

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

Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 8.

Занятие 8. Объект медитации

Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс: Всем привет, Юля! Так, мне минутка нужна на настройку микрофона.

Напишите, как у вас дела пока. Как успехи? Сколько уроков прослушали? Так,

7-ДЗ, 7-КР - бог ты мой. 7-ДЗ, 7-КР. Боже, ребята, ну вы даете! Вот это да! Это серьезная заявочка на успех, ничего не скажешь. Так, Ира, я тебе дал права на говорение.

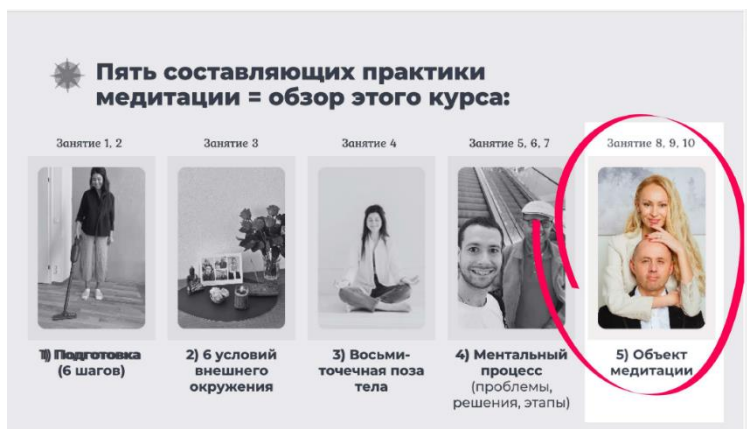
Ира: Супер! Спасибо!

Макс: Добро, спасибо ребят, всем, все, кто дожили до 8 занятия, мы вас всех любим. Те кто не дожили, уже как бы любить некого. Окей. Спасибо, кто включает камеры, мы ваши лица уже запоминаем. Не скажу, что снитесь прям, но как бы на улице, я думаю, узнали бы.

А...Кто, кстати, едет на ясновидение? На следующих выходных пров...проходит ясновидение в Вене. Питер и Мария будут, собственно, эти учения давать. Это практика от Геше Майкла, которую...с которой я познакомился в нашем последнем лирунге - ретрите и с тех пор я уламывал Ламу Машу с Ламой Питером ее, как бы дать нам, эту практику. Это 4 практики. И они согласились. Так, буду онлайн. Кто... кто, кстати, да, не участвует в живую, хотя бы онлайн зарегистрируйтесь. Ну не хотя бы, а просто будете онлайн смотреть. Я понимаю, что не у всех есть возможность приехать. Но кто собирается приехать, это супер! У нас больше 220 регистраций в живую. Это будет самое масштабное мероприятие за границей АСИ, которое мы когда-либо организовывали. Я надеюсь. А, поэтому мы правда будем вам рады, приходите, обнимемся.

Хорошо, давайте перейдем к сегодняшнему занятию. Сегодня у нас очень особая и интересная тема, и она будет отличаться от... Я бы сказал, этот вайп, который начнется с восьмого урока и закончится на десятом уроке, он отличается от того, который был в первых семи уроках. Мы в большей мере говорили про медитацию, как, ууум...не знаю, какую-то очень

техническую практику, которую, ну, можно научиться выполнять и после этого успешно делать. И на этих трех занятиях: седьмое, восьмое, девятое, десятое, мы перейдем на другую тему, а конкретно о том, на что медитировать и как это связано с нашей ежедневной практикой.



На прошлом занятии мы поговорили о ментальном процессе, а...закончили эту тему с этапами медитации. Я надеюсь, вы поэкспериментировали с тех пор и попробовали, как у вас с медитацией, на каком вы уровне находитесь. И сейчас мы переходим к объекту медитации, и это будут наши занятия 8, 9 и 10. Поэтому наш план на сегодня - это с

вами пройти по трем типам медитации, обсудить с вами Ламрим, поговорить про пять великих источников, и мы дальше в конце поговорим о том, как определить компетентность ламы. Хорошо? Плюс “один”, если готовы к такому плану.

● План на сегодня

Может быть, сегодня занятие будет подольше, чем обычно. У нас реально много есть, что обсудить, и готовились мы тоже дольше, чем обычно к нему. Поэтому давайте оставаться на связи друг с другом. И если что-то не понятно совсем, вы где-то поплыли, пишите вопросы или пишите просто в чате, что я поплыл. Мы постараемся вам помочь. Ира?

- ☒ Три типа медитации
- ☒ Лам Рим
- ☒ Пять Великих Источников
- ☒ Как определить компетентность Ламы

Ира: Да! А.., мы сегодня говорим о трех типах медитации. Мы с этого начнем. А, и, знаете, у разных людей был разный первый опыт, скажем так. И, а.., когда мы обсуждали, когда мы готовились к этому занятию, мы вспоминали, какой опыт был самый первый у нас. А.., если вы помните свой опыт, вы тоже можете пару строк об этом написать. Макс, ты бы хотел сам рассказать о своем опыте или мне кратко рассказать?

Макс: А.., я расскажу. Уточню, это не первый сексуальный опыт, это опыт медитации. Спешите, не стесняйтесь, нам реально все интересно. А.., что касается медитации, уум, я

● Первый опыт Макса



познакомился с медитацией как ну, с какой-то основательной практикой, когда мне было 19 лет. Вот я сегодня Ире показывал видео, а.., после моего первого ретрита 10-дневного. И это была практика медитации, где мне нужно было фокусироваться на дыхании и на ощущениях в теле. И я помню, что после этих 10 дней медитативного ретрита, я когда вернулся домой, нам как бы дали задание делать эту практику час утром и час вечером. И я вернулся и я ни разу, ни

разу не сделал эту часовую утреннюю медитацию, часовую вечернюю. Почему? Потому что я

реально не понял, в чем приколы. То есть я, я не понял, в чем суть сидеть и фокусироваться на дыхании, потом фокусироваться на ощущениях в теле, как это мне в жизни вообще помогает, а, как это может привести меня к какой-то, не знаю, в какое-то лучшее место. А, я реально не понимал, и с тех пор, это было в 2011 году и до 2017 года, то есть у меня был перерыв где-то...уу...где-то 5,5 лет, где-то 5 лет, у меня был перерыв и я не медитировал. Я не медитировал регулярно, потому что я реально не понимал зачем. Мне показалось, что эта медитация для меня, по крайней мере, не имеет смысла. И я вернулся к регулярной практике медитации только спустя вот больше чем 5 лет, уже когда познакомился с курсами АСИ. Первая медитация, которую я реально делал регулярно, это была медитация Ганден Хагьяма, Чже Цонгкапы. Однажды я думаю, что мы с вами вместе пройдем и будем делать. Мм...

Но это-это правда, не все медитации одинаково полезны. И я надеюсь, к этому занятию, к восьмому вы уже разобрались с тем, что если у вас какой-то странный объект медитации, который не полезен вам и другим людям, если вы просто будете медитировать на ощущениях в теле, на дыхание, это реально никому не поможет. Это на самом деле вам тоже не поможет. Поэтому объект медитации важен, и с этого начинает Геше Майкл свое занятие. Он рассказывает, что он попал как-то еще в колледже, ну то есть в нашем институте, на свое первое занятие по медитации, и ему там сказали просто фокусироваться ни на чем, то есть ни о чем не думать. И он говорит, что он после этого вернулся и, домой, тоже решил, что медитация какая-то странная, глупая вещь, и больше он этим заниматься не будет. Ну и какое-то время так продолжалось. А, Ира, расскажи нам, пожалуйста, какие три вида медитации бывают.

Ира: Спасибо, Макс, за твой опыт! Спасибо, что поделился! А... Ну, как мы поняли, а, в целом вообще есть очень много разных видов медитации. Но я думаю, что на этом курсе мы уже все поняли, что в медитации реально важен объект. А..., потому что само определение медитации, мм...одно из слов — это ум, который держится за объект. Нам нужно что-то, на чем держаться. Мы не можем держаться просто на ничем. И, есть правда очень много разных видов медитации. Если вы в какое-то время уже увлекаетесь этим делом, вы, вероятно, разные виды встречали. Но глобально их все можно классифицировать на три разных части, на три типа, а, исходя из как раз объекта, на котором мы фокусируемся.

И самая простая медитация, самый простой тип по-тибетски — это ШАРГОМ. А, и это значит обзорная медитация. Такая вот обзорная. По сути, это значит, когда у нас есть какой-то список: раз, два, три, четыре, пять, это могут быть этапы, шаги, что угодно. И мы вот это, садимся в медитацию, мы закрываем наши глаза, мы делаем 10 идеальных выдохов-вдохов, и затем мы принимаемся ментально перемещаться по этим пунктам или по порядку, или в обратном порядке, или в каком-то смешанном порядке. В общем, мы сосредотачиваемся одноточечно на каком-то списке. Какие могут быть списки?

Мы с вами реально на этом курсе очень много разных списков учили. Может быть, вы вспомните какие-то из этого курса или из других? Напишите, которые вам, а, в голову приходят первым делом. Может быть, пять проблем в медитации, вспомните. Восемь решений. Шесть подготовительных шагов перед медитацией, помните, мы делаем. Что там еще? О, 7 ингредиентов, пишут, 6 условий. Супер! 8 характеристик для правильной позы. 9 стадий медитации мы проходили на прошлом уроке. Класс! Но все запомнили 7 ингредиентов. Ха-ха-ха,

(смеется). Здорово! А, и это все примеры обзорной медитации. То есть, например, вы садитесь в медитацию, проходите по 7 ингредиентам, и это обзорная медитация. Это был тип номер один - обзорная.



3 Типа Медитации

(исходя из объекта, на котором фокусируемся)

Обзорная медитация	Аналитическая медитация	Одноточечная медитация
список	проблема	умозаключение
 shargom	 chegom	 jokgom

Дальше тип номер два. Это аналитическая медитация. Это ЧЕГОМ. И здесь мы рассматриваем какую-то проблему. Я сейчас тоже поделюсь экраном, чтобы вам было наглядно видно. Таакс. Аа.., вот. Вторая это ЧЕГОМ, аналитическая. Мы рассматриваем какую-то проблему. А.., и знаете, это что-то похоже на дебат самим с собой. А, фактически вы сами себе говорите -

“Ну хорошо, как я могу решить эту проблему?” А, и в результате этой медитации вы приходите к какому-то умозаключению, какому-то итогу, как правило, хорошая медитация включает в себя вывод, что так или иначе, всё происходит в нашем мире из нас. И результатом такой медитации, скорее всего, у вас будет как раз четыре шага, что нужно сделать, чтобы решить вашу проблему? Ну, например, да, какой может быть пример? А.., вы столкнулись с ленью, вы уже и так попробовали, и сак попробовали, и поняли, что ну, не могу, не получается у меня медитировать каждый день, руки не доходят никак, что-то настроения нет, утром более важное что-то находится. И вы приходите к выводу в этой медитации, что вам нужен учитель, чтобы он помог справиться с ленью, с откладыванием медитации на потом. Или вы приходите к тому, что вам нужен кармический партнер, чтобы вместе преодолевать все препятствия и приближаться к вашей цели.

И так или иначе медитация ЧЕГОМ, наш второй уровень, приводит нас к третьей медитации. К медитации ДЖОКГОМ. Можете тоже повторить. ДЖОКГОМ. Это одноточечная медитация. Это в целом то, что люди обычно имеют в виду, когда говорят медитация. Когда мы размещаем наш ум на какой-то объект, то есть в ЧЕГОМ, в номере 2, в аналитической мы сделали какое-то умозаключение, и на ДЖОКГОМ мы...а, используем это умозаключение в качестве объекта.

А... Ну, например, если мы пришли к выводу, что нам нужен учитель, мы медитируем на учителя. И, а, в монастырях можно изучить сотни разных медитаций, но все они могут сгруппированы быть как раз в один из...отнесены в один из этих трёх типов. И наконец-то в этом АСИ-3 курсе мы дошли до момента, когда мы начинаем говорить, на что нам всё-таки медитировать.

Мы говорили очень много о подготовительных шагах, о всем подряд, и наконец-то мы дошли до объекта медитации. И вы помните, что АСИ, Институт азиатской классики, содержит 18 курсов, и это сборник того, что монахи изучают в монастырях. И чтобы все это изучать, единственное, что вам нужно, это ваш ум. И в Тибете есть определенный жанр книг. Он называется Ламрим. Жанр, ну вот знаете, у нас распространены в нашей культуре детектив,

роман...а., как - роман, не романтика, да, роман, научная фантастика. В общем, есть разные жанры. А, в тибетской культуре, в тибетской традиции, в их истории в последние две тысячи лет есть такой жанр и называется он ламрим.

А, когда я впервые это всё изучала, для меня...у меня было очень много вопросов. Это Ламрим и то Ламрим. А...говорят, медитируйте на Ламрим, прочитайте Ламрим, что же конкретно имеют в виду? А... И есть правда очень много книг, которые входят в эту категорию Ламрима. И дословно, я думаю, вы помните, мы уже об этом говорили. Ламрим – это “Лам”, это шаги, путь - “Рим”. То есть Ламрим – это, а, шаги пути. Вопрос. Какой путь? Куда мы идем, напишите, с помощью этих шагов?

Так, вижу вопросы. Давайте потом... Угу. Вопросы про медитацию. Доберемся до этого. Как, подумайте, куда мы идем в... Куда мы делаем эти шаги? А. Кто-то пишет шаги на пути к просветлению.

Да, а., фактически это шаги к абсолютному развитию, можно называть это просветлением. А., я думаю, вы помните историю о ручке, что всё происходит из нас, и вот этот цилиндр, он может быть и ручкой для нас, и жевательной игрушкой для собачонки, и, конечно, оба правы. И всё это зависит от того, уу..., что у меня за семена, да? Меня семена вынуждают видеть то, что я вижу. И если мы начнём очень много и очень долго размышлять об этом, а, в какой-то момент мы можем понять, что есть и другой вообще-то цилиндр. Тот цилиндр, который эту ручку держит. И что это? Это еда для собаки или это человеческая рука? И... Знаете, это довольно радикальная идея, об этом, правда, стоит подумать, но когда мы об этом думаем...Можем ли мы изменить, чтобы вот этот цилиндр перестал быть кровью, плотью, костями, а стал чем-то другим, например, чем-то из света? Тибетцы говорят, что это возможно, и для этого та...как раз нам нужно делать Ламрим. Потому что в Ламрime говорятся, говорится о том, а., как мы можем посеять такие семена, чтобы, когда мы смотрим на себя, мы могли увидеть идеальное, совершенное существо, и это то, о чём и есть Ламрим.

И мы думаем, что любой, кто заинтересован в медитации, у него есть достаточно способностей, чтобы достичь этой цели. А...И на своей лекции Питер Мёртл говорит, что у него реально много времени заняло, чтобы понять вообще, как вдруг на курсе по медитации мы меняем тему и начинаем говорить о Ламрime.

А... И... Но только представьте, кто-то медитировал, достиг своей невероятной цели, его ум стал суперчистым, суперясным, совершенным. Конечно, эти существа хотели поделиться этим. Как вообще достичь такого же состояния? И в АСИ-3 как раз здесь мы изучаем очень такой краткий обзор, а, в очень суперсжатой форме, а, что нам, собственно, делать, чтобы этого достичь.

Объект вашей шаргом: Лам Рим “Источник...”

Лам Рим «**Источник всех моих благ**»

lam - шаги
rim - путь

Автор:
Чже Цонгкапа Лобсанг Дракпа
(1357-1419)



Мы изучили, правда, много в этом курсе уже. А.., все подготовительные шаги и так далее. Но, правда, самая важная вещь, когда мы медитируем, — это объект медитации. Точно так же, как самый главный, знаете, как в бизнесе говорят про активы, там какой самый ценный актив у тебя есть там, в инвестициях где-то. У нас самый главный актив — это наш ум, самая драгоценная вещь, которая у нас есть. А.., поэтому и имея высокую цель, объект мы берем реально самый драгоценный, и это будет Ламрим. Чтобы мы смогли сделать наш ум совершенным.

Так, вопросы в чатике. Есть вопросы про ШАРКОМ и так далее. Ага, Валерия пишет: знания самый ценный актив. А как же знание иметь и понимать, если у нас нет ума? Как думаете, к какому типу медитаций из трёх относится Ламрим? Напишите, к какому типу медитации относится Ламрим? А.., “С фиксацией”, - кто-то пишет. А, я сейчас имею в виду как раз эти три.., три.., три типа медитации. Обзорная, аналитическая и одноточечная. К какому из этих трёх типов? Так, - “Неясно про типы”. “Одноточечная”, “Одноточечная”. Давайте еще я...

Макс: Можно я добавлю про типы?

Ира: Давай!

Макс: А.., мне, во-первых, нравится, что вы немного запутались, потому что это хорошо. Это значит, что вы попытались въехать в то, что это за типы.

Помню недавно, ну как недавно, год назад, наверное, мы с Питером Мёртлом созванивались и с Аленой Кошкиной для разработки материала для курса, а...курс для преподавателей медитации, который Питер Мёртл проводил. И вот там был как раз этот вопрос про три типа медитации, и я попросил привести типичные примеры Питера Мёртла, чтобы он рассказал, какие обзорные бывают медитации, какие аналитические, какие одноточечные. Он это сделал, а потом добавил, и он попросил этот слайд добавить, что вообще-то каждая медитация, и чаще всего в каждой хорошей медитации есть все три части, и обзорная, и аналитическая, и одноточечная. И я помню, что мне очень не понравился этот пример, потому что мне показалось, что, ну, люди реально запутаются, они не въедут, как в одной медитации может быть и обзорная, и аналитическая, и одноточечная. Ну вот прошел год. И я думал о тех словах, и я вынужден с ним согласиться, потому что это правда, в нашей традиции большинство медитаций являются и обзорными, и аналитическими, и одноточечными в одно и то же время. Как так может быть?

Возьмем, например, Махамудру, о которой писала Лада, по-моему. Как Махамудра может быть и обзорной, аналитической, одноточечной медитацией? В Махамудре, Шесть оттенков пустоты, ее иначе называют, вот эту конкретную медитацию, есть шесть оттенков пустоты. Каждый оттенок пустоты, они там разные, что, например, мы не контролируем вещи, или что вещи меняются, или что о разных вещах у людей в одной и той же вещи у разных людей может быть одно..., разное мнение, хотя вещь одна, кто прав тогда? И когда вы проходите по шести оттенкам пустоты, просто по очереди. Первый, второй, третий, четвертый, пятый, шестой. Например, чтобы запомнить их, не знаю, может быть, вы свои обеты Бодхисаттвы пытаетесь запомнить, я пытался 18 коренных обетов запомнить. Это обзорная медитация. Но в той же медитации Махамудра - Шесть оттенков пустоты, в какой-то момент вам говорят, а теперь подумайте о высшем оттенке пустоты, что мир зависит от наших семян. И вы начинаете об этом активно размышлять, раздумывать, рассуждать, думаете, а стол из моих семян? А муж из моих

семян? А ребенок из моих семян? И что в этот момент вы делаете, когда вы таким образом размышляете? Скажите, какую медитацию вы делаете? Аналитическая! Совершенно верно пишет Светлана, это аналитическая медитация. Затем, и дай Бог, это так произойдет, вы приходите к тому, что вообще-то...все происходит из моих семян. Если все происходит из моих семян, должно быть какое-то...пространство, какая-то возможность для того, чтобы весь мир происходил из-из моих семян. Если бы весь..., если бы вещи существовали сами по себе без наблюдателя, то это всё равно, как на кинопр..., кинопроектор показывает на белый экран фильм, и поверх этого фильма ещё один фильм проецируют. То есть два фильма на одном экране, ну это белиберда, ничего не понятно, вы ничего не сможете увидеть. Вот как выглядел бы мир, если бы вещи в нём существовали сами по себе.

Если бы вещи существовали сами по себе, без наблюдателя, то это всё равно, как на... кинопроектор показывает на белый экран фильм, и поверх этого фильма ещё один фильм проецируют. То есть два фильма на одном экране, ну это белиберда, ничего не понятно, вы ничего не сможете увидеть. Вот как выглядел бы мир, если бы вещи в нём существовали сами по себе и одновременно у вас бы каким-то образом еще семена раскрывались. То есть они бы раскрывались уже на что-то существующее. Но так не работает, потому что весь мир пуст. Весь мир — это отсутствие самосуществующей природы, на которой накладываются ваши семена.

И когда вы останавливаетесь и пытаетесь сфокусироваться на пустоте, когда вы реально изо всех сил стараетесь подумать, так, что это такое пустота? Что такое пустота мира? И вы пытаетесь изо всех сил, это сложно, но остановить свой ум на этой идее, что такое пустота? Пустота мира или пустота меня, может быть? Какую медитацию вы делаете в этот момент? Как вы думаете? Это шестой оттенок Махомудры.

Светлана пишет: одноточечная. Это верно. Это уже одноточечная медитация. Одна медитация. В одной медитации Махомудра есть и обзорная медитация, когда мы проходимся по шагам, и аналитическая медитация, когда мы анализируем эти оттенки пустоты, и одноточечная.

Взять, к примеру, медитацию Тонг Лен. Если вы быстренько по ней проходите, просто, например, чтобы вспомнить, какие там есть этапы, это какая медитация будет? То есть вы пробегаетесь в памяти, чтобы ничего не забыть. Так мне сначала нужно представить человека, потом я сижу в комнате, потом я представляю у него проблему. Обзорная. Верно, верно, все пишут верно, обзорная.

Дальше вы сфокусировались, так, а какая у этого человека проблема? Вы реально пытаетесь понять, в чем для него проблема? Например, человек переживает от того, что у него нет денег. То есть вы пытаетесь понять, в чём проблема для этого человека. Какую медитацию вы делаете в этот момент? Аналитическую. Верно, верно. Далее вы фокусируетесь на том, что вы вдыхаете воздух, вдыхаете эту проблему, и она у вас растворяется в сердце, вспыхивает, вы делаете выдох, выдыхаете свет, и вы фокусируетесь на том, что этот человек счастливый. Вы его представляете счастливым перед собой, радостным, что всё, у него проблемы нет больше. На какую... какую медитацию вы делаете? Одноточечную, верно.

Вы фокусируетесь на этом счастливом человеке в конце медитации, вы стараетесь представить, что он реально супер счастлив. Это одноточечная. Поэтому практически в каждой

хорошей медитации, в нашей линии передачи, в нашей традиции, есть все три вида. И они по очереди происходят. Вы делаете сначала обзорную, потом аналитическую, потом одноточечную. Потом можете вернуться к аналитической или снова к обзорной, перейти на следующий шаг, снова сделать аналитическую, потом одноточечную. В каждой медитации это обычно работает.

Я надеюсь, вы меньше запутались, как я думал, когда Питер Мёртл рассказывал приблизительно то же самое, и больше это прояснилось. Спасибо.

Ирина: Спасибо, Макс. Ты — мастер понятных объяснений.

Хорошо, с типами медитации разобрались. Возвращаемся к Ламриму. Геше Майкл Роуч преподаёт Ламримы реально уже практически 14 лет, с 2010 года. И есть разные Ламримы. Кто-то писал уже в чатике про Ламрим Чено. В рамках АСИ-3 и в рамках сегодняшнего занятия мы пройдемся через Ламрим, который намного-намного короче. Он написан Чже Цонгкапой и называется он «Источник всех моих благ».

✿ **Объект вашей шаргом:**
Лам Рим «Источник...»

Лам Рим «Источник всех моих благ»

lam - шаги
rim - путь

Автор:
Чже Цонгкапа Лобсанг Дракпа
(1357-1419)



Так, вот. Вот он наш Лам Рим. Что вы знаете о Чже Цонгкапе? Что вы помните о Чже Цонгкапе? Кто же это такой? Может быть, кто-то помнит, когда он родился, откуда он, чем знаменит. Пишите любую информацию, что знаете о нём. Мы будем очень много к нему возвращаться на курсах АСИ, и мы будем много о нём говорить.

Макс: Кто-то пишет сразу пароль от своего телефона, я смотрю.

Ирина: Это правда выдающаяся личность. Он очистил учение. Верно. Он родился в 1957-ом году.

Макс: Чже Цонгкапа не родился в 1957 году.

Ирина: Ой, господи, в 1357-ом году. Он родился в... какая-то часть Тибета. Восточная, да. Восточная часть Тибета. В округе Цонка. Ушёл в 1419 году, Лорд из Цонки, да. Он написал этот Ламрим, о котором мы говорим и, возможно, вы знаете и слышали про Далай Ламу, у нас сейчас 14-ый Далай Лама, и, если есть 14-ый, логично, что до этого был 13-ый, до этого 12-ый и так до первого. Так вот, Чже Цонгкапа является тем, кто вообще заложил эту линию, эту традицию Далай Лам. Благодаря нему у нас есть Далай Ламы.

Этот Ламрим — «Источник всех моих благ», Чже Цонгкапа написал в монастыре Радренг в 1402 году. И, фактически, это такая квинсиденция, такая сущность всех Ламримов, всех книг на пути к просветлению. Вообще очень классно выучить на память это произведение. Мы с Максом пробовали это делать. Это не требуется ни в коем случае в рамках этого курса. Или... по крайней мере, мы не знаем о таком, чтобы это где-то было требованием. Но, это правда очень классная идея. Это сеет невероятная семена. Мы с Максом учили это в формате песни, мы где-то вычитали или слышали. А, может быть, даже в блоке про ясновидение, да, Гешела говорил, что классно, монахи учат, когда какой-то текст, они уже очень много книг учат на память. Они учат

напеваючи, вот. Мы придумали каждый сам себе мелодию и пытались таким образом выучить этот текст. Поэтому попробуйте, может вам понравится. Хорошо.

Макс: Как на тибетском будет источник всех моих благ? Кто знает?

Ирина: Я не знаю. Знаешь?

Макс: Да.

Ирина: Расскажи.

Макс: А может, кто-то знает?

Ирина: На английском «source of all my good».

Макс: Юnten Ширгюрма.

Ирина: А, было такое, было, да. Юnten Ширгюрма. Ширгюрма или Ширгюма? Шир... Напиши нам.

Макс: Сейчас проверю.

Ирина: Чтобы мы точно запомнили.

Макс: Хорошо. Хорошо, напишу.

Ирина: Теперь, пока Макс пишет, важное предупреждение. Знаете такое, как пишут где-то там на подгузниках внизу: самолечение может быть опасно для вашего здоровья, или что-то вроде того. Я не знаю, кстати, в Украине так писали почему-то в категории подгузников. В общем, важное предупреждение.

Я когда-то продала свой диван и решила купить кровать. Потому что у меня спина болела, я, в общем, хотела лежать на хорошем матрасе, спать. И, значит, вечером мне его привезли, я его решила сама собрать. Я провела за этим делом, наверное, часов 5-6. И через это время я обнаружила, что у меня вообще изголовье прикручено в другую сторону, и дальше его собрать невозможно. То есть я реально очень долго крутила, это было вообще непросто. Это был мой первый опыт такого сбора. Я не знаю, почему я решила это сделать сама. В итоге, папа приехал на следующее утро и собрал мне за 40 минут. Почему я рассказываю это, почему я вообще вспомнила об этом?

Точно так же с духовным прогрессом и точно так же с медитацией, точно так же с Лам Римом. Когда мы пропускаем какие-то шаги, это не сработает. Поэтому очень важно следовать плану. И, собственно, для этого мы этот план и изучаем. Сегодня мы уже вскоре разберем структуру Лам Рима, его четыре части. Это займет у нас где-то, наверное, минут десять. Но перед этим мы разберем очень важный вопрос, особенно важный для тех, кто настроен в изучении АСИ решительно. И вопрос такой, это вопрос домашки: какие из пяти великих первоисточников и различных уровней тайных учений содержатся в Ламриме. Макс, у меня сразу вопрос, что вообще это за такие великие первоисточники?

Макс: С радостью поделюсь. И, кстати, по поводу «Источника всех моих благ», кто делает сейчас медитацию Ламрим в Клубе медитации? Есть тут такие? Напишите плюс один, если вы такой или такая.

И, кстати, по поводу источников всех моих благ, кто делает мне сейчас медитацию Ламрим в Клубе медитации? Есть тут такие? Напишите плюс один, если вы такой или такая. Есть. Супер. Под Ламрим построен по этим этапам из источников всех моих благ. Когда, соответственно, вы будете проходить следующее занятие, сверьте, где именно вы находитесь, по источнику всех моих благ. Реально, очень классный и очень короткий текст. Его здорово вообще делать перед медитацией. Если у вас есть время, вы можете спокойно выделить пять минут на то, чтобы его прочитать спокойно, подумать об этом и после этого переходить к основной медитации. Мне очень нравится. Я не каждый день так делаю, но мне нравится. Это правда хорошая практика.

Хорошо, по поводу основных книг. Мы с Ирой заморочились, в основном Ира заморочилась. Со слайдами, как вы поняли уже, главная царица, повелительница Power Point это Ира. И мы заморочились и сделали для вас такую таблицу. Прежде чем мы ее вам покажем, я вам хочу сказать: не пугайтесь, пожалуйста. Она достаточно навороченная, и мы не будем ее проходить сегодня в деталях. Почему? Потому что мы решили для вас сделать такую таблицу, которой вы сможете пользоваться во всех курсах. Она вам поможет в прохождении всех 18 курсов. Поэтому вы сами будете потихоньку дополнять эту таблицу своим пониманием того, что это за предметы, к каким школам они относятся и так далее. Это такая, не знаю, 3D модель в вашей голове, которая в течение 18-ти курсов обрастает большим количеством деталей. Поэтому сегодня мы не будем весь этот слайд там комментировать, проходить каждую школу, каждый источник, каждый взгляд, но ваша задача с этой ПДФ-ку, может быть Ира, мы можем сделать отдельно, кстати, просто или картинку выдать, чтобы не в составе слайдов. Сохраните себе её где-то на рабочем столе, можете распечатать, и потихоньку, когда вы будете проходить следующие АСИ курсы, дописывайте, например, какой курс вы проходите, к какой школе он относится, к какому предмету. В некоторых курсах даже есть там сразу два предмета, может быть, которые мы рассматриваем, и один предмет может относиться к двум школам. Это реально очень интересное занятие, надолго, то есть не пытайтесь в этом разобраться за день, которым мы просто вам с Ирой предлагаем заняться в ближайшие годы.

4,5 древние индийск. школы буддизма

Хинаяна (Низший путь)	1 Школа Деталистов = Абхидхарма = Вайбашика = Высш. Знание	АСИ 5, 8, 9	Группа Функцио- налистов
	2 Школа Сутристов = Саутрантика = Школа Логики	АСИ 4, 13	
Махаяна (Большой путь)	3 Ум Только = Читтаматра = Йогачара	АСИ 15	Группа Независимых
	4.1 Мадхьямика Сватантрика = Школа Независимых	АСИ 2	
	4.2 Мадхьямика Прасангика = Школа Следствия	АСИ 6, 7, 10, 11, 12	
	4 Ср. Путь = Мадхьямика		Группа Следствия

Ира, покажешь слайд, пожалуйста? Ира подготовила монструозный слайд. Тут есть и к какой традиции хинаяна или махаяна относится каждая школа. Потом есть, собственно, эти четыре с половиной школы. Потом есть АСИ-курсы, которых мы изучаем. И, потом, есть разделение по группам взгляда на зависимое происхождение. То есть это реально навороченная таблица, мы не будем проходить некоторые слова, вы, может, даже и не знаете. Но,

навороченная таблица, мы не будем проходить некоторые слова, вы, может, даже и не знаете. Но,

что мы сегодня сделаем, это мы пройдем пять источников, пять великих книг, которые, на самом деле, к каждой из этих школ относятся. Поэтому, можете сейчас или сфоткать, или дождитесь, пока вам Ира пришлет в хорошем качестве этот слайд. Вы будете к нему возвращаться в следующие годы, я надеюсь, неоднократно. Я сам возвращаюсь к нему регулярно, ну, пока не выучил, и, это правда очень вам поможет в понимании и прохождении этих АСИ-курсов.

Теперь по поводу самих источников. Можно следующий слайд, пожалуйста.

5 великих первоисточников

ПРЕДМЕТ	 КНИГА И АВТОР	ШКОЛА
Абхидхарма	“Абхидхармакоша”, <i>Мастер Васубандху, (ок. 350 г.)</i>	1. Абхидхарма
Прамана	“Прамана Варттика”, <i>Мастер Дхармакирти</i>	2. Школа Логики
Праджнапарамита	“Абхисама Аламкара” = “Совершенство мудрости”, <i>Мастер Асанга</i>	4.1 Мадхьямика Сватантрика
Мадхьямика	“Мадхьямака Аватара”, <i>Мастер Чандракирти</i>	4.2 Мадхьямика Прасангика
Винайя	“Винайя Сутра”, <i>Мастер Гунапрабха</i>	<i>Не относится к конкретной школе, изучает обеты</i>

(Все эти 5 книг включены в Лам Рим)

В монастырях есть традиционно пять великих предметов. И вот эти предметы. Это Абидарма, Прамана, Праджна, Пиамика и Винайя. Это пять предметов. Они относятся к определенным школам и по каждому предмету есть классическое произведение, которое представляет эту школу. Например, для Абидармы - это Абидарма Коша мастера Васубандху, для Праманы - это Прамана Варттика, мастера Дармакирти, для Праджанпарамита - это Абхисама Ламкара или Совершенство Мудрости мастера Асанга, для школы Мадьямики - это Мадьямака Аватара, для предмета Мадьямики, точнее, это Мадьямака Аватара и для Винайя - это собственно Винайя Сутра, мастера Гунапрабха, которая не относится к какой-то конкретной школе, она изучает обеты.

Все эти пять книг включены в Ламрим, то есть, но не в один из этих предметов не включен Ламрим целиком. То есть Ламрим – это такой отдельный предмет, который, на самом деле, включает, по определенной структуре знания из разных школ. Вопрос ДЗ. Какие из пяти великих первоисточников и различных уровней тайных учений содержатся в Ламрime?

И ответ такой, что вот эти пять великих книг, и вам будет достаточно написать пять предметов, не пишите прям книги, это не обязательно, вам достаточно написать пять предметов, которые в наших материалах, они вам засчитаются за книги, за пять великих этих источников. Поэтому не переживайте на этот, на этот счет, вам не обязательно учить прям все названия книг сразу, это реально, ну, не обязательно.

Хотя я вас все еще призываю, что это здорово выучить. Мне нравится, я их периодически забываю, я не всегда могу сразу повторить, но мне нравится выучить все книги, все эти пять великих книг, всех авторов, к каким школам они относятся, даже до того, как я понимал точно все взаимосвязи со всеми школами, чем они отличаются, это просто реально клево выучить. И в монастырях, на самом деле, такая традиция, что они обычно сначала учат, а потом получают объяснения. У нас не так.

Геше Майкл для нас подготовил курсы более, не знаю, для западного образа жизни, но тем не менее. А если вы хотите, вы можете это выучить. Поэтому эти учения включают в себя четыре большие темы древнего буддизма и представляют все буддийские знания. Ни одно из этих учений отдельно не включает все полные Ламрим, но Ламрим включает в себя информацию из этих пяти источников.

И, по поводу тайных учений, они перечислены в Ламриме, но по ним, например, в этой медитации Ламрим, которую некоторые из вас делают, там есть и про кьерим, и про дзограм, и про четыре ретрита, но там вы не учите там подробности, то есть вам не дают инициацию в секретное учение, потому что для этого нужно 18 курсов как минимум закончить. Вы просто по ним проходите, для того, чтобы так называемое благословение получить. Поэтому вот здесь, в пяти первоисточниках, вам достаточно будет написать пять предметов. Это и будет ответом на этот вопрос. Спасибо.

Ирина: Ей, спасибо!

Возвращаемся к нашему Ламриму. Итак, источник всех моих благ. Структура Лам Рима. Четыре части. Показываю сразу на слайде. И мы их будем подетальнее рассматривать. Так. Четыре части. Много списков, много вложенных списков, но мы съедем этого большого мамонта за несколько раз.



Структура Лам Рима

1. Основа пути: вверение себя Ламе
2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе
3. Просьба о помощи в практике
4. Молитва для встречи с Учителем и для достижения целей

Номер один. Основа любого достижения, основа всего нашего пути – это эти учения, и это наш учитель, наш Лама. Вы знаете, нам в нашей культуре, в западной культуре, в целом для нас это такая непривычная вообще идея, вот эта вся история с Ламой, у нас в целом-то и нету каких-то таких параллелей, да, что мы бы могли в нашей культуре найти. Но, согласно этому жанру, согласно Ламриму, учитель — он реально корень всего этого пути.

И каждому из нас нужно найти своего учителя и затем начать с ним пожизненное отношение.

Пункт номер два. Как практиковать и очищать наш ум после того, как у нас уже сложились отношения с этим учителем.

Пункт номер три. Как просить помощи после того, как мы начали практиковать и действовать.

И пункт номер четыре. Как просить о помощи, как просить о том, чтобы у нас удалось, чтобы нам удалось достичь эти цели.

Это четыре таких больших раздела, и каждый из них делится на отдельные подразделы. И



Структура Лам Рима

1. Основа пути: вверение себя Ламе

1.1 Развитие веры и восхищения по отношению к Ламе

1.1.1 Как думать относительно своего Ламы

1.1.2 Как действовать относительно своего Ламы

1.2 Развитие почтения к своему Ламе

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

3. Просьба о помощи в практике

4. Молитва для встречи с Учителем и для достижения целей

Как
взаимодействовать
с Учителем

сегодня мы рассмотрим только первый из них. Первый делится на четыре подпункта, но пункт два и три, он как бы входит в, как подпункты, в первый пункт. Поэтому можно где-то найти информацию, что это четыре пункта, а где-то два со вложенным списком. И, фактически, весь этот блок, весь этот блок номер один, он о том, как же взаимодействовать с учителем.

1.1. Развить веру в своего учителя и восхищение.

Что это в себя включает? Это как думать об учителе, о нём или о ней. И, особенно, как думать в тех случаях, когда нам кажется, что наш учитель совершает какие-то ошибки. И как действовать, как поступать в отношении нашего учителя.

И пункт 1.2. Как развить почтение к нашему учителю, помня о его особенных качествах, помня о его доброте. Это тоже вопрос домашки.

Почему важно всю эту структуру так детально разбирать и изучать? Потому что мы помним, что это как раз те шаги, которые ведут нас к нашей главной цели. Сейчас, возможно, это выглядит очень теоретически, очень запутанно и очень непонятно в той или в иной мере. Но, по факту, мы, правда, проходим по вот этим этапам. Сначала мы находим учителя, потом мы вверяем себя ему. Мы выстраиваем с ним определенные отношения, мы учимся как взаимодействовать с ним, а перед этим нам нужно научиться, как думать о нем, потому что все начинается с мыслей. Поэтому не относитесь к этому списку теоретически. Это... за этим всем стоит правда практика. А это, скорее, такая общая попытка, общий взгляд, знаете, как в бизнесе есть Helicopter View, такой вид издалека. Какой путь нам предстоит к нашим прекрасным целям, чтобы наш ум стал совершенным.

По структуре Ламрима, на этом всё. Но сейчас будет ещё один важный пункт, важный блок, и мы перейдём тоже к домашке. И вскоре мы в целом-то управились, можно сказать, на сегодня. Мы говорим о том, что каждому нужен учитель, но мы не навязываем кого-то вам в учителя, это вам решать. Мы не говорим, что вы должны принять как своего учителя этого человека или этого. Но, Макс сейчас расскажет полезные пункты, да. Мы даем инструменты, которые вам помогут в этом вопросе. И мы сейчас будем говорить о двух списках качеств, которыми должен обладать идеальный учитель. На что нам обращать внимание, на какие пункты, чтобы нам было легче в выборе нашего учителя.

Макс: Спасибо, Ир. Спасибо.

И, раз уж мы говорим про учителя, как вы думаете, почему, почему в Ламриме - это такая огромная тема? Почему весь вот этот источник всех моих благ начинается с фразой «Источник всех моих благ – это мой Ламы»? Как вы думаете, почему? Серьезно, просто напишите какие-то свои догадки. Почему так много внимания, по сути, на каждом занятии мы говорим про учителя. Найдите учителя, вытраивайте с ним отношения, целый список, знаете, как на свидании, как себя вести с девушкой или с молодым парнем, там какую укладку делать, какое декольте делать, разрез.

«Без учителя не попадешь в секретное учение», – пишет Татьяна. А зачем вам секретное учение, Татьяна? Олеся: «Быть примером соблюдения этических принципов». Спасибо, Светлана. «Это тот человек, который поможет прийти к просветлению». Светлана. Хорошо, спасибо. Олеся: «Чтобы слова не расходились с делом». Валерия: «Потому что вам нужно, нам нужно руководство для достижения цели». Варвара: «Гомпа. То, на что мы медитируем, тем мы становимся». Неплохо. «Через учителя мы сеем семена». Мне нравится, все правильно говорят. Спасибо, ребята.

Я хотел поделиться, знаете, есть вопрос, который возникает у каждого, мне кажется, студента АСИ, про свободу воли, типа там вы знаете, что мы мы сеем 65 семян в секунду и в то же время 65 семян в секунду всходит, так как вообще что-то в этой жизни можно поменять? Вы еще об этом не думали, но я вам сделаю должение и подкинул тему для подумать, потому что всем все наши действия, как бы они же навязаны прошлой прошлыми семенами, прошлой кармой

И, Питер Мёртл однажды дал такой классный ответ про свободу воли, вот эту, то есть какая у меня есть свобода воли, и в контексте учителя. И он сказал, что вообще-то у меня свобода воли была всегда. И я, говорит, и то, к чему она мне привела, эта свобода воли, к тому, что я оказался здесь. Нужна ли мне такая свобода воли, чтобы я и дальше оказывался в сансаре следующие триллионы лет в местах похуже, чем это человеческое рождение, с этим телом, которое более-менее себя чувствует. Нужна ли нам такая свобода воли? Или нет? Потому что если нет, наш Лама, наш учитель как раз-таки нашу свободу воли в этом контексте ограничивает, он нас направляет в то, чтобы мы сеяли семена, которые помогут нам выбраться отсюда, и которые в абсолютном смысле и в абсолютной цели нас таки выведут отсюда. Однажды этот сансара закончится для всех живых существ.

И, функция учителя — это наш филиал крошечный, обычно филиал хороших семян, которые мы наблюдаем в его проявлениях в окружающем мире. И мы начинаем, вот с этим филиалом наших самых лучших, чистых, прекрасных семян, от служения людям помощи миллионам других людей в прошлых жизнях, мы, с этим филиалом начинаем взаимодействовать и прислушиваться к нему. Это точно так же, как, не знаю, консультант по инвестициям, который дает вам рекомендации, и вы зарабатываете миллионы долларов с ним, точно так же и с Ламой, его советы и его влияние на вас помогает вам заработать вот эти миллионы, но не долларов, хотя долларов иногда тоже, миллионы хороших семян, которые нас выводят из сансары. Поэтому так много внимания в каждом этом уроке, в каждом курсе, на каждой лекции, так много мы говорим про учителя. Это единственный шанс, нас как живых существ, отсюда выбраться. И если мы серьезно настроены отсюда выбраться, то без учителя это невозможно сделать. Это нереально.

Поэтому мы вас с Ирой тоже призываем, не нужно там пороть горячку, выбирать первого попавшегося учителя, говорить «Всё, пожалуйста, проводи меня в секретное учение». Проверьте учителя, выстраивайте с ним отношения. Традиционно это может быть долго, 8, 10, 12 лет, на то, чтобы познакомиться с учителем. И затем вверьтесь ему. Скажите: «Хорошо, я тебя проверил, ты крутой или ты крутая, я тебе доверяю, помоги мне, пожалуйста отсюда выбраться». Это реально путь, традиционный, который и описан в этом Лам Риме. А Лам Рим, как мы знаем, это лучшая инструкция к просветлению.

Вот такое было вступление к качествам, о которых мы сейчас поговорим, которые следует учить, искать в своем учителе. И здесь, в третьем курсе, описаны два набора из этих качеств. Вы наверняка знаете 10 традиционных качеств, если вы проходили АСИ-1. Если не проходили, мы с Ирой будем, мне кажется, феврале, мы планируем преподавать АСИ-1 курс онлайн. И для тех, кто к живую приедет в Болгарию, мы по ним пройдемся.

А пока мы пройдемся по двум не таким популярным наборам вот этих качеств. Ира, можно слайд, пожалуйста.

Мин. качества компет. Ламы

Набор 1

- ✓ Контролирует себя посредством морали
- ✓ // - // - // посредством концентрации
- ✓ // - // - // посредством мудрости
- ✓ Воспринял(а) пустоту интеллектуально или напрямую
- ✓ Любит своих учеников

Набор 2

- ✓ В большей степени предан дхарме
- ✓ Работает в основном для будущей жизни (не этой)
- ✓ Заботится о других прежде, чем о себе
- ✓ Высокая нравственности!
- ✓ НЕ учит неверному пути

Итак, вы видите эти два набора. Мы пройдемся по ним вкратце, не будем сильно углубляться.

Итак, **первое качество** – это то, что учитель себя контролирует посредством морали. Имеется в виду, что учитель ведет нравственный образ жизни, не ворует, не одалживает у вас деньги, не возвращает, не говорит «Можно, пожалуйста, у тебя переночевать одну

ночь, потом у вас поселяется на пять месяцев или пять лет». То есть, он не лжет, ведет нравственный образ жизни. То есть, учитель, первое качество, которое нам следует в нем искать, то, что он ведет реально нравственный образ жизни. Хм...

Второе качество – это то, что учитель посредством концентрации... А что, Ира, подразумевается под этими двумя палочками?

Ирина: Контролирует себя. Это как повтор прошлого. Я пыталась делать меньше текста.

Макс: Контролирует себя посредством концентрации.

То есть, если вы видите человека, который, я не знаю, постоянно гневается, он какой-то неуравновешенный, эмоционально нестабильный человек, это вот те, к которым я боюсь обычно. Мне страшно реально с такими людьми общаться, потому что я чувствительный к эмоциям других, я тоже сразу начинаю расстраиваться, нервничать, гневаться. Так вот, если учитель себя контролирует посредством концентрации, это значит, что даже когда он расстраивается, он всё равно может, не знаю, сфокусироваться, не пороть горячку, не говорить никому никакой глупости другим людям. Ира на меня никогда не кричала за уже почти 4 года нашей совместной

жизни. Это пример, когда человек может себя контролировать посредством концентрации. Вы реально можете это увидеть через их поведение, что он медитирует.

Третье, это то, что он контролирует себя посредством мудрости, и, это значит, что у учителя есть мудрость, а они используют её, чтобы себя сдерживать от плохих поступков. Самая важная мудрость, которая у нас может быть, это понимать, что вещи, которые нас расстраивают, происходят из наших прошлых действий. И поэтому мы не хотим их перезасевать в нашем уме. Поэтому мы не будем реагировать, или ваш учитель, к которому вы присматриваетесь, не будет такого, что на него кто-то накричал, он орёт в ответ и матом, и кидает камень в ответ, и плюёт, и и т.д. Нет, он спокойненько может выслушать, сказать «Ну, ладно» и двигаться дальше. Все, он не будет, его реально не так просто задеть, вывести из себя, он достаточно стабильный и уравновешенный.

Четвертое, это то, что учитель воспринял пустоту в идеале напрямую или хотя бы интеллектуально. Это хорошо понимает, интеллектуально. Это значит, что он реально хорошо понимает ручку, хорошо понимает пустоту. Обычно этот учитель мастер разных учений о пустоте, мастер понимания пустоты. Он может объяснить пустоту триллионом разных способов, на разных примерах, разными доказательствами. Есть доказательства пустоты одного или множества, есть доказательства «осколок алмаза», есть доказательства через ручку. Реально есть много разных доказателей пустоты. Это значит, что учитель знает вот эти доказательства и может для разного человека подобрать разное доказательство, которое для него сработает.

Пятое, это то, что любят своих учеников и, значит, что учитель реально любит своих студентов и он преподаёт, передает знания не потому, что, не знаю, он хочет показать, что он такой крутой, что он лучше всех разбирается в этих материалах, потому что он реально любит своих студентов, поэтому он передаёт даром, он передаёт эти знания другим людям.

Мин. качества компет. Ламы

Набор 1

- ✓ Контролирует себя посредством морали
- ✓ // - // - // посредством концентрации
- ✓ // - // - // посредством мудрости
- ✓ Воспринял(а) пустоту интеллектуально или напрямую
- ✓ Любит своих учеников

Набор 2

- ✓ В большей степени предан дхарме
- ✓ Работает в основном для будущей жизни (не этой)
- ✓ Заботится о других прежде, чем о себе
- ✓ Высокая нравственность!
- ✓ НЕ учит неверному пути

вообще...

Для меня на самом деле вопрос по поводу всех этих пунктов. Мы же не говорим, что учитель должен быть брюнетка, высокая или блондинка, или, не знаю, молодой человек 45 лет. Это какие-то внутренние качества. Как вообще понять, что они есть у учителя? И вот для первого, вот этого качества, в большей степени при рандарме Геше Майкл говорит, что многие предприниматели гораздо более духовны, чем люди, которые носят робы, монахи. Почему?

Это **первый набор** качеств, второй качеств, который тоже здорово иметь, это то, что учитель в большей степени предан Дхарме. И, если вкратце, это означает, что у него реально Дарма жизнь, имеется в виду духовная жизнь, она у него приоритет номер один. Вы не видите, что он занимается чем-то принципиально другим. Здесь интересно делает ремарку Геше Майкл Роуч в своём занятии, мне очень понравилось. Он говорит, что как понять

Потому что некоторые люди, которые делают свою практику дхармы, они занимаются бизнесом, например, Мария Мёртл, Питер Мёртл, они занимаются бизнесом. Но для них бизнес – это их практика, это их Дхарма-практика. И в то же время другие, некоторые, я не говорю про каких-то конкретных монахов, просто люди, которые, может, не знаю, носят малые чётки на шее или выглядят такими духовными, они, несмотря на то, что они, может, не занимаются бизнесом, у них, может, нет работы, они все-таки ретриты делают, у них меньше духовности, чем у тех людей, которые занимаются бизнесом. Поэтому здесь вам реально надо проявлять искусственные средства для того, чтобы для себя выяснить, как вы определите, что человек в большей степени предан Дхармой, что для него реально духовная жизнь это важна. Но для меня, например, Питер, Мария, наши с Ирой учителя, для них реально не может... Для них реально не может быть никакого бизнеса, если мы не говорим о том, что это продолжение их практики. То есть, я работаю с этими людьми уже, не знаю, больше шести лет, и я вижу, что для них это практика. Это просто практика для того, чтобы помочь ещё большему количеству людей.

Второе, это то, что учитель работает в основном для будущей жизни, не этой. Имеется в виду, что они видят, понимают потенциал, который нас ждет, они сеют семена для того, чтобы получить результат в будущем. Это значит, что они нацелены на будущее, потому что вы не можете изменить настоящее в моменте, но вы можете изменить будущее тем, что вы сегодня будете сеять другие семена.

Третье, это то, что заботятся о других прежде, чем о себе. То есть, реально, им нравится позаботиться о других, прежде чем они позаботятся о себе.

Четвёртое – это то, что высокая нравственность, снова она встречается. То есть, здорово, если у учителя есть первый набор обетов, набор мирянина, пожизненные обеты мирян, мы их называем обеты индивидуальной свободы. Очень круто, если у вашего учителя есть обеты бодхисатвы. И, в идеале, если у вашего учителя есть тантрические обеты и он им следует. Ну, я имею в виду, всем набором обетов. Не достаточно, чтобы у тебя были еще эти обеты, здорово им следовать.

И пятая и последняя – это то, что не учат в неверном пути. То есть, они не обучают своих учеников чему-то неправильному, не знаю, что, «Убивай других, и тогда ты мир во всем мире обязательно устроишь». Или они не говорят, «Не плати налоги, и тогда ты вынудишь своего государства подумать о том, что может быть у них высокая коррупция, может быть не надо столько, и тогда они исправят эту коррупцию, и тогда можешь снова платить налоги». Такие вещи они не говорят, не говорят, они говорят: «Плати налоги, чтобы в твоей стране не было коррупции».

Хороший вопрос от Елены. «Учитель может быть только живой реально в нашем дне?» Елена это не обязательно. У вас может учить, который уже не живет в наши дни. Но, в конечном итоге, вам нужен учитель, который будет к вам очень близко, находиться физически. Физически близко. Потому что это самый быстрый способ достичь просветления, иметь такого учителя. Но вы можете начинать, не то, что он у вас завтра обязательно появится, может быть, на это понадобится время. Может быть, это отличная идея начать с какого-то учителя, который может быть исторической личностью, Иисус или Мохаммед или кто-то другой. Вы можете начать с этого учителя. И не то, что вы когда-нибудь с ним попроситесь, это не обязательно. Кто

знает, как найти учителя, который обладает всеми этими качествами? Напишите свои идеи. Где такие учителя водятся? Куда лучше пойти? Может быть в монастырь, может быть в Майсор поехать, там, Сэра Мей есть. Может быть, я не знаю, на Ясновидение приехать, там выловить учителя. Какие у вас идеи?

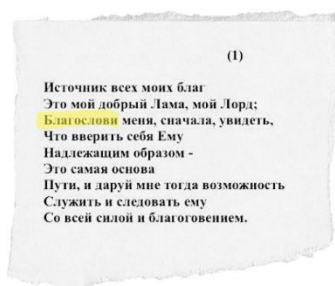
Лиля пишет: «Чем отличается первый пункт в наборе 1, четвертый в наборе 2, разве ни одно и то же?» Многие вещи похожи друг на друга, с разных сторон мы их объясняем в разных наборах. Но здесь имеется в виду, что минимальный, вот этот набор качеств №1 или №2, он меньше, чем все 10 качеств, например, которые мы проходим в АСИ-1. То есть здесь такие. Хотя бы это имеется в виду, чтобы вашим учителем было. Светлаа говорит: «Развивать себя, семена посеять, самому соблюдать обетотические принципы семена».

Ребят, я вам всем даю зачет автомат по третьему, по Ламриму, все вы верно говорите. Конечно, нам надо начинать себя, нам самим надо вести очень нравственный образ жизни, и это тогда создаст причины, что и учителя мы будем видеть, который ведет тоже нравственный образ жизни, который соблюдает, соблюдает все свои обеты, и который видно, что соответственно...

Поэтому, когда вы видите учителя, например, он вам понравился, вроде как у него все эти качества есть, вы начинаете с этим учителем выстраивать отношения, помогаете, может быть ему в его проектах, слушаете его рекомендации, делаете, а потом в один день вы видите, что у учителя нету этого качества больше, которое вроде оно было в начале, вроде, вы же видели, вы же видели, что он, я не знаю, никогда не злится, никогда не выходит из себя, он всегда такой уравновешенный. Вот, спустя два года вы уже вляпались в него в какой-то проект совместный, вы видите, что он начинает реально злиться, он какой-то неуравновешенный. Что в этом случае надо делать? Как вы думаете, это практически программа «Кто хочет стать миллионером?» Звонок другу,, 50 на 50, «Семена закончилась, перезвон». Все верно. Это правда, ребята. На правда, если вы выбрали учителя, у него были эти качества, но затем их вдруг не стало, то проблема не в учителе. Поэтому, пожалуйста, если ваши учителя делают что-то, что вам кажется странным ил непонятным, постарайтесь не осуждать их, а реально перезасевать эти качества. Потому что учитель точно так же, как ваш партнер, точно так же, как ваш муж или ваша жена, обладает вот этим вот чудесным качеством. Махание рукой от себя. Правда, все, все учителя из наших семян. Поэтому наша задача, если мы хотим иметь идеального учителя, это идеально работать над своим нравственным образом жизни.



«Благослови меня...»



Макс: Ирина, ещё один вопрос в домашки там есть.

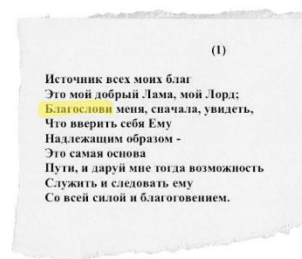
Ирина: Ещё один маленький вопрос и по домам.

Так, показываю экран. Это вырезка из вашего чтения. И это стих, с которого начинается «Источник всех моих благ». И в нём говорится: «Источник всех моих благ это мой добрый лам, мой лорд. Благослови меня сначала увидеть, что верить

в себя ему надлежащим образом — это самая основа пути. И даруй мне тогда возможность служить и следовать ему со всей силой и благоговением».

Прослеживаєте, да? Вот верить в себя ему — основа пути. Это как раз то, о чем мы сегодня говорили. И здесь есть слово «благослови». И вопрос домашки в том, что же вообще имеется в виду, когда написано благослови. И это значит, помоги мне изменить мои духовные способности, мою способность изучать и практиковать Дхарму. Вот так-то.

✿ «Благослови меня...»



Благослови =

«помоги мне изменить мои духовные способности: саму мою способность изучать и практиковать Дхарму»

Мы просим Ламу помочь изменить наши духовные способности, улучшить наши духовные способности, чтобы нам было легче понимать, порой не самые простые концепции, привыкать так или иначе к терминам, к вещам, которые, вероятно, мы слышим впервые, чтобы двигаться по этому пути. Всё. Быстрый вопрос, быстрый ответ.

Макс: Спасибо.

Спасибо, ребята, всем за занятия. Мы сегодня, можно еще раз слайд, о чем поговорили. Мы сегодня с вами прошли по нескольким важным темам. Во-первых, мы начали с трёх видов медитации. Кто знает, кто помнит, что это за три вида, напишите. 3 вида медитации: медитация с круассаном, медитация с пирожком, медитация на вишнёвый пирог, моим предположениям. Спорная аналитическая медитация. Потом мы поговорили про типы медитации, потом поговорили про Лам Рим, про его структуру, потом рассмотрели с вами пять великих источников на великом слайде, а точнее, на двух слайдах великих от Ирины, которая подготовила. Спасибо Ира, в котором вы будете возвращаться все следующие курсы АСИ. И потом мы поговорили о том, как определить компетентность Ламы. Мы поговорили о двух минимальных наборах качеств, которым здорово иметь. То есть, не менее вот этих пяти качеств любого из набора вы можете выбрать, какой вам больше нравится, или первый или второй. Если вы берете первый, чтобы не меньше пяти качеств вот этих было у вашего учителя, тогда окей. Но если у вас, например, очень хорошие семена, тогда у вас будут все качества вашего учителя, вам не надо с минимального начинать. Но это может быть не просто, потому что наши семена не идеальные.

Удачи вам с домашкой, увидимся с вами через неделю, на занятии номер 9, которое у нас будет предпоследнее. Это будет уже серьезная вещь.

И, затем у нас с вами будет... Да, следующее занятие будет предпоследнее 10-е, и на этом все. Так, короткий вопрос от Валерии вопрос: «В момент как DCI есть молитва «Тысяча ангелов небес блаженства», скажите о ней, пожалуйста». «Тысяча ангелов небес блаженства» — это текст, который Чже Цонгкапа передал своему ученику. Мы, по-моему, о нём говорили на прошлом уроке. «Агенден Хуагьяма» называется. Это такая практика, которую я как раз делал год. Я, по-моему, о ней рассказывал. Это практика, куда входят семь ингредиентов, потом благословения. Здорово ее выучить наизусть тоже, если вы хотите. Также не очень она большая. Спасибо.

Всем хорошего дня, до встречи через неделю. С вами был Максим Джабали и Ирина Кожухова, пока что. До встречи. Хорошего дня. Увидимся. Пока-пока!

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3

