

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

Курс III Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 7.

Занятие 7. Девять стадий медитации

Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс. Ребят, всем привет!

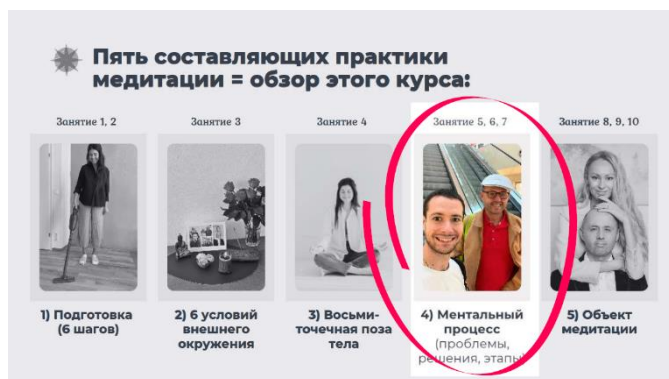
Ира. Привет-привет!

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

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

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

Ира. Угу.



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

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

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

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

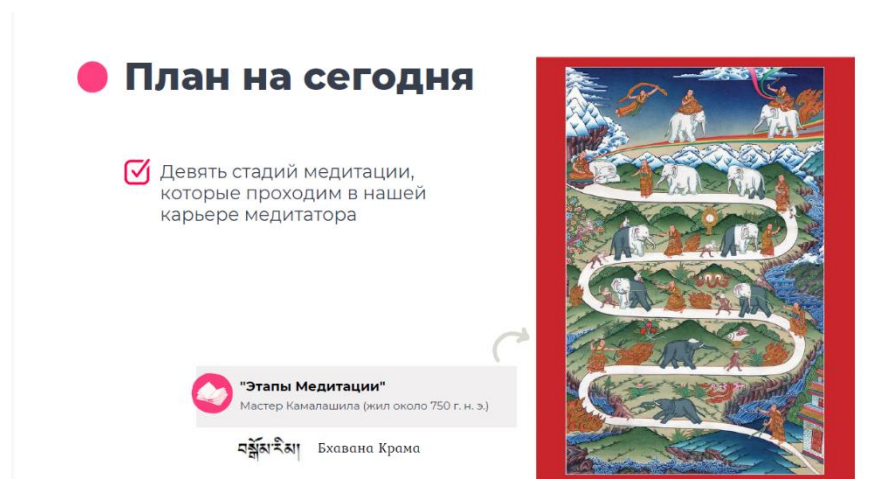
И мне нравится, Геше Майкл приводит пример, что это как знаки на дороге – сколько километров осталось до... То есть он приводит пример, как они ездили, из Аризоны в Калифорнию ехать 8 часов. Он говорит: «Мы в детстве всегда по этим знакам ориентировались, как долго нам осталось ехать из этих 8 часов».

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

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

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

Ирина, расскажешь ли ты нам про первую стадию медитации?



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

по плакату, который символизирует наши 9 стадий медитации.

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

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

№1 Помещение внимания на объект

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



འཇམ་མགས་ཀྱི་མཁའ་ལྷ་མོ།
sem jokpa



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

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

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

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

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

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

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

№1 Помещение внимания на объект

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



ཤེས་པ་འཇོག་པ།
sem jokpa



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

И на плакате изображен первый поворот на дороге. Такая первая извилина, загогулина. Это когда наш учитель учит нас, дает нам объект медитации. И вот этого уже достаточно для достижения первого уровня медитации, когда мы помещаем наш ум на объект. Вот эта чернота слона – это про уровень его притуплённости, про уровень сонливости. Обезьянка – это такое отвлечение, занятой ум. Тоже – чем чернее, тем интенсивнее это всё у нее, у нашего ума точнее. И отвлечение – это когда ум перепрыгивает с какой-то одной мысли на другую, а занятой ум – это, в принципе, такая плохая ментальная привычка, когда мы продолжаем думать о чём-то ещё, кроме нашей медитации.

И тут есть ещё огонь, он тоже будет периодически встречаться. Его размер в целом свидетельствует о том, насколько много нам нужно усилий на этом этапе приложить для того, чтобы остаться в медитации. Как сильно нам нужно использовать два наших инструмента. Это наш ШЕШИН «Alarm, Alarm» и наше лассо. Такие вот у нас инструменты.

Мне кажется, что вы все находитесь или хотя бы когда-то находились на уровне 1 в медитации, поэтому я вас даже спрашивать об этом не буду. Уверена, что абсолютно все. Если кто-то в этом сомневается, можете написать : «Сомневаюсь» или что-нибудь такое.

А мы тем временем переходим к уровню номер 2

Макс. Ир, можешь... есть у тебя фотка целого постера, чтобы его посмотреть? И мне кажется, здорово – ты планировала рассказать, откуда он появился?

Ира. Я не планировала. Но вот есть вся фотка. Но это немножко другой постер. Это два немножко разных постера, но принцип один и тот же.

Макс. Я добавлю, что нам очень с вами повезло, потому что вообще изображение появилось на основе текстового описания из вот этой работы Мастера Камалашила. Изображение это подготовил наш духовный прадедущка. Кто знает, кстати, кто подготовил этот постер? Вы можете начинать перечислять, кого вы знаете в нашей линии передачи. То есть, кто наши учителя, чьи учителя, соответственно, для наших учителей, у них какие учителя, я уверен, вы легко разберетесь. Трижанг Ринпоче. Ну, тут есть люди, конечно, кто зачет-автомат получает по АСИ 3. Верно, Трижанг Ринпоче. И Трижанг Ринпоче – это в том числе учитель и наставник текущего Далай Ламы XIV. У Трижанга Ринпоче было несколько очень крутых учеников. Может быть, с ними еще познакомитесь получше, потому что они пишут очень прекрасные работы, очень прекрасные комментарии. Кто был учеником Трижанга Ринпоче, кто знает? По крайней мере тот человек, к которому мы имеем прямое отношение. Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчин. Верно! Кто был учеником Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчин, который приехал в 70-х, мне кажется, годах в Америку? Геше Майкл, верно. Тут самые продвинутые люди собрались, знают линию передачи наизусть. Это из моих семян, я тоже знаю линию передачи наизусть. У Геше Майкла кто ученики, которые к нам относятся непосредственно? Питер и Мария Мёртл. Верно, верно! Питер и Мария Мёртл. Абсолютно верно вы заметили! И ещё есть учителя у Питера и Марии Мёртл, которые наши учителя тоже с Ирой. Помимо Геше Майкла. Студенты Геше Майкла и Кена Ринпоче – Джон и Конни О'Брайен. Верно! Джон Брэди и Конни О'Брайен. Верно. Ира, у тебя, есть фотография вот этой открыточки?

Ира. Да, я могу, кстати, ее показать.

Макс. Давай! Это здорово, что вы так хорошо знаете нашу линию передачи, потому что буквально Трижанг Ринпоче, он жил ну вот совсем, совсем недавно. Это очень круто. (к Ире) перестанешь экран тогда показывать может?

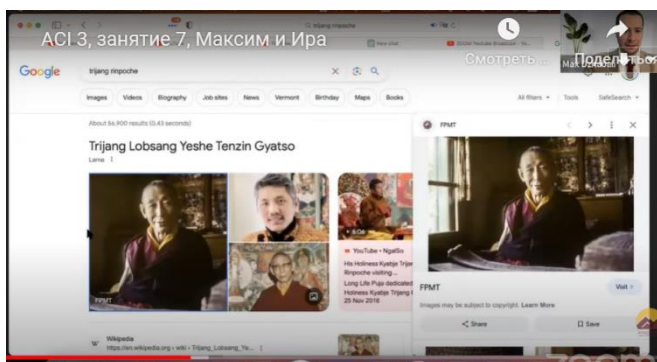
Ира. Ага.



Макс. Да, видно! Значит, здесь есть Питер и Мария Мёртл, Джон Брэди и Конни О'Брайен снизу, Геше Майкл. Трижанг Ринпоче, Кен Ринпоче есть также на этом изображении. Хотя Трижанга Ринпоче, если честно, чё-то не могу увидеть. То Пабонка Ринпоче в шапке, Кена Ринпоче вижу, Трижанга Ринпоче не вижу.

Ира. Я как это, чистосердечное сознание сделаю. Я отрезала кусочек, потому что в макет у меня не помещался.

Макс. Вот так вот. Я, может быть, сейчас... Вот я нашел фотографию, я сам покажу. Вот Трижанг Ринпоче. Вот эта фотография Трижанга Ринпоче. Он был наставником Далай Ламы, текущего XIV Далай Ламы. Поэтому нам реально с вами так повезло, потому что еще 100 лет назад не факт, что было это изображение с иллюстрацией, и это непосредственно нашей линии передачи преподаватель.



А сейчас будет маленькая рекламная пауза, о которой я вспомнил, что Мария Мёртл, как как руководитель Голд Клуба, как раз была в Индии буквально месяц назад, в октябре. И они ездили в поездку в Индию в поддержку нашего монастыря Сэра Мэй. Я говорю «нашего», потому что Геше Майкл оттуда, Кен Ринпоче оттуда, Трижанг Ринпоче оттуда, – это наш монастырь Сэра Мэй в этом смысле. И в Сэра Мэй есть несколько домов. Дом – это что-то вроде... это не конкретное здание, это, можно сказать, семейство домов или семейство людей, которые практикуют. И обычно в каждом доме в районе 100-150, может быть, монахов в Сэра Мэй. И наш дом, вы можете запомнить, Гел-Ронг называется. Гел-Ронг. Это Геше Майкл Роуч, Кен Ринпоче, Трижанг Ринпоче – все оттуда. И вот для Гел-Ронг дома собирают деньги на строительство физического здания для монахов. Кстати, насчет того, что в одном доме 150 человек, может быть, я даже преуменьшил, может быть, и больше. Я точно не знаю. Собирают деньги на строительство этого дома, и здорово, если вы сможете в этом каким-то образом поучаствовать. Это реально очень крутые семена сеять для связи с нашей линией передачи. И со временем вы почувствуете большую связь с ней, потому что со временем ты понимаешь, что ты становишься следующим звеном этой линии передачи. Это, не знаю, не то, что ты чувствуешь в первый день, когда проходишь первые АСИ курсы. Но мы с Ирой изучаем уже какое-то время. Я уже их изучаю с 2016 года, уже 6-7, 7 лет скоро будет, через полгода будет 8 лет. И я понимаю, что не так много на самом деле преподавателей АСИ, как кажется. И даже среди тех, кто есть, не у всех есть время, реально, преподавать, не всем дают благословение учителя преподавать. И становишься новым звеном этой цепи. Ты реально ощущаешь вот эту всю связь, что люди, которые были до этого, они точно в такой же позиции когда-то находились. Может быть, когда они начинали обучение, они не думали, что они станут преподавателями или чем-то вроде этого. Но со временем ты понимаешь, что на тебе линия передачи точно закончиться не может. Не в нашу смену. А поэтому мы много о ней говорим, она, правда, с годами, вы станете больше ее ощущать вот эту линию передачи. Спасибо.

Ира. Спасибо, Макс! Так, а мы тем временем переходим к нашему второму этапу. Первый мы считаем, что успешно прошли.

И наш второй этап по-тибетски звучит ГЬЮН-ДУ ДЖОК ПА, и это значит **размещение ума на объекте с некоторой продолжительностью**. То есть уже не «и всё», а немножко дольше. И вы можете спросить: «А как же долго? Что имеется в виду под «некоторой продолжительностью»? И Геше-ла говорит, что эта продолжительность – это как если бы вы в руки взяли четки, знаете, такие четки или малы, там 108 бусин. И вот вы берете какую-то

короткую мантру, например, «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». И вот вы 108 раз ее читаете – это как раз один круг четок. Вот это где-то примерно, наверное, минутка-две, и на этом уровне вот столько вы можете оставаться на объекте медитации.

Как громко вообще читают? Мария рассказывает, чтобы вас могли услышать духи вокруг, не слишком тихо и не слишком громко. Мы недавно вспоминали с Максом об этом. Поэтому, если вы можете удерживать свой ум на объекте вот примерно такое время можно сказать, что вы уже на втором уровне. Напишите, кто думает, что он на этом уровне, на уровне номер два.



И я вам расскажу ещё о постере. Ага, вот еще я нашла, что в заметках. Тоже меня прям очень впечатлило, когда мы с Максом переслушивали эту лекцию, что когда вы медитируете, вы прогрессируете определенным образом, у вас всё это лучше и лучше получается, вам менее и менее лень, у вас фокус развивается.

Но всё равно по-прежнему довольно сложно нашему шешину следить за нашим умом, а нашему уму оставаться на0--/ нашем объекте медитации. Но! Когда вы это развиваете хорошо, Геше-ла говорит, что признак этого – вы становитесь лучшим в своем деле. Если вы бизнесмен или бизнесвумен, в своей отрасли, вы становитесь реально лучшим, потому что у вас есть этот фокус, способность концентрироваться. То есть, этот уровень медитации, он не просто где-то вы на постере поставили галочку. Он реально должен проявляться в вашей обычной привычной жизни: в работе, в бизнесе, в семье. А...не знаю, вы будете лучшей мамой или лучшим папой. Будете лучшим учителем йоги. В общем, чем бы вы ни занимались, у вас это будет получаться суперски. Гораздо-гораздо лучше, чем у всех остальных. Классно? Меня прямо это очень мотивирует.

Поехали к постеру. На постере у нас появляется новый герой. Вот этот желтенький. Сложно поверить, он не очень похож, но говорится, что там олень.

Макс: По-моему – это кенгуру.

Ира: Вот, я тоже думала, что это кенгуру. Но, оказывается, это олень.

Макс: Кстати, давай спросим, ребят, а вы думали, это кто? Желтенький? Я не знаю, ещё похоже на какую-то гигантскую мышь.

Ира: (смеется) Лиса. В общем, это существо, кем бы оно ни было, оно символизирует в нашем случае отвлечение. И это отвлечение ... видите, он что-то ест? Может, там что-то вкусненькое, травку какую-то. В общем, это отвлечение, такое, как отвлечение вкуса, каких-то наших чувств осязания. Мы, например, медитируем, медитируем, у нас там завтрак или пончик

всплывает, и мы уже чувствуем, как там, у соседа вкусно кофе пахнет, и мы уже прям хотим это. Вот такие отвлечения, это как раз здесь на постере символизирует олень. В целом, остальные герои у нас практически неизменны. Хм, «тигр» кто-то пишет. Хорошо! Макс, расскажи, что же нас ждет на третьем уровне.

Макс. Спасибо. Я бы хотел еще раз подчеркнуть, что второй уровень – это очень и очень серьезное достижение. Первый уровень – это просто супер! До первого уровня скажите, сколько вы знаете людей не среди студентов АСИ, не среди вот этой секты, где всем промыли мозги, что надо помогать другим людям, сеять хорошие семена, вот среди просто своей нормальной тусовки, я не знаю, среди своих университетских бывших сокурсников. Сколько людей вы знаете, которые реально медитируют в аутентичной линии передачи? Напишите. То есть у вас, скорее всего, около 100 минимум сокурсников было, может быть больше у кого 200-300. Сколько вы знаете людей, кто в аутентичной линии передачи практикует ежедневно или около того медитации? Так, начались числа, которые не помещаются в чат, видимо Zoom глючит. пишет 0. Вы, наверное, пишете 100, там 1000, ну тут какие-то технические неполадки. «Ни одного». У Леры –30, Лера, где вы учитесь? Лера на Вангуя, на психологии какой-то училась. Да, в среднем это 0 или 1 или около того. То есть достижение, когда вы доходите до первого уровня – это очень-очень серьезное достижение. Это значит, что вы уже круче всех.

И это на самом деле не повод для гордыни и не повод смотреть на других людей типа: «Ну, чернь, что вы для нас сегодня приготовили». Но это повод к сочувствию, потому что через два года, раз, два, три – через три года, дай Бог, мы с Ирой будем проводить восьмой курс АСИ, АСИ 8. И АСИ 8 мы будем проходить, кем вообще можно родиться, какие варианты есть. Окажется, что человеческое рождение на планете Земля – это очень большая удача, и реально быть на первом уровне, будучи человеком – это невероятное достижение. Но если вы практикуете, не знаю, мне понравилось, Геше Майкл в своей лекции говорит, что для этого обычно нужно годы, для того, чтобы перейти на второй уровень. Второй, где вы можете разместить ум на объекте в течение полутора минут или около того. Тогда вы будете суперкрутым в какой-то сфере. Если вы мама, то вы будете самой лучшей мамой. Если вы в бизнесе работаете, вы самым лучшим предпринимателем будете. Если вы самый лучший, если вы работаете, не знаю, в Excel сводите серьезные массивы данных по поводу, знаете, вот эти все дебиторские задолженности и другие вещи, которые, ну, я знаю одного такого человека, который этим занимается, ну, по крайней мере, раньше занимался, это реально очень сложный финансовый учет. Вот вы будете самым лучшим в этой сфере. И это всего лишь второй уровень из девяти. И я подчеркиваю это, что это очень важное достижение. И когда вы до этого доходите, вы – всё, вы суперкрутые. Это не цель нашей жизни, конечно, дойти до этого, до второго уровня. Наша цель – дойти до девятого уровня и выйти за его пределы. Но, тем не менее, не стоит просто преуменьшать свои заслуги и свои достижения. Это очень, это очень круто и очень серьезно, если вы на втором уровне.

№3 Сосредот. внимания на объекте и латание разрывов

Достигли уровня, когда:
время на объекте > времени вне объекта

ལྷན་དུ་འཇོག་པ།
lente jokpa

заплата



Хорошо, мы переходим на третий. И следующие уровни, я не знаю, я думаю, что мы ещё один-два рассмотрим более детально. Может быть, потом мы будем чуть-чуть сокращенно говорить, потому что понадобятся реально годы серьезной практики для того, чтобы до них дойти, и вы будете это занятие пересматривать к тому времени заново, и тогда вам будет уже понятнее, что это за следующие

уровни. И я, честно скажу, я не так далеко дошел. Поэтому остальные уровни я тоже буду рассказывать со слов Марии Мёртл, которая наш преподаватель медитации, которая рассказывает со слов Геше Майкла, который тоже наш учитель. И мы будем поэтому рассказывать меньше из опыта и больше из теории.

Третий уровень называется **сосредоточение внимания на объекте и латание разрывов**. По-тибетски называется ЛЕН-ТЕ ДЖОК ПА. Можете повторить ЛЕН-ТЕ ДЖОК ПА, ЛЕН-ТЕ ДЖОК ПА. И этот уровень, по сути, называется «латание заплаток» или «заплатками», что, по сути это означает, что в первых двух уровнях ваш ум находится, как вы думаете, где больше: на объекте или вне объекта? Напишите в чате, как вы считаете? «Вне объекта», – пишет Наташа. Да. Что еще? Кто как еще думает? «На объекте», – Валерия говорит. Да у нас тут дебаты! «Вне», – Лада. Я так понимаю, следующий будет снова «На объекте» в поддержку позиции Валерии. Напишите, не стесняйтесь. «В середине».

На самом деле, в первых двух уровнях ваш ум находится вне объекта больше, чем на объекте. То есть первые два уровня – это считается, и мне эта позиция очень близка и она на самом деле помогает мне практиковать ежедневно, это то, что не бывает плохой медитации. И что это означает, что не бывает плохой медитации? Потому что бывают дни, когда ну очень трудно медитировать, я не знаю... У меня неделю или две назад был такой день, когда я сел, и я не мог вообще сосредоточиться. Я буквально 5-10 минут что-то пытался делать, но ничего из этого не получилось. И я это никогда не называю плохая медитация, я себя воспитал называть это борьба. То есть это борьба. И это на самом деле сеет очень сильные семена. И я это спустя годы могу сказать из своего опыта, что это правда. Все дни, когда вы...когда, я помню, я боролся за фокус, за то, чтобы усесться, не двигаться, не ерзать – это все сеет семена, и я чувствую, как они раскрываются. Потому что сейчас я могу спокойно сидеть и мне не надо ни ерзать, ни дергаться там, мне не нужно сильно стараться, чтобы возвращать ум к объекту, он более-менее зафиксирован у меня этот объект.

И вот на этом третьем уровне что происходит – впервые в своей жизни, вы достигаете уровня, когда ваш ум находится на объекте больше, чем вне объекта. То есть, на первых двух уровнях он вне объекта находится постоянно практически, и чуть-чуть на объекте. То есть, на втором уровне, вот Ира говорила, на полторы минуты у вас получается сфокусироваться на объекте. Потом – всё: пончики, пирожные, «Как он мог», «Как она могла так со мной поступить», «А я бы ей сказал вот это», «А она бы мне ответила вот это», «А я бы потом вот так

ей сказал», «А она бы потом вот так вот». Вы начинаете реально, ну я, по крайней мере, прокручиваю в голове диалог. И обычно вы по этим уровням, кстати, даже внутри одной медитации, вы можете идти. Вы начинаете с первого – делаете десять дыханий, у вас не получается сосредоточить ум, он соскальзывает. Вы делаете второй раунд из десяти дыханий. На втором уже более-менее получается, и вы, например, переходите на второй уровень. Потом вы можете перейти на третий, четвертый и так далее. Это может быть в рамках одной медитации. Не обязано быть, но так часто бывает.

И Джон Брэди, например, который невероятно опытный медитатор, который закончил трехлетний ретрит... Питер Мёртл его цитировал, говорил, что Джон Брэди говорит, что даже я не всегда выхожу за пределы третьего уровня. То есть, бывают медитации, где я зависаю на третьем уровне, и всё. Я не знаю, ходят слухи, что он видел пустоту напрямую в своём трехлетнем ретрите. У меня нету инструментария, как это проверить, но я верю, что это правда на самом деле.

Это правда., медитация – это не просто. И это серьёзное достижение, когда вы доходите до третьего уровня. И вы будете двигаться по ним. Вы будете двигаться по ним последовательно.

Большинство писаний говорит, что вы на объекте, например, десять минут, иногда вы теряете объект, например, на две минуты, затем возвращаетесь, снова десять минут на объекте. То есть третий уровень – это когда вы практически все время на объекте, и иногда у вас слетает фокус ненадолго. И заплатка означает, что вы теряете объект ненадолго. То есть, короткий промежуток времени, когда вы не на объекте медитации – это называется заплатка. Но основную часть времени вы на медитации. И поэтому этот уровень, по сути, называется вот это латание разрывов. Значит, что у вас цельные джинсы, например, маленькая на них дырка, это когда вы отвлеклись на то, что: «Вот я бы ему сказала, а он бы мне ответил...». Но основное, основная часть времени у вас – джинсы чёткие, без дырок, все в порядке. Не как вот эти современные, знаете, что там дырок больше, чем джинсов. Нет, это второй уровень. На третьем уровне джинсов больше, чем дырок. Будет у нас такая иллюстрация на следующий раз.

Есть очень известное учение, я бы это тоже хотел добавить, где Пабонка Ринпоче говорит: «Я не могу вам описать всё в словах, вам нужно попробовать самим. Я могу многое писать про медитацию, но основные учения – это ваш личный опыт». И это – правда, есть вещи про медитацию, которым никто не может вас научить, меня тоже. Это только опыт, это только опыт это может сделать. И это возможно благодаря тому времени, которое вы проводите на подушке. И вы научитесь. Вы научитесь, вы достигнете очень высоких уровней. Вы достигнете девятого уровня «Easy Breezy». «Easy Breezy» в смысле со временем. Поэтому нам нужно самим себя научить. Поэтому мы с Ирой описываем эти уровни, но, пожалуйста, уделяйте время своей практике, чтобы это стало вашим личным опытом. До этого это для вас лишь ориентир, это не сильно вам поможет, пока вы сами не достигнете этих уровней медитации.

На картинке у нас тут изображено лассо, и мы быстро возвращаем свой ум к объекту. И наш слоник, у него уже белеет голова.

Ира. И у мартышки тоже.

Макс. Это хороший признак. И у мартышки. Это значит, что вы постепенно справляетесь с притуплённостью и с беспокойством. Правильно?

Ира. Конечно! А тут видите, это лассо, оно уже наброшено. То есть, не то, что вам надо забросить, подождать, вы так – хоп – и притянули.

Макс. Кто бы хотел перейти на третий уровень медитации? Напишите «+3». Я пока почитаю комментарии, Оксана пишет: «Так, у меня такое бывает. Чаще вне объекта, просто бывает очень быстрый возврат. Мистический возврат». Так, да...*(смеется)*. Так, «+3», много, кто хочет на третий уровень. Правда, на третьем уровне, не знаю, как по мне, на третьем уровне реально начинается, знаете, гладкая медитация. То есть вам не нужно больше бороться изо всех сил, там, себя уговаривать, договариваться со своим умом. На третьем уровне это ощущается очень приятно. И, не знаю, это как едешь на машине.

Мы недавно с Ирой ездили в Словакию, в Братиславу. Мы живем в Вене, в Австрии, ездили в Словакию, это рядом, час езды. И мы заезжаем в Словакию, в Братиславу, и я вскакиваю в яму на машине. Прямо, знаете, вот с таким звуком, когда ты думаешь: «Мне лучше остановиться и проверить – у меня вообще колесо осталось на месте, или может оно уже там отвалилась, куда-то уехало?» Кто въезжал в такие ямы, напишите «+», на машине. Я въезжаю в эту яму и думаю: «Как так я в нее въехал вообще, я же внимательный водитель?» И я потом начинаю анализировать, и я понимаю, что в Австрии нету ям, просто их как класса нету, нигде нету, ни в деревнях, ни по трассе, ни в каких-то дворах. В принципе нигде ни одной ямы я не встречал, вот мы тут полтора года уже живем практически, ни одной ямы, вообще ни одной. И вот когда ты едешь, и тебе не нужно бороться за то, чтобы у тебя был хороший фокус, за то, чтобы объект у тебя оставался в поле твоего внимания, я это из своего опыта говорю, я это говорю не из писаний, это ощущается как это езда по дороге без кочек. Ты едешь расслабленно и тебе не нужно больше бороться. Тебе не нужно больше бороться со своим умом за то, чтобы, по крайней мере, у тебя объект был зафиксирован. Тебе нужно бороться за качество медитации, но не за фиксацию объекта. То есть, он практически у тебя не ускользает на третьем уровне, только ненадолго.

№4 Пристальное внимание на объекте

Достигли уровня, когда: постоянное удержание (не теряете), но плохое качество (потеря ясности, интенсивности)



ཉིབ་འཛོམ་པ།
nyewar jokpa



И мы переходим к четвертому уровню, который по-тибетски называется НЬЕВАР ДЖОК ПА. Вы можете повторить: НЬЕВАР ДЖОКПА. И это называется «пристальное внимание на объекте». И на четвертом уровне вы достигаете уровня, когда вы не теряете объект больше, но качество вашей концентрации, качество вашего объекта...Помните, мы с вами проходили

это на уроке про притупленность и про беспокойство, что у вас всё ещё нет ясности? И у меня

это бывает в каждой божьей медитации. У меня нету ясности объекта, мне нужно очень сильно стараться.

И в ретритах, на самом деле, когда ты делаешь одну и ту же медитацию четыре раза в день, у меня со временем, не в первые дни, но спустя неделю или десять дней, или иногда две недели, у меня ясность, прям, знаете, начинает наводиться, как будто фокус на объект. Когда твой ум успокаивается, у тебя вот эти визуализации, которые ты делаешь или какую бы вы медитацию ни делали, вот эта ясность, она начинает появляться постепенно.

Поэтому, на четвёртом уровне вы справляетесь с грубыми проблемами, с грубой притуплённостью и с грубым беспокойством, остается ещё тонкая, тонкая притуплённость, и грубая притупленность? А, это подписи. На четвертом уровне вы можете удерживать объект гораздо дольше. И на четвертом уровне он не особо у вас уходит уже, вы буквально приклеены к объекту (мне нравится этот пример) дешевым клеем. То есть не таким, знаете, он может ещё соскочить. То есть дешёвый клей – это типа ПВА какой-нибудь, не суперклей, а вот этот ПВА, который вы клеите, но он в принципе может ещё растаять, ум может соскочить с объекта, но полностью вы его уже не теряете. Но объект как бы размытый, он сыроватый. Это как идёт сильный дождь, вы едете в машине и чётко не видно, вы не можете видеть. Но вы можете видеть свет из фар впереди вас, но не очень четко, и вы вот эти фары, постоянно перед вами, они как будто теряются, не очень ясно.

Поэтому мы больше не теряем объект, но фокус не очень сильный. Мы не теряем объект, но очень близки к тому, чтобы потерять. И мы постоянно как бы соскальзываем. То есть вот этот четвертый уровень – это ощущается уже как суперкрутая медитация по сравнению с предыдущими, потому что у вас реально зафиксирован ум, он никуда больше не девается. Это знаете, как он у вас реально на поводке, ваш ум. Он больше не прыгает влево-вправо, он едет или идёт так, как вы ему сказали. Но качество медитации, вот качество объекта, на котором вы фокусируетесь, оно еще не там. И мне понравилось, на прошлом занятии был вопрос про интенсивность: что нам нужно сделать, для того, чтобы была интенсивность, которую у нас здесь нету. На четвертом уровне у вас нету интенсивности. И мне понравился ответ Джона Брэди, который я как раз на прошлой неделе задавал на его встрече, на встрече с его клубом, в котором я состою. И он сказал, что нам нужно реально сеять семена. Нам нужно сеять семена для того, чтобы у нас была ясность, для того, чтобы была интенсивность.

Поэтому у нас здесь ещё есть на четвёртом уровне притупленность, есть занятой ум, но они не настолько сильные, чтобы вы реально полностью потеряли объект медитации. Четвёртый уровень крутой – это значит, что вы лучше, чем сто других медитаторов, вы реально в 1% входите. И если вы доберетесь до четвёртого уровня в этой жизни, вы очень крутые, говорит Геше Майкл и Мария Мёртл, и я за ними тоже повторяю. Но мы хотим до 9 уровня дойти.

И у притуплённости есть два вида. Есть грубая притуплённость, это когда вы реально засыпаете, голова падает, вот эта вот чернота слона, которая остаётся. И есть тонкая притуплённость, вот этот кролик? Это лиса? Или... Вот это то, что похоже на лису, это кролик?

Ира. Это кролик. (смеется)

Макс. Вот этот, ну он реально на лису больше похож. На моего кролика.

Ира. По-моему, на маленькую мини-пуму. Но вообще традиционно кролик.

Макс. Он символизирует то, что вас как будто выкидывает иногда немного из медитации, как будто, не знаю, вы не полностью теряете объект. Он у вас вроде зафиксирован, но всё равно у вас нету вот этой ясности, фокуса на объекте. И вот эта мартышка, которая смотрит назад, это ваша способность словить свой ум на объекте, словить объект и сфокусироваться на нём. И вы реально помните о том, о чём нужно помнить в объекте медитации. Поэтому четвёртый уровень – это то, что вы зафиксировались на объекте медитации, но качество медитации ещё не хорошее, качество медитации оставляет желать лучшего. То есть, вы едете по дороге, вас уже не выбрасывает там на обочину, вы не по гололёду едете, вы не вышли, я не знаю, в летних кроссовках на...не знаю...Это часто весной, мне кажется, бывает, когда уже идет дождь, всё, вроде плюс был, а потом ночью заморозки, выходите на улицу, и там просто каток. В Киеве такое бывало периодически. Вы просто вот в летних кроссовках пытаетесь по этому катку пройти. Это не так ощущается. Вы едете по хорошей дороге на автомобиле, на зимней резине в Австрии, но дорогу всё ещё не очень хорошо видно. Вы уже не влетаете в страшные кочки, но дорогу все ещё не очень хорошо видно, не очень хорошее качество медитации. И это то, над чем мы работаем реально в четвёртом уровне. Нам нужно работать над качеством медитации.

Так, прочитаю комментарии, после этого передам Ире слово. «Есть ли примерные сроки, когда можно достигнуть третьего уровня, если регулярно медитировать?» Юль, если честно, это очень индивидуально, но, я вам могу сказать, из своего опыта, что это скорее годы, то есть это несколько лет, может быть. Я не был суперкрутым примером в том, чтобы сеять сразу семена для медитации. Мне кажется, я начал заниматься с кармическим партнером по медитации два года назад. Я рад, я был бы рад это сделать раньше. Я думаю, что это можно сделать быстрее, если вы серьёзно занимаетесь с партнером по медитации, в смысле, с вашим кармическим партнером по медитации. Но тут верно пишешь, что дело не в сроках, а в семенах. Да, у всех это может быть по-разному. И не расстраивайтесь, если у вас не получилось за несколько лет, радуйтесь, если у вас получилось быстрее.

«Хочу на четвёртый уровень». Кто хочет на четвёртый уровень, пишите «+4». «Макс, какие именно семена нужны для ясности и интенсивности?» – спрашивает Людмила. Джон Брэди сказал, что нужно не расстраивать других людей. Ну, технически, он сказал: не сердиться на других людей, то есть самому не расстраиваться. Я от себя думаю, что и других людей не расстраивать. Но, имеется в виду, что нужно быть терпеливыми с другими людьми, особенно когда... Джон Брэди сказал, особенно когда вы помогаете им медитировать, или помогаете им в их практике.

Обычно люди тупят. По крайней мере, у меня такие семена. Значит, что я сам туплю часто. И в этот момент надо не сердиться. Нужно реально быть очень терпеливым. Поэтому, Людмила, нам нужно быть терпеливыми.

Ира. Мне кажется, Джон Брэди еще говорил что-то про терпение, повторять что-то снова и снова, когда студенты спрашивают, или я путаю?

Макс. Ну, это к этому относится! Я думаю, что да, если тебе задают одни и те же вопросы постоянно, тоже не сердиться. Но он об этом не говорил, но это подразумевается.

Ира. Спасибо, Макс! Я на самом деле хочу ребят приободрить, потому что, знаете, когда в первый раз вы сталкиваетесь с этими девятью стадиями, да, мы дошли пока только до четвертой в нашем теоретическом осмотре. Кажется, что это какие-то неподъемные горы. Но я вот сейчас так подумала: «Мария Мёртл, Питер Мёртл, часто, когда они нам рассказывают истории своей жизни или делятся какими-то личными моментами, они... ну, мы как бы видим, что какие-то или учения получить, или какой-то прогресс, у них заняло 5, 6, 8 лет. При этом в нашем поколении студентов, у их учеников, это уже получается реально гораздо быстрее: 2, 3, 4 года. Ну, вот, я не побоюсь реально сказать, что как минимум вдвое быстрее. К чему я это веду?

Мне кажется, что будущее поколение студентов, они ещё быстрее даже, чем мы. Поэтому даже если вам кажется, этот пирог очень большим и неподъемным, вообще не думайте сейчас об этом. Вы сами не заметите в начале, да, помните, этот огонь на постере, он большой, пламя, но он с каждым этапом уменьшается. С каждым этапом нам нужно преодолевать всё меньше и меньше сложностей. И вы сами не заметите, как вы уже окажетесь на каком-то стабильном плато, когда будете делать это регулярно. И тогда вы такие: «О, ого, да ладно, я уже тут, прикольно!» Поэтому не переживайте. Всё будет, главное делайте сейчас это так вот стабильной, хорошей практикой.

Хорошо, мы двигаемся дальше. Я показываю экран. Мы уже рассмотрели четвертый. Кстати, все вот первые четыре, они все заканчиваются на ДЖОК ПА. И дальше у нас начинается группа, которая заканчивается на ДЖЕ ПА. И пятый вообще классно звучит, это **контроль ума**. Я вообще мечтаю об этом уровне, я хочу быть боссом своего ума. А фактически так и есть.

На пятом уровне вы уже босс своего ума. И у вас очень классно развит ваш инструмент ШЕШИН, ваша бдительность. Это тот, кого вы наняли сидеть позади вашего ума, внимательно, в оба глаза следить, наблюдать за умом. Если он видит проблему, он такой: «Виу-виу, аларм, аларм, что-то не так». И нам нужно развивать этот ШЕШИН. И на пятом уровне он уже у нас довольно хорошо развит. Какие у нас проблемы обнаруживает ШЕШИН? Помните? Ментальная притупленность – одна крайность. И мы часто говорим: сонливость, вялость. Вот когда мы говорим эти слова, фактически это и есть ментальная притупленность. Да, это синоним сонливость, вялость, но официальный термин «ментальная притупленность».

№5 Контроль ума

དུལ་པར་ཐྱིད་པ།
dulwar jepa

Достигли уровня, когда:
вы победили очевидную / грубую притупленность,
но есть тонкая притупленность



Помните? Ментальная притупленность – одна крайность. И мы часто говорим: сонливость, вялость. Вот когда мы говорим эти слова, фактически это и есть ментальная притупленность. Да, это синоним сонливость, вялость, но официальный термин «ментальная притупленность».

И, с другой стороны, у нас наша мартышка, наш беспокойный ум, ментальное беспокойство, возбуждённость ума, занятой ум, мысли о других вещах, вот это всё «ментальное беспокойство». И ШЕШИН, он такой, нам говорит: «Будь внимательнее, ты потеряешь объект, если сейчас не предпримешь что-то, я вижу, ты начинаешь там притупляться. Виу-виу, алларм, алларм!» Говорит ли нам ШЕШИН, что нам с этим делать? Напишите. Говорит ли он нам: «Проснись, Ира!», или: «Макс, срочно сделай что-то!» Говорит ли он нам что-то? Нет, правильно! Он нам ничего не говорит. Его задача просто просигнализировать. Он обнаруживает проблему.

Помните, мы вначале говорили о том, что мы развиваем две ментальные функции? ШЕШИН наш в одной руке, и во второй нашей вот это ковбойское лассо, ТЕМБО, в котором мы возвращаем объект обратно к медитации. Точнее, мы возвращаем наш ум на объект. У нас два инструмента. И ШЕШИН такой: «Виу, Виу, ты думаешь о бутербродах?» ТЕМБО такой: «Так, где мой ум? Ага, я его поймал, вернись».

Нам нужны оба этих инструмента. И ШЕШИН на пятом уровне довольно сильный. Мы также помним, что у притуплённости есть два вида. Помните, очевидная или, другими словами, грубая притуплённость? То, что Макс недавно объяснял, когда вы куняете уже. И есть тонкая притуплённость. Вот на пятом уровне мы полностью покончили с грубой притуплённостью. Мы, можно сказать, её победили. Но, у нас всё ещё есть тонкая притуплённость. И здесь важную вещь учителя говорят. Геше Майкл говорит, что 90% из тех людей, которые не получали подобных знаний по медитации, когда они какое-то время уже медитируют, им кажется, что всё супер, я могу долго сидеть, я классный медитатор. А, на самом деле он говорит, что они не медитируют, у них просто тонкая сонливость, и они даже не подозревают об этом, потому что никто не рассказал, что вообще такое что-то бывает, да, что эта тонкая сонливость существует, и вот у нее такие-то признаки. Собственно, поэтому в начале новичкам не рекомендуют сразу, например, медитировать полчаса. Рекомендуют начинать с 10 минут, постепенно увеличивать этот промежуток, потому что если человек начинает сразу там на полчаса, на 45 минут садиться, высока вероятность, что у него тонкая сонливость, а не медитация. Поэтому важно так постепенно начинать, и важно постоянно себя спрашивать: «Какое качество медитации у меня. У меня всё окей, я вообще медитирую? Где мой объект медитации?» Вот, это важно.

Итак, еще раз, пятый уровень – теряем ли мы объект медитации? Уже нет. Есть ли у нас очевидная грубая притуплённость? Тоже нет. Есть ли у нас такая опасная, тонкая притуплённость? Да. Мы уже контролируем ум, этот этап называется «контроль ума», но пока ещё не очень хорошо. В общем, как получается, так и контролируем.

На постере, наш герой уже впереди слона и обезьянки. Как раз это и символизирует, что он научился контролировать их и свой ум. Хорошо. Двигаемся дальше. Переходим к шестому уровню.

№6 Успокоение ума

ཞི་བར་ཞེ་པ།
shiwār jēpa

Достигли уровня, когда:
вы полностью остановили все виды
притупленности, но есть тонкое беспокойство



тонкое беспокойство

Шестой уровень называется ШИ-ВАР ДЖЕПА, и он называется «спокойный ум» или «успокоение ума». ШЕШИН у вас тут вообще еще сильнее, суперчувствительный, ну просто на максималках. И, знаете, это когда вы ведете автомобиль по дороге, по австрийской, вы уже знаете, никаких ям нет, можно спокойно ехать, но вы постоянно подруливаете по дороге, то

чуть-чуть влево, то чуть-чуть вправо. Но вы не думаете об этом, вы уже опытный водитель. Вы можете при этом разговаривать с кем-то, слушать музыку, может, что-то жевать еще по пути. То есть вы не задумываетесь о том, что вы где-то там что-то рулите, но вы все равно делаете какую-то коррекцию автомобиля по дороге.

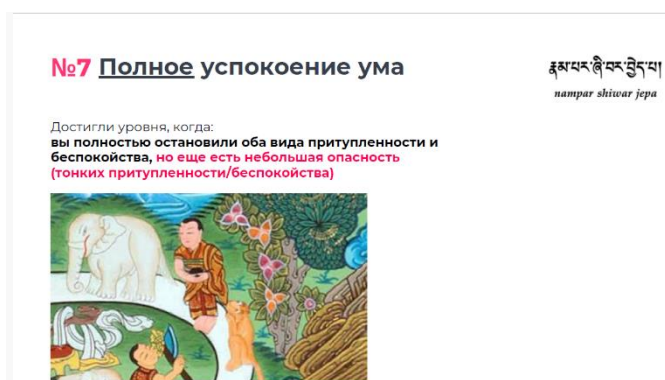
Точно так же и здесь. В медитации мы корректируем нашу медитацию. Начинаешь засыпать – хорошо, подрулили. Беспокойный ум – хорошо, подрулили. Мы уже знаем эти все antidotes. Но проблема в том, что бывает так, что мы слишком сильно стараемся. Мы слишком много корректируем. И знаете, ум такой, ну, в такой немного тревоге, в какой-то такой, в очень скрытом беспокойстве. Появляется на этом уровне, ну, точнее, мы обнаруживаем такое тонкое беспокойство ума. Вроде бы уже грубого нет, уже все хорошо, но остается тонкое. И вот здесь эта картинка – это как раз символ этого тонкого беспокойства. Это вода подо льдом.

Вы знаете, когда вода замёрзла, там появился лед уже, какой-то слой. Вы можете там кое-как по нему ходить, но подо льдом ещё вода, она там может течь, бурлить. Вот это такая метафора тонкой занятости ума, тонкого беспокойства. И как это проявляется? Это как бы вы всё ещё о чём-то беспокоитесь, но это уже где-то так вот очень глубоко, на каком-то таком подуровне, знаете, в подсознании. Вы вроде бы не думаете об этом, но где-то в уме очень так скрыто крутится: «Ага, у меня в 3 часа встреча, надо не забыть», или: «Ууу... столько много дел еще сегодня». Ну, это как бы подо льдом, не на поверхности. И вы очень близки к тому, что ум начнёт вам это говорить. И говорится, что это не просто вода подо льдом, а вода подо льдом очень так красиво звучит: в солнечный, тёплый день, когда весной становится теплее, и этот лёд может треснуть. И тогда тонкое беспокойство ума прорвётся. Такой непрочный лёд, скажем так. Поэтому, нам здесь крайне важно следить за этим.

Здесь Мария рассказывает о том, что это могут быть самые разные моменты. Не только мысли о том, что, например, вас в три часа дня ждёт какая-то встреча. Это часто какие-то расстройства. Или вы с кем-то могли поругаться три дня назад, и это остаётся внутри нас. Или, может быть, мы ощутили какую-то трагедию, да. Кто-то умер какое-то время назад, и это тоже где-то с нами. А может, кто-то болеет, и мы вот на каком-то подуровне об этом переживаем, грустим. Вот такая тонкая занятость ума. И это как бы, главное, с чем мы на этом этапе боремся. Притупленность мы уже остановили. Непритупленные. Не очевидно, тонкая. Беспокоимся теперь только об этой беспокойности тонкой. Такая тавтология. Беспокойство о тонком беспокойстве. Хорошо.

Как любит говорить Макс Джабали, напишите шестёрочку, кто хочет на этот уровень. А тем временем я передаю этот замечательный микрофон Максиму Джабали, рассказать нам о седьмом уровне.

Макс. Спасибо. Спасибо, Ира, за такое классное объяснение этих двух уровней. Мы переходим к последней тройке. Наши три белых коня: слон, обезьяна и олень. Такие три коня у нас. И мы пройдемся чуть быстрее по ним. Они вам пригодятся, может быть, не в этом году и не в следующем, чтобы, когда вы дойдете до них, вы смогли открыть эту лекцию, пересмотреть ее, сказать: «О, я на седьмом уровне». Кстати, напишите нам с Ирой к этому дню. Мы будем очень рады.



Итак, седьмой уровень — это **полное успокоение ума**. По-тибетски НАМПАР ШИВАР ДЖЕПА. Можете повторить: НАМПАР ШИВАР ДЖЕПА.

Юля спрашивает: «На каком уровне можно увидеть пустоту напрямую?» Мы идем туда. Не на седьмом. На седьмом уровне мы достигли уровня, когда полностью останавливаем оба вида притупленности. Кстати, о каких двух видах притупленности идет речь?

Ира. Проверяй, но доверяй! (*смеется*). Видишь, всю лекцию об этом говорим, а ты такой — хоп!

Макс. Оба вида притупленности и беспокойства, но ещё есть небольшая опасность тонких притупленностей и тонкого беспокойства. Грубая, тонкая, верно. То есть мы остановили грубую притупленность, грубое беспокойство, всё, до свидания, adios. Или как в Вене любят говорить чюз па-па (*прим.ред. нем. tschüss переводится «пока»*).

Но есть еще небольшая опасность для тонкой притупленности, тонкого беспокойства. И вот здесь вот, на седьмом уровне, мастер Камалашила говорит, что ваш детектор дыма — ваш ШЕШИН и ваша ковбойская веревка — ваш ТЕМБО идеальны. Всё. Вот иногда у меня бывают такие дни, я приготовлю какое-нибудь новое блюдо. Вчера я готовил, индийские...Как они? Досы называются? Это из чечевицы и риса ферментированного лепёшки, как блинчики жареные. С начинкой из...что там было? Картошечка, для моей любимой, панир, лучок.

Ира. Ладно, ладно, давай без отвлечения, а то сейчас все будут думать об ужине, а не о следующих стадиях медитации.

Макс. Да, и я спрашиваю, Ира, ну что, Ира, как тебе мой новый кулинарный шедевр? Она говорит: «Вот 10». Вот все. Улучшить больше нечего, потому что все ингредиенты собраны в одном месте. «Вот такой у вас уровень ШЕШИНА и такой у вас уровень ТЕМБО», — говорит мастер Камалашила. 10! Всё! Улучшать больше нечего. Сильный детектор дыма, сильное лассо.

И если что-то не так в уме, у вас сразу: «Виу-виу-виу-виу-виу». Все, вы сразу можете вернуть ум назад к объекту.

И здесь у нас практически нет никакого беспокойства, никакой притупленности, но удерживать себя в этом состоянии, чтобы нам нужно еще прилагать усилия, это не так просто. Есть ещё небольшая опасность, что может возникнуть тонкая притупленность или тонкое беспокойство. Здесь ум реально становится полностью тихим, больше нету никаких очевидных проблем, которые вам нужно было бы решать, вроде грубой притуплённости, грубого беспокойства. Можно картинку? Мартышка становится белой. Иногда буквально вот секунду у вас занимает для того, чтобы вернуть себе хорошее состояние ума, хорошее состояние концентрации. Это седьмой уровень. И здесь у нас слон полностью теряет свою черноту, он теперь всё – белый. И мартышки больше нет. У вас появляется одноточечная концентрация.

Восьмой уровень. «+7», если хотите на седьмой, а мы пока переходим к восьмому, который называется **«приведение ума к однонаправленности»**, по-тибетски это ЦЕ ЧЕК ТУ ДЖЕПА. Можете повторить: ЦЕ ЧЕК ТУ ДЖЕПА. Мы достигаем уровня, когда полная однонаправленность у нас появляется, и коррекция нам нужна только один раз, в начале.

№8 Приведение ума к однонаправленности

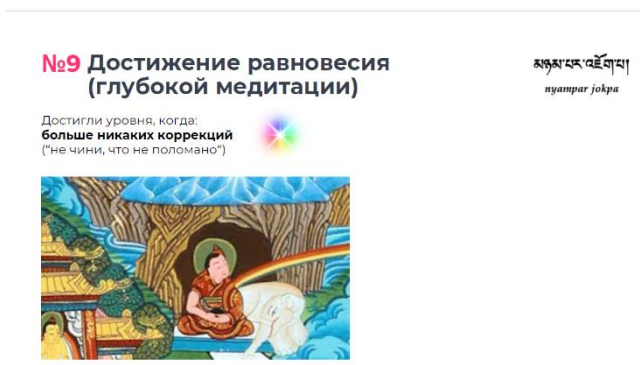
Достигли уровня, когда:
полная однонаправленность + коррекция
только 1 раз в начале

ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་
tse chiktu jepu



Что это значит «однонаправленный ум»? И я напомним, что мы с Ирой эти уровни, последние точно, говорим больше по словам наших учителей. У меня не было опыта этих верхних уровней, но я очень надеюсь, что будут. Это значит, что мы можем удерживать фокус на одном объекте и больше не смещаться. Всё, полная однонаправленность, никакой притупленности или беспокойства вообще. Я так жду, когда я окажусь на этом уровне и смогу почувствовать: всё, больше нету ни притупленности, ни беспокойства. На восьмом уровне, если нас спросить, как часто приходится корректировать медитацию, как часто подруливать надо по дороге австрийской, наш ответ будет – один раз, когда мы начинаем медитацию, когда в начале медитации нам нужно сделать небольшую корректировку: «Ой, я немного притуплен» или «Я немного обеспокоен». Я думаю, это всё происходит в течение десяти циклов дыхания, плюс-минус. Ты – хоп – подрулил и поехал. За первую минуту медитации вы заканчиваете все корректировки, и затем вы в потоке. И поток до конца медитации без проблем, без перерывов, с хорошим, очень хорошим качеством медитации.

Как у нас нарисован, этот уровень изображён? Усилия только мы в начале медитации прикладываем, и потом всё. И здесь у нас есть наш красивый белый слон и никаких больше животных вы уже не видите. Всё. Здесь мы привыкаем к медитации, и у нас очень сильная привычка медитации, которая, я вообще-то думаю, она появляется гораздо раньше этого уровня, но, вероятно, на этом уровне она реально очень сильная уже.



Девятый уровень «достижение равновесия», достижение глубокой медитации называется НЬЯМ ПАР ЧОКПА. Вы можете повторить НЬЯМ ПАР ЧОКПА. И мы достигаем уровня, когда больше никаких коррекций нет. Это уровень: «Не чини то, что не поломано». Помните нашу пятую проблему медитации? Может быть, это прозрачный намёк, на каком уровне она у нас может возникнуть по-настоящему.

Девятый уровень – это значит равномерно разместить ум на объекте. И происходит примерно так. Звонит будильник, дзинь, пора медитировать, вы садитесь и сразу попадаете в суперидеальный поток медитации, сразу в потоке, никаких корректировок, даже в начале. И это просто невероятно, говорит Мария Мёртл, и она цитирует Геше Майкла. Может, это с вами произойдёт раз в год. Я был бы очень рад, у меня не происходит. Даже в 10 лет и в 30 лет даже не происходит. Вы только садитесь и – тынь. И сюда говорят, сложно попасть, но придет время, и тогда вы поймете, что такое реальная шикарная медитация.

Я недавно купил сковородку, ее рекламируют как Rolls-Royce среди сковородок. Говорят, все сковородки это ширпотреб, а вот это реально Rolls-Royce среди сковородок. Я думаю, что вот это Rolls-Royce среди уровней медитации. Вы начинали с какой-то разбитой девятки Жигулей, которая вообще не едет, у которой все отваливается. Дальше пересаживаетесь на новенькую девятку. Все ещё плохо, скрипит, ехать неудобно, очень все больно, как-то спина затекает. Затем на третьем уровне вы пересаживаетесь на какую-нибудь, не знаю, старый Volkswagen 20-летней давности, вы уже можете на нем ехать, может он не ломается. Но дальше вы начинаете апгрейдить свой автомобиль и апгрейдите до реально самого дорогого шикарного Rolls Royce. Я тоже хочу на этот уровень.

И, отвечая на вопрос, очень вовремя который задала Юлия: «На каком уровне можно увидеть пустоту напрямую?» Вот на этом уровне. Именно на этом уровне мы можем увидеть пустоту напрямую. И это длинное путешествие, Геше Майкл говорит, что пройдет не один день и не одной недели, не один месяц, даже не один год. Я, если честно, верю, что этого уровня можно достичь в глубоких ретритах. Я не уверен, что его можно достичь без ретритов. Может быть, не знаю, у кого, у единиц получалось, но, правда, думаю, что в основном это реально в глубоких, длительных ретритах ты можешь дойти до девятого уровня, потому что тебе нужно полное успокоение ума для этого. Но потом, когда ты его достиг, наверняка ты его можешь и вне ретрита иногда возобновлять.

Поэтому медитируйте каждый день. Начните. Вы на первом уровне находитесь, и постепенно-постепенно вы дойдете до девятого. И здесь вы получаете шамату, и это означает реально полный контроль над умом.

Хорошо. В заключении плюс девяточки. Вот я вас, видите, даже не спрашивал, вы сами уже хотите на девятый уровень. Вот что такое значит хороший маркетинг.

9 стадий медитации

- 1 Помещение внимания на объект 
- 2 Сосредоточение внимания на объекте с некоторой непрерывностью (1 раунд коротких мантр на чётках) 
- 3 Сосредоточение внимания на объекте и латание разрывов 
- 4 Пристальное внимание на объекте 
- 5 Контроль внимания (явная притупленность)
- 6 Успокоение ума (скрытая притупленность) 
- 7 Полное успокоение ума
- 8 Приведение ума к однонаправленности (только 1 коррекция в начале)
- 9 Достижение равновесия 

Итак, мы с вами сегодня прошли 9 стадий медитации. Помещение внимания на объект, короткий поцелуйчик. Второй уровень – это сосредоточение внимания на объекте с некоторой непрерывностью. Это 1-1,5 минуты вы можете сфокусироваться. На третьем – сосредоточение внимания на объекте медитации и латание разрывов. Это значит, что впервые вы находитесь на объекте больше, чем вне объекта. И на четвертом уровне у вас пристальное

внимание на объекте. Всё, вы не можете полностью уже потерять объект, но он еще не очень ясен. И пятый – это контроль внимания. Вы избавляетесь от явной притупленности. На уровне «успокоения» номер шесть вы от скрытой притупленности избавляетесь. И последние три уровня – это реально вы постепенно, вы уже выбрали этот Rolls Royce, вы нашли его в салоне, вы уже готовитесь делать тест-драйв, и вы реально готовитесь его приобрести для себя. У вас деньги уже вы практически накопили. Это последняя тройка. Это наших финальных три белых коня. Полное успокоение ума. Восьмой уровень – приведения ума к однонаправленности, когда вы один раз коррекцию делаете. И девятый уровень – достижения равновесия или шаматы. Всё. Вы в дамках!

Ира. Спасибо, Макс, за рассказ о последних трёх конях и краткий обзор. А у нас ещё есть небольшой мультик. Сейчас я вам покажу мультик. Мария показывала его на своём занятии. И мы сделаем то же самое сегодня. Так, Макс, как мне это сделать? Сейчас мы это сделаем.

Макс. Галочку там поставь, звук тоже сделать. Share sounds.

Ира. А где галочка? Да, класс, спасибо! И слушай, я не знала, что есть такая опция! Ха.

Макс. Ну, мы только блинчики с картошкой умеем готовить.

Ира. Решить что-то, есть! Ура! Видно экран? Надеюсь, звук тоже будет слышно. Поехали.

Демонстрация мультфильма

Вот такой мультик у нас.

Макс. Дай Бог всем вам белых слонов в жизни, белых кроликов, следуйте за ними. (смеется). Спасибо вам, ребята, за занятие! Довольно хорошо с вами провели сегодня время. Вы очень крутые, что вы медитируете, изучаете эти знания. Это, правда, делает вас очень особенными. И помните об этом, что вы особенные! И вы настолько особенные, что ваша

судьба – это стоять на миллионах планет. На миллионах планет и помогать миллиардам миллиардов миллиардов живых существ. Стать абсолютно счастливыми. Спасибо!

Ира. Спасибо! И до встречи в следующий четверг.

Макс. До встречи! Поговорим про объект медитации. Всем хорошего дня.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3

