И я это спустя годы могу сказать из своего опыта, что это правда. Все дни, когда вы...когда, я помню, я боролся за фокус, за то, чтобы усесться, не двигаться, не ерзать – это все сеет семена, и я чувствую, как они раскрываются. Потому что сейчас я могу спокойно сидеть и мне не надо ни ерзать, ни дергаться там, мне не нужно сильно стараться, чтобы возвращать ум к объекту, он более-менее зафиксирован у меня этот объект.

И вот на этом третьем уровне что происходит – впервые в своей жизни, вы достигаете уровня, когда ваш ум находится на объекте больше, чем вне объекта. То есть, на первых двух уровнях он вне объекта находится постоянно практически, и чуть-чуть на объекте. То есть, на втором уровне, вот Ира говорила, на полторы минуты у вас получается сфокусироваться на объекте. Потом – всё: пончики, пирожные, «Как он мог», «Как она могла так со мной поступить», «А я бы ей сказал вот это», «А она бы мне ответила вот это», «А я бы потом вот так

ей сказал», «А она бы потом вот так вот». Вы начинаете реально, ну я, по крайней мере, прокручиваю в голове диалог. И обычно вы по этим уровням, кстати, даже внутри одной медитации, вы можете идти. Вы начинаете с первого – делаете десять дыханий, у вас не получается сосредоточить ум, он соскальзывает. Вы делаете второй раунд из десяти дыханий. На втором уже более-менее получается, и вы, например, переходите на второй уровень. Потом вы можете перейти на третий, четвертый и так далее. Это может быть в рамках одной медитации. Не обязано быть, но так часто бывает.

И Джон Брэди, например, который невероятно опытный медитатор, который закончил трехлетний ретрит... Питер Мёртл его цитировал, говорил, что Джон Брэди говорит, что даже я не всегда выхожу за пределы третьего уровня. То есть, бывают медитации, где я зависаю на третьем уровне, и всё. Я не знаю, ходят слухи, что он видел пустоту напрямую в своём трехлетнем ретрите. У меня нету инструментария, как это проверить, но я верю, что это правда на самом деле.

Это правда., медитация – это не просто. И это серьёзное достижение, когда вы доходите до третьего уровня. И вы будете двигаться по ним. Вы будете двигаться по ним последовательно.

Большинство писаний говорит, что вы на объекте, например, десять минут, иногда вы теряете объект, например, на две минуты, затем возвращаетесь, снова десять минут на объекте. То есть третий уровень – это когда вы практически все время на объекте, и иногда у вас слетает фокус ненадолго. И заплатка означает, что вы теряете объект ненадолго. То есть, короткий промежуток времени, когда вы не на объекте медитации – это называется заплатка. Но основную часть времени вы на медитации. И поэтому этот уровень, по сути, называется вот это латание разрывов. Значит, что у вас цельные джинсы, например, маленькая на них дырка, это когда вы отвлеклись на то, что: «Вот я бы ему сказала, а он бы мне ответил...». Но основное, основная часть времени у вас – джинсы чёткие, без дырок, все в порядке. Не как вот эти современные, знаете, что там дырок больше, чем джинсов. Нет, это второй уровень. На третьем уровне джинсов больше, чем дырок. Будет у нас такая иллюстрация на следующий раз.

Есть очень известное учение, я бы это тоже хотел добавить, где Пабонка Ринпоче говорит: «Я не могу вам описать всё в словах, вам нужно попробовать самим. Я могу многое писать про медитацию, но основные учения – это ваш личный опыт». И это – правда, есть вещи про медитацию, которым никто не может вас научить, меня тоже. Это только опыт, это только опыт это может сделать. И это возможно благодаря тому времени, которое вы проводите на подушке. И вы научитесь. Вы научитесь, вы достигнете очень высоких уровней. Вы достигнете девятого уровня «Easy Breezy». «Easy Breezy» в смысле со временем. Поэтому нам нужно самим себя научить. Поэтому мы с Ирой описываем эти уровни, но, пожалуйста, уделяйте время своей практике, чтобы это стало вашим личным опытом. До этого это для вас лишь ориентир, это не сильно вам поможет, пока вы сами не достигнете этих уровней медитации.

На картинке у нас тут изображено лассо, и мы быстро возвращаем свой ум к объекту. И наш слоник, у него уже белеет голова.

Ира. И у мартышки тоже.

Макс. Это хороший признак. И у мартышки. Это значит, что вы постепенно справляетесь с притуплённостью и с беспокойством. Правильно?

Ира. Конечно! А тут видите, это лассо, оно уже наброшено. То есть, не то, что вам надо забросить, подождать, вы так – хоп – и притянули.

Макс. Кто бы хотел перейти на третий уровень медитации? Напишите «+3». Я пока почитаю комментарии, Оксана пишет: «Так, у меня такое бывает. Чаще вне объекта, просто бывает очень быстрый возврат. Мистический возврат». Так, да...*(смеется)*. Так, «+3», много, кто хочет на третий уровень. Правда, на третьем уровне, не знаю, как по мне, на третьем уровне реально начинается, знаете, гладкая медитация. То есть вам не нужно больше бороться изо всех сил, там, себя уговаривать, договариваться со своим умом. На третьем уровне это ощущается очень приятно. И, не знаю, это как едешь на машине.

Мы недавно с Ирой ездили в Словакию, в Братиславу. Мы живем в Вене, в Австрии, ездили в Словакию, это рядом, час езды. И мы заезжаем в Словакию, в Братиславу, и я вскакиваю в яму на машине. Прямо, знаете, вот с таким звуком, когда ты думаешь: «Мне лучше остановиться и проверить – у меня вообще колесо осталось на месте, или может оно уже там отвалилась, куда-то уехало?» Кто въезжал в такие ямы, напишите «+», на машине. Я въезжаю в эту яму и думаю: «Как так я в нее въехал вообще, я же внимательный водитель?» И я потом начинаю анализировать, и я понимаю, что в Австрии нету ям, просто их как класса нету, нигде нету, ни в деревнях, ни по трассе, ни в каких-то дворах. В принципе нигде ни одной ямы я не встречал, вот мы тут полтора года уже живем практически, ни одной ямы, вообще ни одной. И вот когда ты едешь, и тебе не нужно бороться за то, чтобы у тебя был хороший фокус, за то, чтобы объект у тебя оставался в поле твоего внимания, я это из своего опыта говорю, я это говорю не из писаний, это ощущается как это езда по дороге без кочек. Ты едешь расслабленно и тебе не нужно больше бороться. Тебе не нужно больше бороться со своим умом за то, чтобы, по крайней мере, у тебя объект был зафиксирован. Тебе нужно бороться за качество медитации, но не за фиксацию объекта. То есть, он практически у тебя не ускользает на третьем уровне, только ненадолго.

№4 Пристальное внимание на объекте

Достигли уровня, когда: постоянное удержание (не теряете), но плохое качество (потеря ясности, интенсивности)



ཉིབར་འཇོག་པ།
nyewar jokpa



И мы переходим к четвертому уровню, который по-тибетски называется НЬЕВАР ДЖОК ПА. Вы можете повторить: НЬЕВАР ДЖОКПА. И это называется «пристальное внимание на объекте». И на четвертом уровне вы достигаете уровня, когда вы не теряете объект больше, но качество вашей концентрации, качество вашего объекта...Помните, мы с вами проходили

это на уроке про притупленность и про беспокойство, что у вас всё ещё нет ясности? И у меня

это бывает в каждой божьей медитации. У меня нету ясности объекта, мне нужно очень сильно стараться.

И в ретритах, на самом деле, когда ты делаешь одну и ту же медитацию четыре раза в день, у меня со временем, не в первые дни, но спустя неделю или десять дней, или иногда две недели, у меня ясность, прям, знаете, начинает наводиться, как будто фокус на объект. Когда твой ум успокаивается, у тебя вот эти визуализации, которые ты делаешь или какую бы вы медитацию ни делали, вот эта ясность, она начинает появляться постепенно.

Поэтому, на четвёртом уровне вы справляетесь с грубыми проблемами, с грубой притуплённостью и с грубым беспокойством, остается ещё тонкая, тонкая притуплённость, и грубая притупленность? А, это подписи. На четвертом уровне вы можете удерживать объект гораздо дольше. И на четвертом уровне он не особо у вас уходит уже, вы буквально приклеены к объекту (мне нравится этот пример) дешевым клеем. То есть не таким, знаете, он может ещё соскочить. То есть дешёвый клей – это типа ПВА какой-нибудь, не суперклей, а вот этот ПВА, который вы клеите, но он в принципе может ещё растаять, ум может соскочить с объекта, но полностью вы его уже не теряете. Но объект как бы размытый, он сыроватый. Это как идёт сильный дождь, вы едете в машине и чётко не видно, вы не можете видеть. Но вы можете видеть свет из фар впереди вас, но не очень четко, и вы вот эти фары, постоянно перед вами, они как будто теряются, не очень ясно.

Поэтому мы больше не теряем объект, но фокус не очень сильный. Мы не теряем объект, но очень близки к тому, чтобы потерять. И мы постоянно как бы соскальзываем. То есть вот этот четвертый уровень – это ощущается уже как суперкрутая медитация по сравнению с предыдущими, потому что у вас реально зафиксирован ум, он никуда больше не девается. Это знаете, как он у вас реально на поводке, ваш ум. Он больше не прыгает влево-вправо, он едет или идёт так, как вы ему сказали. Но качество медитации, вот качество объекта, на котором вы фокусируетесь, оно еще не там. И мне понравилось, на прошлом занятии был вопрос про интенсивность: что нам нужно сделать, для того, чтобы была интенсивность, которую у нас здесь нету. На четвертом уровне у вас нету интенсивности. И мне понравился ответ Джона Брэди, который я как раз на прошлой неделе задавал на его встрече, на встрече с его клубом, в котором я состою. И он сказал, что нам нужно реально сеять семена. Нам нужно сеять семена для того, чтобы у нас была ясность, для того, чтобы была интенсивность.

Поэтому у нас здесь ещё есть на четвёртом уровне притупленность, есть занятой ум, но они не настолько сильные, чтобы вы реально полностью потеряли объект медитации. Четвёртый уровень крутой – это значит, что вы лучше, чем сто других медитаторов, вы реально в 1% входите. И если вы доберетесь до четвёртого уровня в этой жизни, вы очень крутые, говорит Геше Майкл и Мария Мёртл, и я за ними тоже повторяю. Но мы хотим до 9 уровня дойти.

И у притуплённости есть два вида. Есть грубая притуплённость, это когда вы реально засыпаете, голова падает, вот эта вот чернота слона, которая остаётся. И есть тонкая притуплённость, вот этот кролик? Это лиса? Или... Вот это то, что похоже на лису, это кролик?

Ира. Это кролик. (смеется)

Макс. Вот этот, ну он реально на лису больше похож. На моего кролика.

Ира. По-моему, на маленькую мини-пуму. Но вообще традиционно кролик.

Макс. Он символизирует то, что вас как будто выкидывает иногда немного из медитации, как будто, не знаю, вы не полностью теряете объект. Он у вас вроде зафиксирован, но всё равно у вас нету вот этой ясности, фокуса на объекте. И вот эта мартышка, которая смотрит назад, это ваша способность словить свой ум на объекте, словить объект и сфокусироваться на нём. И вы реально помните о том, о чём нужно помнить в объекте медитации. Поэтому четвёртый уровень – это то, что вы зафиксировались на объекте медитации, но качество медитации ещё не хорошее, качество медитации оставляет желать лучшего. То есть, вы едете по дороге, вас уже не выбрасывает там на обочину, вы не по гололёду едете, вы не вышли, я не знаю, в летних кроссовках на...не знаю...Это часто весной, мне кажется, бывает, когда уже идет дождь, всё, вроде плюс был, а потом ночью заморозки, выходите на улицу, и там просто каток. В Киеве такое бывало периодически. Вы просто вот в летних кроссовках пытаетесь по этому катку пройти. Это не так ощущается. Вы едете по хорошей дороге на автомобиле, на зимней резине в Австрии, но дорогу всё ещё не очень хорошо видно. Вы уже не влетаете в страшные кочки, но дорогу все ещё не очень хорошо видно, не очень хорошее качество медитации. И это то, над чем мы работаем реально в четвёртом уровне. Нам нужно работать над качеством медитации.

Так, прочитаю комментарии, после этого передам Ире слово. «Есть ли примерные сроки, когда можно достигнуть третьего уровня, если регулярно медитировать?» Юль, если честно, это очень индивидуально, но, я вам могу сказать, из своего опыта, что это скорее годы, то есть это несколько лет, может быть. Я не был суперкрутым примером в том, чтобы сеять сразу семена для медитации. Мне кажется, я начал заниматься с кармическим партнером по медитации два года назад. Я рад, я был бы рад это сделать раньше. Я думаю, что это можно сделать быстрее, если вы серьёзно занимаетесь с партнером по медитации, в смысле, с вашим кармическим партнером по медитации. Но тут верно пишешь, что дело не в сроках, а в семенах. Да, у всех это может быть по-разному. И не расстраивайтесь, если у вас не получилось за несколько лет, радуйтесь, если у вас получилось быстрее.

«Хочу на четвёртый уровень». Кто хочет на четвёртый уровень, пишите «+4». «Макс, какие именно семена нужны для ясности и интенсивности?» – спрашивает Людмила. Джон Брэди сказал, что нужно не расстраивать других людей. Ну, технически, он сказал: не сердиться на других людей, то есть самому не расстраиваться. Я от себя думаю, что и других людей не расстраивать. Но, имеется в виду, что нужно быть терпеливыми с другими людьми, особенно когда... Джон Брэди сказал, особенно когда вы помогаете им медитировать, или помогаете им в их практике.

Обычно люди тупят. По крайней мере, у меня такие семена. Значит, что я сам туплю часто. И в этот момент надо не сердиться. Нужно реально быть очень терпеливым. Поэтому, Людмила, нам нужно быть терпеливыми.

Ира. Мне кажется, Джон Брэди еще говорил что-то про терпение, повторять что-то снова и снова, когда студенты спрашивают, или я путаю?

Макс. Ну, это к этому относится! Я думаю, что да, если тебе задают одни и те же вопросы постоянно, тоже не сердиться. Но он об этом не говорил, но это подразумевается.

Ира. Спасибо, Макс! Я на самом деле хочу ребят приободрить, потому что, знаете, когда в первый раз вы сталкиваетесь с этими девятью стадиями, да, мы дошли пока только до четвертой в нашем теоретическом осмотре. Кажется, что это какие-то неподъемные горы. Но я вот сейчас так подумала: «Мария Мёртл, Питер Мёртл, часто, когда они нам рассказывают истории своей жизни или делятся какими-то личными моментами, они... ну, мы как бы видим, что какие-то или учения получить, или какой-то прогресс, у них заняло 5, 6, 8 лет. При этом в нашем поколении студентов, у их учеников, это уже получается реально гораздо быстрее: 2, 3, 4 года. Ну, вот, я не побоюсь реально сказать, что как минимум вдвое быстрее. К чему я это веду?

Мне кажется, что будущее поколение студентов, они ещё быстрее даже, чем мы. Поэтому даже если вам кажется, этот пирог очень большим и неподъемным, вообще не думайте сейчас об этом. Вы сами не заметите в начале, да, помните, этот огонь на постере, он большой, пламя, но он с каждым этапом уменьшается. С каждым этапом нам нужно преодолевать всё меньше и меньше сложностей. И вы сами не заметите, как вы уже окажетесь на каком-то стабильном плато, когда будете делать это регулярно. И тогда вы такие: «О, ого, да ладно, я уже тут, прикольно!» Поэтому не переживайте. Всё будет, главное делайте сейчас это так вот стабильной, хорошей практикой.

Хорошо, мы двигаемся дальше. Я показываю экран. Мы уже рассмотрели четвертый. Кстати, все вот первые четыре, они все заканчиваются на ДЖОК ПА. И дальше у нас начинается группа, которая заканчивается на ДЖЕ ПА. И пятый вообще классно звучит, это **контроль ума**. Я вообще мечтаю об этом уровне, я хочу быть боссом своего ума. А фактически так и есть.

На пятом уровне вы уже босс своего ума. И у вас очень классно развит ваш инструмент ШЕШИН, ваша бдительность. Это тот, кого вы наняли сидеть позади вашего ума, внимательно, в оба глаза следить, наблюдать за умом. Если он видит проблему, он такой: «Виу-виу, аларм, аларм, что-то не так». И нам нужно развивать этот ШЕШИН. И на пятом уровне он уже у нас довольно хорошо развит. Какие у нас проблемы обнаруживает ШЕШИН? Помните? Ментальная притупленность – одна крайность. И мы часто говорим: сонливость, вялость. Вот когда мы говорим эти слова, фактически это и есть ментальная притупленность. Да, это синоним сонливость, вялость, но официальный термин «ментальная притупленность».

№5 Контроль ума

དུལ་པར་ཐྱེད་པ།
dulwar jepa

Достигли уровня, когда:
вы победили очевидную / грубую притупленность,
но есть тонкая притупленность



Помните? Ментальная притупленность – одна крайность. И мы часто говорим: сонливость, вялость. Вот когда мы говорим эти слова, фактически это и есть ментальная притупленность. Да, это синоним сонливость, вялость, но официальный термин «ментальная притупленность».

И, с другой стороны, у нас наша мартышка, наш беспокойный ум, ментальное беспокойство, возбуждённость ума, занятой ум, мысли о других вещах, вот это всё «ментальное беспокойство». И ШЕШИН, он такой, нам говорит: «Будь внимательнее, ты потеряешь объект, если сейчас не предпримешь что-то, я вижу, ты начинаешь там притупляться. Виу-виу, алларм, алларм!» Говорит ли нам ШЕШИН, что нам с этим делать? Напишите. Говорит ли он нам: «Проснись, Ира!», или: «Макс, срочно сделай что-то!» Говорит ли он нам что-то? Нет, правильно! Он нам ничего не говорит. Его задача просто просигнализировать. Он обнаруживает проблему.

Помните, мы вначале говорили о том, что мы развиваем две ментальные функции? ШЕШИН наш в одной руке, и во второй нашей вот это ковбойское лассо, ТЕМБО, в котором мы возвращаем объект обратно к медитации. Точнее, мы возвращаем наш ум на объект. У нас два инструмента. И ШЕШИН такой: «Виу, Виу, ты думаешь о бутербродах?» ТЕМБО такой: «Так, где мой ум? Ага, я его поймал, вернись».

Нам нужны оба этих инструмента. И ШЕШИН на пятом уровне довольно сильный. Мы также помним, что у притуплённости есть два вида. Помните, очевидная или, другими словами, грубая притуплённость? То, что Макс недавно объяснял, когда вы куняете уже. И есть тонкая притуплённость. Вот на пятом уровне мы полностью покончили с грубой притуплённостью. Мы, можно сказать, её победили. Но, у нас всё ещё есть тонкая притуплённость. И здесь важную вещь учителя говорят. Геше Майкл говорит, что 90% из тех людей, которые не получали подобных знаний по медитации, когда они какое-то время уже медитируют, им кажется, что всё супер, я могу долго сидеть, я классный медитатор. А, на самом деле он говорит, что они не медитируют, у них просто тонкая сонливость, и они даже не подозревают об этом, потому что никто не рассказал, что вообще такое что-то бывает, да, что эта тонкая сонливость существует, и вот у нее такие-то признаки. Собственно, поэтому в начале новичкам не рекомендуют сразу, например, медитировать полчаса. Рекомендуют начинать с 10 минут, постепенно увеличивать этот промежуток, потому что если человек начинает сразу там на полчаса, на 45 минут садиться, высока вероятность, что у него тонкая сонливость, а не медитация. Поэтому важно так постепенно начинать, и важно постоянно себя спрашивать: «Какое качество медитации у меня. У меня всё окей, я вообще медитирую? Где мой объект медитации?» Вот, это важно.

Итак, еще раз, пятый уровень – теряем ли мы объект медитации? Уже нет. Есть ли у нас очевидная грубая притуплённость? Тоже нет. Есть ли у нас такая опасная, тонкая притуплённость? Да. Мы уже контролируем ум, этот этап называется «контроль ума», но пока ещё не очень хорошо. В общем, как получается, так и контролируем.

На постере, наш герой уже впереди слона и обезьянки. Как раз это и символизирует, что он научился контролировать их и свой ум. Хорошо. Двигаемся дальше. Переходим к шестому уровню.

№6 Успокоение ума

ཞིབ་ཞེལ་
shiwar jepa

Достигли уровня, когда:
вы полностью остановили все виды
притупленности, **но есть тонкое беспокойство**



Шестой уровень называется ШИ-ВАР ДЖЕПА, и он называется «спокойный ум» или «успокоение ума». ШЕШИН у вас тут вообще еще сильнее, суперчувствительный, ну просто на максималках. И, знаете, это когда вы ведете автомобиль по дороге, по австрийской, вы уже знаете, никаких ям нет, можно спокойно ехать, но вы постоянно подруливаете по дороге, то

чуть-чуть влево, то чуть-чуть вправо. Но вы не думаете об этом, вы уже опытный водитель. Вы можете при этом разговаривать с кем-то, слушать музыку, может, что-то жевать еще по пути. То есть вы не задумываетесь о том, что вы где-то там что-то рулите, но вы все равно делаете какую-то коррекцию автомобиля по дороге.

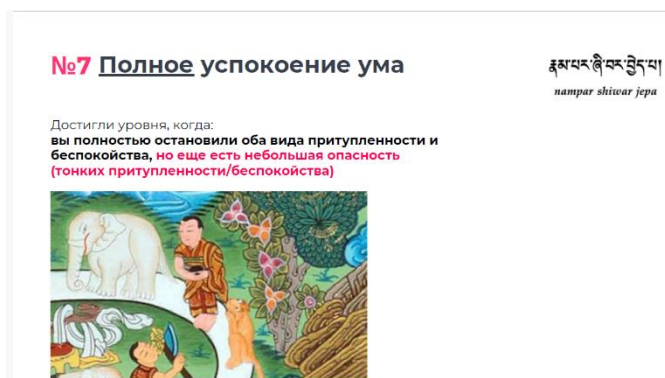
Точно так же и здесь. В медитации мы корректируем нашу медитацию. Начинаешь засыпать – хорошо, подрулили. Беспокойный ум – хорошо, подрулили. Мы уже знаем эти все antidotes. Но проблема в том, что бывает так, что мы слишком сильно стараемся. Мы слишком много корректируем. И знаете, ум такой, ну, в такой немного тревоге, в какой-то такой, в очень скрытом беспокойстве. Появляется на этом уровне, ну, точнее, мы обнаруживаем такое тонкое беспокойство ума. Вроде бы уже грубого нет, уже все хорошо, но остается тонкое. И вот здесь эта картинка – это как раз символ этого тонкого беспокойства. Это вода подо льдом.

Вы знаете, когда вода замёрзла, там появился лед уже, какой-то слой. Вы можете там кое-как по нему ходить, но подо льдом ещё вода, она там может течь, бурлить. Вот это такая метафора тонкой занятости ума, тонкого беспокойства. И как это проявляется? Это как бы вы всё ещё о чём-то беспокоитесь, но это уже где-то так вот очень глубоко, на каком-то таком подуровне, знаете, в подсознании. Вы вроде бы не думаете об этом, но где-то в уме очень так скрыто крутится: «Ага, у меня в 3 часа встреча, надо не забыть», или: «Ууу... столько много дел еще сегодня». Ну, это как бы подо льдом, не на поверхности. И вы очень близки к тому, что ум начнёт вам это говорить. И говорится, что это не просто вода подо льдом, а вода подо льдом очень так красиво звучит: в солнечный, тёплый день, когда весной становится теплее, и этот лёд может треснуть. И тогда тонкое беспокойство ума прорвётся. Такой непрочный лёд, скажем так. Поэтому, нам здесь крайне важно следить за этим.

Здесь Мария рассказывает о том, что это могут быть самые разные моменты. Не только мысли о том, что, например, вас в три часа дня ждёт какая-то встреча. Это часто какие-то расстройства. Или вы с кем-то могли поругаться три дня назад, и это остаётся внутри нас. Или, может быть, мы ощутили какую-то трагедию, да. Кто-то умер какое-то время назад, и это тоже где-то с нами. А может, кто-то болеет, и мы вот на каком-то подуровне об этом переживаем, грустим. Вот такая тонкая занятость ума. И это как бы, главное, с чем мы на этом этапе боремся. Притупленность мы уже остановили. Непритупленные. Не очевидно, тонкая. Беспокоимся теперь только об этой беспокойности тонкой. Такая тавтология. Беспокойство о тонком беспокойстве. Хорошо.

Как любит говорить Макс Джабали, напишите шестёрочку, кто хочет на этот уровень. А тем временем я передаю этот замечательный микрофон Максиму Джабали, рассказать нам о седьмом уровне.

Макс. Спасибо. Спасибо, Ира, за такое классное объяснение этих двух уровней. Мы переходим к последней тройке. Наши три белых коня: слон, обезьяна и олень. Такие три коня у нас. И мы пройдемся чуть быстрее по ним. Они вам пригодятся, может быть, не в этом году и не в следующем, чтобы, когда вы дойдете до них, вы смогли открыть эту лекцию, пересмотреть ее, сказать: «О, я на седьмом уровне». Кстати, напишите нам с Ирой к этому дню. Мы будем очень рады.



Итак, седьмой уровень – это **полное успокоение ума**. По-тибетски НАМПАР ШИВАР ДЖЕПА. Можете повторить: НАМПАР ШИВАР ДЖЕПА.

Юля спрашивает: «На каком уровне можно увидеть пустоту напрямую?» Мы идем туда. Не на седьмом. На седьмом уровне мы достигли уровня, когда полностью

останавливаем оба вида притуплённости. Кстати, о каких двух видах притупленности идет речь?

Ира. Проверяй, но доверяй! (смеется). Видишь, всю лекцию об этом говорим, а ты такой – хоп!

Макс. Оба вида притуплённости и беспокойства, но ещё есть небольшая опасность тонких притуплённостей и тонкого беспокойства. Грубая, тонкая, верно. То есть мы остановили грубую притуплённость, грубое беспокойство, всё, до свидания, adios. Или как в Вене любят говорить чюз па-па (*прим.ред. нем. tschüss переводится «пока»*).

Но есть еще небольшая опасность для тонкой притупленности, тонкого беспокойства. И вот здесь вот, на седьмом уровне, мастер Камалашила говорит, что ваш детектор дыма – ваш ШЕШИН и ваша ковбойская веревка – ваш ТЕМБО идеальны. Всё. Вот иногда у меня бывают такие дни, я приготовлю какое-нибудь новое блюдо. Вчера я готовил, индийские...Как они? Досы называются? Это из чечевицы и риса ферментированного лепёшки, как блинчики жареные. С начинкой из...что там было? Картошечка, для моей любимой, панир, лучок.

Ира. Ладно, ладно, давай без отвлечения, а то сейчас все будут думать об ужине, а не о следующих стадиях медитации.

Макс. Да, и я спрашиваю, Ира, ну что, Ира, как тебе мой новый кулинарный шедевр? Она говорит: «Вот 10». Вот все. Улучшить больше нечего, потому что все ингредиенты собраны в одном месте. «Вот такой у вас уровень ШЕШИНА и такой у вас уровень ТЕМБО», – говорит мастер Камалашила. 10! Всё! Улучшать больше нечего. Сильный детектор дыма, сильное лассо.

И если что-то не так в уме, у вас сразу: «Виу-виу-виу-виу-виу». Все, вы сразу можете вернуть ум назад к объекту.

И здесь у нас практически нет никакого беспокойства, никакой притупленности, но удерживать себя в этом состоянии, чтобы нам нужно еще прилагать усилия, это не так просто. Есть ещё небольшая опасность, что может возникнуть тонкая притупленность или тонкое беспокойство. Здесь ум реально становится полностью тихим, больше нету никаких очевидных проблем, которые вам нужно было бы решать, вроде грубой притуплённости, грубого беспокойства. Можно картинку? Мартышка становится белой. Иногда буквально вот секунду у вас занимает для того, чтобы вернуть себе хорошее состояние ума, хорошее состояние концентрации. Это седьмой уровень. И здесь у нас слон полностью теряет свою черноту, он теперь всё – белый. И мартышки больше нет. У вас появляется одноточечная концентрация.

Восьмой уровень. «+7», если хотите на седьмой, а мы пока переходим к восьмому, который называется **«приведение ума к однонаправленности»**, по-тибетски это ЦЕ ЧЕК ТУ ДЖЕПА. Можете повторить: ЦЕ ЧЕК ТУ ДЖЕПА. Мы достигаем уровня, когда полная однонаправленность у нас появляется, и коррекция нам нужна только один раз, в начале.

№8 Приведение ума к однонаправленности

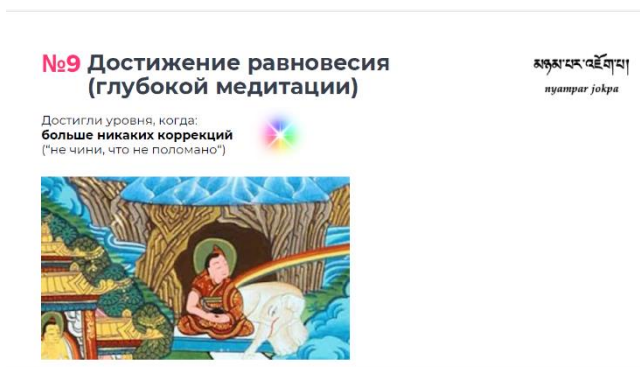
Достигли уровня, когда:
полная однонаправленность + коррекция
только 1 раз в начале

ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་
tse chiktu jepu



Что это значит «однонаправленный ум»? И я напомним, что мы с Ирой эти уровни, последние точно, говорим больше по словам наших учителей. У меня не было опыта этих верхних уровней, но я очень надеюсь, что будут. Это значит, что мы можем удерживать фокус на одном объекте и больше не смещаться. Всё, полная однонаправленность, никакой притупленности или беспокойства вообще. Я так жду, когда я окажусь на этом уровне и смогу почувствовать: всё, больше нету ни притупленности, ни беспокойства. На восьмом уровне, если нас спросить, как часто приходится корректировать медитацию, как часто подруливать надо по дороге австрийской, наш ответ будет – один раз, когда мы начинаем медитацию, когда в начале медитации нам нужно сделать небольшую корректировку: «Ой, я немного притуплен» или «Я немного обеспокоен». Я думаю, это всё происходит в течение десяти циклов дыхания, плюс-минус. Ты – хоп – подрулил и поехал. За первую минуту медитации вы заканчиваете все корректировки, и затем вы в потоке. И поток до конца медитации без проблем, без перерывов, с хорошим, очень хорошим качеством медитации.

Как у нас нарисован, этот уровень изображён? Усилия только мы в начале медитации прикладываем, и потом всё. И здесь у нас есть наш красивый белый слон и никаких больше животных вы уже не видите. Всё. Здесь мы привыкаем к медитации, и у нас очень сильная привычка медитации, которая, я вообще-то думаю, она появляется гораздо раньше этого уровня, но, вероятно, на этом уровне она реально очень сильная уже.



Девятый уровень «достижение равновесия», достижение глубокой медитации называется НЬЯМ ПАР ЧОКПА. Вы можете повторить НЬЯМ ПАР ЧОКПА. И мы достигаем уровня, когда больше никаких коррекций нет. Это уровень: «Не чини то, что не поломано». Помните нашу пятую проблему медитации? Может быть, это прозрачный намёк, на каком уровне она у нас может возникнуть по-настоящему.

Девятый уровень – это значит равномерно разместить ум на объекте. И происходит примерно так. Звонит будильник, дзинь, пора медитировать, вы садитесь и сразу попадаете в суперидеальный поток медитации, сразу в потоке, никаких корректировок, даже в начале. И это просто невероятно, говорит Мария Мёртл, и она цитирует Геше Майкла. Может, это с вами произойдёт раз в год. Я был бы очень рад, у меня не происходит. Даже в 10 лет и в 30 лет даже не происходит. Вы только садитесь и – тынь. И сюда говорят, сложно попасть, но придет время, и тогда вы поймете, что такое реальная шикарная медитация.

Я недавно купил сковородку, ее рекламируют как Rolls-Royce среди сковородок. Говорят, все сковородки это ширпотреб, а вот это реально Rolls-Royce среди сковородок. Я думаю, что вот это Rolls-Royce среди уровней медитации. Вы начинали с какой-то разбитой девятки Жигулей, которая вообще не едет, у которой все отваливается. Дальше пересаживаетесь на новенькую девятку. Все ещё плохо, скрипит, ехать неудобно, очень все больно, как-то спина затекает. Затем на третьем уровне вы пересаживаетесь на какую-нибудь, не знаю, старый Volkswagen 20-летней давности, вы уже можете на нем ехать, может он не ломается. Но дальше вы начинаете апгрейдить свой автомобиль и апгрейдите до реально самого дорогого шикарного Rolls Royce. Я тоже хочу на этот уровень.

И, отвечая на вопрос, очень вовремя который задала Юлия: «На каком уровне можно увидеть пустоту напрямую?» Вот на этом уровне. Именно на этом уровне мы можем увидеть пустоту напрямую. И это длинное путешествие, Геше Майкл говорит, что пройдет не один день и не одной недели, не один месяц, даже не один год. Я, если честно, верю, что этого уровня можно достичь в глубоких ретритах. Я не уверен, что его можно достичь без ретритов. Может быть, не знаю, у кого, у единиц получалось, но, правда, думаю, что в основном это реально в глубоких, длительных ретритах ты можешь дойти до девятого уровня, потому что тебе нужно полное успокоение ума для этого. Но потом, когда ты его достиг, наверняка ты его можешь и вне ретрита иногда возобновлять.

Поэтому медитируйте каждый день. Начните. Вы на первом уровне находитесь, и постепенно-постепенно вы дойдете до девятого. И здесь вы получаете шамату, и это означает реально полный контроль над умом.

Хорошо. В заключении плюс девяточки. Вот я вас, видите, даже не спрашивал, вы сами уже хотите на девятый уровень. Вот что такое значит хороший маркетинг.

9 стадий медитации

- 1 Помещение внимания на объект 
- 2 Сосредоточение внимания на объекте с некоторой непрерывностью (1 раунд коротких мантр на чётках) 
- 3 Сосредоточение внимания на объекте и латание разрывов 
- 4 Пристальное внимание на объекте 
- 5 Контроль внимания (явная притупленность)
- 6 Успокоение ума (скрытая притупленность) 
- 7 Полное успокоение ума
- 8 Приведение ума к однонаправленности (только 1 коррекция в начале)
- 9 Достижение равновесия 

Итак, мы с вами сегодня прошли 9 стадий медитации. Помещение внимания на объект, короткий поцелуйчик. Второй уровень – это сосредоточение внимания на объекте с некоторой непрерывностью. Это 1-1,5 минуты вы можете сфокусироваться. На третьем – сосредоточение внимания на объекте медитации и латание разрывов. Это значит, что впервые вы находитесь на объекте больше, чем вне объекта. И на четвертом уровне у вас пристальное

внимание на объекте. Всё, вы не можете полностью уже потерять объект, но он еще не очень ясен. И пятый – это контроль внимания. Вы избавляетесь от явной притупленности. На уровне «успокоения» номер шесть вы от скрытой притупленности избавляетесь. И последние три уровня – это реально вы постепенно, вы уже выбрали этот Rolls Royce, вы нашли его в салоне, вы уже готовитесь делать тест-драйв, и вы реально готовитесь его приобрести для себя. У вас деньги уже вы практически накопили. Это последняя тройка. Это наших финальных три белых коня. Полное успокоение ума. Восьмой уровень – приведения ума к однонаправленности, когда вы один раз коррекцию делаете. И девятый уровень – достижения равновесия или шаматы. Всё. Вы в дамках!

Ира. Спасибо, Макс, за рассказ о последних трёх конях и краткий обзор. А у нас ещё есть небольшой мультик. Сейчас я вам покажу мультик. Мария показывала его на своём занятии. И мы сделаем то же самое сегодня. Так, Макс, как мне это сделать? Сейчас мы это сделаем.

Макс. Галочку там поставь, звук тоже сделать. Share sounds.

Ира. А где галочка? Да, класс, спасибо! И слушай, я не знала, что есть такая опция! Ха.

Макс. Ну, мы только блинчики с картошкой умеем готовить.

Ира. Решить что-то, есть! Ура! Видно экран? Надеюсь, звук тоже будет слышно. Поехали.

Демонстрация мультфильма

Вот такой мультик у нас.

Макс. Дай Бог всем вам белых слонов в жизни, белых кроликов, следуйте за ними. (смеется). Спасибо вам, ребята, за занятие! Довольно хорошо с вами провели сегодня время. Вы очень крутые, что вы медитируете, изучаете эти знания. Это, правда, делает вас очень особенными. И помните об этом, что вы особенные! И вы настолько особенные, что ваша

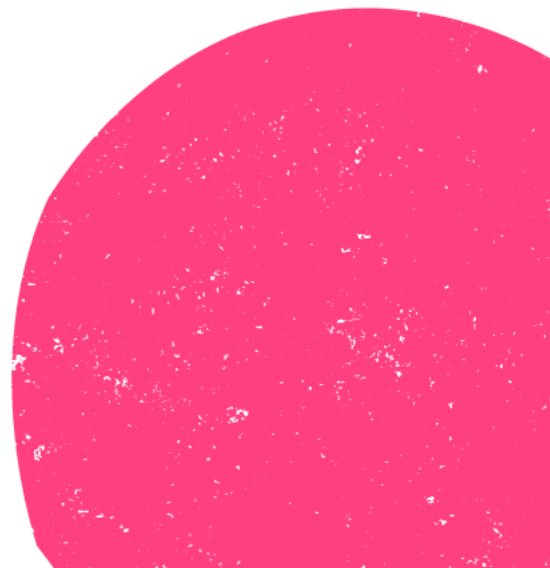
судьба – это стоять на миллионах планет. На миллионах планет и помогать миллиардам миллиардов миллиардов живых существ. Стать абсолютно счастливыми. Спасибо!

Ира. Спасибо! И до встречи в следующий четверг.

Макс. До встречи! Поговорим про объект медитации. Всем хорошего дня.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



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

Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 8.

Занятие 8. Объект медитации

Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс: Всем привет, Юля! Так, мне минутка нужна на настройку микрофона.

Напишите, как у вас дела пока. Как успехи? Сколько уроков прослушали? Так,

7-ДЗ, 7-КР - бог ты мой. 7-ДЗ, 7-КР. Боже, ребята, ну вы даете! Вот это да! Это серьезная заявочка на успех, ничего не скажешь. Так, Ира, я тебе дал права на говорение.

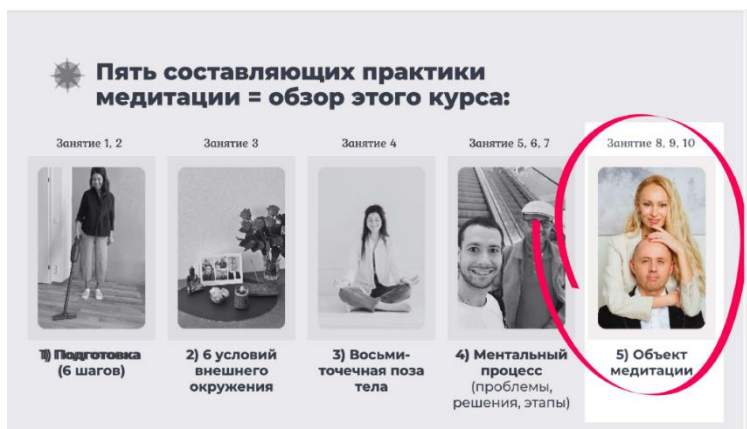
Ира: Супер! Спасибо!

Макс: Добро, спасибо ребят, всем, все, кто дожили до 8 занятия, мы вас всех любим. Те кто не дожили, уже как бы любить некого. Окей. Спасибо, кто включает камеры, мы ваши лица уже запоминаем. Не скажу, что снитесь прям, но как бы на улице, я думаю, узнали бы.

А...Кто, кстати, едет на ясновидение? На следующих выходных пров...проходит ясновидение в Вене. Питер и Мария будут, собственно, эти учения давать. Это практика от Геше Майкла, которую...с которой я познакомился в нашем последнем лирунге - ретрите и с тех пор я уламывал Ламу Машу с Ламой Питером ее, как бы дать нам, эту практику. Это 4 практики. И они согласились. Так, буду онлайн. Кто... кто, кстати, да, не участвует в живую, хотя бы онлайн зарегистрируйтесь. Ну не хотя бы, а просто будете онлайн смотреть. Я понимаю, что не у всех есть возможность приехать. Но кто собирается приехать, это супер! У нас больше 220 регистраций в живую. Это будет самое масштабное мероприятие за границей АСИ, которое мы когда-либо организовывали. Я надеюсь. А, поэтому мы правда будем вам рады, приходите, обнимемся.

Хорошо, давайте перейдем к сегодняшнему занятию. Сегодня у нас очень особая и интересная тема, и она будет отличаться от... Я бы сказал, этот вайп, который начнется с восьмого урока и закончится на десятом уроке, он отличается от того, который был в первых семи уроках. Мы в большей мере говорили про медитацию, как, ууум...не знаю, какую-то очень

техническую практику, которую, ну, можно научиться выполнять и после этого успешно делать. И на этих трех занятиях: седьмое, восьмое, девятое, десятое, мы перейдем на другую тему, а конкретно о том, на что медитировать и как это связано с нашей ежедневной практикой.



На прошлом занятии мы поговорили о ментальном процессе, а...закончили эту тему с этапами медитации. Я надеюсь, вы поэкспериментировали с тех пор и попробовали, как у вас с медитацией, на каком вы уровне находитесь. И сейчас мы переходим к объекту медитации, и это будут наши занятия 8, 9 и 10. Поэтому наш план на сегодня - это с

вами пройти по трем типам медитации, обсудить с вами Ламрим, поговорить про пять великих источников, и мы дальше в конце поговорим о том, как определить компетентность ламы. Хорошо? Плюс “один”, если готовы к такому плану.

● План на сегодня

Может быть, сегодня занятие будет подольше, чем обычно. У нас реально много есть, что обсудить, и готовились мы тоже дольше, чем обычно к нему. Поэтому давайте оставаться на связи друг с другом. И если что-то не понятно совсем, вы где-то поплыли, пишите вопросы или пишите просто в чате, что я поплыл. Мы постараемся вам помочь. Ира?

- ☒ Три типа медитации
- ☒ Лам Рим
- ☒ Пять Великих Источников
- ☒ Как определить компетентность Ламы

Ира: Да! А.., мы сегодня говорим о трех типах медитации. Мы с этого начнем. А, и, знаете, у разных людей был разный первый опыт, скажем так. И, а.., когда мы обсуждали, когда мы готовились к этому занятию, мы вспоминали, какой опыт был самый первый у нас. А.., если вы помните свой опыт, вы тоже можете пару строк об этом написать. Макс, ты бы хотел сам рассказать о своем опыте или мне кратко рассказать?

Макс: А.., я расскажу. Уточню, это не первый сексуальный опыт, это опыт медитации. Спешите, не стесняйтесь, нам реально все интересно. А.., что касается медитации, уум, я

● Первый опыт Макса



познакомился с медитацией как ну, с какой-то основательной практикой, когда мне было 19 лет. Вот я сегодня Ире показывал видео, а.., после моего первого ретрита 10-дневного. И это была практика медитации, где мне нужно было фокусироваться на дыхании и на ощущениях в теле. И я помню, что после этих 10 дней медитативного ретрита, я когда вернулся домой, нам как бы дали задание делать эту практику час утром и час вечером. И я вернулся и я ни разу, ни

разу не сделал эту часовую утреннюю медитацию, часовую вечернюю. Почему? Потому что я

реально не понял, в чем приколы. То есть я, я не понял, в чем суть сидеть и фокусироваться на дыхании, потом фокусироваться на ощущениях в теле, как это мне в жизни вообще помогает, а, как это может привести меня к какой-то, не знаю, в какое-то лучшее место. А, я реально не понимал, и с тех пор, это было в 2011 году и до 2017 года, то есть у меня был перерыв где-то...уу...где-то 5,5 лет, где-то 5 лет, у меня был перерыв и я не медитировал. Я не медитировал регулярно, потому что я реально не понимал зачем. Мне показалось, что эта медитация для меня, по крайней мере, не имеет смысла. И я вернулся к регулярной практике медитации только спустя вот больше чем 5 лет, уже когда познакомился с курсами АСИ. Первая медитация, которую я реально делал регулярно, это была медитация Ганден Хагьяма, Чже Цонгкапы. Однажды я думаю, что мы с вами вместе пройдем и будем делать. Мм...

Но это-это правда, не все медитации одинаково полезны. И я надеюсь, к этому занятию, к восьмому вы уже разобрались с тем, что если у вас какой-то странный объект медитации, который не полезен вам и другим людям, если вы просто будете медитировать на ощущениях в теле, на дыхание, это реально никому не поможет. Это на самом деле вам тоже не поможет. Поэтому объект медитации важен, и с этого начинает Геше Майкл свое занятие. Он рассказывает, что он попал как-то еще в колледже, ну то есть в нашем институте, на свое первое занятие по медитации, и ему там сказали просто фокусироваться ни на чем, то есть ни о чем не думать. И он говорит, что он после этого вернулся и, домой, тоже решил, что медитация какая-то странная, глупая вещь, и больше он этим заниматься не будет. Ну и какое-то время так продолжалось. А, Ира, расскажи нам, пожалуйста, какие три вида медитации бывают.

Ира: Спасибо, Макс, за твой опыт! Спасибо, что поделился! А... Ну, как мы поняли, а, в целом вообще есть очень много разных видов медитации. Но я думаю, что на этом курсе мы уже все поняли, что в медитации реально важен объект. А..., потому что само определение медитации, мм...одно из слов — это ум, который держится за объект. Нам нужно что-то, на чем держаться. Мы не можем держаться просто на ничем. И, есть правда очень много разных видов медитации. Если вы в какое-то время уже увлекаетесь этим делом, вы, вероятно, разные виды встречали. Но глобально их все можно классифицировать на три разных части, на три типа, а, исходя из как раз объекта, на котором мы фокусируемся.

И самая простая медитация, самый простой тип по-тибетски — это ШАРГОМ. А, и это значит обзорная медитация. Такая вот обзорная. По сути, это значит, когда у нас есть какой-то список: раз, два, три, четыре, пять, это могут быть этапы, шаги, что угодно. И мы вот это, садимся в медитацию, мы закрываем наши глаза, мы делаем 10 идеальных выдохов-вдохов, и затем мы принимаемся ментально перемещаться по этим пунктам или по порядку, или в обратном порядке, или в каком-то смешанном порядке. В общем, мы сосредотачиваемся одноточечно на каком-то списке. Какие могут быть списки?

Мы с вами реально на этом курсе очень много разных списков учили. Может быть, вы вспомните какие-то из этого курса или из других? Напишите, которые вам, а, в голову приходят первым делом. Может быть, пять проблем в медитации, вспомните. Восемь решений. Шесть подготовительных шагов перед медитацией, помните, мы делаем. Что там еще? О, 7 ингредиентов, пишут, 6 условий. Супер! 8 характеристик для правильной позы. 9 стадий медитации мы проходили на прошлом уроке. Класс! Но все запомнили 7 ингредиентов. Ха-ха-ха,

(смеется). Здорово! А, и это все примеры обзорной медитации. То есть, например, вы садитесь в медитацию, проходите по 7 ингредиентам, и это обзорная медитация. Это был тип номер один - обзорная.



3 Типа Медитации

(исходя из объекта, на котором фокусируемся)

Обзорная медитация	Аналитическая медитация	Одноточечная медитация
список	проблема	умозаключение
 shargom	 chegom	 jokgom

Дальше тип номер два. Это аналитическая медитация. Это ЧЕГОМ. И здесь мы рассматриваем какую-то проблему. Я сейчас тоже поделюсь экраном, чтобы вам было наглядно видно. Таакс. Аа.., вот. Вторая это ЧЕГОМ, аналитическая. Мы рассматриваем какую-то проблему. А.., и знаете, это что-то похоже на дебат самим с собой. А, фактически вы сами себе говорите -

“Ну хорошо, как я могу решить эту проблему?” А, и в результате этой медитации вы приходите к какому-то умозаключению, какому-то итогу, как правило, хорошая медитация включает в себя вывод, что так или иначе, всё происходит в нашем мире из нас. И результатом такой медитации, скорее всего, у вас будет как раз четыре шага, что нужно сделать, чтобы решить вашу проблему? Ну, например, да, какой может быть пример? А.., вы столкнулись с ленью, вы уже и так попробовали, и сак попробовали, и поняли, что ну, не могу, не получается у меня медитировать каждый день, руки не доходят никак, что-то настроения нет, утром более важное что-то находится. И вы приходите к выводу в этой медитации, что вам нужен учитель, чтобы он помог справиться с ленью, с откладыванием медитации на потом. Или вы приходите к тому, что вам нужен кармический партнер, чтобы вместе преодолевать все препятствия и приближаться к вашей цели.

И так или иначе медитация ЧЕГОМ, наш второй уровень, приводит нас к третьей медитации. К медитации ДЖОКГОМ. Можете тоже повторить. ДЖОКГОМ. Это одноточечная медитация. Это в целом то, что люди обычно имеют в виду, когда говорят медитация. Когда мы размещаем наш ум на какой-то объект, то есть в ЧЕГОМ, в номере 2, в аналитической мы сделали какое-то умозаключение, и на ДЖОКГОМ мы...а, используем это умозаключение в качестве объекта.

А... Ну, например, если мы пришли к выводу, что нам нужен учитель, мы медитируем на учителя. И, а, в монастырях можно изучить сотни разных медитаций, но все они могут сгруппированы быть как раз в один из...отнесены в один из этих трёх типов. И наконец-то в этом АСИ-3 курсе мы дошли до момента, когда мы начинаем говорить, на что нам всё-таки медитировать.

Мы говорили очень много о подготовительных шагах, о всем подряд, и наконец-то мы дошли до объекта медитации. И вы помните, что АСИ, Институт азиатской классики, содержит 18 курсов, и это сборник того, что монахи изучают в монастырях. И чтобы все это изучать, единственное, что вам нужно, это ваш ум. И в Тибете есть определенный жанр книг. Он называется Ламрим. Жанр, ну вот знаете, у нас распространены в нашей культуре детектив,

роман...а., как - роман, не романтика, да, роман, научная фантастика. В общем, есть разные жанры. А, в тибетской культуре, в тибетской традиции, в их истории в последние две тысячи лет есть такой жанр и называется он ламрим.

А, когда я впервые это всё изучала, для меня...у меня было очень много вопросов. Это Ламрим и то Ламрим. А...говорят, медитируйте на Ламрим, прочитайте Ламрим, что же конкретно имеют в виду? А... И есть правда очень много книг, которые входят в эту категорию Ламрима. И дословно, я думаю, вы помните, мы уже об этом говорили. Ламрим – это “Лам”, это шаги, путь - “Рим”. То есть Ламрим – это, а, шаги пути. Вопрос. Какой путь? Куда мы идем, напишите, с помощью этих шагов?

Так, вижу вопросы. Давайте потом... Угу. Вопросы про медитацию. Доберемся до этого. Как, подумайте, куда мы идем в... Куда мы делаем эти шаги? А. Кто-то пишет шаги на пути к просветлению.

Да, а., фактически это шаги к абсолютному развитию, можно называть это просветлением. А., я думаю, вы помните историю о ручке, что всё происходит из нас, и вот этот цилиндр, он может быть и ручкой для нас, и жевательной игрушкой для собачонки, и, конечно, оба правы. И всё это зависит от того, уу..., что у меня за семена, да? Меня семена вынуждают видеть то, что я вижу. И если мы начнём очень много и очень долго размышлять об этом, а, в какой-то момент мы можем понять, что есть и другой вообще-то цилиндр. Тот цилиндр, который эту ручку держит. И что это? Это еда для собаки или это человеческая рука? И... Знаете, это довольно радикальная идея, об этом, правда, стоит подумать, но когда мы об этом думаем...Можем ли мы изменить, чтобы вот этот цилиндр перестал быть кровью, плотью, костями, а стал чем-то другим, например, чем-то из света? Тибетцы говорят, что это возможно, и для этого та...как раз нам нужно делать Ламрим. Потому что в Ламрime говорятся, говорится о том, а., как мы можем посеять такие семена, чтобы, когда мы смотрим на себя, мы могли увидеть идеальное, совершенное существо, и это то, о чём и есть Ламрим.

И мы думаем, что любой, кто заинтересован в медитации, у него есть достаточно способностей, чтобы достичь этой цели. А...И на своей лекции Питер Мёртл говорит, что у него реально много времени заняло, чтобы понять вообще, как вдруг на курсе по медитации мы меняем тему и начинаем говорить о Ламрime.

А... И... Но только представьте, кто-то медитировал, достиг своей невероятной цели, его ум стал суперчистым, суперясным, совершенным. Конечно, эти существа хотели поделиться этим. Как вообще достичь такого же состояния? И в АСИ-3 как раз здесь мы изучаем очень такой краткий обзор, а, в очень суперсжатой форме, а, что нам, собственно, делать, чтобы этого достичь.

Объект вашей шаргом: Лам Рим “Источник...”

Лам Рим «**Источник всех моих благ**»

lam - шаги
rim - путь

Автор:
Чже Цонгкапа Лобсанг Дракпа
(1357-1419)



Мы изучили, правда, много в этом курсе уже. А.., все подготовительные шаги и так далее. Но, правда, самая важная вещь, когда мы медитируем, — это объект медитации. Точно так же, как самый главный, знаете, как в бизнесе говорят про активы, там какой самый ценный актив у тебя есть там, в инвестициях где-то. У нас самый главный актив — это наш ум, самая драгоценная вещь, которая у нас есть. А.., поэтому и имея высокую цель, объект мы берем реально самый драгоценный, и это будет Ламрим. Чтобы мы смогли сделать наш ум совершенным.

Так, вопросы в чатике. Есть вопросы про ШАРКОМ и так далее. Ага, Валерия пишет: знания самый ценный актив. А как же знание иметь и понимать, если у нас нет ума? Как думаете, к какому типу медитаций из трёх относится Ламрим? Напишите, к какому типу медитации относится Ламрим? А.., “С фиксацией”, - кто-то пишет. А, я сейчас имею в виду как раз эти три.., три.., три типа медитации. Обзорная, аналитическая и одноточечная. К какому из этих трёх типов? Так, - “Неясно про типы”. “Одноточечная”, “Одноточечная”. Давайте еще я...

Макс: Можно я добавлю про типы?

Ира: Давай!

Макс: А.., мне, во-первых, нравится, что вы немного запутались, потому что это хорошо. Это значит, что вы попытались въехать в то, что это за типы.

Помню недавно, ну как недавно, год назад, наверное, мы с Питером Мёртлом созванивались и с Аленой Кошкиной для разработки материала для курса, а...курс для преподавателей медитации, который Питер Мёртл проводил. И вот там был как раз этот вопрос про три типа медитации, и я попросил привести типичные примеры Питера Мёртла, чтобы он рассказал, какие обзорные бывают медитации, какие аналитические, какие одноточечные. Он это сделал, а потом добавил, и он попросил этот слайд добавить, что вообще-то каждая медитация, и чаще всего в каждой хорошей медитации есть все три части, и обзорная, и аналитическая, и одноточечная. И я помню, что мне очень не понравился этот пример, потому что мне показалось, что, ну, люди реально запутаются, они не въедут, как в одной медитации может быть и обзорная, и аналитическая, и одноточечная. Ну вот прошел год. И я думал о тех словах, и я вынужден с ним согласиться, потому что это правда, в нашей традиции большинство медитаций являются и обзорными, и аналитическими, и одноточечными в одно и то же время. Как так может быть?

Возьмем, например, Махамудру, о которой писала Лада, по-моему. Как Махамудра может быть и обзорной, аналитической, одноточечной медитацией? В Махамудре, Шесть оттенков пустоты, ее иначе называют, вот эту конкретную медитацию, есть шесть оттенков пустоты. Каждый оттенок пустоты, они там разные, что, например, мы не контролируем вещи, или что вещи меняются, или что о разных вещах у людей в одной и той же вещи у разных людей может быть одно..., разное мнение, хотя вещь одна, кто прав тогда? И когда вы проходите по шести оттенкам пустоты, просто по очереди. Первый, второй, третий, четвертый, пятый, шестой. Например, чтобы запомнить их, не знаю, может быть, вы свои обеты Бодхисаттвы пытаетесь запомнить, я пытался 18 коренных обетов запомнить. Это обзорная медитация. Но в той же медитации Махамудра - Шесть оттенков пустоты, в какой-то момент вам говорят, а теперь подумайте о высшем оттенке пустоты, что мир зависит от наших семян. И вы начинаете об этом активно размышлять, раздумывать, рассуждать, думаете, а стол из моих семян? А муж из моих

семян? А ребенок из моих семян? И что в этот момент вы делаете, когда вы таким образом размышляете? Скажите, какую медитацию вы делаете? Аналитическая! Совершенно верно пишет Светлана, это аналитическая медитация. Затем, и дай Бог, это так произойдет, вы приходите к тому, что вообще-то...все происходит из моих семян. Если все происходит из моих семян, должно быть какое-то...пространство, какая-то возможность для того, чтобы весь мир происходил из-из моих семян. Если бы весь..., если бы вещи существовали сами по себе без наблюдателя, то это всё равно, как на кинопр..., кинопроектор показывает на белый экран фильм, и поверх этого фильма ещё один фильм проецируют. То есть два фильма на одном экране, ну это белиберда, ничего не понятно, вы ничего не увидите. Вот как выглядел бы мир, если бы вещи в нём существовали сами по себе.

Если бы вещи существовали сами по себе, без наблюдателя, то это всё равно, как на... кинопроектор показывает на белый экран фильм, и поверх этого фильма ещё один фильм проецируют. То есть два фильма на одном экране, ну это белиберда, ничего не понятно, вы ничего не увидите. Вот как выглядел бы мир, если бы вещи в нём существовали сами по себе и одновременно у вас бы каким-то образом еще семена раскрывались. То есть они бы раскрывались уже на что-то существующее. Но так не работает, потому что весь мир пуст. Весь мир — это отсутствие самосуществующей природы, на которой накладываются ваши семена.

И когда вы останавливаетесь и пытаетесь сфокусироваться на пустоте, когда вы реально изо всех сил стараетесь подумать, так, что это такое пустота? Что такое пустота мира? И вы пытаетесь изо всех сил, это сложно, но остановить свой ум на этой идее, что такое пустота? Пустота мира или пустота меня, может быть? Какую медитацию вы делаете в этот момент? Как вы думаете? Это шестой оттенок Махомудры.

Светлана пишет: одноточечная. Это верно. Это уже одноточечная медитация. Одна медитация. В одной медитации Махомудра есть и обзорная медитация, когда мы проходимся по шагам, и аналитическая медитация, когда мы анализируем эти оттенки пустоты, и одноточечная.

Взять, к примеру, медитацию Тонг Лен. Если вы быстренько по ней проходите, просто, например, чтобы вспомнить, какие там есть этапы, это какая медитация будет? То есть вы пробегаетесь в памяти, чтобы ничего не забыть. Так мне сначала нужно представить человека, потом я сижу в комнате, потом я представляю у него проблему. Обзорная. Верно, верно, все пишут верно, обзорная.

Дальше вы сфокусировались, так, а какая у этого человека проблема? Вы реально пытаетесь понять, в чем для него проблема? Например, человек переживает от того, что у него нет денег. То есть вы пытаетесь понять, в чём проблема для этого человека. Какую медитацию вы делаете в этот момент? Аналитическую. Верно, верно. Далее вы фокусируетесь на том, что вы вдыхаете воздух, вдыхаете эту проблему, и она у вас растворяется в сердце, вспыхивает, вы делаете выдох, выдыхаете свет, и вы фокусируетесь на том, что этот человек счастливый. Вы его представляете счастливым перед собой, радостным, что всё, у него проблемы нет больше. На какую... какую медитацию вы делаете? Одноточечную, верно.

Вы фокусируетесь на этом счастливом человеке в конце медитации, вы стараетесь представить, что он реально супер счастлив. Это одноточечная. Поэтому практически в каждой

хорошей медитации, в нашей линии передачи, в нашей традиции, есть все три вида. И они по очереди происходят. Вы делаете сначала обзорную, потом аналитическую, потом одноточечную. Потом можете вернуться к аналитической или снова к обзорной, перейти на следующий шаг, снова сделать аналитическую, потом одноточечную. В каждой медитации это обычно работает.

Я надеюсь, вы меньше запутались, как я думал, когда Питер Мёртл рассказывал приблизительно то же самое, и больше это прояснилось. Спасибо.

Ирина: Спасибо, Макс. Ты — мастер понятных объяснений.

Хорошо, с типами медитации разобрались. Возвращаемся к Ламриму. Геше Майкл Роуч преподаёт Ламримы реально уже практически 14 лет, с 2010 года. И есть разные Ламримы. Кто-то писал уже в чатике про Ламрим Чено. В рамках АСИ-3 и в рамках сегодняшнего занятия мы пройдемся через Ламрим, который намного-намного короче. Он написан Чже Цонгкапой и называется он «Источник всех моих благ».

✿ **Объект вашей шаргом:**
Лам Рим «Источник...»

Лам Рим «Источник всех моих благ»

lam - шаги
rim - путь

Автор:
Чже Цонгкапа Лобсанг Дракпа
(1357-1419)



Так, вот. Вот он наш Лам Рим. Что вы знаете о Чже Цонгкапе? Что вы помните о Чже Цонгкапе? Кто же это такой? Может быть, кто-то помнит, когда он родился, откуда он, чем знаменит. Пишите любую информацию, что знаете о нём. Мы будем очень много к нему возвращаться на курсах АСИ, и мы будем много о нём говорить.

Макс: Кто-то пишет сразу пароль от своего телефона, я смотрю.

Ирина: Это правда выдающаяся личность. Он очистил учение. Верно. Он родился в 1957-ом году.

Макс: Чже Цонгкапа не родился в 1957 году.

Ирина: Ой, господи, в 1357-ом году. Он родился в... какая-то часть Тибета. Восточная, да. Восточная часть Тибета. В округе Цонка. Ушёл в 1419 году, Лорд из Цонки, да. Он написал этот Ламрим, о котором мы говорим и, возможно, вы знаете и слышали про Далай Ламу, у нас сейчас 14-ый Далай Лама, и, если есть 14-ый, логично, что до этого был 13-ый, до этого 12-ый и так до первого. Так вот, Чже Цонгкапа является тем, кто вообще заложил эту линию, эту традицию Далай Лам. Благодаря нему у нас есть Далай Ламы.

Этот Ламрим — «Источник всех моих благ», Чже Цонгкапа написал в монастыре Радренг в 1402 году. И, фактически, это такая квинсинстенция, такая сущность всех Ламримов, всех книг на пути к просветлению. Вообще очень классно выучить на память это произведение. Мы с Максом пробовали это делать. Это не требуется ни в коем случае в рамках этого курса. Или... по крайней мере, мы не знаем о таком, чтобы это где-то было требованием. Но, это правда очень классная идея. Это сеет невероятная семена. Мы с Максом учили это в формате песни, мы где-то вычитали или слышали. А, может быть, даже в блоке про ясновидение, да, Гешела говорил, что классно, монахи учат, когда какой-то текст, они уже очень много книг учат на память. Они учат

напеваючи, вот. Мы придумали каждый сам себе мелодию и пытались таким образом выучить этот текст. Поэтому попробуйте, может вам понравится. Хорошо.

Макс: Как на тибетском будет источник всех моих благ? Кто знает?

Ирина: Я не знаю. Знаешь?

Макс: Да.

Ирина: Расскажи.

Макс: А может, кто-то знает?

Ирина: На английском «source of all my good».

Макс: Юнтен Ширгюрма.

Ирина: А, было такое, было, да. Юнтен Ширгюрма. Ширгюрма или Ширгюма? Шир... Напиши нам.

Макс: Сейчас проверю.

Ирина: Чтобы мы точно запомнили.

Макс: Хорошо. Хорошо, напишу.

Ирина: Теперь, пока Макс пишет, важное предупреждение. Знаете такое, как пишут где-то там на подгузниках внизу: самолечение может быть опасно для вашего здоровья, или что-то вроде того. Я не знаю, кстати, в Украине так писали почему-то в категории подгузников. В общем, важное предупреждение.

Я когда-то продала свой диван и решила купить кровать. Потому что у меня спина болела, я, в общем, хотела лежать на хорошем матрасе, спать. И, значит, вечером мне его привезли, я его решила сама собрать. Я провела за этим делом, наверное, часов 5-6. И через это время я обнаружила, что у меня вообще изголовье прикручено в другую сторону, и дальше его собрать невозможно. То есть я реально очень долго крутила, это было вообще непросто. Это был мой первый опыт такого сбора. Я не знаю, почему я решила это сделать сама. В итоге, папа приехал на следующее утро и собрал мне за 40 минут. Почему я рассказываю это, почему я вообще вспомнила об этом?

Точно так же с духовным прогрессом и точно так же с медитацией, точно так же с Лам Римом. Когда мы пропускаем какие-то шаги, это не сработает. Поэтому очень важно следовать плану. И, собственно, для этого мы этот план и изучаем. Сегодня мы уже вскоре разберем структуру Лам Рима, его четыре части. Это займет у нас где-то, наверное, минут десять. Но перед этим мы разберем очень важный вопрос, особенно важный для тех, кто настроен в изучении АСИ решительно. И вопрос такой, это вопрос домашки: какие из пяти великих первоисточников и различных уровней тайных учений содержатся в Ламриме. Макс, у меня сразу вопрос, что вообще это за такие великие первоисточники?

Макс: С радостью поделюсь. И, кстати, по поводу «Источника всех моих благ», кто делает сейчас медитацию Ламрим в Клубе медитации? Есть тут такие? Напишите плюс один, если вы такой или такая.

И, кстати, по поводу источников всех моих благ, кто делает мне сейчас медитацию Ламрим в Клубе медитации? Есть тут такие? Напишите плюс один, если вы такой или такая. Есть. Супер. Под Ламрим построен по этим этапам из источников всех моих благ. Когда, соответственно, вы будете проходить следующее занятие, сверьте, где именно вы находитесь, по источнику всех моих благ. Реально, очень классный и очень короткий текст. Его здорово вообще делать перед медитацией. Если у вас есть время, вы можете спокойно выделить пять минут на то, чтобы его прочитать спокойно, подумать об этом и после этого переходить к основной медитации. Мне очень нравится. Я не каждый день так делаю, но мне нравится. Это правда хорошая практика.

Хорошо, по поводу основных книг. Мы с Ирой заморочились, в основном Ира заморочилась. Со слайдами, как вы поняли уже, главная царица, повелительница Power Point это Ира. И мы заморочились и сделали для вас такую таблицу. Прежде чем мы ее вам покажем, я вам хочу сказать: не пугайтесь, пожалуйста. Она достаточно навороченная, и мы не будем ее проходить сегодня в деталях. Почему? Потому что мы решили для вас сделать такую таблицу, которой вы сможете пользоваться во всех курсах. Она вам поможет в прохождении всех 18 курсов. Поэтому вы сами будете потихоньку дополнять эту таблицу своим пониманием того, что это за предметы, к каким школам они относятся и так далее. Это такая, не знаю, 3D модель в вашей голове, которая в течение 18-ти курсов обрастает большим количеством деталей. Поэтому сегодня мы не будем весь этот слайд там комментировать, проходить каждую школу, каждый источник, каждый взгляд, но ваша задача с этой ПДФ-ку, может быть Ира, мы можем сделать отдельно, кстати, просто или картинку выдать, чтобы не в составе слайдов. Сохраните себе её где-то на рабочем столе, можете распечатать, и потихоньку, когда вы будете проходить следующие АСИ курсы, дописывайте, например, какой курс вы проходите, к какой школе он относится, к какому предмету. В некоторых курсах даже есть там сразу два предмета, может быть, которые мы рассматриваем, и один предмет может относиться к двум школам. Это реально очень интересное занятие, надолго, то есть не пытайтесь в этом разобраться за день, которым мы просто вам с Ирой предлагаем заняться в ближайшие годы.

4,5 древние индийск. школы буддизма

Хинаяна (Низший путь)	1 Школа Деталистов = Абхидхарма = Вайбашика = Высш. Знание	АСИ 5, 8, 9	Группа Функцио- налистов
	2 Школа Сутристов = Саутрантика = Школа Логики	АСИ 4, 13	
Махаяна (Большой путь)	3 Ум Только = Читтаматра = Йогачара	АСИ 15	Группа Независимых
	4.1 Мадхьямика Сватантрика = Школа Независимых	АСИ 2	
	4.2 Мадхьямика Прасангика = Школа Следствия	АСИ 6, 7, 10, 11, 12	
	4 Ср. Путь = Мадхьямика		Группа Следствия

Ира, покажешь слайд, пожалуйста? Ира подготовила монструозный слайд. Тут есть и к какой традиции хинаяна или махаяна относится каждая школа. Потом есть, собственно, эти четыре с половиной школы. Потом есть АСИ-курсы, которых мы изучаем. И, потом, есть разделение по группам взгляда на зависимое происхождение. То есть это реально навороченная таблица, мы не будем проходить некоторые слова, вы, может, даже и не знаете. Но,

что мы сегодня сделаем, это мы пройдем пять источников, пять великих книг, которые, на самом деле, к каждой из этих школ относятся. Поэтому, можете сейчас или сфоткать, или дождитесь, пока вам Ира пришлет в хорошем качестве этот слайд. Вы будете к нему возвращаться в следующие годы, я надеюсь, неоднократно. Я сам возвращаюсь к нему регулярно, ну, пока не выучил, и, это правда очень вам поможет в понимании и прохождении этих АСИ-курсов.

Теперь по поводу самих источников. Можно следующий слайд, пожалуйста.

5 великих первоисточников

ПРЕДМЕТ	 КНИГА И АВТОР	ШКОЛА
Абхидхарма	“Абхидхармакоша”, <i>Мастер Васубандху, (ок. 350 г.)</i>	1. Абхидхарма
Прамана	“Прамана Варттика”, <i>Мастер Дхармакирти</i>	2. Школа Логики
Праджнапарамита	“Абхисама Аламкара” = “Совершенство мудрости”, <i>Мастер Асанга</i>	4.1 Мадхьямика Сватантрика
Мадхьямика	“Мадхьямака Аватара”, <i>Мастер Чандракирти</i>	4.2 Мадхьямика Прасангика
Винайя	“Винайя Сутра”, <i>Мастер Гунапрабха</i>	<i>Не относится к конкретной школе, изучает обеты</i>

(Все эти 5 книг включены в Лам Рим)

В монастырях есть традиционно пять великих предметов. И вот эти предметы. Это Абидарма, Прамана, Праджна, Пиамика и Винайя. Это пять предметов. Они относятся к определенным школам и по каждому предмету есть классическое произведение, которое представляет эту школу. Например, для Абидармы - это Абидарма Коша мастера Васубандху, для Праманы - это Прамана Варттика, мастера Дармакирти, для Праджанпарамита - это Абхисама Ламкара или Совершенство Мудрости мастера Асанга, для школы Мадьямики - это Мадьямака Аватара, для предмета Мадьямики, точнее, это Мадьямака Аватара и для Винайя - это собственно Винайя Сутра, мастера Гунапрабха, которая не относится к какой-то конкретной школе, она изучает обеты.

Все эти пять книг включены в Ламрим, то есть, но не в один из этих предметов не включен Ламрим целиком. То есть Ламрим – это такой отдельный предмет, который, на самом деле, включает, по определенной структуре знания из разных школ. Вопрос ДЗ. Какие из пяти великих первоисточников и различных уровней тайных учений содержатся в Ламриме?

И ответ такой, что вот эти пять великих книг, и вам будет достаточно написать пять предметов, не пишите прям книги, это не обязательно, вам достаточно написать пять предметов, которые в наших материалах, они вам засчитаются за книги, за пять великих этих источников. Поэтому не переживайте на этот, на этот счет, вам не обязательно учить прям все названия книг сразу, это реально, ну, не обязательно.

Хотя я вас все еще призываю, что это здорово выучить. Мне нравится, я их периодически забываю, я не всегда могу сразу повторить, но мне нравится выучить все книги, все эти пять великих книг, всех авторов, к каким школам они относятся, даже до того, как я понимал точно все взаимосвязи со всеми школами, чем они отличаются, это просто реально клево выучить. И в монастырях, на самом деле, такая традиция, что они обычно сначала учат, а потом получают объяснения. У нас не так.

Геше Майкл для нас подготовил курсы более, не знаю, для западного образа жизни, но тем не менее. А если вы хотите, вы можете это выучить. Поэтому эти учения включают в себя четыре большие темы древнего буддизма и представляют все буддийские знания. Ни одно из этих учений отдельно не включает все полные Ламрим, но Ламрим включает в себя информацию из этих пяти источников.

И, по поводу тайных учений, они перечислены в Ламриме, но по ним, например, в этой медитации Ламрим, которую некоторые из вас делают, там есть и про кьерим, и про дзограм, и про четыре ретрита, но там вы не учите там подробности, то есть вам не дают инициацию в секретное учение, потому что для этого нужно 18 курсов как минимум закончить. Вы просто по ним проходите, для того, чтобы так называемое благословение получить. Поэтому вот здесь, в пяти первоисточниках, вам достаточно будет написать пять предметов. Это и будет ответом на этот вопрос. Спасибо.

Ирина: Ей, спасибо!

Возвращаемся к нашему Ламриму. Итак, источник всех моих благ. Структура Лам Рима. Четыре части. Показываю сразу на слайде. И мы их будем подетальнее рассматривать. Так. Четыре части. Много списков, много вложенных списков, но мы съедем этого большого мамонта за несколько раз.



Структура Лам Рима

1. Основа пути: вверение себя Ламе
2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе
3. Просьба о помощи в практике
4. Молитва для встречи с Учителем и для достижения целей

Номер один. Основа любого достижения, основа всего нашего пути – это эти учения, и это наш учитель, наш Лама. Вы знаете, нам в нашей культуре, в западной культуре, в целом для нас это такая непривычная вообще идея, вот эта вся история с Ламой, у нас в целом-то и нету каких-то таких параллелей, да, что мы бы могли в нашей культуре найти. Но, согласно этому жанру, согласно Ламриму, учитель — он реально корень всего этого пути.

И каждому из нас нужно найти своего учителя и затем начать с ним пожизненное отношение.

Пункт номер два. Как практиковать и очищать наш ум после того, как у нас уже сложились отношения с этим учителем.

Пункт номер три. Как просить помощи после того, как мы начали практиковать и действовать.

И пункт номер четыре. Как просить о помощи, как просить о том, чтобы у нас удалось, чтобы нам удалось достичь эти цели.

Это четыре таких больших раздела, и каждый из них делится на отдельные подразделы. И



Структура Лам Рима

1. Основа пути: вверение себя Ламе

1.1 Развитие веры и восхищения по отношению к Ламе

1.1.1 Как думать относительно своего Ламы

1.1.2 Как действовать относительно своего Ламы

1.2 Развитие почтения к своему Ламе

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

3. Просьба о помощи в практике

4. Молитва для встречи с Учителем и для достижения целей

Как
взаимодействовать
с Учителем

сегодня мы рассмотрим только первый из них. Первый делится на четыре подпункта, но пункт два и три, он как бы входит в, как подпункты, в первый пункт. Поэтому можно где-то найти информацию, что это четыре пункта, а где-то два со вложенным списком. И, фактически, весь этот блок, весь этот блок номер один, он о том, как же взаимодействовать с учителем.

1.1. Развить веру в своего учителя и восхищение.

Что это в себя включает? Это как думать об учителе, о нём или о ней. И, особенно, как думать в тех случаях, когда нам кажется, что наш учитель совершает какие-то ошибки. И как действовать, как поступать в отношении нашего учителя.

И пункт 1.2. Как развить почтение к нашему учителю, помня о его особенных качествах, помня о его доброте. Это тоже вопрос домашки.

Почему важно всю эту структуру так детально разбирать и изучать? Потому что мы помним, что это как раз те шаги, которые ведут нас к нашей главной цели. Сейчас, возможно, это выглядит очень теоретически, очень запутанно и очень непонятно в той или в иной мере. Но, по факту, мы, правда, проходим по вот этим этапам. Сначала мы находим учителя, потом мы вверяем себя ему. Мы выстраиваем с ним определенные отношения, мы учимся как взаимодействовать с ним, а перед этим нам нужно научиться, как думать о нем, потому что все начинается с мыслей. Поэтому не относитесь к этому списку теоретически. Это... за этим всем стоит правда практика. А это, скорее, такая общая попытка, общий взгляд, знаете, как в бизнесе есть Helicopter View, такой вид издалека. Какой путь нам предстоит к нашим прекрасным целям, чтобы наш ум стал совершенным.

По структуре Ламрима, на этом всё. Но сейчас будет ещё один важный пункт, важный блок, и мы перейдём тоже к домашке. И вскоре мы в целом-то управились, можно сказать, на сегодня. Мы говорим о том, что каждому нужен учитель, но мы не навязываем кого-то вам в учителя, это вам решать. Мы не говорим, что вы должны принять как своего учителя этого человека или этого. Но, Макс сейчас расскажет полезные пункты, да. Мы даем инструменты, которые вам помогут в этом вопросе. И мы сейчас будем говорить о двух списках качеств, которыми должен обладать идеальный учитель. На что нам обращать внимание, на какие пункты, чтобы нам было легче в выборе нашего учителя.

Макс: Спасибо, Ир. Спасибо.

И, раз уж мы говорим про учителя, как вы думаете, почему, почему в Ламриме - это такая огромная тема? Почему весь вот этот источник всех моих благ начинается с фразой «Источник всех моих благ – это мой Ламы»? Как вы думаете, почему? Серьезно, просто напишите какие-то свои догадки. Почему так много внимания, по сути, на каждом занятии мы говорим про учителя. Найдите учителя, вытраивайте с ним отношения, целый список, знаете, как на свидании, как себя вести с девушкой или с молодым парнем, там какую укладку делать, какое декольте делать, разрез.

«Без учителя не попадешь в секретное учение», – пишет Татьяна. А зачем вам секретное учение, Татьяна? Олеся: «Быть примером соблюдения этических принципов». Спасибо, Светлана. «Это тот человек, который поможет прийти к просветлению». Светлана. Хорошо, спасибо. Олеся: «Чтобы слова не расходились с делом». Валерия: «Потому что вам нужно, нам нужно руководство для достижения цели». Варвара: «Гомпа. То, на что мы медитируем, тем мы становимся». Неплохо. «Через учителя мы сеем семена». Мне нравится, все правильно говорят. Спасибо, ребята.

Я хотел поделиться, знаете, есть вопрос, который возникает у каждого, мне кажется, студента АСИ, про свободу воли, типа там вы знаете, что мы мы сеем 65 семян в секунду и в то же время 65 семян в секунду всходит, так как вообще что-то в этой жизни можно поменять? Вы еще об этом не думали, но я вам сделаю должение и подкинул тему для подумать, потому что всем все наши действия, как бы они же навязаны прошлой прошлыми семенами, прошлой кармой

И, Питер Мёртл однажды дал такой классный ответ про свободу воли, вот эту, то есть какая у меня есть свобода воли, и в контексте учителя. И он сказал, что вообще-то у меня свобода воли была всегда. И я, говорит, и то, к чему она мне привела, эта свобода воли, к тому, что я оказался здесь. Нужна ли мне такая свобода воли, чтобы я и дальше оказывался в сансаре следующие триллионы лет в местах похуже, чем это человеческое рождение, с этим телом, которое более-менее себя чувствует. Нужна ли нам такая свобода воли? Или нет? Потому что если нет, наш Лама, наш учитель как раз-таки нашу свободу воли в этом контексте ограничивает, он нас направляет в то, чтобы мы сеяли семена, которые помогут нам выбраться отсюда, и которые в абсолютном смысле и в абсолютной цели нас таки выведут отсюда. Однажды этот сансара закончится для всех живых существ.

И, функция учителя — это наш филиал крошечный, обычно филиал хороших семян, которые мы наблюдаем в его проявлениях в окружающем мире. И мы начинаем, вот с этим филиалом наших самых лучших, чистых, прекрасных семян, от служения людям помощи миллионам других людей в прошлых жизнях, мы, с этим филиалом начинаем взаимодействовать и прислушиваться к нему. Это точно так же, как, не знаю, консультант по инвестициям, который дает вам рекомендации, и вы зарабатываете миллионы долларов с ним, точно так же и с Ламой, его советы и его влияние на вас помогает вам заработать вот эти миллионы, но не долларов, хотя долларов иногда тоже, миллионы хороших семян, которые нас выводят из сансары. Поэтому так много внимания в каждом этом уроке, в каждом курсе, на каждой лекции, так много мы говорим про учителя. Это единственный шанс, нас как живых существ, отсюда выбраться. И если мы серьезно настроены отсюда выбраться, то без учителя это невозможно сделать. Это нереально.

Поэтому мы вас с Ирой тоже призываем, не нужно там пороть горячку, выбирать первого попавшегося учителя, говорить «Всё, пожалуйста, проводи меня в секретное учение». Проверьте учителя, выстраивайте с ним отношения. Традиционно это может быть долго, 8, 10, 12 лет, на то, чтобы познакомиться с учителем. И затем вверьтесь ему. Скажите: «Хорошо, я тебя проверил, ты крутой или ты крутая, я тебе доверяю, помоги мне, пожалуйста отсюда выбраться». Это реально путь, традиционный, который и описан в этом Лам Риме. А Лам Рим, как мы знаем, это лучшая инструкция к просветлению.

Вот такое было вступление к качествам, о которых мы сейчас поговорим, которые следует учить, искать в своем учителе. И здесь, в третьем курсе, описаны два набора из этих качеств. Вы наверняка знаете 10 традиционных качеств, если вы проходили АСИ-1. Если не проходили, мы с Ирой будем, мне кажется, феврале, мы планируем преподавать АСИ-1 курс онлайн. И для тех, кто к живую приедет в Болгарию, мы по ним пройдемся.

А пока мы пройдемся по двум не таким популярным наборам вот этих качеств. Ира, можно слайд, пожалуйста.

Мин. качества компет. Ламы

Набор 1

- ✓ Контролирует себя посредством морали
- ✓ // - // - // посредством концентрации
- ✓ // - // - // посредством мудрости
- ✓ Воспринял(а) пустоту интеллектуально или напрямую
- ✓ Любит своих учеников

Набор 2

- ✓ В большей степени предан дхарме
- ✓ Работает в основном для будущей жизни (не этой)
- ✓ Заботится о других прежде, чем о себе
- ✓ Высокая нравственности!
- ✓ НЕ учит неверному пути

Итак, вы видите эти два набора. Мы пройдемся по ним вкратце, не будем сильно углубляться.

Итак, *первое качество* – это то, что учитель себя контролирует посредством морали. Имеется в виду, что учитель ведет нравственный образ жизни, не ворует, не одалживает у вас деньги, не возвращает, не говорит «Можно, пожалуйста, у тебя переночевать одну

ночь, потом у вас поселяется на пять месяцев или пять лет». То есть, он не лжет, ведет нравственный образ жизни. То есть, учитель, первое качество, которое нам следует в нем искать, то, что он ведет реально нравственный образ жизни. Хм...

Второе качество – это то, что учитель посредством концентрации... А что, Ира, подразумевается под этими двумя палочками?

Ирина: Контролирует себя. Это как повтор прошлого. Я пыталась делать меньше текста.

Макс: Контролирует себя посредством концентрации.

То есть, если вы видите человека, который, я не знаю, постоянно гневается, он какой-то неуравновешенный, эмоционально нестабильный человек, это вот те, к которым я боюсь обычно. Мне страшно реально с такими людьми общаться, потому что я чувствительный к эмоциям других, я тоже сразу начинаю расстраиваться, нервничать, гневаться. Так вот, если учитель себя контролирует посредством концентрации, это значит, что даже когда он расстраивается, он всё равно может, не знаю, сфокусироваться, не пороть горячку, не говорить никому никакой глупости другим людям. Ира на меня никогда не кричала за уже почти 4 года нашей совместной

жизни. Это пример, когда человек может себя контролировать посредством концентрации. Вы реально можете это увидеть через их поведение, что он медитирует.

Третье, это то, что он контролирует себя посредством мудрости, и, это значит, что у учителя есть мудрость, а они используют её, чтобы себя сдерживать от плохих поступков. Самая важная мудрость, которая у нас может быть, это понимать, что вещи, которые нас расстраивают, происходят из наших прошлых действий. И поэтому мы не хотим их перезасевать в нашем уме. Поэтому мы не будем реагировать, или ваш учитель, к которому вы присматриваетесь, не будет такого, что на него кто-то накричал, он орёт в ответ и матом, и кидает камень в ответ, и плюёт, и и т.д. Нет, он спокойненько может выслушать, сказать «Ну, ладно» и двигаться дальше. Все, он не будет, его реально не так просто задеть, вывести из себя, он достаточно стабильный и уравновешенный.

Четвертое, это то, что учитель воспринял пустоту в идеале напрямую или хотя бы интеллектуально. Это хорошо понимает, интеллектуально. Это значит, что он реально хорошо понимает ручку, хорошо понимает пустоту. Обычно этот учитель мастер разных учений о пустоте, мастер понимания пустоты. Он может объяснить пустоту триллионом разных способов, на разных примерах, разными доказательствами. Есть доказательства пустоты одного или множества, есть доказательства «осколок алмаза», есть доказательства через ручку. Реально есть много разных доказателей пустоты. Это значит, что учитель знает вот эти доказательства и может для разного человека подобрать разное доказательство, которое для него сработает.

Пятое, это то, что любят своих учеников и, значит, что учитель реально любит своих студентов и он преподаёт, передает знания не потому, что, не знаю, он хочет показать, что он такой крутой, что он лучше всех разбирается в этих материалах, потому что он реально любит своих студентов, поэтому он передаёт даром, он передаёт эти знания другим людям.

Мин. качества компет. Ламы

Набор 1

- ✓ Контролирует себя посредством морали
- ✓ // - // - // посредством концентрации
- ✓ // - // - // посредством мудрости
- ✓ Воспринял(а) пустоту интеллектуально или напрямую
- ✓ Любит своих учеников

Набор 2

- ✓ В большей степени предан дхарме
- ✓ Работает в основном для будущей жизни (не этой)
- ✓ Заботится о других прежде, чем о себе
- ✓ Высокая нравственность!
- ✓ НЕ учит неверному пути

вообще...

Для меня на самом деле вопрос по поводу всех этих пунктов. Мы же не говорим, что учитель должен быть брюнетка, высокая или блондинка, или, не знаю, молодой человек 45 лет. Это какие-то внутренние качества. Как вообще понять, что они есть у учителя? И вот для первого, вот этого качества, в большей степени при рандарме Геше Майкл говорит, что многие предприниматели гораздо более духовны, чем люди, которые носят робы, монахи. Почему?

Это **первый набор** качеств, второй качеств, который тоже здорово иметь, это то, что учитель в большей степени предан Дхарме. И, если вкратце, это означает, что у него реально Дарма жизнь, имеется в виду духовная жизнь, она у него приоритет номер один. Вы не видите, что он занимается чем-то принципиально другим. Здесь интересно делает ремарку Геше Майкл Роуч в своём занятии, мне очень понравилось. Он говорит, что как понять

Потому что некоторые люди, которые делают свою практику дхармы, они занимаются бизнесом, например, Мария Мёртл, Питер Мёртл, они занимаются бизнесом. Но для них бизнес – это их практика, это их Дхарма-практика. И в то же время другие, некоторые, я не говорю про каких-то конкретных монахов, просто люди, которые, может, не знаю, носят малые чётки на шее или выглядят такими духовными, они, несмотря на то, что они, может, не занимаются бизнесом, у них, может, нет работы, они все-таки ретриты делают, у них меньше духовности, чем у тех людей, которые занимаются бизнесом. Поэтому здесь вам реально надо проявлять искусственные средства для того, чтобы для себя выяснить, как вы определите, что человек в большей степени предан Дхармой, что для него реально духовная жизнь это важна. Но для меня, например, Питер, Мария, наши с Ирой учителя, для них реально не может... Для них реально не может быть никакого бизнеса, если мы не говорим о том, что это продолжение их практики. То есть, я работаю с этими людьми уже, не знаю, больше шести лет, и я вижу, что для них это практика. Это просто практика для того, чтобы помочь ещё большему количеству людей.

Второе, это то, что учитель работает в основном для будущей жизни, не этой. Имеется в виду, что они видят, понимают потенциал, который нас ждет, они сеют семена для того, чтобы получить результат в будущем. Это значит, что они нацелены на будущее, потому что вы не можете изменить настоящее в моменте, но вы можете изменить будущее тем, что вы сегодня будете сеять другие семена.

Третье, это то, что заботятся о других прежде, чем о себе. То есть, реально, им нравится позаботиться о других, прежде чем они позаботятся о себе.

Четвёртое – это то, что высокая нравственность, снова она встречается. То есть, здорово, если у учителя есть первый набор обетов, набор мирянина, пожизненные обеты мирян, мы их называем обеты индивидуальной свободы. Очень круто, если у вашего учителя есть обеты бодхисатвы. И, в идеале, если у вашего учителя есть тантрические обеты и он им следует. Ну, я имею в виду, всем набором обетов. Не достаточно, чтобы у тебя были еще эти обеты, здорово им следовать.

И пятая и последняя – это то, что не учат в неверном пути. То есть, они не обучают своих учеников чему-то неправильному, не знаю, что, «Убивай других, и тогда ты мир во всем мире обязательно устроишь». Или они не говорят, «Не плати налоги, и тогда ты вынудишь своего государства подумать о том, что может быть у них высокая коррупция, может быть не надо столько, и тогда они исправят эту коррупцию, и тогда можешь снова платить налоги». Такие вещи они не говорят, не говорят, они говорят: «Плати налоги, чтобы в твоей стране не было коррупции».

Хороший вопрос от Елены. «Учитель может быть только живой реально в нашем дне?» Елена это не обязательно. У вас может учить, который уже не живет в наши дни. Но, в конечном итоге, вам нужен учитель, который будет к вам очень близко, находиться физически. Физически близко. Потому что это самый быстрый способ достичь просветления, иметь такого учителя. Но вы можете начинать, не то, что он у вас завтра обязательно появится, может быть, на это понадобится время. Может быть, это отличная идея начать с какого-то учителя, который может быть исторической личностью, Иисус или Мохаммед или кто-то другой. Вы можете начать с этого учителя. И не то, что вы когда-нибудь с ним попроситесь, это не обязательно. Кто

знает, как найти учителя, который обладает всеми этими качествами? Напишите свои идеи. Где такие учителя водятся? Куда лучше пойти? Может быть в монастырь, может быть в Майсор поехать, там, Сэра Мей есть. Может быть, я не знаю, на Ясновидение приехать, там выловить учителя. Какие у вас идеи?

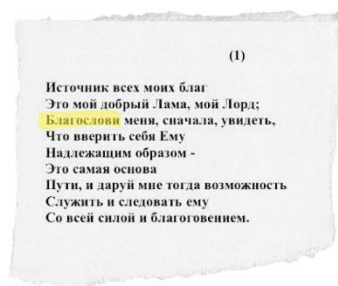
Лиля пишет: «Чем отличается первый пункт в наборе 1, четвертый в наборе 2, разве ни одно и то же?» Многие вещи похожи друг на друга, с разных сторон мы их объясняем в разных наборах. Но здесь имеется в виду, что минимальный, вот этот набор качеств №1 или №2, он меньше, чем все 10 качеств, например, которые мы проходим в АСИ-1. То есть здесь такие. Хотя бы это имеется в виду, чтобы вашим учителем было. Светлаа говорит: «Развивать себя, семена посеять, самому соблюдать обетотические принципы семена».

Ребят, я вам всем даю зачет автомат по третьему, по Ламриму, все вы верно говорите. Конечно, нам надо начинать себя, нам самим надо вести очень нравственный образ жизни, и это тогда создаст причины, что и учителя мы будем видеть, который ведет тоже нравственный образ жизни, который соблюдает, соблюдает все свои обеты, и который видно, что соответственно...

Поэтому, когда вы видите учителя, например, он вам понравился, вроде как у него все эти качества есть, вы начинаете с этим учителем выстраивать отношения, помогаете, может быть ему в его проектах, слушаете его рекомендации, делаете, а потом в один день вы видите, что у учителя нету этого качества больше, которое вроде оно было в начале, вроде, вы же видели, вы же видели, что он, я не знаю, никогда не злится, никогда не выходит из себя, он всегда такой уравновешенный. Вот, спустя два года вы уже вляпались в него в какой-то проект совместный, вы видите, что он начинает реально злиться, он какой-то неуравновешенный. Что в этом случае надо делать? Как вы думаете, это практически программа «Кто хочет стать миллионером?» Звонок другу,, 50 на 50, «Семена закончилась, перезвон». Все верно. Это правда, ребята. На правда, если вы выбрали учителя, у него были эти качества, но затем их вдруг не стало, то проблема не в учителе. Поэтому, пожалуйста, если ваши учителя делают что-то, что вам кажется странным ил непонятным, постарайтесь не осуждать их, а реально перезасевать эти качества. Потому что учитель точно так же, как ваш партнер, точно так же, как ваш муж или ваша жена, обладает вот этим вот чудесным качеством. Махание рукой от себя. Правда, все, все учителя из наших семян. Поэтому наша задача, если мы хотим иметь идеального учителя, это идеально работать над своим нравственным образом жизни.



«Благослови меня...»



Макс: Ирина, ещё один вопрос в домашки там есть.

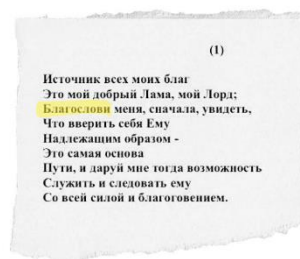
Ирина: Ещё один маленький вопрос и по домам.

Так, показываю экран. Это вырезка из вашего чтения. И это стих, с которого начинается «Источник всех моих благ». И в нём говорится: «Источник всех моих благ это мой добрый лам, мой лорд. Благослови меня сначала увидеть, что верить

в себя ему надлежащим образом — это самая основа пути. И даруй мне тогда возможность служить и следовать ему со всей силой и благоговением».

Прослеживаєте, да? Вот верить в себя ему — основа пути. Это как раз то, о чем мы сегодня говорили. И здесь есть слово «благослови». И вопрос домашки в том, что же вообще имеется в виду, когда написано благослови. И это значит, помоги мне изменить мои духовные способности, мою способность изучать и практиковать Дхарму. Вот так-то.

✿ «Благослови меня...»



Благослови =

«помоги мне изменить мои духовные способности: саму мою способность изучать и практиковать Дхарму»

Мы просим Ламу помочь изменить наши духовные способности, улучшить наши духовные способности, чтобы нам было легче понимать, порой не самые простые концепции, привыкать так или иначе к терминам, к вещам, которые, вероятно, мы слышим впервые, чтобы двигаться по этому пути. Всё. Быстрый вопрос, быстрый ответ.

Макс: Спасибо.

Спасибо, ребята, всем за занятия. Мы сегодня, можно еще раз слайд, о чем поговорили. Мы сегодня с вами прошли по нескольким важным темам. Во-первых, мы начали с трёх видов медитации. Кто знает, кто помнит, что это за три вида, напишите. 3 вида медитации: медитация с круассаном, медитация с пирожком, медитация на вишнёвый пирог, моим предположениям. Спорная аналитическая медитация. Потом мы поговорили про типы медитации, потом поговорили про Лам Рим, про его структуру, потом рассмотрели с вами пять великих источников на великом слайде, а точнее, на двух слайдах великих от Ирины, которая подготовила. Спасибо Ира, в котором вы будете возвращаться все следующие курсы АСИ. И потом мы поговорили о том, как определить компетентность Ламы. Мы поговорили о двух минимальных наборах качеств, которым здорово иметь. То есть, не менее вот этих пяти качеств любого из набора вы можете выбрать, какой вам больше нравится, или первый или второй. Если вы берете первый, чтобы не меньше пяти качеств вот этих было у вашего учителя, тогда окей. Но если у вас, например, очень хорошие семена, тогда у вас будут все качества вашего учителя, вам не надо с минимального начинать. Но это может быть не просто, потому что наши семена не идеальные.

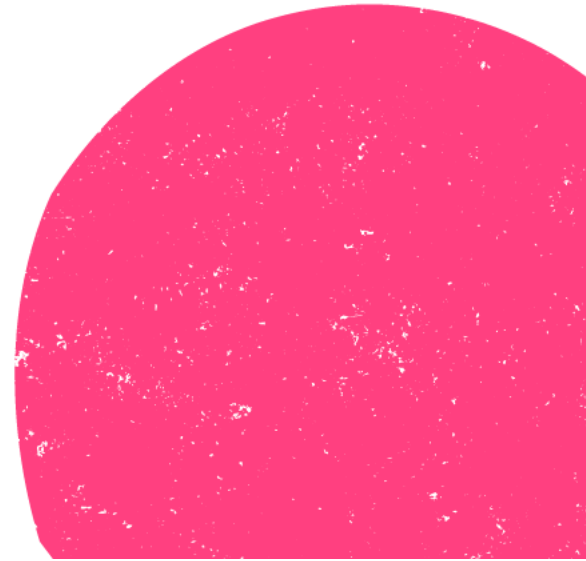
Удачи вам с домашкой, увидимся с вами через неделю, на занятии номер 9, которое у нас будет предпоследнее. Это будет уже серьезная вещь.

И, затем у нас с вами будет... Да, следующее занятие будет предпоследнее 10-е, и на этом все. Так, короткий вопрос от Валерии вопрос: «В момент как DCI есть молитва «Тысяча ангелов небес блаженства», скажите о ней, пожалуйста». «Тысяча ангелов небес блаженства» — это текст, который Чже Цонгкапа передал своему ученику. Мы, по-моему, о нём говорили на прошлом уроке. «Агенден Хуагьяма» называется. Это такая практика, которую я как раз делал год. Я, по-моему, о ней рассказывал. Это практика, куда входят семь ингредиентов, потом благословения. Здорово ее выучить наизусть тоже, если вы хотите. Также не очень она большая. Спасибо.

Всем хорошего дня, до встречи через неделю. С вами был Максим Джабали и Ирина Кожухова, пока что. До встречи. Хорошего дня. Увидимся. Пока-пока!

**До встречи на
следующем уроке!**

**PS Делайте
домашки!<3**



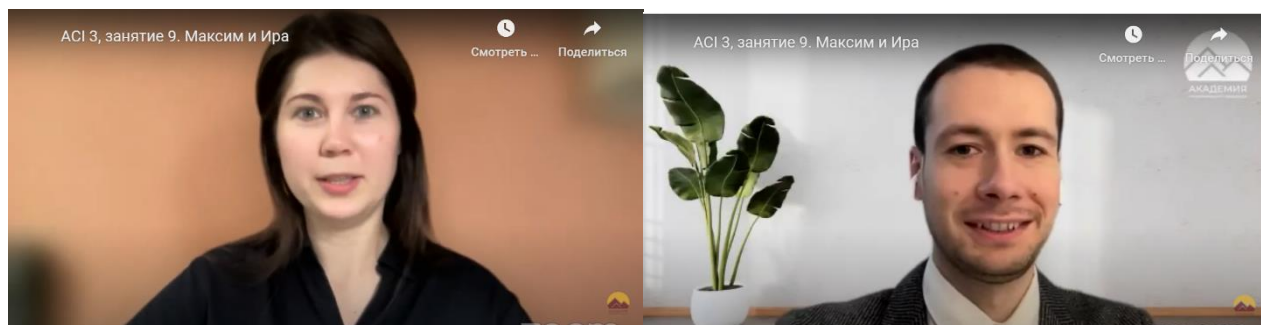
**Эти стенограммы были
сделаны студентами
занятий и должны
рассматриваться только
как дополнительный
источник информации.
Пожалуйста, сверяйте
содержание с
видеозаписями для
точности.**

Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 9.

Занятие 9. Предмет медитации; Лам-рим – Меньшие возможности
Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Ира: Всем привет!

Макс: Привет!

Ира: Добро пожаловать на АСИ 3 занятие 9!

Макс: Бог ты мой, серьезная заявочка на успех, конечно.

Ира: Мы на финишной прямой. Предпоследнее занятие этого курса. Представляете? Мы в шоке. Мы настолько привыкли приходить сюда по четвергам вечером, что я теперь не знаю, как мы будем четверги проводить. Надо срочно новый курс запускать.

Макс: Ира, спокойно, спокойно.

Ира: Хорошо. *Смеется.* Хорошо. Давайте сразу начинать. У нас сегодня супер насыщенное классное занятие. Я супер коротко сделаю обзор, где мы вообще находимся, а, чтобы вспомнить кратко о чём мы говорили. На прошлом занятии мы с вами выяснили, что объект медитации — это супер важно. Помните? Было такое? Не может быть медитации без объекта. И мы говорили о том, что все медитации можно разделить на три категории. Помните, какие? Чаргом, Чегом и Джогом. Три тибетских термина. Обзорная, аналитическая и однонаправленная. И мы говорили, что самый высший, самый классный объект для медитации, если вдруг мы хотим стать супер-пупер-совершенными существами, это как раз-таки шаги как к этому прийти, как стать абсолютно совершенным. Также мы познакомились с новым жанром тибетской древнеазиатской литературы, который называется Ламрим. Шаги на пути. И это то, какие конкретно шаги нам нужно сделать, чтобы действительно достичь полного просветления, полного совершенства.

Итак, мы с вами начали этот путь по изучению Ламрима, и мы продолжаем его на сегодняшнем, девятом занятии изучать, его структуру, эти шаги. И также мы будем это делать на следующем, десятом, финальном занятии. Помните, какой Ламрим мы изучаем? Напишите в чатике.

Макс: Веселый.

Ира: Самый короткий, между прочим, самый короткий существующий ламрим, ламрим Чже Цонгкапы.

Кто-то пишет, что Ламрим Ченмо, Ченмо — это большой, мне кажется, а мы маленький, короткий... Да, «Источник всех моих благ», пишет Виктория, спасибо. Это очень краткий обзор всего пути к совершенству. И нам нужно реально медитировать на каждый из этих шагов. Если вы любите такие быстрые пути, фастлайны, как в аэропортах, вот это самый короткий Ламрим, который только возможен.

Я думаю, вы уже его нашли в чтениях, в материалах к этому курсу. Если не нашли, обязательно напишите в своих группах. Прочитайте его, пожалуйста, несколько раз. Это правда как бы то, о чем мы здесь говорим, и это очень короткий обзор всего пути. Поэтому мы его тут сепарируем на части. Показываю экран. Так, демонстрация.

Структура Лам Рима

- 1. Основа пути: вверение себя Ламе
 - 1.1 Развитие веры и восхищения по отношению к Ламе
 - 1.1.1 Как думать относительно своего Ламы
 - 1.1.2 Как действовать относительно своего Ламы
 - 1.2 Развитие почтения к своему Ламе
- 2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе
- 3. Просьба о помощи в практике
- 4. Молитва для встречи с Учителем и для достижения целей

Как выстроить отношения и взаимодействовать с Учителем

Напомню кратко структуру Ламрима. Мы в прошлый раз прошли с вами первый шаг. Первая важная часть любого вообще, на самом деле, Ламрима - это то, что вам нужен тот, кто будет вас направлять на этом пути. Вам нужен наставник, ваш духовный учитель, лама. И мы также, помните, говорили о

двух наборах по пять качеств, собственно, как понять, что это квалифицированный учитель, да, минимальные наборы качеств. Это то, что поможет вам найти вашего учителя. И, кстати, по поводу найти, вопрос к вам. Как мы ищем нашего учителя? Где искать-то? Где объявления размещать? Какие варианты?

Макс: В йога-студии.

Ира: Мы разобрались с тем, что, как это... Писать в тексте вакансий на ламу, а где размещать теперь. Как думаете? «Tinder», Макс пишет. Ну, может быть. Екатерина пишет: «Я всё думала, почему в конце моей маленькой книги Ламрим молитва учителю, оказывается такая структура. Мы создаём учителя, обучая?» Екатерина, вы точно что-то знаете. Смеется. Секретики знаете. Да, по поводу найти учителя. Мы в этой системе говорим о том, что мы не ищем учителя, мы сеем семена, чтобы его создать. И как мы

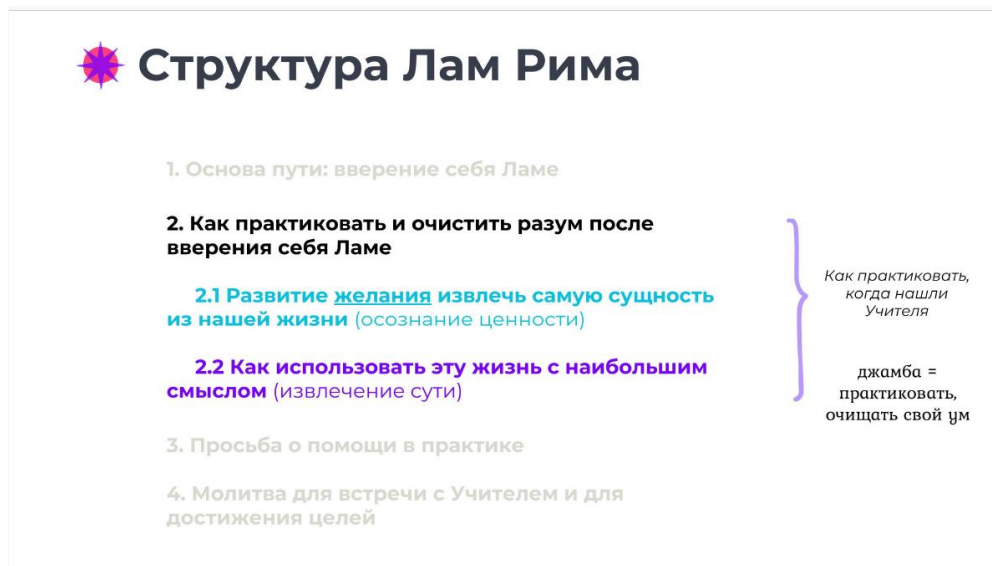
создаём учителя? Абсолютно точно так же, как с любым, что мы хотим создать в нашей жизни, мы делаем четыре шага. Чтобы в нашей жизни был кто-то, кто ведет нас по шагам за руку, как это... Преодолевая все препятствия, помогая нам очиститься, давая нам какие-то инструкции, чтобы такой человек был в нашей жизни, нам важно делиться нашими знаниями с другими людьми. И не важно, это не обязательно должны быть знания, не знаю, по АСИ это могут быть любые знания, которыми вы обладаете, вы профессионал в своей сфере, делитесь этими знаниями и посвящайте тому, чтобы у вас уже в нужной вам сфере был ваш проводник, ваш духовный наставник. Поэтому учителя мы не ищем, мы его сеем, сеем семена и его создаем.

Зачем нам нужен учитель? Потому что без учителя, к сожалению, невозможно прийти до полного просветления. Для этого нужен проводник. Недостаточно просто читать книги, материалы лекций. Вам нужен, правда, живой учитель, который будет вам помогать и продвигать по этому пути. Собственно, дальше, после того, как мы нашли нашего учителя, мы учимся как с ним вообще взаимодействовать. Что делать с ним, да? Мы выстраиваем с ним отношения. И самый, реально самый лучший способ порадовать учителя, как думаете, что это? Угадайте, угадайте. Дайте-ка нам ваши... ваши варианты. Как порадовать учителя? Что самое классное можно преподнести учителю? Медитировать. Да, я думаю, медитация точно... Медитациям он точно будет рад. Выполнять его рекомендации. Да, практиковать, соблюдать наставления, знания, класс. Ребят, всё верно. Важно практиковать то, чему он вас обучает или она. И это и есть плата за эти учения. Она не в деньгах измеряется. Эти учения достаточно ценные, бесценные, их невозможно измерить в деньгах. Но та плата, которой мы благодарим наш... благодарим нашего учителя, это то, что мы не просто слушаем эти знания, мы это практикуем. Мы делаем то, что говорит нам наш учитель. И это то, что очень сильно радует нашего учителя. И здесь важный момент. Пожалуйста, ни в коем случае не относитесь к этим учениям, как к теории, как к какому-то очередному курсу, мастер-классу, который вы проходите в вашей жизни, не применяя. Мы такие послушали, а, ну и пошли дальше. Почему? Потому что когда мы впервые слышим эти особенные учения, мы можем подумать: «О, вау, это мне так откликается, да, в этом что-то есть.» Но если вот в этот момент мы просто проходим мимо и никак не внедряем это в нашу жизнь, есть высокая вероятность, что, когда вы это услышите во второй раз, вы можете подумать: «Мм, ну я это уже слышал, ничего интересного, всё понятно, я и так всё знаю.» Особенно, я думаю, что вам может быть это знакомо, когда кто-то в очередной раз рассказывает о ручке, начинают всякие такие мыслишки лезть: «А, ну да, ручка, ну понятно, да, щенок, грызучка, всё понятно.» Вот надо быть здесь очень аккуратным и не воспринимать это какую-то философию, какую-то теорию. Если это правда имеет непосредственное отношение к вашей жизни, и постарайтесь потихонечку применять это в вашей жизни, смотреть, действительно ли это правда, о чём это говорится. Размышляйте об этом. Мы не говорим о том, что это нужно сразу принимать или брать на веру за чистую монету, но мы говорим о том, что побудьте с этим, понаблюдайте, не проходите просто мимо, как будто бы это очередной какой-то курс.

Как применять? Ну, самый классный вариант — используйте четыре шага, чтобы создать в вашей жизни все, что вы хотите, включая вашего учителя, который поможет вам

достичь совершенства. Хорошо, это был суперкороткий обзор пройденного материала и немножко мотивации.

А сегодня на занятии давайте дальше рассмотрим следующие части Ламрима. На этом занятии мы с вами рассматриваем большую часть номер два. Как практиковать после того, как мы нашли нашего учителя. Эта часть состоит из двух частей. Видите, там два пункта разного цвета. Один голубым, один фиолетовым. Это вам поможет ориентироваться в дальнейших слайдах.



2.1. Дже Цонгкапа, автор этого ламрима, он нас побуждает осознать весь смысл этой жизни, вот саму сущность. И сегодня мы с вами узнаем, как это делать. Тут будет два списочка, восемь возможностей в нашей жизни и десять ресурсов в нашей жизни, что у нас уже есть, об этом будет Макс рассказывать. И в целом основная часть этого всего подразделения — это осознать реально весь смысл этой жизни. Понять насколько это редкая жизнь, насколько она ценная. Вот прям проникнуться, пропитаться этим. И пункт 2.2. Фиолетовенький. Это как после того, как вы уже осознали ценность жизни, как извлечь реально максимум из этой жизни, как получить максимум. И это тоже в свою очередь будет состоять уже из трех шагов. Это шаги, которые являются общими с теми, у кого меньше способности, шаги, которые являются общими с теми, у кого средние способности, и шаги студентов больших способности. Это мы тоже сегодня пройдем, обсудим. И классный момент еще: вот это вся вторая часть, как практиковать после того, как вы нашли учителя. По-тибетски это джамба. И у этого слова два значения. Это и практиковать, и это также значит очищать свой ум. У тибетцев реально один термин на вот эти вот, казалось бы, два разных понятия. Похоже, что для тибетцев это одно и то же. Хорошо. Мы с вами сейчас переходим к более детальному изучению нашего пункта 2.1 Голубенького, как извлечь самую сущность из нашей жизни. Максим, расскажите, как же нам это сделать?

Макс: спасибо, Ир, как обычно, за твои прекрасные презентации, структуру. Мне кажется, я начал более-менее понимать структуру Ламрима только тогда, когда вот мы сейчас стали его преподавать. Поэтому я думаю, что когда я впервые проходил эти курсы,

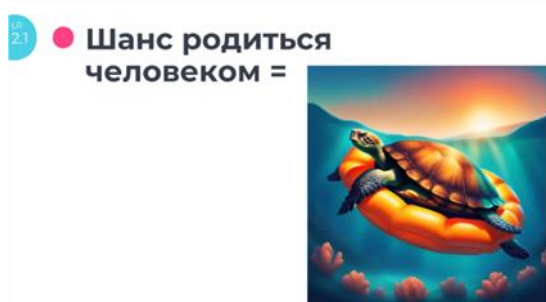
если бы мне кто-то сказал выучить эту структуру Ламрима, думаю, мне было бы понятнее следующие курсы проходить. Поэтому вам я нынче рекомендую, задание на тариф «Молодец+», как говорил один из моих менторов. Если у вас есть время, желание и возможность, выучите структуру Ламрима. Это буквально, не знаю, 20 пунктов, но они... эта структура вам поможет и в этих курсах, и в следующих тоже. Восемнадцати. Реально помогает.

Что касается ценностей жизни, в АСИ курсах есть такая прекрасная... такой прекрасный пример о том, насколько редкая и ценная эта жизнь. Кто знает историю про черепаху... черепаху и океан? Напишите плюсик. Если не слышали никогда, ставьте минус, потому что я вам сейчас всё расскажу. Это моя любимая история, правда. Валерия знает, Надя нет, а многие знают это. М, прикольно, прикольно, но я вам все равно расскажу. И однажды мы встречались на завтраке в Вене с одной девушкой, которая тоже изучает АСИ, обсуждали у кого как дела. И зашла речь вообще про то, как у кого практика идет, кто как медитирует каждый день, не каждый. И она говорит, что у меня вот такое сильное отречение, что я реально не боюсь смерти. И я в этот момент, не знаю, призадумался, потому что, ну, как вы думаете, можно ли иметь такое отречение, чтобы, ну, не бояться смерти? Ну, по крайней мере, когда вам не стоит бояться смерти. Стоит ли вообще ее бояться этой смерти? Как вы думаете, да или нет? Это вопрос, потому что не такой простой, и какая бы у вас не была позиция, но я ее уважаю. Но здесь, несмотря на то что мы не проходим доказательства прошлых будущих жизней, я предполагаю, что поскольку это курс по тибетскому буддизму, многие предполагают, что прошлые будущие жизни могут существовать, даже если вы там не уверены на 100%, даже допустить эту возможность, это уже здорово. И, ну вам не обязательно в это верить, что они существуют или нет, уже сегодня. Это мы будем проходить это на АСИ4 в 2025 году, дай Бог. И она говорила об этом, девушка, в таком ключе, что не стоит говорить о смерти, потому что в следующей жизни может быть лучше практиковать, может быть легче, попадется более там простые, не знаю, богатый муж может быть будет, который обеспечивает, не надо работать. Зачем в этой жизни мучиться, в следующей будет легче. И это вообще-то очень опасное заблуждение, что в следующей жизни может быть легче, потому что в Ламрime говорится о том, что вероятность родиться человеком, иметь возможность практиковать, она практически, это можно сказать, невозможна со статистической точки зрения...

Я смотрел фильм Оппенгеймер, который Кристофер Нолан снял, и там, когда тестировали атомную бомбу, то есть Оппенгеймер руководил его разработкой, была вероятность, что взрыв атомной бомбы... Это же физики-теоретики, они разрабатывают атомную бомбу. Разрабатывают, и как бы пока не протестируешь, ты же не знаешь, как она сработает. Вот была вероятность, что взрыв атомной бомбы подожжет атмосферу. После поджога атмосферы, собственно, загорится вся атмосфера Земли, ну и понятно, все сгорят, вся планета будет уничтожена. И такая вероятность была. Позже, когда как бы этот один ученый посчитал, что эта вероятность очень даже серьезная, Оппенгеймер идет к другому ученому, пересчитывает, просто пересчитай, пожалуйста, и тут он говорит: «Слушай, ну вообще вероятность, ну она очень низка, близка к нулю.» И вот Оппенгеймер говорит: «Это как вообще?» Вы представляете, что такое? Ты взрываешь бомбу для того, чтобы, ну, они

же учения сначала делали, эксперимент, как бы тестирование. Ты взрываешь бомбу, и загорается вся атмосфера. Это как вообще? И вся планета уничтожена. Вот. Ну, сказал этот ученый, что вероятность, ну она близко к нулю. В итоге, слава богу, этого не произошло. Слава богу, вообще не было бы атомной бомбы. Но она есть, по крайней мере не произошел бы поджог атмосферы.

Так вот наша вероятность родиться реальным человеком она тоже близка к нулю, серьезно. 99.99 процентов вероятности для того, что мы попадем в более плохое место после рождения и более плохое место я говорю про сферу адов или про сферу голодных духов, или про животных. Поэтому родиться человеком, как мы здесь сейчас, еще быть заинтересованных в таких учениях, это вообще... это практически невозможно. Можно сказать, что вероятность близка к нулю. И есть такой пример, который мне неоднократно приводится в Ламрине, вы его услышите тоже неоднократно. Это то, что вероятность



родиться человеком, она такая же, как вероятность, что слепая черепаха со дна океана всплыве... всплывает раз в тысячу лет на поверхность воды и всплывает... всплывает она именно в то место, где попадает на спасательный круг. Спасибо, Ира за отличную картинку. Ты с нейросетями сгенерировала?

Ира: Да.

Макс: Авторские права защищены. Очень даже неплохо. То есть вероятность, что слепая черепаха раз в тысячу лет всплывет с глубины океана и попадет в этот спасательный круг... она такая же, как у нас вероятность родиться человеком и изучать Дарму. Вот... вот так вот. Даже тут говорится даже не изучать Дарму, а просто родиться человеком. Поэтому то, что нам пытаются сказать Чже Цонгкапа, это: «Ребята, проснитесь! Алло, полундра, проснитесь! Это ваш единственный шанс, второго у вас не будет». И, пожалуйста, используйте максимум этого шанса. То есть вероятность выиграть в лотерею миллион долларов у вас выше, чем родиться человеком в следующей жизни. Если тут особо нет людей, кто выигрывал в лотерею миллион долларов, не, не знаю, может есть, если кто-то выиграл, напишите, пожалуйста, поделитесь. Вот чего вы не поделились еще тогда, если вы знаете, что щедрость причина богатства. Но если таких нету, то таких нету именно потому, что это практически никогда не случается с людьми. Поэтому мы рассматриваем этот пункт детальнее 2.1. Развитие желаний извлечь самую сущность из нашей жизни. И сделать это нам помогут 8 досугов, 8 возможностей, 10 удач или 10 ресурсов. И сейчас давайте рассмотрим их поподробнее.

Кому интересно, что это за 8 удач? То есть вы, например, думали, что вы неудачник или неудачница. Все валится из рук, постоянно непруха какая-то, что-то постоянно не везет. К нам приехала сегодня наша подруга и случайно в самолете... она приехала на учения, на ясновидение, и в самолете случайно, вместо... какой-то чувак или может быть девушка, я

не знаю, вместо своей сумки взяли ее сумку, они одинаковые были сумки, а у нее в сумке были документы, деньги. Вот выглядит как неудача. Она теперь технически бомж. Я надеюсь, конечно, найдется. Но, может вы думали, что у вас совсем нет удачи, так вот, 8 удач я вам сейчас расскажу.

Какие 8 возможностей есть в вашей жизни? И они сформулированы с негативной точки зрения, как часто бывает в АСИ, для того, чтобы, мне нравится, строго чтобы было. Но Геше Майкл их переводит как «досуг и удача». Так тоже можно встретить. Итак, 8 возможностей или 8 досугов, что это за досуги? Ира, у нас есть слайд? Отлично.

Итак, первое, это то, что мы не родились существом в аду. Я знаю, что это такая тема, которая не очень... Может она... типа... Мы родились людьми, но нам сложно очень-очень сложно сравнить там, что кто-то,

когда-то... Ну, во-первых, они вряд ли даже существуют, я думаю. Так считает большинство. Но не факт, что из здесь присутствующих, может быть, людей. Послушайте, ну даже... даже я вырос в культуре, в православии. Я вырос в Украине, в Украине большинство православных. Даже в православии несмотря на то, что считается, что Ады есть, и многие люди считают себя православными, все еще в них никто толком не верит. То есть это скорее похоже на какую-то страшилку для детей. Но знаете что? В какой-то момент у меня сформировалась некоторая аналогия, которая помогла мне предположить... Я до сих пор не видел напрямую ни Ады, ни голодных духов. Я не знаю, то есть. Я допускаю, что они существуют, я верю, что они существуют, это было бы логично, но у меня нет прямого достоверного восприятия. То есть я бы хотел, чтобы мы с вами были наравне в этом. Но... но я бы хотел рассказать, как я думаю. То есть, какой способ мышления мне помогает. Для меня доказательства возможности существования адов, жаждущих духов, там, полубогов – это то, что я наблюдаю плюс-минус очень похожие, очень похожие вещи на эти сферы в нашей жизни, на нашей планете. Мне не нужно заглядывать в, там, под землю, в горячие ады, не нужно смотреть в небо на сферу полубогов и богов, просто достаточно посмотреть, как устроен этот мир, не далее, чем наша планета. То есть даже не то, что другие вселенные, просто на нашу планету.

Итак, что уже есть на нашей планете. В 2017 году я начал кормить бездомных на вокзале по средам. Постепенно это переросло в такую организацию у нас, стало больше 100 волонтеров. Мы кормили 4 раза в неделю бездомных, 2 раза на одном вокзале, 2 раза на другом. И суммарно раздавали порядка 300 порций в неделю. И за эти 3 года, когда существовал этот проект, может, чуть больше, я познакомился реально с очень большим количеством бездомных. И очень интересно, кстати, что не многие из них прям бездомные. Многие просто пожилые были мужчины, женщины, они не пьяные, ничего, просто у них пенсия такая. Так вот, что я наблюдал. Я общался с ними, с некоторыми подружился даже.

ср.
2.1



8 досугов = 8 возможностей

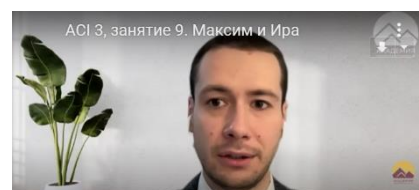
Мы НЕ родились:

1. существами ада
2. страждущими духами (*прета*)
3. животными
4. существами во временных мирах удовольствий
5. в "нецивилизованном" месте (*место, где никто не следует обетам морали*)
6. с сильно неверными представлениями о мире
7. умственно отсталыми или физически неспособными изучать Дхарму
8. во времена, когда учение Будды еще не пришло в мир

Ну, я имею в виду, мы более там тесно общались, я их знал в лицо, узнавал, как дела, знал, какая у них семья. И что для меня было интересно, это то, что, когда я с ними познакомился поближе... Ну ладно, женщина Ольга, у нее была внучка и была трое внуков. А, нет, трое внуков и дочь. У нее была дочь. Сын, прошу прощения. Сын у нее умер, осталось трое внуков и, собственно, невестка. Эта невестка, она была буйная, она ее периодически колотила, поэтому эта Ольга, она ночевала в подъезде. То есть, в своем... Она не могла пойти в свою квартиру ночевать, потому что ее колотила эта невестка, но как бы ничего она с ней сделать не могла, а с внуками как бы не хотелось прощаться, потому что, ну, если там скандал какой-то закатить, то с внуками она тоже не увидится. Так вот, я общался, про ее жизнь больше узнавал, и я подумал, что вообще, если это сравнить с... если ее жизнь, ее распорядок дня, что она делает, там, занимает очередь на кормление бездомных на вокзале за час зимой, чтобы успеть в очередь, потому что у нас было ограниченное количество порций, которые мы раздавали за раз. И, например, сравнить ее жизнь, Ольги... Она, кстати, скончалась какое-то время назад... сравнить ее жизнь с жизнью, не знаю, Дженнифер Лопес или Анжелиной Джоли или Билли Айлиш, их расписанием дня, их ресурсами в жизни, то разница будет больше, чем у некоторых, не знаю, кошечек и собачек в домах богатых семей, где там парикмахерская изобилия еды и все, что хочешь. Разница будет больше между этими собаками и кошечками, чем реально разница, которая бывает у нас в этом мире между людьми разных социальных классов.

Потому что нет ничего общего, у них абсолютно разные жизни. У этой Ольги, которая ночует в подъезде, и у Анжелины Джоли, у них жизнь разная. Она вообще... они ни в чем не похожи особо. И для меня это на самом деле доказательство того, что могут существовать Ады. И сейчас 2023 год, и в мире разные войны идут. Одна война в Украине. Одна война на территории Палестины и Израиля, есть еще много других воин. И так получилось, что у меня есть знакомые, которые воюют, и они прямо на войне, на нуле, это называется ноль, там где точка столкновения. Я с ними общался не напрямую, но через других друзей. Они мне рассказывали, как выглядит их жизнь. Есть... в восьмом курсе мы будем проходить разные ады, разные виды адов, разные... их восемь горячих адов, восемь холодных адов. Мы восемь горячих будем проходить.

И наименее болезненный ад из этих восьми, он называется ад оживления. И суть этого ада оживления — это в том, что там существа слышат голос, это как команда. И они по этой команде начинают... Они берут первое, что попадается им в руки, и начинают убивать других существ, которых они встречают. Первым, что попадается в руки. И дальше, когда все умирают, они все умирают в итоге. Они слышат снова этот голос, эту команду. Их тела возрождаются, они берут снова первое попавшееся под руку и начинают снова убивать. И так происходят триллионы лет. И для меня то, что происходит на войне... То, что я слышал от вот этих знакомых, это очень похоже. Это безумно похоже. Ты берешь первое, что у тебя есть, и просто начинаешь... начинаешь убивать других людей. Поэтому для меня возможность существования адов, мира голодных духов или полубогов... Ну, я ее считаю очень вероятной с точки зрения логики. Потому что уже в нашем мире происходят вещи, которые... они не



выглядят как человеческие. Разница между человеком, у которого тяжелая наркотическая зависимость и который... вы видели... вы видите, наверное, таких людей на улицах. Они не очень похожи больше на людей. У них не человеческий взгляд, у них... или тяжелая алкогольная зависимость. Они не очень похожи на людей. Даже внешне, физически, их глаза не похожи на человеческие. Ну, у них... они пустые, эти глаза. И человеком, который, я не знаю, медитирует каждый день, час в день, изучает АСИ, там имеет какие-то духовные цели, она колоссальная. Это огромная разница. И то, к чему я веду, то, почему я затронул эту тему, я знаю, что, может, она не самая радостная, но я правда, важным считаю посмотреть на наш мир и признать факт... даже вне зависимости от того, верите вы в Ады, в голодных духов, и тд.

Даже в нашей, на нашей земле разница между тем, как живут люди, и разница между людьми, она невероятна. Она как пропасть, она огромная. И если такая разница есть только на нашей планете... Кто знает? Я себе очень... чисто с точки зрения логики, очень сложно представить, что человек, у которого тяжелая наркотическая зависимость или алкогольная, в следующей жизни такой хоп и все, счастливый довольный человек, вдруг у него возникли эти семена откуда-то, все у него есть, и АСИ, и, я не знаю, любимые люди и зависимости нету. Это не совсем так работает. Очень... очень несложно просто продолжить возможность существования его сознания еще на какие-то мгновения после того, как он умер, такой человек. И несложно догадаться, куда попадет... ну, это не то, что ты попадаешь куда-то. Какие семена следующими у тебя раскроются, если у тебя уже такое в жизни.

Поэтому, не знаю, это было... это была речь на тему того, что возможно эти Ады существуют. Возможно, эти все миры существуют, и мы не родились существом в Аду. И это огромная, огромная, огромная возможность, досуг. Мы называем это 8 досугов. Огромная. Нам невероятно повезло. И второго такого шанса не будет. Мне нравится в православии, я думаю, и католики тоже так говорят, что ты попадаешь или в ад, или в рай после того, как ты умрешь. И в буддизме говорим, что технически это не является правдой, что ты куда-то попадаешь и типа там остаешься навсегда. Но это так ощущается. В Аду время замедляется, и ты проводишь там триллионы лет. Триллионы. Это ощущается, как навсегда. Когда ты попадаешь в ад, это ощущается, что ты там уже бесконечно проводишь время. Поэтому хоть технически неверно, что ты попадаешь в один конец, в ад или в рай, я бы сказал, что это правда. Это... это ощущается как правда. То есть, что ты попадаешь, и это ощущается, ну да, это навсегда. Мы там не родились, в Аду, и нам очень-очень повезло.



8 досугов = 8 возможностей

Мы НЕ родились:

1. существами ада
2. страждущими духами (прета)
3. животными
4. существами во временных мирах удовольствий
5. в "нецивилизованном" месте (место, где никто не следует обетам морали)
6. с сильно неверными представлениями о мире
7. умственно отсталыми или физически неспособными изучать Дхарму
8. во времена, когда учение Будды еще не пришло в мир

Это первое. **Второе**, можно, пожалуйста, слайд. Ир, то, что мы не родились жаждущим духом. Жаждущие духи это кто-то... это что-то вроде приведений, называют прета потибетски. И мы будем... мы будем их больше изучать на восьмом курсе. В целом, чтобы родиться жаждущим духом, говорят, что нужно нарушать

десять этических принципов средней тяжести. То есть не сильно, это не то, что ты там, не знаю, кого-то убиваешь направо и налево, средне. Просто ты там жадный или воруеть, ну, то есть ты... ты что-то делаешь такое. Этого достаточно для того, чтобы родиться жаждущим духом. То есть тебе не надо, не знаю, не платить налоги, как по мне, это средний поступок, не маленький. Маленький — это случайно там, не знаю, сникерс какой-то взял в супермаркете. Средний — это какое-то действие более-менее сознательное. Этого достаточно для того, чтобы родиться жаждущим духом, нарушение этих десяти этических принципов. Все зависимости, которые вы видите от еды, от алкоголя, то есть... это всё сюда, это всё причина для рождения жаждущим духом, и мы им не родились в этой жизни, и нам супер-супер повезло.

Третье, это то, что мы не родились животными, и некоторые говорят, что послушайте, я сам говорю, что вот есть животные, типа там собачки, кошечки селебрити, что у них вообще отличная житуха. Но на самом деле среди животных вероятность, что ты... что у тебя будет именно такая жутуха, очень маленькая тоже, потому что большинство животных в буддизме говорится, практически все животные, они живут на дне океана. Мы их не видим. И они постоянно, постоянно, они боятся, живут в постоянной страхе и ужасе, что их съедят. Их тело будет использовано как еду... как еда. Поэтому вот как живут животные, они постоянно живут в страхе. За маленьким исключением, типа там 1 триллионная процента вот этих кошечек и собак селебрити. Нет, в основном это очень тяжелая жизнь.

Четвертое, это мы не родились существом во временных сферах наслаждения. Есть такие сферы, которые похожи на рай, но это не рай. Там очень всё неплохо, то есть существа наслаждаются местами, в которых они проживают, у них многие вещи есть, но у них одно есть главное обращение, то, что они очень сильно друг другу завидуют. И это, кстати, тоже похоже на то, как у нас establishment живет. В том смысле, что когда у вас все есть, например, вы там мировая... мировая певица или актриса, то по сути, ну, вы не можете страдать от того, что у вас денег мало, потому что у вас их много, скорее всего, но вы страдаете от того, что кто-то более популярный или кто-то... у кого-то там легче все получается, лучше, чем у вас, и вы больше там, вы теряете свою славу, а кто другой не теряет. То есть зависть становится номер один проблемой, когда у тебя все есть как бы, о чем могут обычно мечтать люди. Поэтому им... живется тяжело, она называется временная сфера наслаждения, и как бы там ни было все хорошо, там нет самого главного, вы не можете там достичь просветления, там существа не достигают просветления, если они родились в этой сфере наслаждения. Боги, полубоги.



8 досугов = 8 возможностей

Мы **НЕ** родились:

1. существами ада
2. страждущими духами (преа)
3. животными
4. существами во временных мирах удовольствий
5. в "нецивилизованном" месте (место, где никто не следует обетам морали)
6. с сильно неверными представлениями о мире
7. умственно отсталыми или физически неспособными изучать Дхарму
8. во времена, когда учение Будды еще не пришло в мир

Пятое. Мы не родились в нецивилизованном месте. Нецивилизованное место — это то, где никто не следует нравственности. То есть у нас есть, ну не знаю, мне кажется,

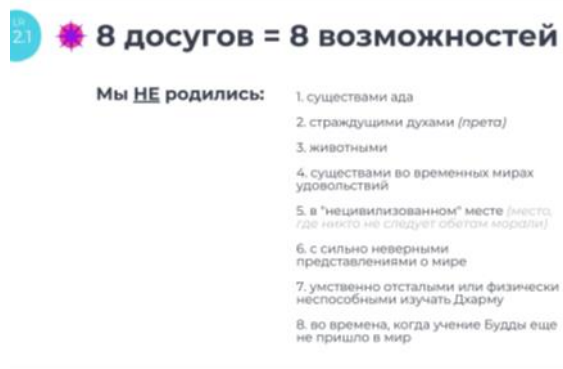
плюс-минус любое место на Земле, там везде есть заложенная какая-то система

нравственности. На самом деле, лучшее отображение системы нравственности — это законодательная система. То есть во всех странах, которые я знаю, есть законы, там вопрос, как им следуют, но есть законы хотя бы, что не убивать, не воровать и так далее. То есть все... все эти вещи, они запрещены на законодательном уровне. И это отображение на самом деле вот этой... общепринятого понимание, что нравственный образ жизни — это хорошо. Обычно под этим пятым пунктом имеют в виду нравственность основанная на обетах. В нашей системе есть разные системы обетов в тибетском буддизме. Есть обеты индивидуальной свободы или протимокша, они называются обеты бодхисаттвы, тантрические обеты или секретные обеты, обеты Варашаяны. Самое главное — это вот этот топ 10 этических принципов. Мы говорим о нем, не убивать, не воровать, не прелюбодействовать, не лгать. Можно родиться в таком месте, где вообще нет понятия как нравственность. Все постоянно убивают, воруют, и это считается нормой. Я бы сказал, что иногда мне кажется, что у меня семена по этому пятому досугу где-то начинают барахлить, потому что мне иногда кажется, что в некоторых местах этой планеты у меня раскрываются так семена, что не так строго уже следуют этим принципам, как может быть раньше, когда-то. Но всё ещё это, конечно, жалобы очень мелкие по сравнению с тем, что такое реально варварская земля, где никто не следует этим.

Шестое это то, что мы не родились с серьезными неправильными мировоззрениями. Как вы считаете, какое самое большое неправильное мировоззрение? Я пока ваши комментарии, кстати, почитаю. Как думаете, какое самое неправильное мировоззрение? Что имеется в виду? Отвечу кратко на вопрос Валерии: «Возник такой вопрос, если мы говорим, что вероятность родиться человеком очень маленькая, что это наш единственный шанс, почему мы даже недавно говорили о том, что мы как бы в этой жизни принимаем проект от наших прошлых перерождений, или это были нечеловеческие перерождения?» Я думаю, если честно, я не знаю, какое у кого было рождение в прошлой жизни. Я не знаю. Я думаю, что, возможно, оно было у вас человеческое. И если оно таким было, то вот... Считайте вы выиграли в лотерею два раза. Ну то есть что практически невозможно. Это значит безумно повезло. Это правда, послушайте, посмотрите сколько людей на занятии. Посмотрите сколько людей в целом интересуется курсами АСИ, которые могут привести к просветлению. Немного.

Так, вопрос от Екатерины Луневой. «Геше Майкл говорил о поддержке Голдклуба, карма, которая возвращается из следующих жизней. То есть это тоже нас не защитит, они же могут постепенно прорасти не сразу, или это очень-очень сильная карма, все-таки?» Ребят, я могу вам сказать только

то, что я знаю. Я знаю, что вероятность того, что мы родимся в следующей жизни человеком, она равна нулю практически. Это то, что мы изучаем в писаниях. Да, есть исключения, есть определенные страховки, которые вы можете приобрести. Они связаны с глубоким изучением пустоты, глубоким изучением практикой курсов АСИ. То есть, можно сказать, что



8 досугов = 8 возможностей

Мы **НЕ** родились:

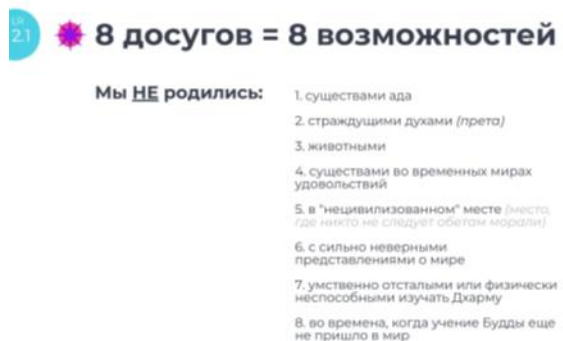
1. существами ада
2. страждущими духами (прета)
3. животными
4. существами во временных мирах удовольствий
5. в "нецивилизованном" месте (место, где никто не следует обетам морали)
6. с сильно неверными представлениями о мире
7. умственно отсталыми или физически неспособными изучать Дхарму
8. во времена, когда учение Будды еще не пришло в мир

одна, не знаю, какая-то миллионная процента людей на этой земле получают такую страховку из больш... и родитесь снова человеком. Но я просто предлагаю на это не рассчитывать, потому что это очень-очень низкая вероятность.

Атеизм, думаешь, что все существует само по себе. Кстати, Валерия, я не думаю, что атеизм — это так страшно. То есть ты, как бы, атеизм отрицает Бога, но я не думаю, что это какой-то страшный грех. Думать, что все существует само по себе, видеть мир самосуществующим, верно. Когда мы... Главное неправильное мировоззрение – это то, что можно делать другим людям плохое и это не вернется. Не верить, что все, что ты делаешь, возвращается к тебе, не верить в карму, вот это реально самое стрёмное, серьёзное, неправильное мировоззрение. И... и у нас его нет. То есть подсознательно на уровне там, что посеешь, ты и пожнёшь, поговорок и т.д., мы всё ещё считаем, что, ну, это правда. То, что ты делаешь другим людям, это важно. Если вы вообще, ни в... ну даже подсознательно не верите в этот принцип, то вы будете убивать, красть и другие вещи делать, и это к вам не вернётся, вы будете убеждены.

Седьмое. Мы не родились умственно отсталым человеком или физически не способным изучать Дарму, изучать эти учения. Это значит, что у нас есть тело, глаза, руки, ноги. Руки и ноги не сильно нужны для того, чтобы изучать дарму, но всё ещё у нас они в основном есть. Нос, мозг, которые это понимают.

По поводу ментальным... ментальных способностей я хотел рассказать о том, что я занимаю пост руководителя академии классической мудрости с 2018 года. И за это время я познакомился реально с тысячами студентов АСИ, которые изучают Дарму. И есть реально очень классные ребята, которых я хорошо знаю, которые там помогали, всё делали, и они реально клёвые. Чудесные ребята. Но оказалось, спустя время, об этом, как бы, не часто сообщают сразу, что у них есть психические заболевания, психические расстройства. Я говорю о шизофрении или о биполярном расстройстве. И на моих глазах я лично наблюдал за тем, как талантливые студенты превращаются в людей, которые не отдают себе вообще отчет, где реальность, где нет. Не могли даже закончить какие-то курсы АСИ уже. Но буквально это происходит... происходило на моих глазах неоднократно, к сожалению. Этот человек просто теряют свою личность. И это очень страшно, если честно. Поэтому я много переосмыслил способность свою, что для меня нормально, это то, что когда у меня есть адекватное состояние ума, когда я не путаю реальность с голосами, которые мне что-то шепчут, когда я могу, ну, трезво функционировать и трезво видеть, что происходит в этом мире, я это воспринимал как данность, как то, что ну это просто, ну, норма, все так живут. Но на самом деле, когда я познакомился с этими ребятами ближе, они чудесные ребята, чудесные ребята, у которых есть эти семена скорее всего с прошлых жизней, вот этих серьезных психических расстройств, из-за которых, ну... По крайней мере,



на время расстройства, и время расстройства у всех разное, у кого-то оно годами может длиться, у кого-то... кто-то никогда не вылечится. Они... они не могут изучать АСИ. Поэтому вот эта наша способность изучать АСИ, изучать Дарму, мы ее воспринимаем как данность, но вообще-то она не такая. Есть люди, которые не могут этого делать, у которых нет семян изучать Дарму, как бы они не хотели, даже они некоторые курсы могут АСИ сдавать, но у них нет возможности ментально реально глубже пойти. Поэтому это очень большой досуг. И кстати, я хотел сказать, что если у вас есть такие заболевания, пожалуйста, вы можете написать нам с Ирой, чтобы мы хотя бы были в курсе и чем-то по возможности, чем это возможно, могли помочь. Может быть, какую-то поддержку или соединить вас с какими-то другими ребятами, у которых тоже есть такие проблемы, чтобы вы стали кармическими партнерами, помогали друг другу. В общем, главное, что я хочу сказать, это не стесняйтесь. И лучше, правда, об этом говорить заранее. Последние раза я узнавал об этом постфактум, это было достаточно стрёмно и стрессово и для меня, и для Иры, и для многих других ребят из АКМ. Это правда так. Поэтому не стесняйтесь, с вами всё в порядке. И я уверен, что если сеять семена и очень стараться, то у вас будет гораздо больше шансов, чем если скрывать и забивать на проблему.

Восьмой и последний досуг — это то, что мы не родились в эпоху, когда учения Будды не пришли в мир. Это означает, что можно родиться на этой планете человеком, но в тот момент времени, когда Будда Шакьюни не на этой планете. Нет вообще учений, нет никакого понимания. И у нас реально есть учения, поэтому нам с вами очень повезло. И это вот эти 8 плохих ситуаций, в которые можно попасть, но мы в них не попали. Именно поэтому у нас есть все возможности практиковать Дарму, практиковать эти учения. У нас нет этих восьми проблем. Напишите, какая вас больше всего впечатлила или не знаю, какую вы больше всего цените. Что для вас стало, не знаю, открытием, что вообще-то вам реально повезло. Это большой досуг.

Лада пишет: «Максим, почему с одной стороны человеческое рождение считается ценным, с другой стороны Земля считается ужасным местом?» Это на самом деле, Лада, очень отличный вопрос. Это не только не противоречие, это еще и дополняющие друг друга вещи. Дело в том, что наш мир, планета Земля, действительно считается лучшим местом для рождения именно потому, что здесь есть баланс между страданиями и тем, чтобы иметь возможность благодаря этим страданиям видеть, что мир вообще идет не туда, и моя жизнь идет не туда. И благодаря этому у нас вместе с тем есть возможность, вот эти 8 досугов и 10 удач, о которых я поговорю, то есть мы... у нас есть возможность изучать эти учения и практиковать. Поэтому это ужасное место. Но только здесь, с точки зрения остальных рождений, которые мы в восьмом курсе будем проходить, есть реальная возможность стать просветленным.

«Скажите, пожалуйста, где найти разные доказательства пустоты?» В 18-ти курсах АСИ, Екатерина. Валерия говорит: «То есть мы можем перерождаться в прошлых временах?» Верно, вы можете перерождаться где угодно, когда угодно и кем угодно. Все, что вы можете вообразить и за пределами этого. Добро, давайте мы перейдем к десяти

ресурсам, десять удач мы их называем, и мы пройдемся по ним более быстро, потому что они по сути исходят из этих восьми.



10 удач = 10 ресурсов

Стихотворение к нам

1. Мы рождены человеком
2. Живем на "центральной Земле" (месте, где следуют обетам морали)
3. Имеем все необходимые способности для изучения и практики Дхармы
4. Не совершали ни один из 5 мгновенных проступков
- 5.

Первое, это то, что мы рождены человеком, вы поняли, не животное, не жаждущий дух, и т.д. У нас прекрасная доза страданий, как мы об этом говорили, чтобы задуматься и осознать, что мы хотим отсюда

выбраться. Второе, мы живем в центральной земле, то есть это земля, где и соблюдается нравственность, цивилизованная земля. Есть большая разница между тем, чтобы, кстати, вести просто нравственный образ жизни, здесь делает Мария Мертл классное отступление, мне оно нравится, и тем, чтобы принять обет не делать чего-то, то есть не убивать, не воровать, не прелюбодействовать. И ключевая разница на самом деле в том, что вы сеете больше хороших семян, когда вы принимаете обеты, потому что автоматически все время, когда вы не воруете, не убиваете и так далее, вы сеете хорошие семена, потому что вы выполняете свои обеты. Если вы просто этого не делаете, что тоже является отличной идеей не воровать, не убивать, не прелюбодействовать, вы сеете хорошие семена только в момент, когда вы, например вот воздержались от этого. Это будут основные хорошие семена, которые вы посели. Это приблизительно как с активным доходом и пассивным доходом. То есть вам нужно, не имея обетов, очень много времени потратить на то, чтобы посеять хорошие семена. То есть это как 8 часов в день на работе работать, для того чтобы там заработать 1000 долларов. А когда у вас есть пассивный доход, вы 1000 долларов свою зарабатываете каждый день. Ничего не делаете. Просто вот не воруете и уже хорошие семена. Это отступление рекламы немного обетов.

Я знаю, что среди вас есть, кстати, люди, которые уже приняли обеты. Есть тут, кстати, кто-то, кто принял обеты? Напишите один, если у вас обеты индивидуальной свободы, двоечку, если обеты бодхисаттвы, троечку, если секретные обеты у вас есть, нолик, если никаких, но думаете. Нолик, здорово. Ребята, так классно, слушайте, у вас всё впереди ещё. Тогда я у вас по адресу свою делаю рекламу. Класс. И, слушайте, мы не торопим вас и точно не давим с Ирой, это то, о чем здорово подумать.

Третье, у нас есть все важные способности, которые позволяют нам изучать и практиковать Дхарму. Имеются в виду физические, ментальные. Мы об этом тоже поговорили. У нас нет никаких ментальных заболеваний, в том числе старческих, которые часто бывают, там болезнь Альцгеймера или склероз. Ну, мы правда об этом поговорили, не буду больше жести на вас нагонять.

Четвертый, мы никогда не совершали абсолютно плохой кармы и имеется в виду здесь пять мгновенных проступков. Пять мгновенных проступков – это убийство своего

отца, матери, попытка убить Будду, потому что нельзя убить Будду. Четвертое – убить Архату. Архата — человек, который достиг Нирваны.

И **пятая** — разделить группу практикующих Дхарму. То есть раскол совершить, например, там, реально их поссорить, ну, это как в «Игре престолов», короче, которую я не смотрел. Первый сезон я с трудом посмотрел, мне не понравилось. Но вот там вот эти все скандалы, интриги, расследования, разделения людей — вот это об этом. **Мгновенными эти проступки** называются не потому, что вы мгновенно отправляетесь в ад, а потому что сразу после смерти в этой жизни вы попадаете в самый низший из Адов в следующей жизни. Самое-самое плохое, стрёмное место. Мгновенно после смерти. Мы с вами такого не делали, иначе вы бы здесь не присутствовали, а мы бы здесь тоже с Ирой не рассказывали умные вещи. Пятое. Мы живём в мире, где учения уважают. И кстати есть классный проект Геше Майкла Роуча, который раньше назывался MixedNuts, Башня Сюанцзяна, это переводы древних книг. Я вам тоже его рекомендую к нему присоединиться. Мы постараемся опубликовать в канале ссылку на него. То есть это как раз переводы вот этих древних книг. Ну и Gold Club поддержать тоже хорошая идея всегда.

10 удач = 10 ресурсов

- | | |
|-------------------------|---|
| Относится к нам | <ol style="list-style-type: none">1. Мы рождены человеком2. Живем на "центральной Земле" (месте, где следуют обетам морали)3. Имеем все необходимые способности для изучения и практики Дхармы4. Не совершали ни один из 5 мгновенных проступков5. Имеем уважение к учениям |
| Мы живем в мире: | <ol style="list-style-type: none">6. ... в который пришел Будда7. ... в котором учил Будда8. ... где учения Будды еще не потеряны (=сохраняются в форме людей, достигших реализации кой как прямое видение пустоты)9. ... где учения Будды практикуются10. где "люди имеют сострадание к другим", т.е. есть люди, которые помогают практикующим Дхарму |

Шестое — мы живем в мире, в котором появился Будда. Мы уже об этом говорили. Будда Шакьямуни был две с половиной тысячи лет назад. Нам очень повезло. И говорят, что в древних учениях говорится, что каждый раз, когда кто-то обучает этим учением, всегда приходит один Будда, который

притворяется, что он обычный человек. Поэтому спасибо большое хотя бы одному человеку из участников этого вебинара, одному Будде, как минимум. Спасибо за то, что пришли сюда. Мы вас с Ирой очень благодарим. Или Ира добавляет: «Не один.»

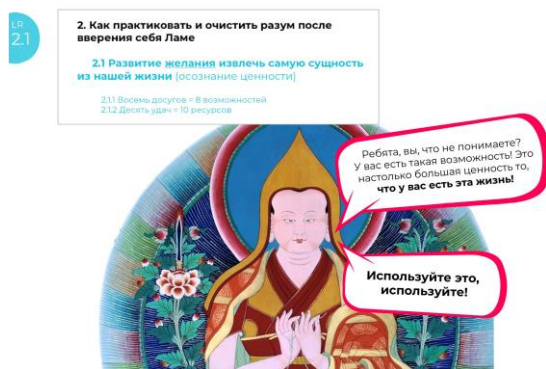
Седьмой - мы живем в мире, в котором Будда обучал. Есть на самом деле большой дебат, может ли Будда прийти обучать? Но не обучать, но когда Будда Шакьямуни достиг просветления, первые несколько недель его карьеры он не обучал. Он думал, что никто не поймет, о чем он говорит. Но потом нам повезло, появились люди с хорошей кармой, и они поняли и донесли до нас.

Восьмой - мы живем в мире, где учения все еще остаются в форме людей, которые имеют реализации, то есть это практикующие, которые получают осознания, и у них это остается в сердцах. Нам с вами реально очень повезло, что в нашей жизни есть Геше Майкл Роуч, наш учитель, который увидел пустоту напрямую. Это очень-очень большая редкость, и... и этого сложно достичь. Это наша большая цель, к которой мы все идем.

Девятый - мы живем в мире, где люди все еще активно следуют учениям. Такие люди, как мы с вами, пытаются изучать, практиковать, и это невероятно важно. И говорят, что буддизм реально начинает умирать, когда эти учения умирают в сердцах других людей. Люди перестают практиковать, это перестает для них быть важным. Затем книги вымирают, после книг храмы и так далее. Если это просто неважно, то зачем это? Все, чтобы существовало. Нам с вами повезло, мы вместе, нас много, можем поддерживать друг друга, у всех есть по КП, и у нас невероятное сообщество, реально, ну, десятки тысяч людей по всему миру, это реально... это супер круто.

И десятая - мы живем в мире, где люди проявляются страдания к другим, что в нашем случае относится к сочувствующим людям, которые готовы помогать тем, кто практикует Дарму, поддерживать их в том, что необходимо для продолжения практики. То есть это считается нормой. Есть люди, которые пока не изучают, но все равно поддерживают нас в том, что мы изучаем.

Почему мы с вами говорим про эти все возможности, ресурсы в количестве десяти штук удачи и восьми досугов? Потому что мы хотим осознать ценность и редкость нашей



жизни, осознать, что это не норма, то, что у нас есть, это безумная, безумная удача. Чже Цонгкапа говорит: «Ребята, вы что, не понимаете, у вас есть... у вас большая ценность, и она есть у вас и практически ни у кого больше». Бесчисленное количество людей есть, и здесь, на этом занятии и на других занятиях АСИ, я знаю, это единицы.

Поэтому давайте порадуемся и тому, что у нас есть, и самый главный вывод – это надо использовать. Надо использовать это изо всех сил. Стараться, стараться использовать, правда. Напишите какая из десяти удач больше всего вас вдохновила. Ира, можно обратно слайд, пожалуйста, про удачу? Я думаю, после этого сделаем перерыв на пять минут. Напишите какая удача вас больше всего вдохновляет. Ира, какая у тебя, кстати?

Ира: Смеется. Хороший вопрос. Спасибо, Макс. Слушай, ну, каждая из этих удач реально суперважная. Если даже какую-то убрать, сложно представить, какой бы была моя жизнь. Но, наверное, даже если бы я родилась человеком, даже если бы я родилась в... на центральной земле и у меня были все способности, мне кажется, если бы я не встретила эти учения... И соответственно, если бы не

10 удач = 10 ресурсов

1. Мы рождены человеком
2. Живем на "центральной Земле" (месте, где следуют обетам морали)
3. Имеем все необходимые способности для изучения и практики Дхармы
4. Не совершали ни один из 5 мгновенных проступков
5. Имеем уважение к учениям

- Мы живем в мире:
6. ... в который пришел Будда
 7. ... в котором учил Будда
 8. ... где учения Будды еще не потеряны (сохраняются в форме людей, достигших реализации кой как прямое видение пустоты)
 9. ... где учения Будды практикуются
 10. ... где "люди имеют сострадание к другим", т.е. есть люди, которые помогают практикующим Дхарму

было людей, которые передали эти учения до наших дней, вряд ли бы моя жизнь была такой же, как сейчас. Я очень рада, что это произошло со мной.

Макс: Спасибо. Так, 4, 8, 9, 10. «Если мы родились человеком, нам помогал учитель как в Ламриме «Источник всех благ мой учитель»?» Возможно, возможно, Екатерина. Но у меня нету прямого видения того, чтобы видеть прошлые жизни как свои, так и чужие. Но как только будет, приходите, я постараюсь поделиться. Добро, пять минут перерыв и попейте водички и теплого чаю, и встречаемся на продолжении нашего занятия.

Макс: Мы продолжаем.

Ира: Ура! Ребят, вы как? После такой вступительной части?

Макс: Все в порядке? Вы живы?

Ира: Да, у нас с Максом тут обсуждение родилось за чашечкой чая. Вы в шоке или нормалёк? Напишите нам, дайте знать. Но я думаю, после такой впечатляющей речи и такому изложению этих всех пунктов, я уверена, что хотя бы на какую-то маленькую часть, но вы задумались о том, что мы реально счастливчики и нам повезло. Поэтому, может быть, легкий шок — это даже и хорошо, может быть, это грустно. Ну, ребят, давайте честно, пока мы не посмотрим на то, что это всё грустно, вряд ли нам захочется отсюда выбраться. Когда мы видим, как обстоят дела на самом деле, у нас появляется топливо куда-то двигаться и что-то с этим делать, поэтому спасибо тебе, Макс, за этот рассказ.



✿ Структура Лам Рима

1. Основа пути: вверение себя Ламе

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

2.1 Развитие желания извлечь самую сущность из нашей жизни (осознание ценности)

2.2 Как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом (извлечение сути)

3. Просьба о помощи в практике

4. Молитва для встречи с Учителем и для достижения целей

Как практиковать, когда нашли Учителя

Хорошо, мы тем временем закончили с вами пункт 2.1, показываю на экране, и мы переходим к пункту 2.2, к части 2.2, она уже фиолетовая, у нас будет с фиолетовыми кружочками. После того, как мы поняли, что нам повезло, как же все-таки нам использовать эту жизнь с наибольшим смыслом. Как извлечь эту суть, как не провтыкать, короче. И это состоит из трех частей. Я думаю, что некоторые из вас уже сталкивались с этой терминологией. Три части — это шаги общие с теми, у кого меньшие способности. Это шаги общие с теми, у кого средние способности. И это те шаги, для тех, у кого большие способности. Три таких категории. И мы это покажем на примере вот такого замечательного дома. Видите, он трехэтажный. И каждый его этаж определенного цвета тоже не просто так. И смысл здесь в том, чтобы вы не думали про шаги, которые являются общими с теми, у кого меньше способности, что: «Ну, у меня мотивация выше, у меня средние способности или большие способности, что мне на те меньшие способности

смотреть? Зачем мне их вообще изучать?» Это не так. Меньше способности — это как будто первый этаж этого дома, и у нас не могут быть этаж номер два, этаж номер три без этажа номер один. То есть они надстраиваются друг над другом. Эти способности — это как мотивации. И если вы не практикуете сначала меньшие способности, невозможно перейти к этажу со средними способностями.

LR
2.2



3 уровня способностей



“Хочу, чтоб больше вообще никогда не страдал: ни я, ни другие” -- **высшая мотивация**

“Не хочу вовсе переродиться, хочу выйти из сансары” -- **средняя мотивация**

“Не хочу после смерти родиться в ужасном месте” -- **меньшая мотивация**

Второй этаж. Когда мы на втором этаже, на средних способностях, это не значит, что мы просто отбросили меньшие способности. Они у нас тоже остаются. Давайте теперь в итоге детальнее. Вот этот оранжевый, первый этаж, меньшая способность. Если супер сильно упростить, это будет звучать так: «Я понял или поняла, что после смерти можно родиться в очень ужасных местах. Я так не хочу. Не хочу после смерти рождаться в плохих местах». Вот те, у кого меньше мотивация, у них как раз такая мотивация основная. И они делают в этой жизни всё, что только можно, чтобы в эти плохие места не попасть. Второй этаж. Они тоже не хотят попасть в плохое место. Но кроме этого, у них есть ещё дополнительная мотивация. Но, собственно, поэтому, видите, я стараюсь сделать акцент на слове «общие шаги». Шаги, которые являются общими. Мы их разделяем с... вот так вот по очереди. Так вот, средняя мотивация — это когда мы не хотим попасть в плохое место, но плюс к этому всему мы также понимаем, что ну вот мы всё время в этих цикличных страданиях, мы устали от этого, мы этого больше не хотим, мы хотим прекратить все страдания вообще насовсем, мы хотим, как говорят, выйти полностью, вырваться из этого цикла страданий. И это вторая мотивация — это средние способности.

И **третья мотивация или большие способности** — это люди, которые не только хотят не попасть в плохое место после смерти. Они не только хотят прекратить этот цикл насовсем, но они также видят окружающих, да, других людей вокруг. Они видят, что страдают не только они, но и все вокруг. И они также хотят, чтобы ни у кого не было никаких страданий. Они не только себе этого желают, но они хотят, чтобы все живые существа больше никогда не страдали и навсегда выбрались из этих страданий. То есть они хотят помочь реально всем существам, во всех мирах, и освободить всех от страданий, и других, и себя. И это есть самая высшая мотивация. Напишите в чатике, как вы думаете, на каком

вы этаже. И помните, что любые варианты – это уже хороший вариант, и это хороший прогресс. Два с половиной, два. Класс. Это эволюция определённая. Мы так или иначе проходим это в нашей жизни. Хорошо.

Вот я вам сейчас покажу еще такой слайдик. Видите, тут у нас оранжевый, розовый и фиолетовый. Меньшая, средняя, высшая мотивация. Они на этом слайде в структуре тоже таких же цветов, просто в обратном порядке. Тоже оранжевый, красный и фиолетовый. Да, я использую цветовой код для лучшего запоминания информации.

Макс: Боже

Ира: Да.

Макс: Вот это повезло.

Ира: Я визуал. Я тоже теперь начала лучше разбираться в Ламриме. Так намного легче

Структура Лам Рима

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

2.2 Как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом (извлечение сути)

2.2.1 Шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей
- Медитация на смерть
- 4 закона кармы

2.2.2 Шаги, разделяемые с практикующими средних способностей
2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

Структура Лам Рима

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

2.2 Как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом (извлечение сути)

2.2.1 Шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей

2.2.2 Шаги, разделяемые с практикующими средних способностей

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

запоминать. Вот, и сегодня мы с вами до конца занятия разберём только оранжевую часть, только ребят... только шаги вот этих ребят общих с меньшими способностями. Два остальных мы разберём на десятом финальном занятии. Вот мы сегодня только этот блок разбираем. И здесь, в рамках этого шага, мы поговорим

о двух кусочках информации. Мы поговорим о медитации на смерть и о законах кармы. Если вдруг на словах «законы кармы» вы подумали: «Ммм, опять ручка, законы кармы, мы это всё знаем, уже сколько можно», помните, о чём мы говорили в начале занятия?

Хорошо. Медитация на смерть. Давайте начнем с этого. Важный шаг для тех, кто не хочет попасть в плохое место после смерти, то есть практикующие меньших способностей, это медитация на смерть. И смысл в том, что вы просыпаетесь, вы делаете какие-то утренние ритуалы. Ну что, чаще всего... самый популярный ритуал — это почистить зубы утром. Вы чистите зубы, смотрите на себя в зеркало и думаете: «Сегодня вечером, например, в 18.30 или в 20.00 я умру. И если это так, если я умру сегодня вечером, что же я буду делать в течение этого дня, если это мой последний день?» И вот вы так чистите зубы и думаете

себе об этом. И когда вы так попробуете, понаблюдайте, ваши приоритеты реально изменятся. И в такие моменты, когда мы так думаем, мы думаем: «О, наверное, я сделаю то, что действительно важно в моей жизни в первую очередь. Я поставлю это в самый верх своего графика». И это реально удивительная, удивительная медитация.

Екатерина спрашивает: «Скажите пожалуйста, что делать, если меня не берет медитация на смерть? Супер спокойствие, что нормально всё». Не знаю, поэкспериментируйте, может быть не в 18.30, может быть раньше. У меня не было ни разу такого, чтобы меня не брало. Я сразу вспоминаю какие-то самые важные моменты, которые правда стоит делать, и в такие дни, когда я делала эту медитацию, они были гораздо качественнее. Я не тратила время на там, ну, проскроллю Инстаграм, не хочу работать. У меня реально это срабатывает на то, что мне надо досеять хороших семян. Мне точно надо заполнять дневник. Я точно не могу сейчас сделать какое-то плохое дело. Я не хочу в свой последний день жизни как-нибудь напортачить.



Хорошо, сейчас я покажу слайдик и мы поговорим о трех принципах медитации на смерть. Надеюсь, эта зубная щетка, этот черепочек будет вам напоминать о том, как можно делать эту медитацию. Три принципа. Номер один: смерть предопределена. Ну, в том смысле, что она точно наступит. Без вариантов.

Шаг номер два: мы не знаем, когда это произойдет. В целом, говорят, что есть разные миры. И есть миры, в котором, например, люди живут четко 500 лет. То есть они такие: «ага, так, часики тикают, у меня прошло 400, еще соточка у меня есть в запасе». Мы на планете Земля и не знаем, наша жизнь не такая. Да, понятное дело, что есть там какая-то средняя продолжительность жизни, мы пытаемся кушать здоровую еду, делать йогу, чтобы не скончаться от каких-то ранних болезней. И, ну, мне кажется, большинство людей думает, что они умрут в старости. Но, к сожалению, реальность немного другая, и это может произойти в любой момент, в любом из нас. И мы не знаем, когда точно это произойдет. Третий принцип: это тот факт, что в момент смерти, тогда, когда мы умираем, ничего кроме этих учений, кроме этих знаний, кроме нашей доработанной практики не сможет нам помочь. Мы не можем взять с собой кредитки, не знаю, наше имущество. Мы ничего не можем взять. Мы можем взять только то, что мы посеяли. Такой вот важный... такие важные три принципа.

И незадолго до того, как мы готовились к этому уроку, мне кажется, за недельку, мы нашли одно видео. Мы бы хотели поделиться этим видео с вами. И это видео о парне, и он как бы от имени парня, этого человека, который знал, что он вскоре умрет. Макс, покажешь?

Макс: Да, спасибо. Хотите посмотреть видео? Да, на самом деле это парень, который ведет YouTube канал, молодой парень. У него был рак 16 лет, вторая стадия, и потом позже была терминальная стадия. Ему дважды говорили, что он не выживет. Прямо типа, как я вам

сегодня пытался доказать, что человеком родиться в следующей жизни не получится. Вот ему врачи говорили, что он не выживет. То есть на терминальной стадии рака не выживают. Шанс настолько минимальный, что на него не надейся. И вот он выжил после этих двух раз. У него ампутирована нога. Но он записал видео о том, как он жил эти три месяца. Ему сказали: «Вот через три месяца ты умрешь». И он записал видео, как он думал и как он жил, когда ему осталось жить три месяца. Это настоящая медитация на смерть. То есть ты не теоретически представляешь и тебя не берет, потому что это теоретически, что смерть сегодня наступит, а ты фактически знаешь, что она точно наступит, и надежды у тебя особо никакой нет. И не знаю, как по мне это очень жизнеутверждающее видео, и оно не... мне очень нравится этот парень. Давайте вместе посмотрим. А видео озвучил Алексей Петров. Это чудесный наш студент АСИ, который озвучивает видео Геше Майкла для канала YouTube. Мы его попросили озвучить и давайте вместе посмотрим это видео. Слышно?

Ира: Неа. Не слышно и не видно. О, теперь начинает быть видно.

Макс: Так, это потому что у меня «screensharing is loading». Давайте ещё раз.

Ира: Так, видно, но пока не слышно.

Макс: Видно?

Ира: Видно.

Макс: Хорошо.

Времени, верно... Много времени, верно? Это 7 миллионов секунд, 130 тысяч минут и 2000 часов. Что-то в этом роде. Но когда вы рассматриваете это в такой перспективе, вы понимаете, насколько мало времени у вас есть. И три месяца - это не так уж много. Не знаю. Когда я рос, я всегда спрашивал себя, хотел бы я знать, как я умру или когда я умру. Я никогда не думал, что у меня будет ответ на оба этих вопроса. Это не была одна из тех ситуаций, когда можно лавировать вокруг смерти или просто пытаться избежать её, планируя тот день, когда или как ты умрёшь, и избегая этого до конца жизни. Просто потому что в этой жизни ты можешь контролировать очень многое, и рак не входит в это число. Рак! Гребанный рак! Какой отстойный способ уйти.

Ну да ладно, я думаю, что сейчас я уже настолько привык к смерти, что это просто как бы неважно, потому что у меня была вторая стадия, когда мне было 15 лет. И я должен был умереть, но я потерял ногу. А потом в 17 лет у меня была четвертая стадия рака легких, жить оставалось три месяца с 10% шансом. И меня объявили терминально больным. Многие люди спрашивали: «Как вы справляетесь с этим, как вы справляетесь со смертью, особенно в молодом возрасте, как вы справляетесь со всем этим?» Позвольте мне рассказать вам о том, что нужно делать, когда вы умираете, со слов профессионального умирающего. Для себя я составил список дел на случай рака. Это был просто список вещей, которые, как я знал, я никогда не смогу сделать, потому что мое время стекает. Но все, что я мог сделать, это хотя бы представить себя там. Мне потребовалось так много времени, чтобы составить свой раковый список дел, потому что я все время ждал этого идеального момента, который

так не наступил. Сколько бы я не ждал, как бы я не старался, идеальный день никогда не наступит. Я понял это в феврале этого года, потому что у меня был, наверное, один из самых сильных испугов по поводу рака в моей жизни. У меня воспалились легкие, воспалился таз. В этом году у меня должен был быть рак легких и рак костей одновременно, и я собирался умереть в третий раз, что очень странно. Поскольку результаты обследования были неизвестны, я пришел к выводу то умру, и в этот момент я наконец-то сказал себе: «Наконец-то пришло время начать свой раковый список дел». И мне потребовалось некоторое время чтобы осознать свои слова, но была ли смерть для меня идеальным моментом? Неужели я просто ждал, когда я снова начну умирать? Как будто в этом нет никакого смысла.



Мой самый большой страх перед раком или смертью, как это просто и прекрасно. Мой самый большой страх на этой земле – это сожаление. Я составил этот список, зная, что умру, зная, что не увижу своего 18-летия, зная, что не увижу конца года и не испытаю всех этих вещей, которые я

записывал. Так что этот список значит для меня всё, и именно поэтому в нём так много вещей, которые я хочу пережить снова и испытать впервые. Так странно каждый год переживать сентябрь, потому что именно в этот месяц я должен был умереть. Это как бы годовщина моей смерти, поэтому я не всегда уверен, стоит ли мне праздновать или нет, но я просто счастлив, что я здесь. Сегодня мы наконец-то вычеркнем парк Йосемити из этого списка. Я всегда хотел сделать одно из этих эстетических видео про бег, где ты бежишь по полю, но мой бег не такой уж и эстетичный, так что я посмотрю, как это будет выглядеть. И надеюсь, это будет круто. Смотри, смотри. Это выглядит эстетично? Я так счастлив. О боже. Посмотри на это поле, чувак, оно прекрасно. Я не знаю, чем больше я путешествую, тем больше я узнаю о себе и о том, кто я есть. И я просто не могу не замечать этого. Посмотрите на это и вы помете.

У меня дважды был рак, и я думаю, что проживу с постоянным страхом, что мой рак вернется каждый день. И это научило меня жить каждый день так, как будто он последний, потому что жизнь может измениться в одно мгновение. Мой рак может вернуться завтра, может вернуться на следующей неделе. Я могу умереть, кто знает когда, но зачем жить с сожалением? Я думал о том, что если бы я мог посмотреть на того мальчика, который составил этот список, и сказать ему: «Мы выжили, но мы не выполнили то, что ты записал в этом списке». Что бы он почувствовал? Я знаю одно, в тот момент, когда ты начинаешь умирать, ты наконец-то начинаешь сосредотачиваться на жизни. Так почему бы не сделать это сейчас? Ребята, видите то бревно? Я собираюсь забраться на это бревно. Похоже, на него можно забраться. Не знаю, смогу ли я забраться на вершину. Я думаю, что это было бы самое ненужное сальто с ногами, который я когда-нибудь делал в своей жизни. Я сделал много ненужных сальто ногами. Бревно было покорено. Бревно покорено, я очень доволен.

Макс: Этого чувака... у него на ютубе канал называется Alex One Leg. Он на английском, но если вы хотите вы можете подписаться. Не знаю, мне иногда кажется, что это так теоретически все звучит, когда ты типа: «Медитируй на смерть, реши сегодня, что это последний день твоей жизни». И кажется, что это реально какая-то супер негативная фигня. Ты будешь в какой-то депрессии жить. Посмотрите на этого чувака. Это самый жизнерадостный чувак, который... Я серьезно, я вам отвечаю на пацана, как у меня в дворе говорили. Это самый жизнерадостный чувак, которого я видел в своей жизни. Самый. Вы посм... у него разные здесь видео на ютубе, они все такие. Он выглядит просто как пятилетняя девчонка, которая прыгает и писает просто в штаны от счастья., от того, что он видел водопад или... или еще что-то. И это иск... это очень легко понять, что это искренне, потому что... Он, ну, мы теоретически умирающие, он профессионально умирающий, мы как бы не знаем на самом деле, что ты умрешь.

Но я хотел показать это видео, чтобы показать, что ты не становишься депрессивным. Вообще-то, логически ты можешь прийти к тому, что если это твоя последняя жизнь, то его надо проживать счастливо. И этот Алекс, он путешествует. Мне кажется, это супер, если вы хотите путешествовать, то путешествуйте. Для меня важно делать эту практику, помогать другим людям. И для вс... для каждого человека это что-то своё. И я думаю, что итог этой практики, результат, это то, что вы реально будете делать то, что вы считаете самым важным в жизни. И в этом её суть, в этом суть этой практики. Спасибо, что посмотрели это видео.

Ира: Спасибо, Макс, что нашел нам такое видео. Как раз отлично подошел к нашему контенту. Да, этот парень, правда, супер жизнерадостный и одновременно видно, что он и понимает, что произойдет, но и действует. Это здорово. И знаете, есть... ну, разные люди говорят по-разному. Говорят, там, я боюсь смерти или я не боюсь смерти. Что происходит, когда... Что происходит на самом деле, когда мы умираем? Что на физическом уровне происходит?

В тибетской системе есть четыре элемента. Это огонь, вода, ветер и земля. И это не какие-то странные элементы. Тут всё на самом деле очень просто. Например, *воздух или ветер* — это качество движения, тот факт, что вещи могут двигаться. Тот факт, что вещи имеют твердость, это элемент земли. *Огонь* — это качество тепла, и *вода* — это качество жидкости. И когда мы умираем, эти элементы, они постепенно начинают растворяться, постепенно распадаются. И в этот момент, когда мы проходим вот этот процесс растворения этих элементов, говорят, что это очень больно, что, когда наше тело отключается, ум начинает проходить через ряд очень таких насыщенных, ужасных галлюцинаций, которые супер правдоподобны, которые очень интенсивны по своей мощности. И они как раз соответствуют распаду каждого из этих элементов по очереди. И в этот момент, в момент смерти, правда, ничто нам не может помочь, кроме тех практик, которые мы совершали в течение жизни. И чтобы они нам помогли, мы должны быть очень сильно пропитаны этими практиками. Не просто на каком-то теоретическом уровне, не просто, когда мы пару раз что-то попробовали. Чтобы они помогли, мы реально должны быть мощными хардовыми практиками. Чтобы это нас пропитало и чтобы это нам... ну, я не могу сказать, чтобы это прям стало как наши новые инстинкты, но, в общем, надо очень мощно и серьёзно

практиковать. Ну и как бы не отчаивайтесь сразу, не думайте, что: «О, не, я так практиковать никогда не смогу», все равно все начинается с малого, маленькие шажочки. Мы начинаем что-то маленькое, оно растет, растет, прорастает во что-то большее. И в итоге, если мы будем практиковать, нас ждет успех. Если мы практиковали заботу о других людях, йогу, вели нравственный образ жизни, практиковали медитацию регулярно, это нам поможет. Вот. Наверное, это главное, что я бы хотела сейчас сказать.

И смысл вообще этой медитации, да, медитации на смерть, не в том, чтобы мы начали бояться смерти. Смысл в том, чтобы мы... мы обычно часто не думаем об этом. Мы как бы живем свою жизнь. Мы думаем, ну это когда-то, не скоро произойдет. Ну произойдет когда-то, тогда-то. Нам важно смотреть этому в лицо. И когда мы можем на это вот так вот прямо посмотреть и не теоретически подумать: «ну может умру сегодня, ладно, чего бы я сделала», а если мы прям реально проникнемся этим, эффект будет совсем другой. В общем, классный инструмент для расстановки приоритетов. Хорошо, Макс, расскажи нам про еще один блок на этапе шагов людей общих с меньшими способностями, пожалуйста.

Макс: Спасибо, Ир, спасибо большое за презентацию чудесную и всеобъемлющую. Следующее, о чем мы будем говорить, это четыре шага, четыре закона кармы, прошу прощения. Верно, Ир? Тебя не слышно.

Ира: Да, да, верно. А не видно, да, мой экран?

Макс: Неа.

Ира: Так, сейчас поправим это дело.



4 закона кармы



1	Действия определенно приведут к последствиям, <u>подобным</u> их содержанию (хорошее -- только к хорошему, плохое -- только к плохому)	ལས་ངེས་པ། le ngepa
2	Последствия <u>больше</u> , чем сами действия	ལས་འཕེལ་ཆེ་བ། le pei chewa
3	Последствие <u>не наступит</u> , если не было совершено действие	ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འབྲས་པ། le ma japa dang mitrepa
4	Если действие совершено, то последствие <u>неизбежно</u>	བྱས་པ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ། je pa chu misawa

Макс: Мы пройдемся по ним быстро. Мы знаем, что это уже длинное занятие. **Первое** - действия определенно приведут к последствиям, подобным их содержанию. То есть хорошее к хорошему, плохое к хорошему. Или говорят, последствия и причина подобны.

Второе — это то, что последствия больше, чем сами действия. То есть карма, каждое посеянное семя умножается каждые 24 часа. То есть через... на следующий день будет два семянушка, на третий день будет четыре, потом будет восемь, шестнадцать, тридцать два и так далее. То есть они умножаются каждый день, каждые сутки. Поэтому последствия больше. Результат больше всегда, чем сами действия. Это отлично, когда вы щедрите по чуть-чуть. И это не очень хорошая новость, когда мы делаем какие-то плохие вещи.

Третье - последствия не наступят, если не было совершено действие. То есть, если есть результат, значит есть и причина. **Четвертое** - это то, что если действие совершено, то

последствия неизбежны. То есть, если семя посеяно, обязан быть результат. И подумайте про эти четыре законы кармы в контексте хороших семян и подумайте потом о них в контексте плохих семян. Это мотивация для нас всегда сеять больше хороших семян, меньше плохих.



О чем сегодня говорили

1. Основа пути: вверение себя Ламе

1.1 Развитие веры и восхищения по отношению к Ламе

1.1.1 Как думать относительно своего Ламы

1.1.2 Как действовать относительно своего Ламы/ать относительно своего Ламы

1.2 Развитие почтения к своему Ламе

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

2.1 Развитие желания извлечь самую сущность из нашей жизни

2.1.1 Восемь досугов = 8 возможностей

2.1.2 Десять удач = 10 ресурсов

2.2 Как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом

2.2.1 Шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей

- Медитация на смерть
- 4 закона кармы

2.2.2 Шаги, разделяемые с практикующими средних способностей

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

Как практиковать,
когда нашли
Учителя

3. Просьба о помощи в практике

4. Молитва для встречи с Учителем и для достижения целей

Итак, давайте переходить к завершению. О чем мы сегодня говорили? Можно, пожалуйста, слайд? Мы сегодня на втором шаге Ламрима. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе. И первый шаг в этом пункте номер два - это развитие желания извлечь самую сущность в нашей жизни, куда входят 8 досугов и 10 удач. И затем как использовать эту жизнь с наибольшим шм... смыслом. И сюда входят шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей. Медитация на смерть, четыре закона кармы. И мы поговорим, не завтра, а на следующем занятии мы поговорим о шагах, разделяемых с практикующими средних и больших способностей, по-моему, тоже. На десятом занятии. Поэтому мы с вами закончим первый и второй пункт наверняка. Пусть будет так.

Спасибо всем большое за сегодняшнее занятие. Напишите, что полезного для вас было, какой у вас самый главный инсайт или самое главное сознание, что самого полезного вынесли сегодня с занятия? Спасибо, что поделились. Я читал комментарии про аварию. Спасибо, что поделились. Екатерина спрашивает: «Если мы ощущаем холод во время смерти, мы в ад можем попасть ведь потому что мы начинаем думать о тепле, а не о хороших делах своих?» Екатерина, я думаю, что очень есть много вариантов, по которым мы можем попасть в низшее рождение. И, кстати, я поделился на канале, поскольку вы наши любимые студенты, есть чудесное интервью Кена Ринпоче, которое называется «Что буддисту следует делать». Сейчас я покажу экран. Что буддисту следует делать, когда человек умирает. Это очень крутое интервью, оно опубликовано у нас в блоге АКМ, я его уже неоднократно читал и переводил. И здесь рекомендации Кена Ринпоче, Геше Лобсанг Тарчина, который учитель Геше Майкла Роуча, о том, что делать, когда кто-то из твоих близких умирает. Очень классная статья, правда, которая, к сожалению, в нашем мире может нам всем пригодиться.

Так, читаю ваши инсайты. Инсайт, что можно переродиться в прошлых жизнях, все очень интересно. Валерия, технически вы не рождаетесь в прошлых жизнях, вы просто можете родиться в любом времени. В любом времени на любой планете. Есть планеты, где прямо сейчас 1970 год, прямо сейчас, потому что это бесконечное количество жизней. Есть планеты, где сейчас 2000 год. То есть... это не то, чтобы в прошлой жизни родиться, вы просто рождаетесь в таком времени, в котором рождаетесь. Вопрос: «Как Геше Майкл сеял семена на изучение видения пустоты?» Ирина, я не знаю, я думаю, плюс-минус, делая все то, чем он занимается сейчас. Дарья пишет: «В момент при рождении не знала, что есть другие варианты рождения». К сожалению. Елена Пасима пишет: Инна: «Сегодня что-то внутреннее изменилось». Спасибо большое.

Наташа Надуюлова, которая у нас глава всех администраторов и кураторов, всех групп совместного прохождения. Наташа, тебе большое спасибо, что медитация на смерть, пишет, может быть радостной и вдохновляющей. Спасибо. Надежда: «Инсайт, что наша жизнь очень редкая». «Тем более возможность ... обеты насколько они мощные сильно сеют». Спасибо. Екатерина спрашивает: «Можно ли добавить хэштег доп материалы, что-то похожее в чат?» Я на канале опубликовал. И думаю, это у нас одно место, где вся важная информация опубликована. «Почему сострадание помогает стать буддой?» Классный вопрос, Екатерина. На него есть длинный ответ и короткий ответ. Короткий ответ в том, что если у вас нет сострадания, то вы не посеете семена для того, чтобы и самому стать Буддой, и другие в итоге стали Буддой. Это не, ну, нереально, это технически невозможно. «У нас на Земле лучшее место, баланс между страданием и пониманием пути». Спасибо, ребята. Спасибо всем большое за занятие. У нас на следующей неделе последнее занятие номер 10 в рамках этого курса 3. Не буду говорить, что я его жду с нетерпением, закончится курс, от всех вас поскорее уже сдыхаться. Но не так это. Но все еще проекты прекрасно заканчиваются. Согласитесь. И также вы когда получите сертификат по этому курсу, вы такие же впечатления будете испытывать, что здорово заканчивать вещи. Я напоминаю, что мы с Ирой разыгрываем кучу классных вещей для тех, кто сдаст курс, отправит его на проверку до 16 декабря. Для тех, кто его вот в первом потоке проходит в записи, у вас есть такое преимущество. Поэтому удачи. И мы будем рады разыграть эти все подарки среди тех, их штук 8 или сколько. Много, в общем, шансы выиграть больше, чем родиться человеком в следующей жизни, определено. Спасибо. Короткий вопрос от Екатерины: «Можно ли делать аналитички в разное время? Иначе это сильно тормозит дальше ДЗ и КР». Но их нужно делать в разное время, да. В разные дни.

Ира: Я думаю, это имеется в виду, можно ли строго в 8 утра каждый день, или можно в 10, в 11.

Макс: А, можно.

Ира: Можно.

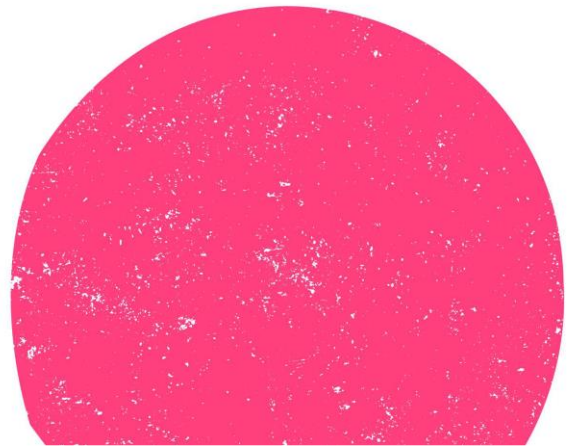
Макс: Спасибо, всех обнимаем, хорошего дня и удачных разборов домашних заданий. Всем пока.

Ира: Пока.

Макс: С вами была Ирина Кожухова и Максим Джабали.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3



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

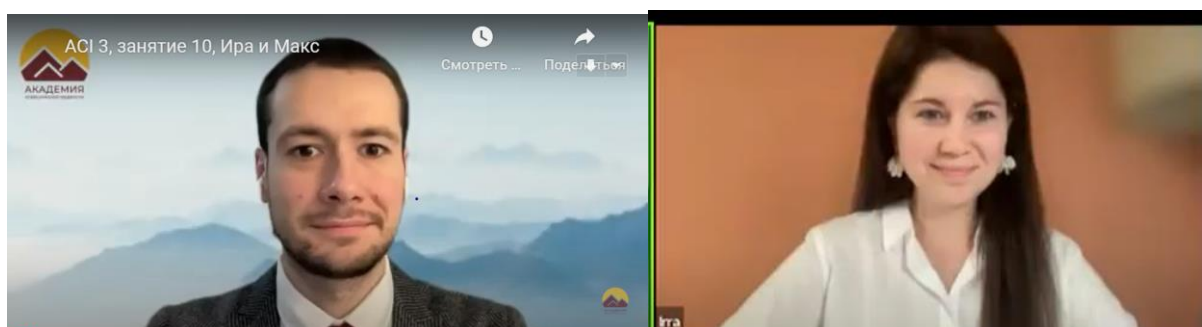
Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 4

Занятие 10. Объект медитации - Средние и Большие Способности

Преподаватели Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс: Всем привет!

Ирина: Привет-привет!

Как дела, ребят? Вы живы? В десятом то занятии!

Включайте камеры, хоть на десятом занятии можно посмотреть на вас? Кто знает, когда увидимся в следующий раз? Я надеюсь на следующем курсе, конечно. Ну, кто же знает, наверняка. Мы с вами проходим неопределенность смерти, а там все дела.

Неопределенность ретритов. Кстати, есть кто планирует в Болгарию в феврале поехать? Есть тут такие смельчаки? Или кто онлайн собирается участвовать? Такие тоже приветствуются.

Ирина: Ууу, смотри, Макс, у нас даже подрастающее поколение там есть!

Макс: Ууу, приветики! Привет. Всем спасибо, ребята, кто включает камеры. Если вам напряжно, вы можете выключить потом. Ну хотя бы взглянуть на вас было очень даже здорово.

Итак, у нас сегодня последнее достаточно навороченное занятие, номер 10, которое запомнится вам тем, что мы пройдем...кто такие практикующие средних и больших способностей. Это большая достаточно в Ламриме история. Вот эти практикующие меньших, средних и больших способностей. И я надеюсь, да, это вам запомнится, потому

что вообще здорово структуру Ламрима выучить со временем, и она вам пригодится в следующих курсах также. Это то, что реально пригождается. Ира. Покажешь слайды?

Ирина: Угу! Сейчас сделаем.

Макс: Итак, наш план на сегодня.

● План на сегодня

- ✓ Студенты разных уровней способностей
- ✓ Все ли есть страдание?
- ✓ Три вида нравственности
- ✓ Шамата и Випашьяна

Это мы поговорим про “студентов разных способностей”, и в рамках того, что включается на самом деле в “студентах разных способностей”, мы поговорим о подтемах, и туда входит и вопрос: “все ли есть страдания”, “три вида нравственности”, “ШАМАТА и ВИПАШЬЯНА”. Мне кажется, одна из самых больших домашек в этом курсе — это как раз номер десять. У нас с вами будет 11 вопросов?

Сколько максимум было вопросов в предыдущих домашках? Напишите, пожалуйста. Сразу, кстати, поймём, кто делает домашки. (Смех.) Но я не только по этому спрашиваю, мне правда интересно. “6,7.” - Валерия писала. Есть...Больше было? “6-7 было максимум”. “В восьмом занятии было много”, - пишет Екатерина. А много это сколько? 6-7? Потому что я уверен, мое многое, и ваше многое отличается. И Ирино, я думаю, тоже. Потому что бывают курсы, где больше домашек. 8. Хорошо! Значит, 10-я домашка, Геше Майкл вам решил сделать подарок, и мы передаем эту традицию сделать самую большую домашку. И самую интересную, если честно. Самая большая, самая интересная домашка будет у вас номер 10, в которую будет входить 11 вопросов. Поэтому будем рады их все с вами пройти.

Итак, первый вопрос. Ирина, можно слайд, пожалуйста.

Это структура Лам Рима, всё верно Ира показывает. Мы сейчас на шаге-два, как практиковать, очистить разум после вверения себя ламе, а конкретно второй пункт, второй подпункт этого пункта “как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом” (извлечение сути). И мы с вами проходим шаги, разделяемые с практикующих меньших, средних и больших способностей. На прошлом занятии мы с вами проходили шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей. Кто помнит, кто такие практикующие меньших способностей? Вот так, буквально в нескольких словах. Напишите в комментариях, как вы запомнили, кто такие практикующие меньших способностей?

✿ Структура Лам Рима

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

2.2 Как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом (извлечение сути)

2.2.1 Шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей

2.2.2 Шаги, разделяемые с практикующими средних способностей

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

Спасибо, Ира, отдельно за цветовые коды. Уверен, люди кайфанут, когда смогут смотреть презентацию структурированную. Ирина: Я, кстати, приготовила подарок всем.

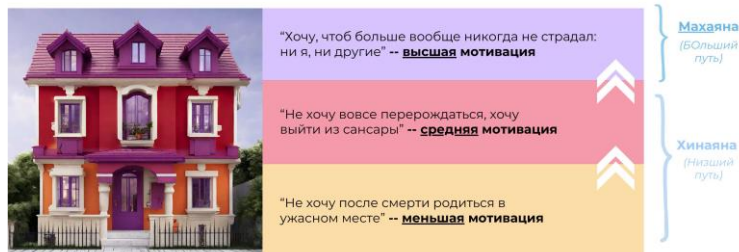
Макс: Да?

Ирина: Значит, взяла и собрала в отдельный архив 26 картинок, ключевых картинок из этого курса. Должно. Все схемы, списки. Думаю теперь, за какие хорошие дела дарить?

Всем дарить или за что-то особенное.

Макс: Ну, напишите, что вы думаете по этому поводу. Я пока почитаю комментарии по поводу, кто такие “практикующие низших способностей, меньших способностей” - не хотят родиться в низшем месте. Верно, в худших местах. “Не хотят родиться в худших

2.2 **3 уровня способностей**



местах!. Да, это если в двух словах. Практикующие средних и больших способностей - кто такие? Есть у нас еще слайд для этого? ...На меньших способностей. Они говорят, что не хотят родиться в плохом месте, то есть хуже, чем человеческое рождение. Средних способностей - они говорят: “Не хочу вообще переродиться, хочу

выйти из сансары!”- Но они это делают: и первые, и вторые ради себя. То есть первые, и вторые говорят, мне, короче, не принципиально важно, что там насчет остальных, мне вот, вот я...

Важно, чтобы не попал в плохое место в случае меньших способностей. И в случае средних способностей они говорят: “Чтобы не попал я не просто в плохое место, вообще ни в какое место сансары. То есть хочу сразу нирваны достичь”. И только в высших способностей студенты они говорят: “Вообще-то я хочу, чтобы и остальные тоже никогда не страдали, я хочу закончить этот цикл и для себя, и для других, и хочу...а.., чтобы все были абсолютно счастливы.” - Они вообще хотят достичь просветления для себя и для других. Вот это высшая, эта способность.

Вопрос теперь со звездочкой. Может ли быть студент высших способностей, то есть может ли быть студент больших способностей, таковым, при этом не являясь одновременно студентом, практикующим меньших способностей? Возможно ли такое, что, например, у нас Екатерина Лунева является студентом больших способностей, но при этом не является студентом меньших способностей? Возможно или нет? Напишите, пожалуйста. Возможно или невозможно? Нет, нет, нет, нет. Нет! Все верно! Если вы практикующий высших способностей или средних способностей, вы автоматически разделяете эту низшую мотивацию, что я не хочу родиться после смерти в ужасном месте. И это важно понимать, что каждый следующий уровень он надстраивается над предыдущим, но не вместо. То есть люди, которые хотят достичь просветления для себя и для других всех живых существ, они

не то, что не хотят попасть в плохое место, или это не то, что они не хотят закончить сансару. Поэтому да, они надстраиваются! Но знаете, вот эта звездочка, которую вы видите, колесо, Дарма колесо, я его называю. Ира, как ты его называешь?

Ирина: Мне нравится.

Макс: Два, точка, два. Дарма колесо - это значит, что это вопрос домашки.

Ирина: Да, да, да. 2.2 – это шаг Лам Рима, чтобы ребятам было проще ориентироваться.

Макс: И вопрос Домашки. Это дарма.

Ирина: И вопрос Домашки, да! Всё верно. Спасибо, Макс!

Макс: Да, ребята. И, кстати, о том, когда вы пишете домашку, мы не ожидаем от вас с Ирой, что вы будете писать слово в слово, как в правильных ответах или в заметках. Пишите, пожалуйста, своё понимание своими словами.

И поэтому мы в слайдах тоже не даем такой ответ слово в слово, как он в правильных ответах. Он может отличаться не по смыслу, но по форме. Таким образом, чтоб, ну, мы стараемся своими словами сформировать то, как мы понимаем, чтобы вам было проще. Так что вы можете писать как-то своими словами. Окей, это была про разницу между буддистами меньших, средних и больших способностей.

Что насчёт второго вопроса домашки?

Ирина: Да, теперь мы углубимся, чем же занимаются эти студенты с средней мотивацией? Давайте посмотрим, какие шаги здесь нам предлагается сделать. И здесь на самом деле всё просто. Тоже два шага. Это развитие желания освобождения от страданий и изучение того, как же обрести этот путь к свободе.

Структура Лам Рима

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

2.2 Как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом (извлечение сути)

- 2.2.1 Шаги, разделяемые с практикующими **меньших** способностей
- 2.2.2 Шаги, разделяемые с практикующими **средних** способностей
 - Развитие желания освобождения от страдующего существования
 - Изучение, как обрести путь к свободе
- 2.2.3 Шаги практикующих **больших** способностей

Раз мы говорим о страданиях, у меня к вам вопрос. Как вы думаете, каждое ли страдание, это страдание, всё ли в нашей жизни вообще страдание? Или может быть, что-то в нашей жизни не есть страдание? Всё ли есть страдание? Почему да и почему нет? Как думаете? Интересно, что думаете. Лилия пишет: “Да, всё

страдания!” А почему? Светлана: “Согласна!” Екатерина добавляет, что: “Всё, что карма – страдания в итоге.” Потому что...

Макс: И это у нас тут все зомбированы, по-моему, уже. Ир, как?

Ирина: Я думала, мнения разделятся.

Макс: Все просто пишут, что все страдания.

Ирина: Может это хорошее заканчивается. Угу. Хорошо, хорошо!



Всё ли есть страдание?



Макс: Ребят, по-моему, вам реально промыли мозги уже. Как-то у вас даже нету внутреннего сомнения, все ли есть страдания? Все страдания - все единогласно пишут. Я так понимаю...

Ирина: Так. У нас есть свободное мнение.

Макс: Вот наконец-таки. Первый здравомыслящий человек попался. Виктория пишет: "... Дарму нет страданий." Спасибо, Виктория, я уже тут начал напрягаться.

Ирина: Да, Валерия, мне кажется, его поддерживает. Тоже пишет, что: "Не все страдание".

Макс: Не все страдание, хорошо.

Ирина: Так-так-так, интересно-интересно!

Макс: Вот скажите, когда я Ире делал предложение, кто-кто видел? Вот на свадьбе у наших учителей Марии и Петера Мёртл, стал на колени, всё, значит, под скрипку там играет, там... шикарное кольцо из Нью-Йорка, между прочим, с красивейшим алмазом. Страдание это или нет? Ну, для Иры, я не знаю, не для меня. Для меня радость, понятное дело, но для Иры вот как? Интересно? (Смех). Как вы думаете, страдание или не страдание? Ира такая красивая, в платье, выглядит соответствующе. Страдания или не страдания? Люди задумались, Ира, я смотрю. Их удивило, может, я сказал, что для меня не страдания? Как для Иры? "Это мёд и лезвие." "Момент прошел." Вы, ребята, как-то отвечаете на вопросы, типа, расплывчато. Вы ответьте конкретно, страдание или не страдание. "Относительно чего?" - Валерия спрашивает? Хороший вопрос! Относительно страдания! Здорово!

Ира, ну, в общем, мы подогрели интерес к этому вопросу. Рассказывай, что говорится в древних писаниях на этот счёт.

Ирина: Спасибо, Макс!

Ам... На вопрос: «Правда ли всё в нашей жизни есть страдания?» - Древние писания отвечают: «Да». Почему?

Макс: Блин. Ира, ты что, страдала, когда я тебе предложение делал? Реально? Выглядела очень счастливой.

Ирина: Да, в тот момент я не страдала. Но если рассмотреть это в более широкой перспективе, тогда мы приходим к тому, что у нас страдания можно разделить на три

категории. Есть три типа страдания. Есть **страдания, которые в нашем понимании привычные страдания**. Не знаю, зуб болит, голова болит, да, что-то физически в теле болит или эмоционально. Мы...не знаю, переживаем утрату, разрыв отношений, что угодно, да, мы испытываем какой-то физический дискомфорт или физическую боль. Здесь всё понятно, вроде бы, я думаю, все согласятся - страдания.



3 типа страдания

1. Страдание **страдания** физическое и ментальное: болит голова, одиноко и т.д.
2. Страдание **перемен** даже хорошее заканчивается
3. **Всепроникающее** страдание стареет и умирает

Отвечаем, Макс, на твой вопрос про хорошие вещи, которые с нами случаются, хорошие вещи, которыми мы можем наслаждаться. К сожалению, к сожалению, неизбежен тот факт, что они рано или поздно тоже закончатся. Поэтому вот этот факт окончания — это тоже страдание. И это уже называется... Это второй тип — это страдание перемен. Сейчас я покажу на слайде. Видите? Страдание-страдание — это такое привычное в нашем понимании. **Страдание перемен** — это о том, что даже хорошие, даже классные вещи, которыми можем мы сейчас наслаждаться, рано или поздно все равно закончатся. И так или иначе мы потеряем всё, и в конце концов мы даже наше тело потеряем. Мы не будем в какой-то момент понимать, как нас зовут, кто мы. И это уже подводит нас к третьему этапу, к такому все проникающему страданию. Потому что так или иначе мы стареем, болеем и умираем.

2.2.1 Шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей

2.2.2 Шаги, разделяемые с практикующими **средних** способностей

- Развитие желания освобождения от страдающего существования
- Изучение, как обрести путь к свободе

2.2.3 Шаги, разделяемые с практикующими больших способностей

И вот человек средних способностей, со средней мотивацией, он это понимает. И он говорит: «Нет, я не хочу вот это вот, перерождаться даже опять человеком. Я не хочу проходить опять те же страдания. Я понимаю, что это всё равно будет бесконечный какой-то цикл страданий. Я хочу это остановить насовсем, вот прям выйти из сансары». И вот это желание, которое как раз я сейчас описываю, это есть вот это изучение, как обрести путь к свободе. Это вот этот вот наш подпункт второй, второй шаг среди средних способностей, изучение того, как обрести путь к свободе. И так или иначе, это нас приводит к нравственности. Макс, передаю микрофон тебе.

Макс: Спасибо, Ир! Я бы хотел немного добавить на тему трех видов страданий. Мне кажется, это такая сложная для понимания тема. Она сложна не интеллектуально, она сложна психологически, я бы сказал. Почему? Потому что согласиться с тем, что все в жизни есть страдания, это автоматически, внутренне кажется... И, ребята, напишите “плюс”, если вы тоже так ощущаете, потому что у меня так было. Согласиться с тем, что все в жизни есть страдания, это автоматически согласиться с тем, что моя жизнь это полный отстой, и в ней нету ничего не проблеска, ничего хорошего, ничего прикольного и быть не

может по определению, как бы я ни старался. Это те чувства, которые я испытывал, когда слышал вот это утверждение, что в буддистских писаниях считается, что все страдания. И у меня была борьба внутренняя какая-то, ну, какое-то время с этим. И я хотел буквально несколько слов сказать о том, как у меня в голове это уложилось в итоге.

Я не знаю, я вам приведу пример, тот который мне приходит в голову, и это один из примеров. Я надеюсь он вас не запутает. Я подписан на некоторых ребят, которые сидят в тюрьме за политические убеждения. И я не буду называть конкретную страну, и не буду называть конкретных людей. Но, в этой, в тюрьме сидя, они пишут о том, как им живется в тюрьме. Я про одного вам могу сказать конкретно, хотя у них похожие очень истории. И вот этот человек, мужчина, он пишет о том, что вообще-то все не так плохо, что у него есть свободное время, у него есть книги, которые ему отправляют, ему пишут письма, и что вообще-то в этой тюрьме, где он сидит, есть много хорошего. И хорошего в том смысле, что он находит, как человек, много хорошего даже в ситуации, сидя в тюрьме.

И у меня это, конечно, вызывает восхищение, потому что ну, он как бы не воровал, не убивал, ничего, он сидит как бы за свое убеждение. И сидя не в тюрьме, по крайней мере, не в железобетонной, это выглядит ну, ну это дико. Ну то есть ты на свободе, я не знаю, я в Вене, в Австрии. Я сегодня ездил с Марией снимать видео для ее Инстаграма. Не знаю, мы там хорошо провели время, танцевали, веселились и так далее. И для меня выглядит то, что вот этот человек пишет из тюрьмы, что не все так плохо, мне даже книги присылают, и у меня даже час времени на прогулку есть в день, и душ раз в неделю у меня даже, а не раз в две недели, например, как вы могли бы подумать. Вот это для меня выглядит просто как полностью дикая, очень странная история. Потому что это не норма. Ну как бы быть в тюрьме это не... Но это ненормально. Это не то, что типа прикольное место, а всё в нём здорово. Нет. Ты оказался в этой ситуации и просто...

Для меня это очень большая иллюстрация о том, как работает наше мышление человеческое. Даже оказавшись в тюрьме, когда у тебя вот всё плохо, но ты в тюрьме сидишь. Come on. Ты можешь найти в этой тюрьме что-то хорошее. И мы за это цепляемся. Тот мужчина, я имею в виду, что не так уж всё и плохо. И для меня это абсолютная метафора нашей жизни. Ребята, Будды, ну, просветлённые существа, когда они смотрят, где мы, они, я думаю, плюс-минус точно так же про себя думают, как мы в реальной тюрьме сидим. Они думают: вот это ребята, эти встряли, конечно. Они не видят прошлого, они не видят будущего. Они не могут помочь бесчисленному количеству существ, они не живут в оргазме постоянно, они не могут, я не знаю, быть рядом со своими близкими, которые никогда больше не умирают, они ангелы теперь. То есть, они реально встряли.

Вот эти ребята в Сансаре, они реально по полной просто, вот не знаю, у них не по жизненному сроку, потому что Сансара заканчивается, но они вот, скажем, на триллионы лет в этой тюрьме оказались. И даже в этой тюрьме... Эти люди, они умудряются находить какие-то вещи, которым они могут порадоваться. Ну, я не знаю, самые простые – это вкусная еда или когда там, не знаю, у ребенка успехи какие-то в школе или в детском садике. Или когда ты проводишь время с близкими, которых ты любишь. Ты не все время

прям кайфуешь, конечно, но какое-то время, когда в отпуск поехали, первый день, пока еще никто не поссорился. И вот эти Будды просветленно нас смотрят и думают: боже мой, эти ребята, они умудряются радоваться таким вещам, хотя они сидят в тюрьме на самом деле. Это не, ну... норма, когда тебе книги присылают в тюрьму, и это для тебя большое событие. Это не норма вообще, это просто ты в заднице такой, что даже книги делают тебе какое-то хорошее настроение. Точно так же и с людьми.

Мы оказались в таком мире, где мы страдаем, мы умираем реально, все наши близкие умирают, мы еще болеем, у нас там с деньгами проблемы бывают, с отношениями. И в этом всё эти людишки, Будды, я думаю, на нас так смотрят, умудряются сказать, что вообще-то они все у нас так плохо. Относительно чего не так плохо? И для меня прорыв в понимании вот этих страданий был именно тогда, когда я подумал... Мне не надо сравнивать себя с другими тюремными заключёнными, которые здесь тоже оказались в Сансаре запертыми. Мне нужно сравнивать себя с Буддами. Вот моя жизнь для абсолютной цели, для просветлённого существа – это страдание или нет? И тогда у меня был прорыв в этом понимании.

Что если как бы не цепляться вот за эти мелочи, которые ну, блин, ну ребенок улыбнулся первый раз, у меня у хорошего друга родился ребенок. И вот он говорит: она первый раз улыбнулась недавно. До этого переживал, что не улыбается у него. Ребенок родился, у него лицо, реально, мы смотрели вместе фотографии видео, знаете бывает у детей, то есть лицо такое, типа покерфейс. Вообще непонятно, он рад этот ребенок, что он родился в этой семье, или у него горе наоборот. Непонятно.

И вот он говорит, ребёнок первый раз улыбнулся, и он счастлив. Да, но с точки зрения Будды, с точки зрения ангелов, то, что заканчивается, то есть вот эта радость от того, что у тебя ребёнок улыбнулся, если она заканчивается, то они это не квалифицируют как счастье. Они говорят, это всё равно страдание. Если что-то заканчивается, я говорю, вот то, что мы называем страданием от перемен, если что-то заканчивается, то Будды, говорят: это не счастье, это страдание, потому что нормальные вещи не заканчиваются. Нормальные вещи в уме Будды, я имею в виду. Счастье – это то, что один раз наступило и больше никогда, ни за что, ни при каких условиях не заканчивается. И оно будет вечно. Вот это мы называем счастье. Всё остальное – это страдание. Все проникающие страдания, страдания от перемен, а страдания от страдания, у нас реально что-то болит с этим всем более-менее понятно. Но вот с этим страданием от перемен кажется нет. Ну вот хорошие же вещи есть какие-то, это же не страдания, это страдания, ребята. Все, что заканчивается по определению вот из наших тибетских источников, то, что заканчивается, это страдания. Даже если это кажется счастливым моментом.

И теперь важный итог всего этого примера про тюрьму, означает ли это, что мы не можем быть рады, когда улыбаются наши ребята? Означает ли это, что мы не можем радоваться, или я не знаю, это плохая карма, радоваться, когда ты, не знаю, вот Ира радуется, я завтракаю, я готовлю. Плохо ли это радоваться, когда твой жених готовит тебе нутритивно полезные завтраки, умудряются туда капусту каллея добавить, листья

мангольда, рукколу, микрогрин и так далее, и чтобы это при этом было вкусно. Является ли это страданием? Да, это является страданием. Но означает ли это, что мы не можем радоваться? Нет, это здорово радоваться. Это здорово.

Но, в абсолютном смысле, почему так важно прийти к заключению, что всё является страданием? Потому что, ребят, нас тут ничего не держит. Ничего. В этом мире это тюрьма. Не надо цепляться за то, что ну вот что-то тут всё-таки хорошее есть, вот ради этого я бы остался. Нет. Нету такого. Все закончится. Все хорошее, что есть, все закончится. Поэтому здесь нас с вами никакой хэппи-энд не ждет. Именно поэтому понимание вот этих трех видов страданий и нас к желанию отсюда выбраться. И это самое главное. Нам нужно отсюда выбраться. Даже если тут было супер-счастье, оно не абсолютное и оно кончается, поэтому нам нужно отсюда выбраться. И не только нам, а нам нужно ещё за собой всех живых существ за собой взять. Спасибо.

Ирина: Спасибо, Макс. Расскажешь нам о нравственности?

Макс: Да, спасибо. Можно слайд?

✿ 3 Тренировки



Итак, три тренировки. Вопрос звучит так. Это вопрос номер четыре. Из трех учений, почему только учения нравственности упоминаются на данном этапе? И, я вам скажу кратко, нравственность является основой двух других учений. То есть необходимо иметь нравственность, вот эту тренировку нравственности, для того, чтобы достичь глубокой концентрации и глубоких осознаний, то

есть мудрости.

Без нравственности ничего не будет, она является основой. Если вкратце, если у вас не... ну, если вы серьезно косячили по десяти этическим принципам, у вас никогда в жизни не будет хорошей медитации, никогда. И это не приведет к мудрости, соответственно. Поэтому нравственность является основой. Ну, и я не говорю, что вы не можете сделать четыре силы, вы можете. Но если вы делаете четыре силы, это значит, вы снова возвращаетесь к нравственности. Потому что говорят, что нет ничего такого, что нельзя очистить с помощью четырех сил в этой жизни.

Сосредоточение & Бдительность

འདྲེན་པ།
drenpa
ཤེས་བཞིན།
she-shin



Сосредоточение -- способность удерживать свой ум на том, что вы делаете, говорите, или думаете.

Бдительность -- способность осознавать, когда у вас возникает проблема.



Нравственность

Следующий вопрос. Номер пять. Какова роль сосредоточения и бдительности на данном этапе и на что они направлены? Можно, пожалуйста, слайд нам? Спасибо, Ира. Боже, какие ты слайды красивые делаешь. Одно счастье наблюдать такую красоту.

Значит, сосредоточение... Кто, кстати, помнит по-тибетски? Сосредоточение и бдительность. Как будет по-тибетски? Есть кто-то, кто помнит?

Это не обязательно, учить тибетский, но вы заметите, он вам будет помогать, потому что вы будете просто эти термины встречать. Шешин, верно. Шешин – это что? Сосредоточение или бдительность? Идренпо. Шешин идренпо. Ага.

Где там что? Где бдительность? Где сосредоточение? Кто-то помнит?

Бдительность шешен. Верно. Бдительность шешен. Дрэн пасса средоточения. Верно. Шешен — это вот эта сигнализация. То есть это способность... когда у вас возникает какая-то проблема, мы говорим о медитации, когда, например, вы заметили, что ваш ум отвлёкся, вы, как бы пожарная сигнализация сработала, вы такие: «Опа, давай обратно». А сосредоточение – это когда вы сфокусировались, вы можете удерживать свой ум на том, что вы говорите, делаете или думаете. Видите, вот эти термины, они перекочёвывают из медитации, который вы делаете на подушке, перекочёвывают к нам в жизнь.

Ирина: Так, Макс, похоже, завис.

Макс: Картошку не купила?

Ирина: Макс, Макс, ты завис, после слов «перекочёвывают в нашу жизнь».

Макс: Да, я говорил, что они перекочёвывают в нашу жизнь, эти два термина, и начал приводить пример. Представляете, приходите вы домой с пакетами продуктов, подходит к вам муж, вместо «Спасибо, дорогая, за то, что ты купила продукты, на горбе их донесла сама, на третий этаж без лифта». Он говорит «А картошка где? Я тебе сказал картошку купить, где картошка?»

В этот самый момент наша первая реакция это взять этот пакет, махнуть им в сторону его головы, но, у нас срабатывает пожарная сигнализация. Бдительность у нас срабатывает, она же Шешен. «Не надо, не надо, ты начала злиться, ты начала злиться. Злость detected». Вот такая вот серьёзная сигнализация. Она срабатывает, вы начали злиться.

И вы стараетесь удержать свой ум в радостном состоянии: «Так, этот козел все еще из моих семян. Но ничего, держись, я тебя пересею. Я сделаю из тебя идеального мужика, так, что все будут завидовать, где ты такого насеяла, чудесного мужчину мечты. Я буду знать, где его насеяло, но они будут думать, что он мне достался просто бесплатно, в подарок».

Поэтому сосредоточение и бдительность, они переключивают нашу жизнь. Вместо того, чтобы использовать это только в медитации, мы начинаем это использовать в жизни. Мы стараемся сосредоточиться, удерживая своему на том, что вещи происходят из нас, на том, что нам нужно быть в радостном состоянии, благодарным другим людям. Если нас что-то из этого выбивает состояния, там эмоции наши, чувства, у вас звонит сигнализация, которая говорит: «Возвращаемся. Злость detected». Обнаружена злость, и вы такие хоп, и обратно ее в радость и понимание ручки или четырёх шагов, что нужно делать для того, чтобы засеять хорошего мужа. Это то, какова роль сосредоточения и бдительности.

Ира, расскажешь ли ты, какие у нас есть шаги, которые разделяют студенты больших способностей?

Ирина: Да, мы с вами только что очень в кратком режиме завершили шаги, разделяемые со студентами средних способностей, и перебираемся детальнее к, наконец-то, к практикующим больших способностей. И здесь у нас есть два шага, как думать подобно бодхисатве и как действовать подобно бодхисатве. И, мы помним, что студенты больших способностей, в них такая... новая отличающаяся цель от всех остальных.

Мы уже об этом говорили, мы стараемся какие-то моменты повторить, чтобы лучше улеглось, лучше запомнилось. Они тоже не хотят оказаться в низшем месте после рождения, они тоже хотят прекратить страдания для себя насовсем. Но, более того, в придачу ко всему они понимают, что все остальные тоже страдают, и они не хотят, чтобы все остальные тоже оказались в плохом месте. И если очень упростить, это желание, оно называется бодхичитта. И, фактически я хочу стать полностью идеальным существом, у которого есть способность помочь всем другим. Вот это как раз об этих ребятах. И, в первую очередь эти ребята развивают желание стать совершенным, да, в форме желания. Затем они учатся тренироваться, действовать, как вот такой человек. И такой человек, кодовое для него слово — это бодхисатва. Вы будете часто тоже это встречать. Возможно, вы слышали обеты бодхисаттвы. В общем, будем ещё неоднократно к этому возвращаться.

Так вот, здесь две части. Как думать подобно бодхисатве и как действовать подобно бодхисатве.

Кстати, на АСИ-1 мы также будем говорить о двух основных причинах, собственно, которые приводят к состоянию совершенства, к просветлению. Если кто-то проходил из вас, может быть, помните, это метод и мудрость, ТАП и ШЕРАБ. И вот этот метод, он как раз и означает эти мысли и деяния бодхисаттвы.

Шаги практикующих БОЛЬШИХ способностей

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

2.2.3.1 Как думать подобно бодхисаттве

2.2.3.2 Как действовать подобно бодхисаттве

не открыты. Это закрытые учение или Тантра. О закрытых в рамках этого курса ничего не расскажем, а вот об открытых мы как раз сейчас детальнее и поговорим.

Открытое, открытая деятельность, открытое действие бодхисаттвы тоже делится на два подпункта. Тибетцы - мастера всё структурировать, делить. И здесь у нас тоже два пункта. Шесть основных совершенств. Кто о них слышал? Может быть, кто-то помнит? Может быть, кто-то практикует уже? И два последних совершенства. Давайте поговорим о шести совершенствах. Кто помнит такое? Я знаю, что среди нас есть точно новенькие. Для них это будет в новинку. Но, быть может, кто-то из вас уже что-то слышал?

Так, пока никто ничего не пишет. Ладно, будем считать, что в новинку. Рассказываю шесть совершенств. **Первое — это даяние.** О, Светлана как раз пишет: даяние. Здесь все просто. Если вы чего-то хотите, например, вы хотите денег или что-либо другое, единственный шанс — это получить – это дать это сначала кому-то другому.

И, мне кажется, это очень впечатляющая реализация - в какой-то момент осознать, что все деньги, которые я получила за всю свою жизнь — это не потому, что у меня хорошая работа, или потому что я хороший сотрудник, или потому что босс считает, что мне нужно платить больше зарплату, или потому что я сделала успешные инвестиции, или что-либо ещё. Все они происходят из ментальных семян, которые заставляют меня воспринимать, что у меня есть деньги, потому что я ранее давала деньги кому-то другому. И вот это и есть первая активность бодхисаттвы – это совершенство даяния.

Номер два. Вторая активность бодхисаттвы — это совершенство этического образа жизни или совершенство нравственности. И здесь тоже очень всё просто. Если вы этично поступаете с другими людьми, это делает вас счастливым человеком.

Теперь, действовать как бодхисаттва, означает делать какие-то вещи, чтобы достичь полного счастья. Ну, звучит логично, я думаю. И он тоже делится этот пункт на две части. На открытые действия - действия бодхисаттвы, которые открыты — это Сутра. Действия бодхисаттвы, которые

Шаги практикующих БОЛЬШИХ способностей

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

2.2.3.1 Как думать подобно бодхисаттве

2.2.3.2 Как действовать подобно бодхисаттве

2.2.3.2.1 Действия бодхисаттвы, что открыты (сутра)

- Шесть основных совершенств
- Два последних совершенства

2.2.3.2.1 Действия бодхисаттвы, что не открыты (закрытые учения = тантра)



6 Совершенств

1. Совершенство **Даяния**
2. Совершенство **Нравственности** Этический образ жизни
3. Совершенство **Терпения** Не злиться, когда пришло время злиться
4. Совершенство **Радостного Усердия** Радоваться, делая хорошие вещи
5. Совершенство **Концентрации**
6. Совершенство **Мудрости**

Номер три. Терпение, совершенство терпения. Мне очень нравится это выражение «не злиться, когда пришло время злиться». Это как раз об этом. Не поддаваться на эти соблазны, разозлиться, когда кто-то другой раздражает, наезжает, недоволен тобой. И в 11-м АСИ курсе очень много об этом говорится,

реально. Полкурса только об этом совершенстве.

Четвёртое совершенство. Олэна написала - радостное усердие. Это четвертое. Радоваться, когда делаешь хорошие вещи, даже порой, если это сложно, даже порой, если вы очень устали или вам приходится преодолевать в этот момент какие-то препятствия. Помните, ради чего вы это делаете, и радоваться этому.

Пятое. Медитация. И шестая активность бодхисаттвы - это мудрость.

Вот такие у нас есть шесть совершенств. И давайте поговорим снова немножко о нравственности. Макс, что-то тебе сегодня все вопросы о нравственности попадают.

Макс: Спасибо, Ир. Да, у нас есть три вида нравственности. Нравственность удержания себя от плохих поступков, нравственность накопления добрых поступков и нравственность для других существ, которая собственно включает два предыдущих принципа, но с мотивацией бодхисаттвы. То есть к первому, например, относится, когда вы могли скачать пиратский фильм, но не скачали.

3 вида нравственности

- а) Нравственность удержания себя от плохих поступков
- б) Нравственность накопления добрых поступков
- в) Нравственность для других существ

Второе - это когда вы, например, идёте по улице, просите денег, выглядит он как адекватный, я не знаю, не пьяный. В общем, вызывает чувство, что на хорошее дело пойдёт дело. Вы можете ничего не сделать. Это будет то, что вы не накопили добрый поступок, но не то, что вы какой-то плохой совершили, просто ни то, ни другое. А можете накопить добрый поступок, когда пойдёте и дадите ему немного денег.

Я привел пример с милостыней просто для примера, или там взнос в Gold Club. Третье, это когда вы делаете первое и второе для блага всех живых существ, вы хотите реально достичь пресветления для блага всех живых существ. И этот третий на самом деле будет тогда самый мощный, потому что когда у вас есть эта мотивация, чтобы вы не делали, ваши действия становятся очень сильными и очень крутыми. Последние два вопроса на сегодня.

Итак, одна из моих любимых тем – это определение. Не знаю, у меня есть какая-то карма, что мне они нравятся. Я люблю учить их наизусть, разные определения. И я очень

нервничаю, если кто-то говорит определение неправильно. Реально, это, если вы хотите меня выбесить, просто, не знаю, забудьте несколько слов в определении нирваны или дайте определение бодхичитты тоже где-то чуть-чуть неправильно. Это меня просто, не знаю, такие семена у меня, короче, проверяют меня разные люди на совершенство терпения, в котором я еще далек, да, очень и очень далек от совершенства. Так вот, мы сейчас пройдемся по определениям двух терминов, которые называются ШАМАТА и ВИПАШЬЯНА, и я вам порекомендую их выучить. Я не уверен, что они есть в контрольной работе, я не помню, если честно. Ты не знаешь, Ир, есть или нету?

Ирина: В домашке точно есть. В контрошке не помню.

Макс: В домашке есть? Да?

Ирина: Этот вопрос есть в самом главном экзамене вообще, который Геше задает.

Макс: Есть, да. Есть. Поэтому веду я, дорогие дамы и господа, к тому, что, пожалуйста, выучите. Я не знаю, есть ли в контрошке к этому уроку. Вот, Светлана пишет, что есть. Ну вот если есть, то вам надо учить будет. И это здорово выучить эти два термина, их определение, оно немного замороченное, не сразу понятно, но мы с вами пройдемся и постараемся разобраться, что имеется в виду в целом. Хорошо? Можно, пожалуйста, слайд?

Шамата

Шамата -- та однаправленность сознания, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости благодаря глубокой однонаправленной медитации на ее объекте.

шамата (санс.)
shī-ne (тиб.)

"Я научился/лась идеально фокусировать свой ум"

Итак, что такое шамата? Мы с вами говорим про концентрацию, мы с вами говорим про концентрацию, мудрость. Высшая степень концентрации это шамата, и вот ее определение. Шамата – это та однаправленность сознания, которая исполнена исключительным блаженством, практикуемой легкостью благодаря глубокой однонаправленной медитации на ее объекте. Вот это определение,

которое здорово выучить. Давайте пройдемся, что это означает.

В целом, что такое шамата простыми словами? Шамата – это тот самый высший уровень медитации, это полное успокоение ума, когда вы полностью и одноточечно сфокусировались на объекте. Когда вы этого достигли, все, у вас есть шамата. Вопрос, видят ли напрямую во время шаматы? То есть если у человека есть шамата, означает... Как вы считаете, да или нет? Если человек достиг шаматы, означает ли это, что он видел пустоту напрямую? Я бы вам предложил 100 долларов, но я думаю, что не самый сложный вопрос. Нет, верно. Это не означает. Ты можешь технически, я не знаю таких примеров, но технически ты можешь сфокусироваться более-менее на чем угодно. То есть ты можешь сфокусироваться одноточечно на своей...на образе своей ноги. Я думаю, когда у тебя есть шамата, у меня ее нету, но я думаю, что когда она у тебя есть, ты можешь сфокусироваться на образе своей ноги. Когда ты фокусируешься на образе своей ноги, это не значит, что ты видишь пустоту напрямую, более не факт, что ты даже хорошие семена сеешь в этот момент.

Поэтому шамата – это инструмент. То есть мы хотим достичь шаматы, но она нам нужна не просто ради, я не знаю, ради прикола, похвастаться с соседями, выбежать в дверь, начать звонить всем соседям, говоря - у меня есть шамата, у меня шамата.

Да, кстати, даже когда у вас будет шамата, я вам рекомендую так не делать, это вряд ли приведет к вас к желаемому результату. Очень возможно, что соседи вызовут психиатрическую больницу по телефону и заберут вас. И проверите, какая у вас шамата. Но самое главное, на чем я делаю здесь акцент, это то, что шамата – это состояние концентрации вашего ума. Это очень круто, и мы к этому идем, но это не является самоцелью, как и медитация в принципе. То есть мы хотим увидеть пустоту напрямую в медитации, для этого нам необходимо шамата. Без шаматы невозможно. И это, кстати, почему учителя, почему Геше Майкл, почему Питер Мёртл, и мы за ним тоже все повторяем, и Мария Мёртл - говорят, что без часовой медитации в день невозможно увидеть пустоту напрямую. И невозможно её увидеть, потому что у вас не может быть шаматы без часа медитации в день. До свидания. Никакой шаматы у вас ни в каком мире не может быть.

Я пошёл дальше и даже сказал, что на самом деле вам нужна часовая медитация для того, чтобы поддерживать хорошую глубокую практику, но скорее всего пустоту напрямую вы увидите в ретрите. Скорее всего в глубоком. Геше Майкл говорит, что пустоту напрямую можно увидеть в ретрите от полугода. Ира мне сказала, что это некоторых расстроило в прошлый раз. Я не знаю, насколько вас эта новость расстраивает или нет, но за что купил, за то продаю.

Так вот, шамата, давайте еще раз вернемся к ее определению, это та односторонность сознания, то есть имеется в виду, чтобы односторонне на чем-то сфокусированы, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости, благодаря глубокой односторонней медитации на ее объекте. Вот это определение, это нормально, если вам может быть не все понятно в этом определении, здорово в нем разбираться, то есть ну, реально клево, но выучите его в любом случае пожалуйста.

Шамата

Шамата -- та односторонность сознания, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости благодаря глубокой односторонней медитации на ее объекте.

шамата (санс.)
shi-ne (тиб.)

"Я научился/лась идеально фокусировать свой ум"

Я хотел добавить... Геше Майкл в своей лекции рассказывает, что означает исключительное блаженство практикуемой легкости. Хотите узнать? Я это, кстати, первый раз увидел в заметках. Ну, наверное, я это видел и, наверное, ну не знаю, как-то, может, на тот момент изучил. Я проходил третий курс, я думаю, в 2016 году, то есть, 7 лет назад. И это то, почему здорово, кстати, преподавать эти курсы. Потому что вы проходите этот курс повторно по сути, преподавая, только лучше гораздо разбираетесь, ну и, конечно, многие вещи, которые вы с первого раза не поняли, понимаете глубже. Здесь я нашел определение, что такое исключительное блаженство практикуемой легкости, которое для меня было набором слов. А...многие годы я вообще не понимал, что это такое.

Кстати, эти термины, шамата и випашьяна, они будут встречаться и в других курсах тоже и неоднократно, поэтому их реально хорошо выучить.

Итак, вот четыре пункта, что Геше Майкл в своей лекции говорит, что такое исключительное блаженство практикуемой легкости.

Первое, твой уровень..твой ум сконцентрирован, и поэтому второе - ветра успокаиваются, внутренние ветра, которые мы называем прана. И вы это можете почувствовать на самом деле до того, как у вас будет шамата, просто когда вы много медитируете и хорошо... Я думаю, кстати, что вы это и сейчас почувствовали уже. Кто чувствовал, что у вас, ну не знаю, тело может у вас нервное было, ум был нервный. Вот вы сели помедитировать, не знаю, 10-15 минут посидели и вот на 16 минуту стало лучше. Прямо ум затих, стал более спокойный. Плюс один, напишите, у кого был такой опыт, когда ум реально, ну, становится более послушный, как будто в медитации. Плюс один – йога помогает, верно. Мне понравилось, Джон Бреди, который тоже наш учитель с Ирой, сказал, что йога и медитация – это одна практика. То есть он не разделяет. И он, кстати, делает йогу в семьдесят... сколько уже, три или четыре года такую, которую обычно никто кроме него сделать не может. Ну, это суперхардкор-йога. Плюс один – бывает.

Вот вы почувствовали на вкус, что такое ветра, когда успокаиваются. Это не то, что они полностью у вас успокоились. Они еще не полностью, и далеко, в принципе, еще до того, чтобы они полностью успокоились. Ну, далеко я имею в виду, что вы можете это сделать в этой жизни. Но это не то, что они у вас полностью успокоились, но они стали тише, чем были до медитации. И реально, мы в медитации... вы можете вот это свое тонкое тело ощутить на ощупь, я имею в виду. Не то, что вы его потрогаете, но вы его буквально почувствуете, что ваши ветра внутренние, они успокаиваются. И вы...ваш ум становится спокойнее, ваше тело становится спокойнее, вам не надо никуда ерзать, двигаться. Что было моей проблемой многие годы на самом деле в медитации. То есть годами я сидел и ерзал, и для меня было проблемой не двигаться. Я...

Кстати, напишите... плюс один вы писали уже, восклицательный знак или сердечко напишите, если у вас тоже есть проблемы, что вы начинаете ерзать в медитации. Когда вы ерзаете в медитации, начинаете двигаться, не сидится вам - это признак того, что ваши ветра не успокоились. Или они, может быть, чуть-чуть успокоились ненадолго, потом снова разбушевались. И вы реально, как ребенка, свой ум и вместе со своим умом свои ветра, которые следуют на самом деле за умом, ЛУНГ СЕМ ДЖУКПА ЧИКПА называется этот принцип, мысли скачут на пране, как всадник скачет на лошади, вслед за умом ваши ветра тоже будут успокаиваться и буквально вы физически с практикой научитесь успокаивать свои ветры. И это будет для вас чисто технический вопрос. Я не знаю, это всё равно как ребенок, ну, у него какой-то там скандал, истерика, он там бегает, прыгает (я вот был именно таким ребенком), стучит ногами, руками по полу, и вы его просто, я не знаю, обнимаете, погладили. Я знаю, что это не всегда работает, со мной тоже это не всегда работало, но вот в те дни, когда это работает - ваш ребенок такой: «Ну ладно, мама,

хорошо». И он затихает, успокаивается. Вот это приблизительно то, что вы делаете со своим умом и со своими ветрами как в результате этого, со своей праной.

Первое, твой ум сконцентрирован. Мы говорим про исключительное блаженство практикуемой легкости, поэтому второе, ветра успокаиваются, и это приводит к тому, что третье, тело чувствует блаженство. И у вас это тоже будет в медитации. И это будет задолго до видения пустоты напрямую. Seriously, это может быть... И это блаженство будет такое, как...а., не знаю, с чем сравнить. Ну это...можно его сравнить с оргазмом, или можно его сравнить просто, когда вы 10 лет ждали, съесть свою любимую шоколадку, и вот вы его кладете, первый кусочек, знаете себе на язык. Вот приблизительно такое. То есть это всепроникающее блаженство реально. И это, ну это будет задолго до пустоты напрямую. На самом деле, опять же, задолго до шаматы еще.

Тело чувствует блаженство - третье, что является причиной четвертого того, что ты осознаешь себя счастливым ментально. Вот что такое исключительное блаженство практикуемой легкости. И у вас это будет, ребят, благодаря ежедневной практике. Это не то, что типа достижение, что вы на следующий день увидите пустоту напрямую. Нет, это реально задолго до этого будет. Вы попробуете это на вкус.

Я слушал занятия, мы вместе с Ирой слушали занятия Питера Мертла, и он там так много об этом рассказывает, про вот это вот блаженство в медитации. И я помню, я переводил тогда это занятие. Ну, я не то, что помню, переводил, а я слушал запись, и я перевожу это занятие. Это было в 2019 год. Э... 2020, наверное. 2020. Да, мы с Ирой уже встречались. То есть это было всего лишь ну там 3 года назад с небольшим. И я перевожу это занятие и я думаю, что за блаженство? Какое блаженство? Медитация – это боль! Медитация – это борьба за фокус. Там нету никакого блаженства. Дорогой учитель, какое блаженство вообще? Ну и вот спустя 3 года я могу сказать, что я немного продвинулся в этом направлении. Правда вы можете ощущать в медитации блаженство. Это не является целью. Поэтому есть обед бодхисаттвы - “не привязываться к приятным ощущениям во время медитации”, но это просто то, что вас будет сопровождать.

Поэтому четыре шага являются тем, что означает исключительное блаженство практикуемой легкости. Первый – это ум сконцентрирован, поэтому ветра успокаиваются. Второе, поэтому тело чувствует блаженство, что является причиной - четвертое - того, что вы осознаете себя счастливым ментально.

И Геше Майкл в своей лекции добавляет, что когда вы медитируете на Ламрим, вы выполняете одноточечную концентрацию на один из шагов, из подшагов скорее всего. Вы концентрируетесь на одном объекте за один раз. И также и с образом Будды, ты концентрируешься... или Ангела, ты концентрируешься на одной части по очереди, чтобы увидеть образ в целом. И обычно вы делаете аналитическую медитацию, да, представляя там, сначала фокусируетесь на глазах, как выглядят эти глаза? И со временем у вас получится их удерживать, и вы пойдете дальше, как выглядят волосы, как выглядят плечи и так далее.

Питера Мёртла на этой лекции спрашивают: “Что если у меня ничего не получается визуализировать, учителя не могу представить?”- Он говорит, все в порядке. Не переживайте, я вам тоже скажу, все в порядке. Это занимает время, и может быть, это займет какое-то время. Не буду вам говорить, сколько. Это не обязательно должно быть десятилетие, но я имею ввиду, что может быть это займёт время, может быть ну больше года и может быть несколько лет у вас займёт, для того чтобы увидеть там ангела перед собой целиком. И это нормально, но это не проблема. Просто знайте, что с вами всё в порядке. Это не то, что все отлично всё визуализируют, представляют там сад добродетелей с кучей ангелов, линию передачи, а вы один в общем глаза не можете удержать. Нет, это все в порядке. Это прогресс, который последовательный.

Мы говорим о шамате, можно, пожалуйста, вернуть нам определение. Мы поговорили, что такое исключительное блаженство практикуемой легкости. И там также есть фраза: «благодаря глубокой однонаправленной медитации на ее объекте». Я думаю, с ней более-менее понятно. Вы, в общем, очень хорошо сконцентрировались.



Випашьяна

Випашьяна -- та мудрость,
которая исполнена исключительным
блаженством практикуемой легкости
путем силы анализа ее объекта,
и которая основывается на покое (шамата).

випашьяна (санс.)
hlak-tong (тиб.)

Мы переходим ко второму термину, который называется ВИПАШЬЯНА. И ВИПАШЬЯНА - это по сути то, что основывается на ШАМАТЕ. Это вот то, что касается мудрости. И ВИПАШЬЯНА (определение) - та мудрость... назад, пожалуйста. ВИПАШЬЯНА — это та мудрость, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости, о которой мы поговорили, путем силы анализа ее объекта, и которая

основывается на покое. То есть ни одна в мире ВИПАШЬЯНА не может жить без ШАМАТЫ. ШАМАТА вам необходима для ВИПАШЬЯНЫ. И випашьяна не обязательно означает видение пустоты напрямую. Здесь это тоже в лекции Геше Майкл говорит. Но это зависимое происхождение, понимание зависимого происхождения или пустоты обычно с этим связано. То есть или то, или другое, или вместе. Карма, пустота...а..., вот о чём мы говорим, когда мы говорим про випашьяну. То есть какие-то очень глубоко...глубокое осознание и глубокое понимание в результате шаматы.

Поэтому, можно следующий слайд? Спасибо!

● Наша цель:

Шамата -- та однонаправленность сознания, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости благодаря глубокой однонаправленной медитации на ее объекте.

шамата (санс.)
shi-ne (тиб.)



Випашьяна -- та мудрость, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости путем силы анализа ее объекта, и которая основывается на покое (шамата).

випашьяна (санс.)
hlak-tong (тиб.)

Шамата — это платформа, на самом деле, благодаря которой у вас может быть випашьяна. То есть без шаматы випашьяны быть не может. Забыли. Шамата — это фиксация на объекте. Випашьяна — это анализ этого объекта, который как раз основывается на этой платформе, на шамате. Анализ випашьяны, как я сказал, он направлен

на карму или пустоту, используя вот эту шамату. И випашьяна всегда включает анализ пустотности объектов или их зависимое происхождение. На этом Геше Майкл в своей лекции делает очень большой акцент, что это или то, или другое, или вместе.

Обе практики: шамата и випашьяна концентрируются на своих объектах. Випашьяна включает анализ пустоты в зависимом происхождении, а шамата нет. Шамата — это...это платформа, на которой вы в дальнейшей реализации получаете.

Вот такие два термина, я предлагаю вам выучить их определение наизусть, они вам очень-очень пригодятся. Хорошо, у меня всё по моей части.

Ирина: Мы сегодня максимально рекордно быстро справились.

Макс: Чего я не ожидал вообще-то. (Ира смеется). Ира, как хочешь подвести итог?

Ирина: Ам...Как хочу подвести итог? Скучаю я уже. Делала я финальные слайды и думала, боже, как вообще дальше быть? Начинать готовиться к АСИ-1 или что? Спасибо, ребят, большое за то, что вы участвовали в этом курсе. Спасибо тем, кто приходит онлайн. Мы очень рады вас видеть, ваши лица, вас знать, знакомиться потихоньку с вами. Большое спасибо тем, кто слушает в записи онлайн или когда-то позже будет слушать. Мы надеемся, что в этом курсе нам удалось рассказать о том, чем является медитация, чем не является, и...а.., помочь сделать этот процесс немножко легче, чтобы все-таки медитация как можно скорее получилась. Немножко в какие-то дни мы вас расшатывали, да? Напоминали о смерти, о перемечивости всего того, что все закончится. Мы старались это делать мягко, но мы не могли этого не делать, потому что это правда, и нам важно об этом помнить. Это важно для формирования отречения, для дальнейших действий. Но при этом пытались вас как-то немножко веселить и показывать вам, правда, какой-то огромный масштаб и огромный горизонт.

● Спасибо всем-всем!



Спустя время и изучив другие курсы АСИ, и возвращаясь теперь снова к третьему курсу, я для себя нашла очень много снова нового, к удивлению, того, что я раньше читала и совсем не понимала. И...ууу...вы не представляете, насколько это важная и ценная информация, и насколько в дальнейшем она преобразится, и вы углубитесь в это всё больше и больше. Поэтому спасибо тем, кто сдает домашки, контрошки, спасибо всем, кто даже слушает, хоть и не сдает, это всё равно здорово. И ещё огромное-огромное спасибо большой команде волонтеров, которая всё это время сопровождала весь этот процесс, помогала отвечать на вопросы, загружать все эти материалы, делать транскрибации, публиковать новости, чтобы вы никакие ссылки не пропустили. Спасибо Люде Мишаниной и Ивану Галюзину за то, что провели одно из занятий. Спасибо всем-всем и спасибо вам, дорогие слушатели, потому что без вас эти прекрасные ангелы столько бы семян замечательных не посеяли бы. Поэтому давайте, всем пора.

Макс: Спасибо всем, кого нет, может, на фотографии. Да, извините, если мы кого-то не добавили. Добавили тех, кто в одном чатике был, конечно, людей больше, тех, кто на фотографии нет. Вот вас мы изобразили символическим квадратиком. Вы, you.

Спасибо всем ребят, мы были очень рады для вас провести этот курс. Помните, что у нас розыгрыш будет для тех, кто до 16 декабря собственно сдаст домашки и контрошки, экзамен и отправят его на проверку. Мы с Ирой приготовили для вас подарочки. Удачи вам в завершении этого курса, удачи вам в дальнейших курсах АСИ и увидимся с вами на АСИ 1 в феврале.

Следующий курс у нас будет в середине февраля, в Болгарии, планируется. Приезжайте вживую, если получается, и если не получается, будем рады вас увидеть онлайн. Спасибо.

**До встречи на
следующем курсе!**

Мы вас любим! <3

