

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

Курс III Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 3. Шесть условий среды

Преподаватели: Людмила Мишанина и Иван Галюзин



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

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

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

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

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

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

Иван: верно!

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

Давайте познакомимся!

Иван Галюзин

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



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

Давайте познакомимся!

Людмила Мишанина

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Иван: верно-верно!

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

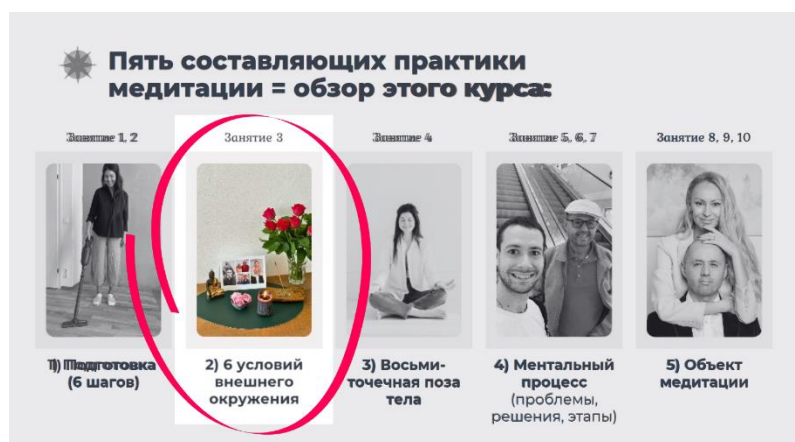
У меня наладились отношения с моим сыном-подростком, и были еще некоторые ситуации с людьми, которые, ну вот, меня очень сильно триггерили, там, и гнев, и зависть, и прямо до такой степени доходило, что вот я не могла с этим справляться. И я смогла проработать это через медитацию.

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

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

Люда: (смеется). Да!

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



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

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

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

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

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

● План на сегодня

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

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

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

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

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

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

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

Люда: Да-да-да! (Смеется).

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

Люда: давай!

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

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

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

✿ Источник для первого из 6 условий



Орнамент Сутр (Сутраламкара)

Мастер Асанга (около 350 г. н. э.)

མཛོད་ཀྱི་རྒྱུ་



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

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

Иван: все окей?

Люда: ага!

Иван: я тебя закрепил просто!

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

Иван: прости!

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

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

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

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



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



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

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

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

✿ Источник для всех 6 условий



"Этапы Медитации"

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

བཤམ་རྒྱུ་ལྟུང་།



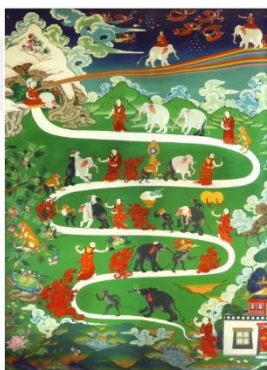
И источник для всех шести условий — это «*Этапы медитации*» *Мастера Камалашилы*. И это тоже один из очень известных учителей Индии. Так, Ваня, это у тебя чуть-чуть помехи там, со звуком? Если что, может, выключим пока? И он, кстати, написал большой комментарий к «Алмазному Огранщику», я думаю, многие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

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

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

Триджанг Ринпоче (1901 – 1981)

Гравюра «Этапы медитации»



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

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

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

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

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

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

6 условий идеальной среды для медитации

1 У вас должно быть хорошее место для медитации:

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



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

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

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

Люда: да!

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

Люда: да, спасибо, Вань!

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

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

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

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

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

Иван: в кино сходить, да.

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

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

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

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

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

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

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

Иван: а, окей, сейчас постараюсь. Продолжай.

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

● **6 условий идеальной среды для медитации**

2 Не иметь слишком много вещей



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

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

Иван: Люда у всех зависла или только у меня?

Люда: что?

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

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

Иван: уже все окей.

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

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

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

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

● **6 условий идеальной среды для медитации**



Радоваться тому, что имеете



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

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

Иван: нет, всё классно было.

Люда: все хорошо?

Иван: спасибо тебе большое.

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

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

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

Люда: ух ты!

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

Люда: спасибо!

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

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

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

6 условий идеальной среды для медитации



4 Не будьте слишком занятыми людьми



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

6 условий идеальной среды для медитации

5 Соблюдайте топ-10 этических принципов

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



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

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

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

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

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

● 6 разовый дневник в Телеграм

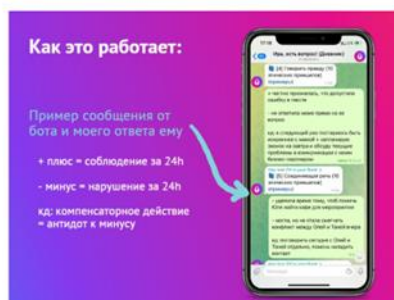


то приложения. Я пробовал вести в нескольких приложениях. Но Ира Кожухова, да, с которой вы увидите на следующем занятии, наверно, она вообще создала специального телеграм-ассистента для того, чтобы было легче и удобней вести дневник. И я не могу вам об этом не рассказать. Люда сделала несколько слайдов.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

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

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

● 6 разовый дневник в Телеграм



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

Люд: да, сейчас вышлю.

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

6 условий идеальной среды для медитации

6 Не тратьте время на бесполезные вещи



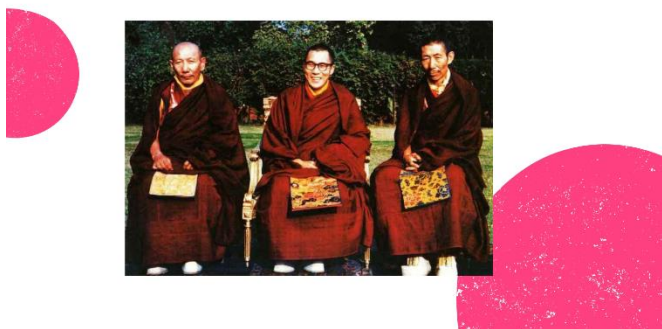
большое количество до сих пор. На самом деле, у нас просто, честно говоря, нет времени беспокоиться по поводу бессмысленных вещей, по поводу вот людей, которые нас раздражают. Кстати! Кстати, это самое большое препятствие к медитации. То есть самое большое препятствие к медитации – это переживать о том,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

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

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

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

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



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

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

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

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

 Подводим итоги: 6 условий идеальной среды для медитации

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

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

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

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

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

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

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

● Создаём семена для хорошей медитации

Используем кармический подход:

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



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

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

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

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

Иван: спасибо, Люда!

Люда: да, спасибо Ваня!

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

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

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

Иван: спасибо, да, хорошего вечера!

Люда: спасибо!

Иван: до встречи!

Люда: пока-пока!

**До встречи на
следующем уроке!**

**P.S. Делайте
домашки!<3**

