

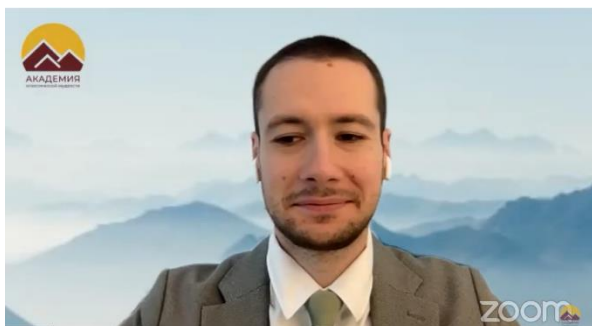
АСІ 3

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, простиительно. 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:

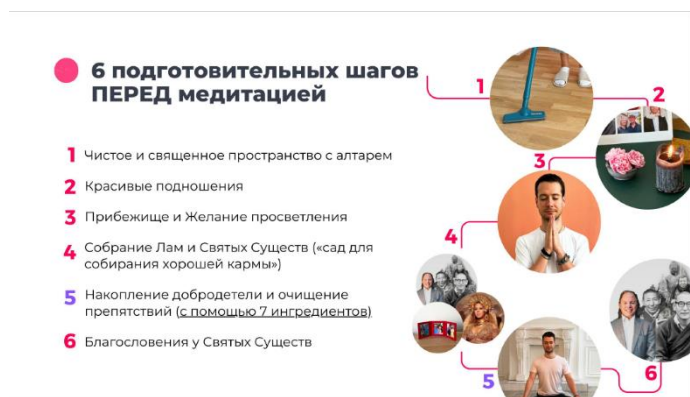
02 "Великая книга о шагах к просветлению" = Лам Рим Чен Мо
Чже Цонгкапа (1357-1419)

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

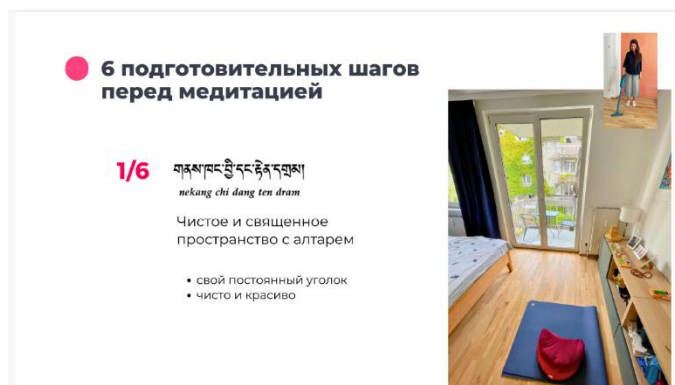
попыталась для вас так немножко связать, чтобы нам легче было в этом ориентироваться.

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 подготовительных 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?

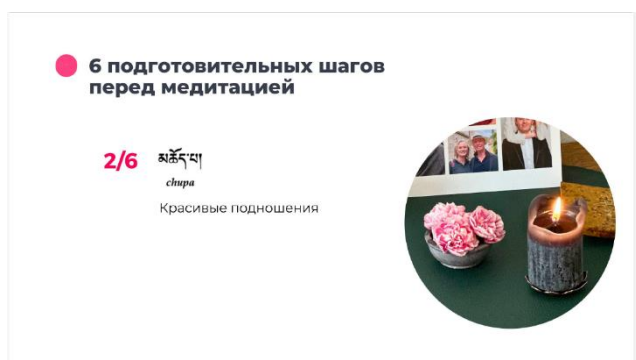


Ирина: А мне кажется, я ее показываю, сейчас я постараюсь перезапустить. Препятствия у нас немножко...

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, печенки. 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,
чтоб 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་འདུན་པ།

sulndep

Благословения у Святых Существ

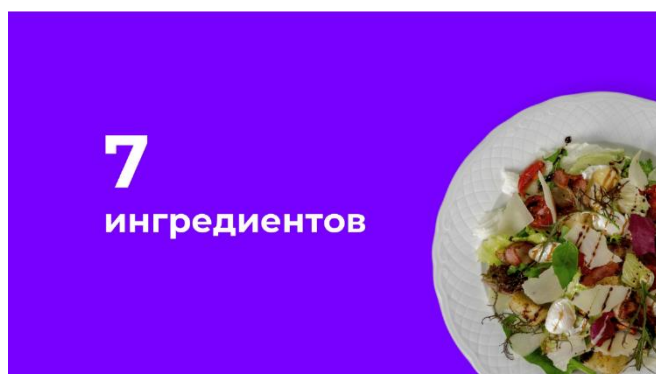


эти ангелы и правда существуют, то они видят прошлое, настоящее и будущее, пребывают ментально во всех местах этой Вселенной. И это значит, что они вас видят прямо сейчас. Они видят, что вы прямо сейчас сидите, стараетесь узнать, как существует наш мир, как стать лучше. И Иисус говорил: «Просите, и будет 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



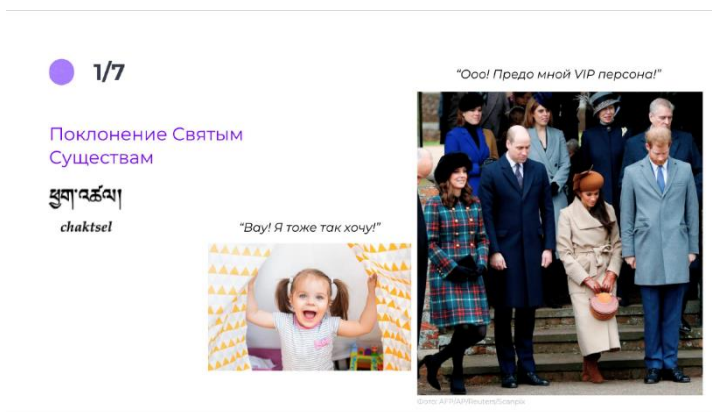
- для медитаций 15+ мин
- уже на подушке
- до основной медитации
- с Учителем

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.

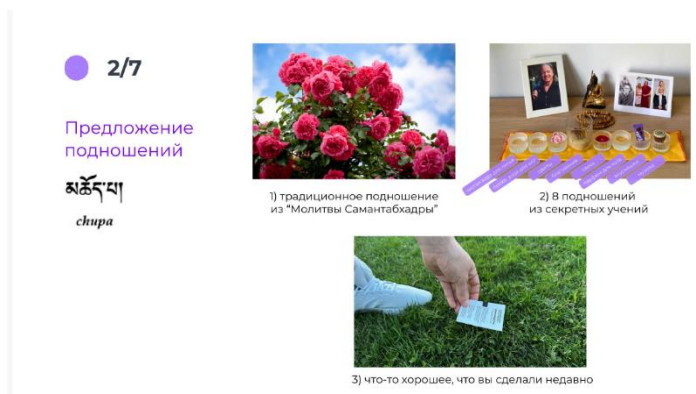
Хорошо, я предлагаю сделать коротенькую паузу, буквально на 5 минуточек, попить водички, немножко размяться, и давайте встретимся через 5 минуточек и перейдём ко второму классному шагу, и это будет снова про подношения, договорились? Супер!

(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.

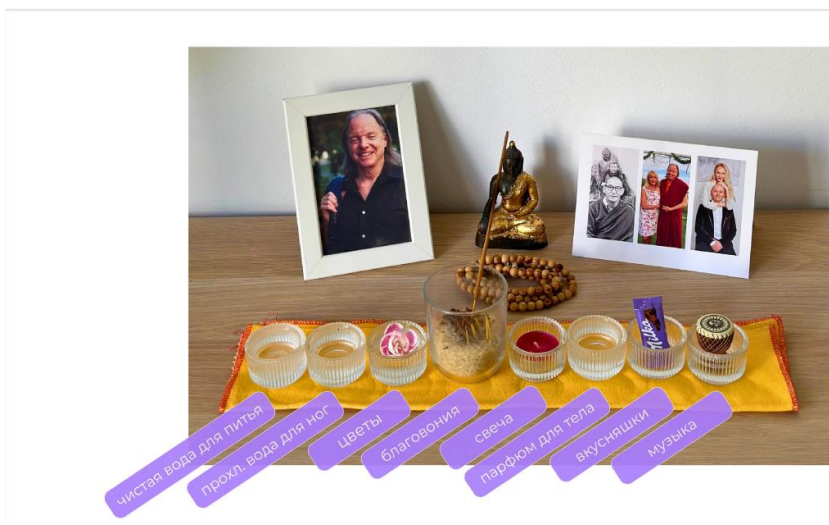
Ирина: Угу. Здорово.

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,

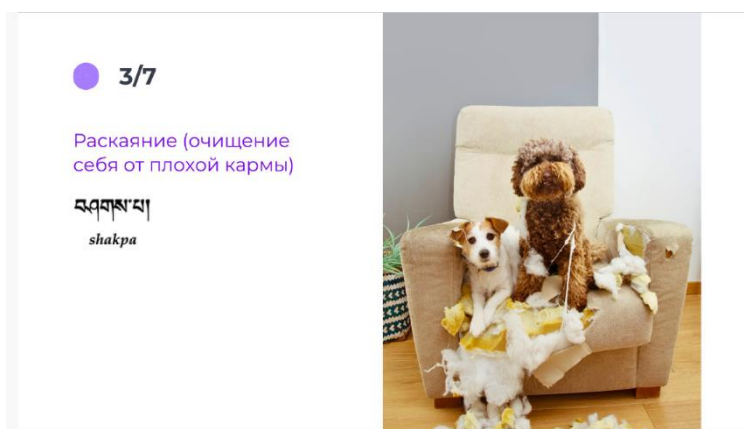


вот я их недавно тоже купила, они лёгкие, мне нравится их с собой там в отель куда-нибудь возить, если мы куда-то путешествуем. Всё, что нравится, всё подходит. И внутри могут быть предметы, которые символизируют то, что мы называли в нашей мини-медитации.

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

3/7

Раскаяние для продвинутых:

- обеты свободы
- обеты бодхисаттвы
- тантрические обеты



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་བླ་
yi-rangwa



5/7

Прошение
учений

ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུ་བྱ་
chunkor korwar 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.

6/7

Просьба к Святым
Существам оставаться
рядом с вами

ཀུན་ཀུན་ལ་ཕྱག་ཇུ་སྐྱེད་པའི།
subindep



Шестой шаг – это просьба к Святым Существам оставаться рядом с вами. Спасибо, Ира, такую классную фотографию нашла. Это мы с Питером и Марией Мертл, с нашими Учителями, на аукционе Голд клуба в Киеве. Мы как раз с Ирой купили, выиграли на аукционе Сутру Сердца, да, которую, кстати, мы Юле и Жене потом подарили. И там мы просим оставаться

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

འཕོལ་གྱི་སྒྲོལ་མ་གྱི་འོད་སྒྲུབ་པ་

ngowa



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

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 девочку, наших друзей,

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.

✿ **Посвящение VS молитва**

Молитва

"Пусть это произойдет, ну пожалуйста!"

было бы хорошо



Посвящение

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

хорошая карма -> посвящение достижению цели

 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.

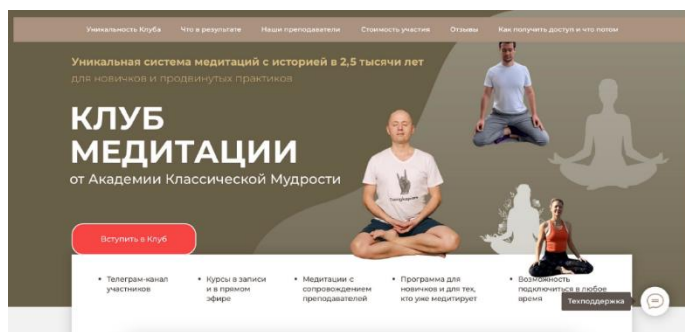
Макс: Напишите, что для вас самое полезное, что сегодня вам реально запомнилось, что вы собираетесь применить? Напишите какой-то свой главный инсайт или осознание, поделитесь в комментариях.

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

