

**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 линия 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 тысяча 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, домислов. 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 бодхисаттвы», 3 части
- АСИ 12
- 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, описанных выше
- АСИ 18



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.

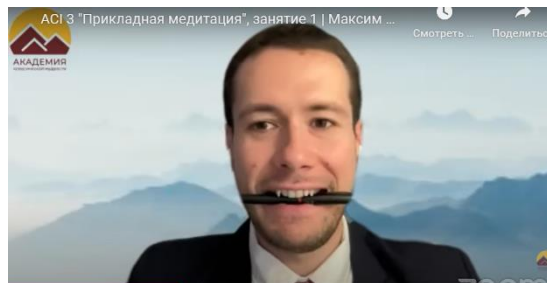
Кто слышал о ручке? Кто слышал о том, откуда происходит наш мир? Напишите, пожалуйста, плюс один. Я обещал, что я об этом расскажу. Если не слышали, напишите нолик. Если вы уже слышали, ваша задача помнить, как по пунктам... ну, заметить, по крайней мере, как по пунктам я рассказываю об этой ручке, найти 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.

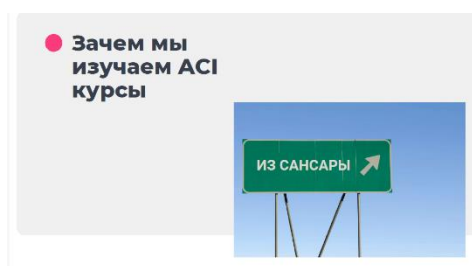
Это то, как ручка становится ручкой, это то, как всё в нашем мире становится тем, чем оно есть, включая наших жён и мужей. И это является основой всей системы АСИ. В древней традиции говорится, что вы должны услышать о ручке 3000 раз для начала. Кто какой приблизительно слышит? Напишите в комментариях. 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.

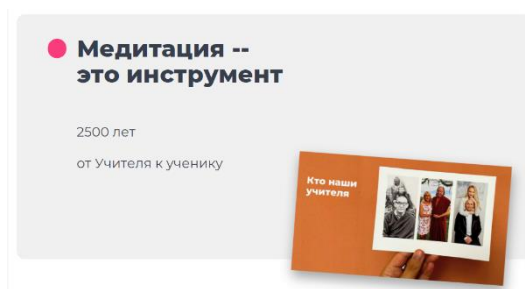
Хорошо! Зачем мы изучаем курсы? Макс, ты тут хотел что-то ещё добавить?



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...



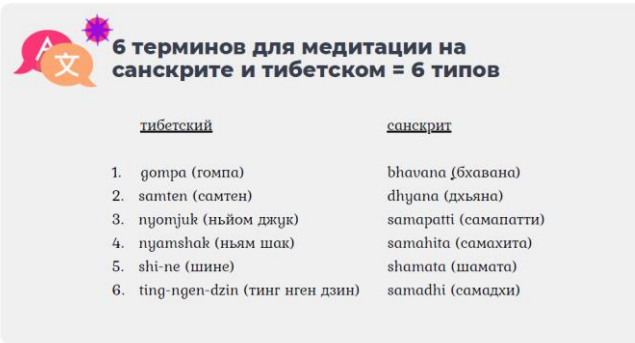
Можно, кстати, фотку с гаечным ключом? Можно гаечным ключом нашей концентрации, если это хороший объект, открутить вовремя, когда у нас... я не знаю, колесо на машине проколосось, мы можем

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.

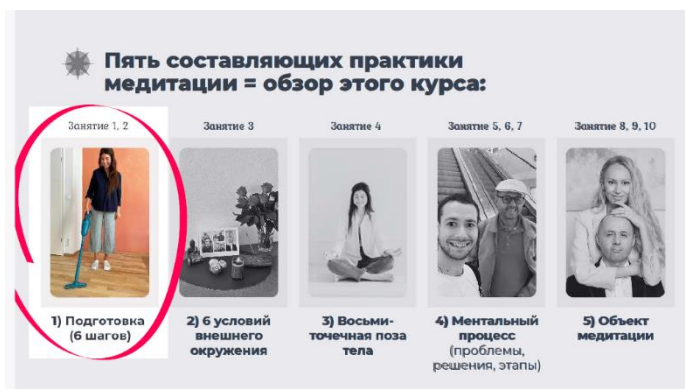
Итак, ШАМАТА – это высшая эволюция, высшая эволюция медитации, и ВИПАШЬЯНА – это осознание мудрости. Говорится, что это высшее осознание мудрости. Поэтому вот эта ШАМАТА – это медитация в своей наивысшей форме, и также она является обозначением такой медитативной платформы, которую, когда вы достигаете, 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!

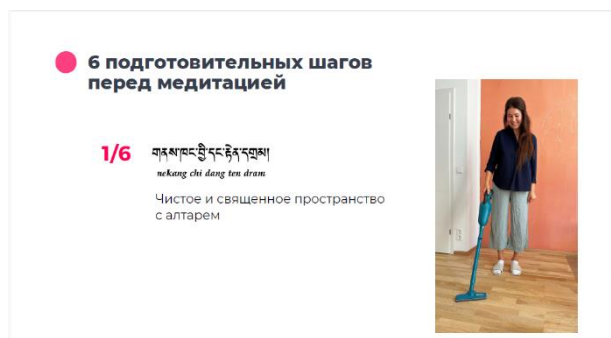


Ира: спасибо, Макс, за такой экскурс в оттенки медитации от тибетцев. У нас есть еще микротема на сегодня. Я расскажу ее супербыстро. Но она довольно полезная. И помните этот слайд? Это структура всего нашего курса. Я буду периодически возвращаться к этому слайду, чтобы у вас была картинка, о чем мы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

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

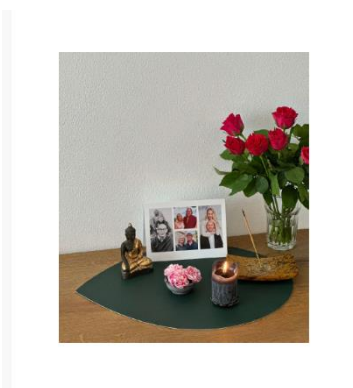
медитировать. Но сейчас и я, и Макс, мы делаем эти шаги перед каждой своей медитацией. Они очень простые, но они, правда, помогают настроиться, создать определенные... определенную атмосферу вокруг. Мы говорим пока о том, что вокруг нас. Здесь тоже будет немножко тибетского.

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 было полностью счастливо"



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་ལས་ལྷོད་ཀྱི་བརྒྱུད།

tsok-nak dripyang

Накопление добродетели и
очищение препятствий (с
помощью 7 ингредиентов)

НА ЗАНЯТИИ 2

6 подготовительных шагов перед медитацией

6/6 བཀའ་འདུན་པ།

sundey

Благословения у
Святых Существ

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

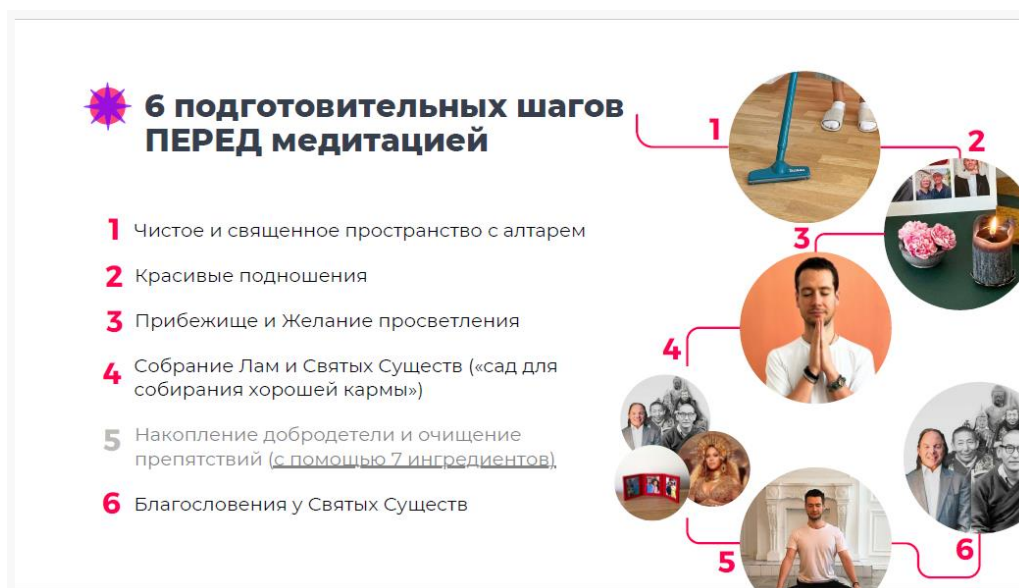
говорим нашим Учителям, или кого мы там пригласили к себе: «Пожалуйста-пожалуйста, приходите и поддержите меня, помогите

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

