

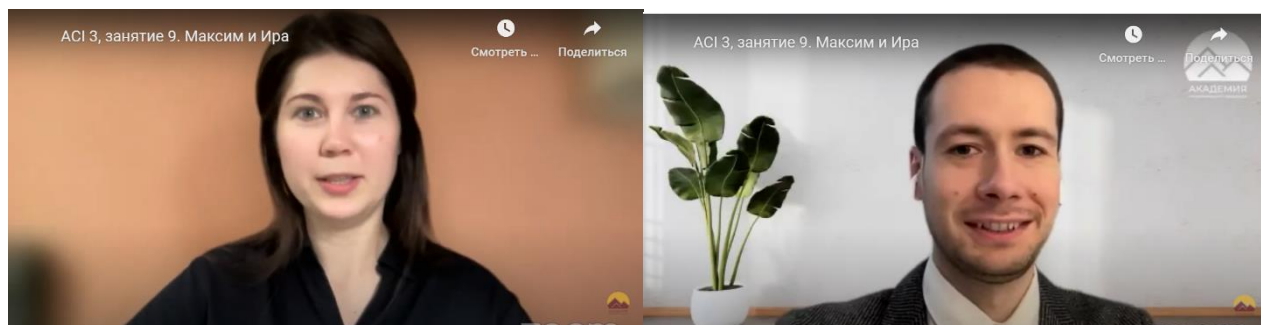
**Эти стенограммы были
сделаны студентами
занятий и должны
рассматриваться только
как дополнительный
источник информации.
Пожалуйста, сверяйте
содержание с
видеозаписями для
точности.**

Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 9.

Занятие 9. Предмет медитации; Лам-рим – Меньшие возможности
Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Ира: Всем привет!

Макс: Привет!

Ира: Добро пожаловать на АСИ 3 занятие 9!

Макс: Бог ты мой, серьезная заявочка на успех, конечно.

Ира: Мы на финишной прямой. Предпоследнее занятие этого курса. Представляете? Мы в шоке. Мы настолько привыкли приходить сюда по четвергам вечером, что я теперь не знаю, как мы будем четверги проводить. Надо срочно новый курс запускать.

Макс: Ира, спокойно, спокойно.

Ира: Хорошо. *Смеется.* Хорошо. Давайте сразу начинать. У нас сегодня супер насыщенное классное занятие. Я супер коротко сделаю обзор, где мы вообще находимся, а, чтобы вспомнить кратко о чём мы говорили. На прошлом занятии мы с вами выяснили, что объект медитации — это супер важно. Помните? Было такое? Не может быть медитации без объекта. И мы говорили о том, что все медитации можно разделить на три категории. Помните, какие? Чаргом, Чегом и Джогом. Три тибетских термина. Обзорная, аналитическая и однонаправленная. И мы говорили, что самый высший, самый классный объект для медитации, если вдруг мы хотим стать супер-пупер-совершенными существами, это как раз-таки шаги как к этому прийти, как стать абсолютно совершенным. Также мы познакомились с новым жанром тибетской древнеазиатской литературы, который называется Ламрим. Шаги на пути. И это то, какие конкретно шаги нам нужно сделать, чтобы действительно достичь полного просветления, полного совершенства.

Итак, мы с вами начали этот путь по изучению Ламрима, и мы продолжаем его на сегодняшнем, девятом занятии изучать, его структуру, эти шаги. И также мы будем это делать на следующем, десятом, финальном занятии. Помните, какой Ламрим мы изучаем? Напишите в чатике.

Макс: Веселый.

Ира: Самый короткий, между прочим, самый короткий существующий ламрим, ламрим Чже Цонгкапы.

Кто-то пишет, что Ламрим Ченмо, Ченмо — это большой, мне кажется, а мы маленький, короткий... Да, «Источник всех моих благ», пишет Виктория, спасибо. Это очень краткий обзор всего пути к совершенству. И нам нужно реально медитировать на каждый из этих шагов. Если вы любите такие быстрые пути, фастлайны, как в аэропортах, вот это самый короткий Ламрим, который только возможен.

Я думаю, вы уже его нашли в чтениях, в материалах к этому курсу. Если не нашли, обязательно напишите в своих группах. Прочитайте его, пожалуйста, несколько раз. Это правда как бы то, о чем мы здесь говорим, и это очень короткий обзор всего пути. Поэтому мы его тут сепарируем на части. Показываю экран. Так, демонстрация.

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 выстроить отношения и взаимодействовать с Учителем

Напомню кратко структуру Ламрима. Мы в прошлый раз прошли с вами первый шаг. Первая важная часть любого вообще, на самом деле, Ламрима - это то, что вам нужен тот, кто будет вас направлять на этом пути. Вам нужен наставник, ваш духовный учитель, лама. И мы также, помните, говорили о

двух наборах по пять качеств, собственно, как понять, что это квалифицированный учитель, да, минимальные наборы качеств. Это то, что поможет вам найти вашего учителя. И, кстати, по поводу найти, вопрос к вам. Как мы ищем нашего учителя? Где искать-то? Где объявления размещать? Какие варианты?

Макс: В йога-студии.

Ира: Мы разобрались с тем, что, как это... Писать в тексте вакансий на ламу, а где размещать теперь. Как думаете? «Tinder», Макс пишет. Ну, может быть. Екатерина пишет: «Я всё думала, почему в конце моей маленькой книги Ламрим молитва учителю, оказывается такая структура. Мы создаём учителя, обучая?» Екатерина, вы точно что-то знаете. Смеется. Секретики знаете. Да, по поводу найти учителя. Мы в этой системе говорим о том, что мы не ищем учителя, мы сеем семена, чтобы его создать. И как мы

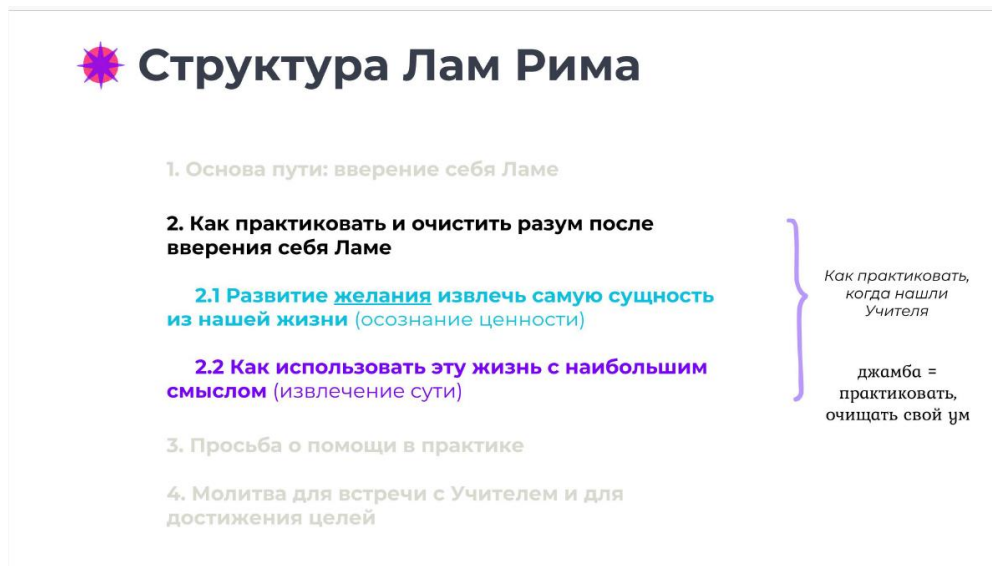
создаём учителя? Абсолютно точно так же, как с любым, что мы хотим создать в нашей жизни, мы делаем четыре шага. Чтобы в нашей жизни был кто-то, кто ведет нас по шагам за руку, как это... Преодолевая все препятствия, помогая нам очиститься, давая нам какие-то инструкции, чтобы такой человек был в нашей жизни, нам важно делиться нашими знаниями с другими людьми. И не важно, это не обязательно должны быть знания, не знаю, по АСИ это могут быть любые знания, которыми вы обладаете, вы профессионал в своей сфере, делитесь этими знаниями и посвящайте тому, чтобы у вас уже в нужной вам сфере был ваш проводник, ваш духовный наставник. Поэтому учителя мы не ищем, мы его сеем, сеем семена и его создаем.

Зачем нам нужен учитель? Потому что без учителя, к сожалению, невозможно дойти до полного просветления. Для этого нужен проводник. Недостаточно просто читать книги, материалы лекций. Вам нужен, правда, живой учитель, который будет вам помогать и продвигать по этому пути. Собственно, дальше, после того, как мы нашли нашего учителя, мы учимся как с ним вообще взаимодействовать. Что делать с ним, да? Мы выстраиваем с ним отношения. И самый, реально самый лучший способ порадовать учителя, как думаете, что это? Угадайте, угадайте. Дайте-ка нам ваши... ваши варианты. Как порадовать учителя? Что самое классное можно преподнести учителю? Медитировать. Да, я думаю, медитация точно... Медитациям он точно будет рад. Выполнять его рекомендации. Да, практиковать, соблюдать наставления, знания, класс. Ребят, всё верно. Важно практиковать то, чему он вас обучает или она. И это и есть плата за эти учения. Она не в деньгах измеряется. Эти учения достаточно ценные, бесценные, их невозможно измерить в деньгах. Но та плата, которой мы благодарим наш... благодарим нашего учителя, это то, что мы не просто слушаем эти знания, мы это практикуем. Мы делаем то, что говорит нам наш учитель. И это то, что очень сильно радует нашего учителя. И здесь важный момент. Пожалуйста, ни в коем случае не относитесь к этим учениям, как к теории, как к какому-то очередному курсу, мастер-классу, который вы проходите в вашей жизни, не применяя. Мы такие послушали, а, ну и пошли дальше. Почему? Потому что когда мы впервые слышим эти особенные учения, мы можем подумать: «О, вау, это мне так откликается, да, в этом что-то есть.» Но если вот в этот момент мы просто проходим мимо и никак не внедряем это в нашу жизнь, есть высокая вероятность, что, когда вы это услышите во второй раз, вы можете подумать: «Мм, ну я это уже слышал, ничего интересного, всё понятно, я и так всё знаю.» Особенно, я думаю, что вам может быть это знакомо, когда кто-то в очередной раз рассказывает о ручке, начинают всякие такие мыслишки лезть: «А, ну да, ручка, ну понятно, да, щенок, грызучка, всё понятно.» Вот надо быть здесь очень аккуратным и не воспринимать это какую-то философию, какую-то теорию. Если это правда имеет непосредственное отношение к вашей жизни, и постарайтесь потихонечку применять это в вашей жизни, смотреть, действительно ли это правда, о чём это говорится. Размышляйте об этом. Мы не говорим о том, что это нужно сразу принимать или брать на веру за чистую монету, но мы говорим о том, что побудьте с этим, понаблюдайте, не проходите просто мимо, как будто бы это очередной какой-то курс.

Как применять? Ну, самый классный вариант — используйте четыре шага, чтобы создать в вашей жизни все, что вы хотите, включая вашего учителя, который поможет вам

достичь совершенства. Хорошо, это был суперкороткий обзор пройденного материала и немножко мотивации.

А сегодня на занятии давайте дальше рассмотрим следующие части Ламрима. На этом занятии мы с вами рассматриваем большую часть номер два. Как практиковать после того, как мы нашли нашего учителя. Эта часть состоит из двух частей. Видите, там два пункта разного цвета. Один голубым, один фиолетовым. Это вам поможет ориентироваться в дальнейших слайдах.



2.1. Дже Цонгкапа, автор этого ламрима, он нас побуждает осознать весь смысл этой жизни, вот саму сущность. И сегодня мы с вами узнаем, как это делать. Тут будет два списочка, восемь возможностей в нашей жизни и десять ресурсов в нашей жизни, что у нас уже есть, об этом будет Макс рассказывать. И в целом основная часть этого всего подразделения — это осознать реально весь смысл этой жизни. Понять насколько это редкая жизнь, насколько она ценная. Вот прям проникнуться, пропитаться этим. И пункт 2.2. Фиолетовенький. Это как после того, как вы уже осознали ценность жизни, как извлечь реально максимум из этой жизни, как получить максимум. И это тоже в свою очередь будет состоять уже из трех шагов. Это шаги, которые являются общими с теми, у кого меньше способности, шаги, которые являются общими с теми, у кого средние способности, и шаги студентов больших способности. Это мы тоже сегодня пройдем, обсудим. И классный момент еще: вот это вся вторая часть, как практиковать после того, как вы нашли учителя. По-тибетски это джамба. И у этого слова два значения. Это и практиковать, и это также значит очищать свой ум. У тибетцев реально один термин на вот эти вот, казалось бы, два разных понятия. Похоже, что для тибетцев это одно и то же. Хорошо. Мы с вами сейчас переходим к более детальному изучению нашего пункта 2.1 Голубенького, как извлечь самую сущность из нашей жизни. Максим, расскажите, как же нам это сделать?

Макс: спасибо, Ир, как обычно, за твои прекрасные презентации, структуру. Мне кажется, я начал более-менее понимать структуру Ламрима только тогда, когда вот мы сейчас стали его преподавать. Поэтому я думаю, что когда я впервые проходил эти курсы,

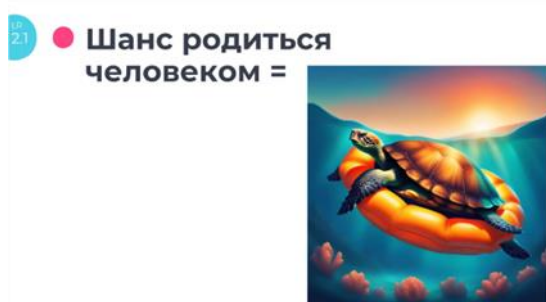
если бы мне кто-то сказал выучить эту структуру Ламрима, думаю, мне было бы понятнее следующие курсы проходить. Поэтому вам я нынче рекомендую, задание на тариф «Молодец+», как говорил один из моих менторов. Если у вас есть время, желание и возможность, выучите структуру Ламрима. Это буквально, не знаю, 20 пунктов, но они... эта структура вам поможет и в этих курсах, и в следующих тоже. Восемнадцати. Реально помогает.

Что касается ценностей жизни, в АСИ курсах есть такая прекрасная... такой прекрасный пример о том, насколько редкая и ценная эта жизнь. Кто знает историю про черепаху... черепаху и океан? Напишите плюсик. Если не слышали никогда, ставьте минус, потому что я вам сейчас всё расскажу. Это моя любимая история, правда. Валерия знает, Надя нет, а многие знают это. М, прикольно, прикольно, но я вам все равно расскажу. И однажды мы встречались на завтраке в Вене с одной девушкой, которая тоже изучает АСИ, обсуждали у кого как дела. И зашла речь вообще про то, как у кого практика идет, кто как медитирует каждый день, не каждый. И она говорит, что у меня вот такое сильное отречение, что я реально не боюсь смерти. И я в этот момент, не знаю, призадумался, потому что, ну, как вы думаете, можно ли иметь такое отречение, чтобы, ну, не бояться смерти? Ну, по крайней мере, когда вам не стоит бояться смерти. Стоит ли вообще ее бояться этой смерти? Как вы думаете, да или нет? Это вопрос, потому что не такой простой, и какая бы у вас не была позиция, но я ее уважаю. Но здесь, несмотря на то что мы не проходим доказательства прошлых будущих жизней, я предполагаю, что поскольку это курс по тибетскому буддизму, многие предполагают, что прошлые будущие жизни могут существовать, даже если вы там не уверены на 100%, даже допустить эту возможность, это уже здорово. И, ну вам не обязательно в это верить, что они существуют или нет, уже сегодня. Это мы будем проходить это на АСИ4 в 2025 году, дай Бог. И она говорила об этом, девушка, в таком ключе, что не стоит говорить о смерти, потому что в следующей жизни может быть лучше практиковать, может быть легче, попадется более там простые, не знаю, богатый муж может быть будет, который обеспечивает, не надо работать. Зачем в этой жизни мучиться, в следующей будет легче. И это вообще-то очень опасное заблуждение, что в следующей жизни может быть легче, потому что в Ламрime говорится о том, что вероятность родиться человеком, иметь возможность практиковать, она практически, это можно сказать, невозможна со статистической точки зрения...

Я смотрел фильм Оппенгеймер, который Кристофер Нолан снял, и там, когда тестировали атомную бомбу, то есть Оппенгеймер руководил его разработкой, была вероятность, что взрыв атомной бомбы... Это же физики-теоретики, они разрабатывают атомную бомбу. Разрабатывают, и как бы пока не протестируешь, ты же не знаешь, как она сработает. Вот была вероятность, что взрыв атомной бомбы подожжет атмосферу. После поджога атмосферы, собственно, загорится вся атмосфера Земли, ну и понятно, все сгорят, вся планета будет уничтожена. И такая вероятность была. Позже, когда как бы этот один ученый посчитал, что эта вероятность очень даже серьезная, Оппенгеймер идет к другому ученому, пересчитывает, просто пересчитай, пожалуйста, и тут он говорит: «Слушай, ну вообще вероятность, ну она очень низка, близка к нулю.» И вот Оппенгеймер говорит: «Это как вообще?» Вы представляете, что такое? Ты взрываешь бомбу для того, чтобы, ну, они

же учения сначала делали, эксперимент, как бы тестирование. Ты взрываешь бомбу, и загорается вся атмосфера. Это как вообще? И вся планета уничтожена. Вот. Ну, сказал этот ученый, что вероятность, ну она близко к нулю. В итоге, слава богу, этого не произошло. Слава богу, вообще не было бы атомной бомбы. Но она есть, по крайней мере не произошел бы поджог атмосферы.

Так вот наша вероятность родиться реальным человеком она тоже близка к нулю, серьезно. 99.99 процентов вероятности для того, что мы попадем в более плохое место после рождения и более плохое место я говорю про сферу адов или про сферу голодных духов, или про животных. Поэтому родиться человеком, как мы здесь сейчас, еще быть заинтересованных в таких учениях, это вообще... это практически невозможно. Можно сказать, что вероятность близка к нулю. И есть такой пример, который мне неоднократно приводится в Ламрине, вы его услышите тоже неоднократно. Это то, что вероятность



родиться человеком, она такая же, как вероятность, что слепая черепаха со дна океана всплыве... всплывает раз в тысячу лет на поверхность воды и всплывает... всплывает она именно в то место, где попадает на спасательный круг. Спасибо, Ира за отличную картинку. Ты с нейросетями сгенерировала?

Ира: Да.

Макс: Авторские права защищены. Очень даже неплохо. То есть вероятность, что слепая черепаха раз в тысячу лет всплывет с глубины океана и попадет в этот спасательный круг... она такая же, как у нас вероятность родиться человеком и изучать Дарму. Вот... вот так вот. Даже тут говорится даже не изучать Дарму, а просто родиться человеком. Поэтому то, что нам пытаются сказать Чже Цонгкапа, это: «Ребята, проснитесь! Алло, полундра, проснитесь! Это ваш единственный шанс, второго у вас не будет». И, пожалуйста, используйте максимум этого шанса. То есть вероятность выиграть в лотерею миллион долларов у вас выше, чем родиться человеком в следующей жизни. Если тут особо нет людей, кто выигрывал в лотерею миллион долларов, не, не знаю, может есть, если кто-то выиграл, напишите, пожалуйста, поделитесь. Вот чего вы не поделились еще тогда, если вы знаете, что щедрость причина богатства. Но если таких нету, то таких нету именно потому, что это практически никогда не случается с людьми. Поэтому мы рассматриваем этот пункт детальнее 2.1. Развитие желаний извлечь самую сущность из нашей жизни. И сделать это нам помогут 8 досугов, 8 возможностей, 10 удач или 10 ресурсов. И сейчас давайте рассмотрим их поподробнее.

Кому интересно, что это за 8 удач? То есть вы, например, думали, что вы неудачник или неудачница. Все валится из рук, постоянно непруха какая-то, что-то постоянно не везет. К нам приехала сегодня наша подруга и случайно в самолете... она приехала на учения, на ясновидение, и в самолете случайно, вместо... какой-то чувак или может быть девушка, я

не знаю, вместо своей сумки взяли ее сумку, они одинаковые были сумки, а у нее в сумке были документы, деньги. Вот выглядит как неудача. Она теперь технически бомж. Я надеюсь, конечно, найдется. Но, может вы думали, что у вас совсем нет удачи, так вот, 8 удач я вам сейчас расскажу.

Какие 8 возможностей есть в вашей жизни? И они сформулированы с негативной точки зрения, как часто бывает в АСИ, для того, чтобы, мне нравится, строго чтобы было. Но Геше Майкл их переводит как «досуг и удача». Так тоже можно встретить. Итак, 8 возможностей или 8 досугов, что это за досуги? Ира, у нас есть слайд? Отлично.

Итак, первое, это то, что мы не родились существом в аду. Я знаю, что это такая тема, которая не очень... Может она... типа... Мы родились людьми, но нам сложно очень-очень сложно сравнить там, что кто-то,

когда-то... Ну, во-первых, они вряд ли даже существуют, я думаю. Так считает большинство. Но не факт, что из здесь присутствующих, может быть, людей. Послушайте, ну даже... даже я вырос в культуре, в православии. Я вырос в Украине, в Украине большинство православных. Даже в православии несмотря на то, что считается, что Ады есть, и многие люди считают себя православными, все еще в них никто толком не верит. То есть это скорее похоже на какую-то страшилку для детей. Но знаете что? В какой-то момент у меня сформировалась некоторая аналогия, которая помогла мне предположить... Я до сих пор не видел напрямую ни Ады, ни голодных духов. Я не знаю, то есть. Я допускаю, что они существуют, я верю, что они существуют, это было бы логично, но у меня нет прямого достоверного восприятия. То есть я бы хотел, чтобы мы с вами были наравне в этом. Но... но я бы хотел рассказать, как я думаю. То есть, какой способ мышления мне помогает. Для меня доказательства возможности существования адов, жаждущих духов, там, полубогов – это то, что я наблюдаю плюс-минус очень похожие, очень похожие вещи на эти сферы в нашей жизни, на нашей планете. Мне не нужно заглядывать в, там, под землю, в горячие ады, не нужно смотреть в небо на сферу полубогов и богов, просто достаточно посмотреть, как устроен этот мир, не далее, чем наша планета. То есть даже не то, что другие вселенные, просто на нашу планету.

Итак, что уже есть на нашей планете. В 2017 году я начал кормить бездомных на вокзале по средам. Постепенно это переросло в такую организацию у нас, стало больше 100 волонтеров. Мы кормили 4 раза в неделю бездомных, 2 раза на одном вокзале, 2 раза на другом. И суммарно раздавали порядка 300 порций в неделю. И за эти 3 года, когда существовал этот проект, может, чуть больше, я познакомился реально с очень большим количеством бездомных. И очень интересно, кстати, что не многие из них прям бездомные. Многие просто пожилые были мужчины, женщины, они не пьяные, ничего, просто у них пенсия такая. Так вот, что я наблюдал. Я общался с ними, с некоторыми подружился даже.

ср.
2.1



8 досугов = 8 возможностей

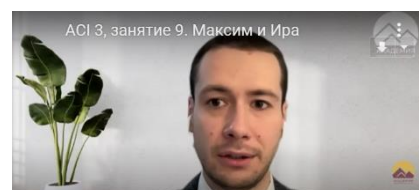
Мы НЕ родились:

1. существами ада
2. страждущими духами (*прета*)
3. животными
4. существами во временных мирах удовольствий
5. в "нецивилизованном" месте (*место, где никто не следует обетам морали*)
6. с сильно неверными представлениями о мире
7. умственно отсталыми или физически неспособными изучать Дхарму
8. во времена, когда учение Будды еще не пришло в мир

Ну, я имею в виду, мы более там тесно общались, я их знал в лицо, узнавал, как дела, знал, какая у них семья. И что для меня было интересно, это то, что, когда я с ними познакомился поближе... Ну ладно, женщина Ольга, у нее была внучка и была трое внуков. А, нет, трое внуков и дочь. У нее была дочь. Сын, прошу прощения. Сын у нее умер, осталось трое внуков и, собственно, невестка. Эта невестка, она была буйная, она ее периодически колотила, поэтому эта Ольга, она ночевала в подъезде. То есть, в своем... Она не могла пойти в свою квартиру ночевать, потому что ее колотила эта невестка, но как бы ничего она с ней сделать не могла, а с внуками как бы не хотелось прощаться, потому что, ну, если там скандал какой-то закатить, то с внуками она тоже не увидится. Так вот, я общался, про ее жизнь больше узнавал, и я подумал, что вообще, если это сравнить с... если ее жизнь, ее распорядок дня, что она делает, там, занимает очередь на кормление бездомных на вокзале за час зимой, чтобы успеть в очередь, потому что у нас было ограниченное количество порций, которые мы раздавали за раз. И, например, сравнить ее жизнь, Ольги... Она, кстати, скончалась какое-то время назад... сравнить ее жизнь с жизнью, не знаю, Дженнифер Лопес или Анжелиной Джоли или Билли Айлиш, их расписанием дня, их ресурсами в жизни, то разница будет больше, чем у некоторых, не знаю, кошечек и собачек в домах богатых семей, где там парикмахерская изобилия еды и все, что хочешь. Разница будет больше между этими собаками и кошечками, чем реально разница, которая бывает у нас в этом мире между людьми разных социальных классов.

Потому что нет ничего общего, у них абсолютно разные жизни. У этой Ольги, которая ночует в подъезде, и у Анжелины Джоли, у них жизнь разная. Она вообще... они ни в чем не похожи особо. И для меня это на самом деле доказательство того, что могут существовать Ады. И сейчас 2023 год, и в мире разные войны идут. Одна война в Украине. Одна война на территории Палестины и Израиля, есть еще много других воин. И так получилось, что у меня есть знакомые, которые воюют, и они прямо на войне, на нуле, это называется ноль, там где точка столкновения. Я с ними общался не напрямую, но через других друзей. Они мне рассказывали, как выглядит их жизнь. Есть... в восьмом курсе мы будем проходить разные ады, разные виды адов, разные... их восемь горячих адов, восемь холодных адов. Мы восемь горячих будем проходить.

И наименее болезненный ад из этих восьми, он называется ад оживления. И суть этого ада оживления — это в том, что там существа слышат голос, это как команда. И они по этой команде начинают... Они берут первое, что попадается им в руки, и начинают убивать других существ, которых они встречают. Первым, что попадается в руки. И дальше, когда все умирают, они все умирают в итоге. Они слышат снова этот голос, эту команду. Их тела возрождаются, они берут снова первое попавшееся под руку и начинают снова убивать. И так происходят триллионы лет. И для меня то, что происходит на войне... То, что я слышал от вот этих знакомых, это очень похоже. Это безумно похоже. Ты берешь первое, что у тебя есть, и просто начинаешь... начинаешь убивать других людей. Поэтому для меня возможность существования адов, мира голодных духов или полубогов... Ну, я ее считаю очень вероятной с точки зрения логики. Потому что уже в нашем мире происходят вещи, которые... они не



выглядят как человеческие. Разница между человеком, у которого тяжелая наркотическая зависимость и который... вы видели... вы видите, наверное, таких людей на улицах. Они не очень похожи больше на людей. У них не человеческий взгляд, у них... или тяжелая алкогольная зависимость. Они не очень похожи на людей. Даже внешне, физически, их глаза не похожи на человеческие. Ну, у них... они пустые, эти глаза. И человеком, который, я не знаю, медитирует каждый день, час в день, изучает АСИ, там имеет какие-то духовные цели, она колоссальная. Это огромная разница. И то, к чему я веду, то, почему я затронул эту тему, я знаю, что, может, она не самая радостная, но я правда, важным считаю посмотреть на наш мир и признать факт... даже вне зависимости от того, верите вы в Ады, в голодных духов, и тд.

Даже в нашей, на нашей земле разница между тем, как живут люди, и разница между людьми, она невероятна. Она как пропасть, она огромная. И если такая разница есть только на нашей планете... Кто знает? Я себе очень... чисто с точки зрения логики, очень сложно представить, что человек, у которого тяжелая наркотическая зависимость или алкогольная, в следующей жизни такой хоп и все, счастливый довольный человек, вдруг у него возникли эти семена откуда-то, все у него есть, и АСИ, и, я не знаю, любимые люди и зависимости нету. Это не совсем так работает. Очень... очень несложно просто продолжить возможность существования его сознания еще на какие-то мгновения после того, как он умер, такой человек. И несложно догадаться, куда попадет... ну, это не то, что ты попадаешь куда-то. Какие семена следующими у тебя раскроются, если у тебя уже такое в жизни.

Поэтому, не знаю, это было... это была речь на тему того, что возможно эти Ады существуют. Возможно, эти все миры существуют, и мы не родились существом в Аду. И это огромная, огромная, огромная возможность, досуг. Мы называем это 8 досугов. Огромная. Нам невероятно повезло. И второго такого шанса не будет. Мне нравится в православии, я думаю, и католики тоже так говорят, что ты попадаешь или в ад, или в рай после того, как ты умрешь. И в буддизме говорим, что технически это не является правдой, что ты куда-то попадаешь и типа там остаешься навсегда. Но это так ощущается. В Аду время замедляется, и ты проводишь там триллионы лет. Триллионы. Это ощущается, как навсегда. Когда ты попадаешь в ад, это ощущается, что ты там уже бесконечно проводишь время. Поэтому хоть технически неверно, что ты попадаешь в один конец, в ад или в рай, я бы сказал, что это правда. Это... это ощущается как правда. То есть, что ты попадаешь, и это ощущается, ну да, это навсегда. Мы там не родились, в Аду, и нам очень-очень повезло.



8 досугов = 8 возможностей

Мы НЕ родились:

1. существами ада
2. страждущими духами (прета)
3. животными
4. существами во временных мирах удовольствий
5. в "нецивилизованном" месте (место, где никто не следует обетам морали)
6. с сильно неверными представлениями о мире
7. умственно отсталыми или физически неспособными изучать Дхарму
8. во времена, когда учение Будды еще не пришло в мир

Это первое. **Второе**, можно, пожалуйста, слайд, Ир, то, что мы не родились жаждущим духом. Жаждущие духи это кто-то... это что-то вроде приведений, называют прета потибетски. И мы будем... мы будем их больше изучать на восьмом курсе. В целом, чтобы родиться жаждущим духом, говорят, что нужно нарушать

десять этических принципов средней тяжести. То есть не сильно, это не то, что ты там, не знаю, кого-то убиваешь направо и налево, средне. Просто ты там жадный или воруеть, ну, то есть ты... ты что-то делаешь такое. Этого достаточно для того, чтобы родиться жаждущим духом. То есть тебе не надо, не знаю, не платить налоги, как по мне, это средний поступок, не маленький. Маленький — это случайно там, не знаю, сникерс какой-то взял в супермаркете. Средний — это какое-то действие более-менее сознательное. Этого достаточно для того, чтобы родиться жаждущим духом, нарушение этих десяти этических принципов. Все зависимости, которые вы видите от еды, от алкоголя, то есть... это всё сюда, это всё причина для рождения жаждущим духом, и мы им не родились в этой жизни, и нам супер-супер повезло.

Третье, это то, что мы не родились животными, и некоторые говорят, что послушайте, я сам говорю, что вот есть животные, типа там собачки, кошечки селебрити, что у них вообще отличная житуха. Но на самом деле среди животных вероятность, что ты... что у тебя будет именно такая жутуха, очень маленькая тоже, потому что большинство животных в буддизме говорится, практически все животные, они живут на дне океана. Мы их не видим. И они постоянно, постоянно, они боятся, живут в постоянной страхе и ужасе, что их съедят. Их тело будет использовано как еду... как еда. Поэтому вот как живут животные, они постоянно живут в страхе. За маленьким исключением, типа там 1 триллионная процента вот этих кошечек и собак селебрити. Нет, в основном это очень тяжелая жизнь.

Четвертое, это мы не родились существом во временных сферах наслаждения. Есть такие сферы, которые похожи на рай, но это не рай. Там очень всё неплохо, то есть существа наслаждаются местами, в которых они проживают, у них многие вещи есть, но у них одно есть главное обращение, то, что они очень сильно друг другу завидуют. И это, кстати, тоже похоже на то, как у нас establishment живет. В том смысле, что когда у вас все есть, например, вы там мировая... мировая певица или актриса, то по сути, ну, вы не можете страдать от того, что у вас денег мало, потому что у вас их много, скорее всего, но вы страдаете от того, что кто-то более популярный или кто-то... у кого-то там легче все получается, лучше, чем у вас, и вы больше там, вы теряете свою славу, а кто другой не теряет. То есть зависть становится номер один проблемой, когда у тебя все есть как бы, о чем могут обычно мечтать люди. Поэтому им... живется тяжело, она называется временная сфера наслаждения, и как бы там ни было все хорошо, там нет самого главного, вы не можете там достичь просветления, там существа не достигают просветления, если они родились в этой сфере наслаждения. Боги, полубоги.



8 досугов = 8 возможностей

Мы НЕ родились:

1. существами ада
2. страждущими духами (преа)
3. животными
4. существами во временных мирах удовольствий
5. в "нецивилизованном" месте (место, где никто не следует обетам морали)
6. с сильно неверными представлениями о мире
7. умственно отсталыми или физически неспособными изучать Дхарму
8. во времена, когда учение Будды еще не пришло в мир

Пятое. Мы не родились в нецивилизованном месте. Нецивилизованное место — это то, где никто не следует нравственности. То есть у нас есть, ну не знаю, мне кажется,

плюс-минус любое место на Земле, там везде есть заложенная какая-то система

нравственности. На самом деле, лучшее отображение системы нравственности — это законодательная система. То есть во всех странах, которые я знаю, есть законы, там вопрос, как им следуют, но есть законы хотя бы, что не убивать, не воровать и так далее. То есть все... все эти вещи, они запрещены на законодательном уровне. И это отображение на самом деле вот этой... общепринятого понимание, что нравственный образ жизни — это хорошо. Обычно под этим пятым пунктом имеют в виду нравственность основанная на обетах. В нашей системе есть разные системы обетов в тибетском буддизме. Есть обеты индивидуальной свободы или протимокша, они называются обеты бодхисаттвы, тантрические обеты или секретные обеты, обеты Варашаяны. Самое главное — это вот этот топ 10 этических принципов. Мы говорим о нем, не убивать, не воровать, не прелюбодействовать, не лгать. Можно родиться в таком месте, где вообще нет понятия как нравственность. Все постоянно убивают, воруют, и это считается нормой. Я бы сказал, что иногда мне кажется, что у меня семена по этому пятому досугу где-то начинают барахлить, потому что мне иногда кажется, что в некоторых местах этой планеты у меня раскрываются так семена, что не так строго уже следуют этим принципам, как может быть раньше, когда-то. Но всё ещё это, конечно, жалобы очень мелкие по сравнению с тем, что такое реально варварская земля, где никто не следует этим.

Шестое это то, что мы не родились с серьезными неправильными мировоззрениями. Как вы считаете, какое самое большое неправильное мировоззрение? Я пока ваши комментарии, кстати, почитаю. Как думаете, какое самое неправильное мировоззрение? Что имеется в виду? Отвечу кратко на вопрос Валерии: «Возник такой вопрос, если мы говорим, что вероятность родиться человеком очень маленькая, что это наш единственный шанс, почему мы даже недавно говорили о том, что мы как бы в этой жизни принимаем проект от наших прошлых перерождений, или это были нечеловеческие перерождения?» Я думаю, если честно, я не знаю, какое у кого было рождение в прошлой жизни. Я не знаю. Я думаю, что, возможно, оно было у вас человеческое. И если оно таким было, то вот... Считайте вы выиграли в лотерею два раза. Ну то есть что практически невозможно. Это значит безумно повезло. Это правда, послушайте, посмотрите сколько людей на занятии. Посмотрите сколько людей в целом интересуется курсами АСИ, которые могут привести к просветлению. Немного.

Так, вопрос от Екатерины Луневой. «Геше Майкл говорил о поддержке Голдклуба, карма, которая возвращается из следующих жизней. То есть это тоже нас не защитит, они же могут постепенно прорасти не сразу, или это очень-очень сильная карма, все-таки?» Ребят, я могу вам сказать только

то, что я знаю. Я знаю, что вероятность того, что мы родимся в следующей жизни человеком, она равна нулю практически. Это то, что мы изучаем в писаниях. Да, есть исключения, есть определенные страховки, которые вы можете приобрести. Они связаны с глубоким изучением пустоты, глубоким изучением практикой курсов АСИ. То есть, можно сказать, что

8 досугов = 8 возможностей

Мы **НЕ** родились:

1. существами ада
2. страждущими духами (прета)
3. животными
4. существами во временных мирах удовольствий
5. в "нецивилизованном" месте (место, где никто не следует обетам морали)
6. с сильно неверными представлениями о мире
7. умственно отсталыми или физически неспособными изучать Дхарму
8. во времена, когда учение Будды еще не пришло в мир

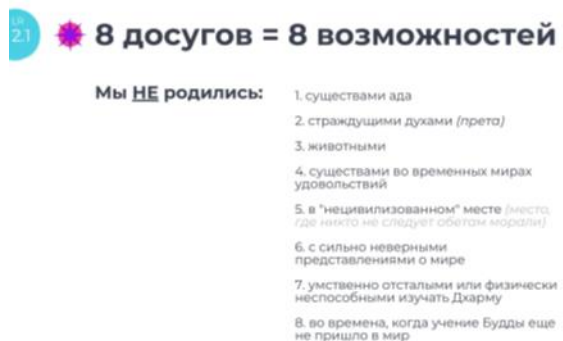
одна, не знаю, какая-то миллионная процента людей на этой земле получают такую страховку из больш... и родитесь снова человеком. Но я просто предлагаю на это не рассчитывать, потому что это очень-очень низкая вероятность.

Атеизм, думаешь, что все существует само по себе. Кстати, Валерия, я не думаю, что атеизм — это так страшно. То есть ты, как бы, атеизм отрицает Бога, но я не думаю, что это какой-то страшный грех. Думать, что все существует само по себе, видеть мир самосуществующим, верно. Когда мы... Главное неправильное мировоззрение – это то, что можно делать другим людям плохое и это не вернется. Не верить, что все, что ты делаешь, возвращается к тебе, не верить в карму, вот это реально самое стрёмное, серьёзное, неправильное мировоззрение. И... и у нас его нет. То есть подсознательно на уровне там, что посеешь, ты и пожнёшь, поговорок и т.д., мы всё ещё считаем, что, ну, это правда. То, что ты делаешь другим людям, это важно. Если вы вообще, ни в... ну даже подсознательно не верите в этот принцип, то вы будете убивать, красть и другие вещи делать, и это к вам не вернётся, вы будете убеждены.

Седьмое. Мы не родились умственно отсталым человеком или физически не способным изучать Дарму, изучать эти учения. Это значит, что у нас есть тело, глаза, руки, ноги. Руки и ноги не сильно нужны для того, чтобы изучать дарму, но всё ещё у нас они в основном есть. Нос, мозг, которые это понимают.

По поводу ментальным... ментальных способностей я хотел рассказать о том, что я занимаю пост руководителя академии классической мудрости с 2018 года. И за это время я познакомился реально с тысячами студентов АСИ, которые изучают Дарму. И есть реально очень классные ребята, которых я хорошо знаю, которые там помогали, всё делали, и они реально клёвые. Чудесные ребята. Но оказалось, спустя время, об этом, как

бы, не часто сообщают сразу, что у них есть психические заболевания, психические расстройства. Я говорю о шизофрении или о биполярном расстройстве. И на моих глазах я лично наблюдал за тем, как талантливые студенты превращаются в людей, которые не отдают себе вообще отчет, где реальность, где нет. Не могли даже закончить какие-то курсы АСИ уже. Но буквально это происходит... происходило на моих глазах неоднократно, к сожалению. Этот человек просто теряют свою личность. И это очень страшно, если честно. Поэтому я много переосмыслил способность свою, что для меня нормально, это то, что когда у меня есть адекватное состояние ума, когда я не путаю реальность с голосами, которые мне что-то шепчут, когда я могу, ну, трезво функционировать и трезво видеть, что происходит в этом мире, я это воспринимал как данность, как то, что ну это просто, ну, норма, все так живут. Но на самом деле, когда я познакомился с этими ребятами ближе, они чудесные ребята, чудесные ребята, у которых есть эти семена скорее всего с прошлых жизней, вот этих серьезных психических расстройств, из-за которых, ну... По крайней мере,



на время расстройства, и время расстройства у всех разное, у кого-то оно годами может длиться, у кого-то... кто-то никогда не вылечится. Они... они не могут изучать АСИ. Поэтому вот эта наша способность изучать АСИ, изучать Дарму, мы ее воспринимаем как данность, но вообще-то она не такая. Есть люди, которые не могут этого делать, у которых нет семян изучать Дарму, как бы они не хотели, даже они некоторые курсы могут АСИ сдавать, но у них нет возможности ментально реально глубже пойти. Поэтому это очень большой досуг. И кстати, я хотел сказать, что если у вас есть такие заболевания, пожалуйста, вы можете написать нам с Ирой, чтобы мы хотя бы были в курсе и чем-то по возможности, чем это возможно, могли помочь. Может быть, какую-то поддержку или соединить вас с какими-то другими ребятами, у которых тоже есть такие проблемы, чтобы вы стали кармическими партнерами, помогали друг другу. В общем, главное, что я хочу сказать, это не стесняйтесь. И лучше, правда, об этом говорить заранее. Последние раза я узнавал об этом постфактум, это было достаточно стрёмно и стрессово и для меня, и для Иры, и для многих других ребят из АКМ. Это правда так. Поэтому не стесняйтесь, с вами всё в порядке. И я уверен, что если сеять семена и очень стараться, то у вас будет гораздо больше шансов, чем если скрывать и забивать на проблему.

Восьмой и последний досуг — это то, что мы не родились в эпоху, когда учения Будды не пришли в мир. Это означает, что можно родиться на этой планете человеком, но в тот момент времени, когда Будда Шакьюни не на этой планете. Нет вообще учений, нет никакого понимания. И у нас реально есть учения, поэтому нам с вами очень повезло. И это вот эти 8 плохих ситуаций, в которые можно попасть, но мы в них не попали. Именно поэтому у нас есть все возможности практиковать Дарму, практиковать эти учения. У нас нет этих восьми проблем. Напишите, какая вас больше всего впечатлила или не знаю, какую вы больше всего цените. Что для вас стало, не знаю, открытием, что вообще-то вам реально повезло. Это большой досуг.

Лада пишет: «Максим, почему с одной стороны человеческое рождение считается ценным, с другой стороны Земля считается ужасным местом?» Это на самом деле, Лада, очень отличный вопрос. Это не только не противоречие, это еще и дополняющие друг друга вещи. Дело в том, что наш мир, планета Земля, действительно считается лучшим местом для рождения именно потому, что здесь есть баланс между страданиями и тем, чтобы иметь возможность благодаря этим страданиям видеть, что мир вообще идет не туда, и моя жизнь идет не туда. И благодаря этому у нас вместе с тем есть возможность, вот эти 8 досугов и 10 удач, о которых я поговорю, то есть мы... у нас есть возможность изучать эти учения и практиковать. Поэтому это ужасное место. Но только здесь, с точки зрения остальных рождений, которые мы в восьмом курсе будем проходить, есть реальная возможность стать просветленным.

«Скажите, пожалуйста, где найти разные доказательства пустоты?» В 18-ти курсах АСИ, Екатерина. Валерия говорит: «То есть мы можем перерождаться в прошлых временах?» Верно, вы можете перерождаться где угодно, когда угодно и кем угодно. Все, что вы можете вообразить и за пределами этого. Добро, давайте мы перейдем к десяти

ресурсам, десять удач мы их называем, и мы пройдемся по ним более быстро, потому что они по сути исходят из этих восьми.



10 удач = 10 ресурсов

Список клайм

1. Мы рождены человеком
2. Живем на "центральной Земле" (месте, где следуют обетам морали)
3. Имеем все необходимые способности для изучения и практики Дхармы
4. Не совершали ни один из 5 мгновенных проступков
- 5.

Первое, это то, что мы рождены человеком, вы поняли, не животное, не жаждущий дух, и т.д. У нас прекрасная доза страданий, как мы об этом говорили, чтобы задуматься и осознать, что мы хотим отсюда

выбраться. Второе, мы живем в центральной земле, то есть это земля, где и соблюдается нравственность, цивилизованная земля. Есть большая разница между тем, чтобы, кстати, вести просто нравственный образ жизни, здесь делает Мария Мертл классное отступление, мне оно нравится, и тем, чтобы принять обет не делать чего-то, то есть не убивать, не воровать, не прелюбодействовать. И ключевая разница на самом деле в том, что вы сеете больше хороших семян, когда вы принимаете обеты, потому что автоматически все время, когда вы не воруете, не убиваете и так далее, вы сеете хорошие семена, потому что вы выполняете свои обеты. Если вы просто этого не делаете, что тоже является отличной идеей не воровать, не убивать, не прелюбодействовать, вы сеете хорошие семена только в момент, когда вы, например вот воздержались от этого. Это будут основные хорошие семена, которые вы посели. Это приблизительно как с активным доходом и пассивным доходом. То есть вам нужно, не имея обетов, очень много времени потратить на то, чтобы посеять хорошие семена. То есть это как 8 часов в день на работе работать, для того чтобы там заработать 1000 долларов. А когда у вас есть пассивный доход, вы 1000 долларов свою зарабатываете каждый день. Ничего не делаете. Просто вот не воруете и уже хорошие семена. Это отступление рекламы немного обетов.

Я знаю, что среди вас есть, кстати, люди, которые уже приняли обеты. Есть тут, кстати, кто-то, кто принял обеты? Напишите один, если у вас обеты индивидуальной свободы, двоечку, если обеты бодхисаттвы, троечку, если секретные обеты у вас есть, нолик, если никаких, но думаете. Нолик, здорово. Ребята, так классно, слушайте, у вас всё впереди ещё. Тогда я у вас по адресу свою делаю рекламу. Класс. И, слушайте, мы не торопим вас и точно не давим с Ирой, это то, о чем здорово подумать.

Третье, у нас есть все важные способности, которые позволяют нам изучать и практиковать Дарму. Имеются в виду физические, ментальные. Мы об этом тоже поговорили. У нас нет никаких ментальных заболеваний, в том числе старческих, которые часто бывают, там болезнь Альцгеймера или склероз. Ну, мы правда об этом поговорили, не буду больше жести на вас нагонять.

Четвертый, мы никогда не совершали абсолютно плохой кармы и имеется в виду здесь пять мгновенных проступков. Пять мгновенных проступков – это убийство своего

отца, матери, попытка убить Будду, потому что нельзя убить Будду. Четвертое – убить Архату. Архата — человек, который достиг Нирваны.

И **пятая** — разделить группу практикующих Дхарму. То есть раскол совершить, например, там, реально их поссорить, ну, это как в «Игре престолов», короче, которую я не смотрел. Первый сезон я с трудом посмотрел, мне не понравилось. Но вот там вот эти все скандалы, интриги, расследования, разделения людей — вот это об этом. **Мгновенными эти проступки** называются не потому, что вы мгновенно отправляетесь в ад, а потому что сразу после смерти в этой жизни вы попадаете в самый низший из Адов в следующей жизни. Самое-самое плохое, стрёмное место. Мгновенно после смерти. Мы с вами такого не делали, иначе вы бы здесь не присутствовали, а мы бы здесь тоже с Ирой не рассказывали умные вещи. Пятое. Мы живём в мире, где учения уважают. И кстати есть классный проект Геше Майкла Роуча, который раньше назывался MixedNuts, Башня Сюанцзяна, это переводы древних книг. Я вам тоже его рекомендую к нему присоединиться. Мы постараемся опубликовать в канале ссылку на него. То есть это как раз переводы вот этих древних книг. Ну и Gold Club поддержать тоже хорошая идея всегда.

10 удач = 10 ресурсов

- | | |
|---|--|
|  | <ol style="list-style-type: none">1. Мы рождены человеком2. Живем на "центральной Земле" (месте, где следуют обетам морали)3. Имеем все необходимые способности для изучения и практики Дхармы4. Не совершали ни один из 5 мгновенных проступков5. Имеем уважение к учениям |
|  | <p>Мы живем в мире:</p> <ol style="list-style-type: none">6. ... в который пришел Будда7. ... в котором учил Будда8. ... где учения Будды еще не потеряны (=сохраняются в форме людей, достигших реализации кой как прямое видение пустоты)9. ... где учения Будды практикуются10. где "люди имеют сострадание к другим", т.е. есть люди, которые помогают практикующим Дхарму |

Шестое — мы живем в мире, в котором появился Будда. Мы уже об этом говорили. Будда Шакьямуни был две с половиной тысячи лет назад. Нам очень повезло. И говорят, что в древних учениях говорится, что каждый раз, когда кто-то обучает этим учением, всегда приходит один Будда, который

притворяется, что он обычный человек. Поэтому спасибо большое хотя бы одному человеку из участников этого вебинара, одному Будде, как минимум. Спасибо за то, что пришли сюда. Мы вас с Ирой очень благодарим. Или Ира добавляет: «Не один.»

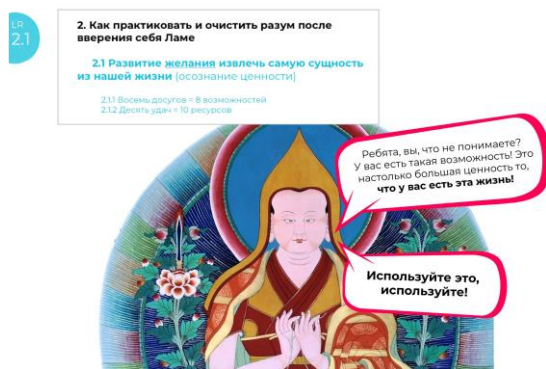
Седьмой - мы живем в мире, в котором Будда обучал. Есть на самом деле большой дебат, может ли Будда прийти обучать? Но не обучать, но когда Будда Шакьямуни достиг просветления, первые несколько недель его карьеры он не обучал. Он думал, что никто не поймет, о чем он говорит. Но потом нам повезло, появились люди с хорошей кармой, и они поняли и донесли до нас.

Восьмой - мы живем в мире, где учения все еще остаются в форме людей, которые имеют реализации, то есть это практикующие, которые получают осознания, и у них это остается в сердцах. Нам с вами реально очень повезло, что в нашей жизни есть Геше Майкл Роуч, наш учитель, который увидел пустоту напрямую. Это очень-очень большая редкость, и... и этого сложно достичь. Это наша большая цель, к которой мы все идем.

Девятый - мы живем в мире, где люди все еще активно следуют учениям. Такие люди, как мы с вами, пытаются изучать, практиковать, и это невероятно важно. И говорят, что буддизм реально начинает умирать, когда эти учения умирают в сердцах других людей. Люди перестают практиковать, это перестает для них быть важным. Затем книги вымирают, после книг храмы и так далее. Если это просто неважно, то зачем это? Все, чтобы существовало. Нам с вами повезло, мы вместе, нас много, можем поддерживать друг друга, у всех есть по КП, и у нас невероятное сообщество, реально, ну, десятки тысяч людей по всему миру, это реально... это супер круто.

И десятая - мы живем в мире, где люди проявляются страдания к другим, что в нашем случае относится к сочувствующим людям, которые готовы помогать тем, кто практикует Дарму, поддерживать их в том, что необходимо для продолжения практики. То есть это считается нормой. Есть люди, которые пока не изучают, но все равно поддерживают нас в том, что мы изучаем.

Почему мы с вами говорим про эти все возможности, ресурсы в количестве десяти штук удачи и восьми досугов? Потому что мы хотим осознать ценность и редкость нашей



жизни, осознать, что это не норма, то, что у нас есть, это безумная, безумная удача. Чже Цонгкапа говорит: «Ребята, вы что, не понимаете, у вас есть... у вас большая ценность, и она есть у вас и практически ни у кого больше». Бесчисленное количество людей есть, и здесь, на этом занятии и на других занятиях АСИ, я знаю, это единицы.

Поэтому давайте порадуемся и тому, что у нас есть, и самый главный вывод – это надо использовать. Надо использовать это изо всех сил. Стараться, стараться использовать, правда. Напишите какая из десяти удач больше всего вас вдохновила. Ира, можно обратно слайд, пожалуйста, про удачу? Я думаю, после этого сделаем перерыв на пять минут. Напишите какая удача вас больше всего вдохновляет. Ира, какая у тебя, кстати?

Ира: Смеется. Хороший вопрос. Спасибо, Макс. Слушай, ну, каждая из этих удач реально суперважная. Если даже какую-то убрать, сложно представить, какой бы была моя жизнь. Но, наверное, даже если бы я родилась человеком, даже если бы я родилась в... на центральной земле и у меня были все способности, мне кажется, если бы я не встретила эти учения... И соответственно, если бы не

10 удач = 10 ресурсов

1. Мы рождены человеком
2. Живем на "центральной Земле" (месте, где следуют обетам морали)
3. Имеем все необходимые способности для изучения и практики Дхармы
4. Не совершали ни один из 5 мгновенных проступков
5. Имеем уважение к учениям

- Мы живем в мире:
6. ... в который пришел Будда
 7. ... в котором учил Будда
 8. ... где учения Будды еще не потеряны (сохраняются в форме людей, достигших реализации кой как прямое видение пустоты)
 9. ... где учения Будды практикуются
 10. ... где "люди имеют сострадание к другим", т.е. есть люди, которые помогают практикующим Дхарму

было людей, которые передали эти учения до наших дней, вряд ли бы моя жизнь была такой же, как сейчас. Я очень рада, что это произошло со мной.

Макс: Спасибо. Так, 4, 8, 9, 10. «Если мы родились человеком, нам помогал учитель как в Ламриме «Источник всех благ мой учитель»?» Возможно, возможно, Екатерина. Но у меня нету прямого видения того, чтобы видеть прошлые жизни как свои, так и чужие. Но как только будет, приходите, я постараюсь поделиться. Добро, пять минут перерыв и попейте водички и теплого чаю, и встречаемся на продолжении нашего занятия.

Макс: Мы продолжаем.

Ира: Ура! Ребят, вы как? После такой вступительной части?

Макс: Все в порядке? Вы живы?

Ира: Да, у нас с Максом тут обсуждение родилось за чашечкой чая. Вы в шоке или нормалёк? Напишите нам, дайте знать. Но я думаю, после такой впечатляющей речи и такому изложению этих всех пунктов, я уверена, что хотя бы на какую-то маленькую часть, но вы задумались о том, что мы реально счастливчики и нам повезло. Поэтому, может быть, легкий шок — это даже и хорошо, может быть, это грустно. Ну, ребят, давайте честно, пока мы не посмотрим на то, что это всё грустно, вряд ли нам захочется отсюда выбраться. Когда мы видим, как обстоят дела на самом деле, у нас появляется топливо куда-то двигаться и что-то с этим делать, поэтому спасибо тебе, Макс, за этот рассказ.



✿ Структура Лам Рима

1. Основа пути: вверение себя Ламе

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

2.1 Развитие желания извлечь самую сущность из нашей жизни (осознание ценности)

2.2 Как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом (извлечение сути)

3. Просьба о помощи в практике

4. Молитва для встречи с Учителем и для достижения целей

Как практиковать, когда нашли Учителя

Хорошо, мы тем временем закончили с вами пункт 2.1, показываю на экране, и мы переходим к пункту 2.2, к части 2.2, она уже фиолетовая, у нас будет с фиолетовыми кружочками. После того, как мы поняли, что нам повезло, как же все-таки нам использовать эту жизнь с наибольшим смыслом. Как извлечь эту суть, как не провтыкать, короче. И это состоит из трех частей. Я думаю, что некоторые из вас уже сталкивались с этой терминологией. Три части — это шаги общие с теми, у кого меньшие способности. Это шаги общие с теми, у кого средние способности. И это те шаги, для тех, у кого большие способности. Три таких категории. И мы это покажем на примере вот такого замечательного дома. Видите, он трехэтажный. И каждый его этаж определенного цвета тоже не просто так. И смысл здесь в том, чтобы вы не думали про шаги, которые являются общими с теми, у кого меньше способности, что: «Ну, у меня мотивация выше, у меня средние способности или большие способности, что мне на те меньшие способности

смотреть? Зачем мне их вообще изучать?» Это не так. Меньше способности — это как будто первый этаж этого дома, и у нас не могут быть этаж номер два, этаж номер три без этажа номер один. То есть они надстраиваются друг над другом. Эти способности — это как мотивации. И если вы не практикуете сначала меньшие способности, невозможно перейти к этажу со средними способностями.

LR
2.2



3 уровня способностей



“Хочу, чтоб больше вообще никогда не страдал: ни я, ни другие” -- **высшая мотивация**

“Не хочу вовсе переродиться, хочу выйти из сансары” -- **средняя мотивация**

“Не хочу после смерти родиться в ужасном месте” -- **меньшая мотивация**

Второй этаж. Когда мы на втором этаже, на средних способностях, это не значит, что мы просто отбросили меньшие способности. Они у нас тоже остаются. Давайте теперь в итоге детальнее. Вот этот оранжевый, первый этаж, меньшая способность. Если супер сильно упростить, это будет звучать так: «Я понял или поняла, что после смерти можно родиться в очень ужасных местах. Я так не хочу. Не хочу после смерти рождаться в плохих местах». Вот те, у кого меньше мотивация, у них как раз такая мотивация основная. И они делают в этой жизни всё, что только можно, чтобы в эти плохие места не попасть. Второй этаж. Они тоже не хотят попасть в плохое место. Но кроме этого, у них есть ещё дополнительная мотивация. Но, собственно, поэтому, видите, я стараюсь сделать акцент на слове «общие шаги». Шаги, которые являются общими. Мы их разделяем с... вот так вот по очереди. Так вот, средняя мотивация — это когда мы не хотим попасть в плохое место, но плюс к этому всему мы также понимаем, что ну вот мы всё время в этих цикличных страданиях, мы устали от этого, мы этого больше не хотим, мы хотим прекратить все страдания вообще насовсем, мы хотим, как говорят, выйти полностью, вырваться из этого цикла страданий. И это вторая мотивация — это средние способности.

И **третья мотивация или большие способности** — это люди, которые не только хотят не попасть в плохое место после смерти. Они не только хотят прекратить этот цикл насовсем, но они также видят окружающих, да, других людей вокруг. Они видят, что страдают не только они, но и все вокруг. И они также хотят, чтобы ни у кого не было никаких страданий. Они не только себе этого желают, но они хотят, чтобы все живые существа больше никогда не страдали и навсегда выбрались из этих страданий. То есть они хотят помочь реально всем существам, во всех мирах, и освободить всех от страданий, и других, и себя. И это есть самая высшая мотивация. Напишите в чатике, как вы думаете, на каком

вы этаже. И помните, что любые варианты – это уже хороший вариант, и это хороший прогресс. Два с половиной, два. Класс. Это эволюция определённая. Мы так или иначе проходим это в нашей жизни. Хорошо.

Вот я вам сейчас покажу еще такой слайдик. Видите, тут у нас оранжевый, розовый и фиолетовый. Меньшая, средняя, высшая мотивация. Они на этом слайде в структуре тоже таких же цветов, просто в обратном порядке. Тоже оранжевый, красный и фиолетовый. Да, я использую цветовой код для лучшего запоминания информации.

Макс: Боже

Ира: Да.

Макс: Вот это повезло.

Ира: Я визуал. Я тоже теперь начала лучше разбираться в Ламриме. Так намного легче

Структура Лам Рима



о двух кусочках информации. Мы поговорим о медитации на смерть и о законах кармы. Если вдруг на словах «законы кармы» вы подумали: «Ммм, опять ручка, законы кармы, мы это всё знаем, уже сколько можно», помните, о чём мы говорили в начале занятия?

Хорошо. Медитация на смерть. Давайте начнем с этого. Важный шаг для тех, кто не хочет попасть в плохое место после смерти, то есть практикующие меньших способностей, это медитация на смерть. И смысл в том, что вы просыпаетесь, вы делаете какие-то утренние ритуалы. Ну что, чаще всего... самый популярный ритуал — это почистить зубы утром. Вы чистите зубы, смотрите на себя в зеркало и думаете: «Сегодня вечером, например, в 18.30 или в 20.00 я умру. И если это так, если я умру сегодня вечером, что же я буду делать в течение этого дня, если это мой последний день?» И вот вы так чистите зубы и думаете

Структура Лам Рима

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

2.2 Как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом (извлечение сути)

2.2.1 Шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей

2.2.2 Шаги, разделяемые с практикующими средних способностей

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

запоминать. Вот, и сегодня мы с вами до конца занятия разберём только оранжевую часть, только ребят... только шаги вот этих ребят общих с меньшими способностями. Два остальных мы разберём на десятом финальном занятии. Вот мы сегодня только этот блок разбираем. И здесь, в рамках этого шага, мы поговорим

себе об этом. И когда вы так попробуете, понаблюдайте, ваши приоритеты реально изменятся. И в такие моменты, когда мы так думаем, мы думаем: «О, наверное, я сделаю то, что действительно важно в моей жизни в первую очередь. Я поставлю это в самый верх своего графика». И это реально удивительная, удивительная медитация.

Екатерина спрашивает: «Скажите пожалуйста, что делать, если меня не берет медитация на смерть? Супер спокойствие, что нормально всё». Не знаю, поэкспериментируйте, может быть не в 18.30, может быть раньше. У меня не было ни разу такого, чтобы меня не брало. Я сразу вспоминаю какие-то самые важные моменты, которые правда стоит делать, и в такие дни, когда я делала эту медитацию, они были гораздо качественнее. Я не тратила время на там, ну, поскроллю Инстаграм, не хочу работать. У меня реально это срабатывает на то, что мне надо досеять хороших семян. Мне точно надо заполнять дневник. Я точно не могу сейчас сделать какое-то плохое дело. Я не хочу в свой последний день жизни как-нибудь напортчить.



Хорошо, сейчас я покажу слайдик и мы поговорим о трех принципах медитации на смерть. Надеюсь, эта зубная щетка, этот черепочек будет вам напоминать о том, как можно делать эту медитацию. Три принципа. Номер один: смерть предопределена. Ну, в том смысле, что она точно наступит. Без вариантов.

Шаг номер два: мы не знаем, когда это произойдет. В целом, говорят, что есть разные миры. И есть миры, в котором, например, люди живут четко 500 лет. То есть они такие: «ага, так, часики тикают, у меня прошло 400, еще соточка у меня есть в запасе». Мы на планете Земля и не знаем, наша жизнь не такая. Да, понятное дело, что есть там какая-то средняя продолжительность жизни, мы пытаемся кушать здоровую еду, делать йогу, чтобы не скончаться от каких-то ранних болезней. И, ну, мне кажется, большинство людей думает, что они умрут в старости. Но, к сожалению, реальность немного другая, и это может произойти в любой момент, в любом из нас. И мы не знаем, когда точно это произойдет. Третий принцип: это тот факт, что в момент смерти, тогда, когда мы умираем, ничего кроме этих учений, кроме этих знаний, кроме нашей доработанной практики не сможет нам помочь. Мы не можем взять с собой кредитки, не знаю, наше имущество. Мы ничего не можем взять. Мы можем взять только то, что мы посеяли. Такой вот важный... такие важные три принципа.

И незадолго до того, как мы готовились к этому уроку, мне кажется, за недельку, мы нашли одно видео. Мы бы хотели поделиться этим видео с вами. И это видео о парне, и он как бы от имени парня, этого человека, который знал, что он вскоре умрет. Макс, покажешь?

Макс: Да, спасибо. Хотите посмотреть видео? Да, на самом деле это парень, который ведет YouTube канал, молодой парень. У него был рак 16 лет, вторая стадия, и потом позже была терминальная стадия. Ему дважды говорили, что он не выживет. Прямо типа, как я вам

сегодня пытался доказать, что человеком родиться в следующей жизни не получится. Вот ему врачи говорили, что он не выживет. То есть на терминальной стадии рака не выживают. Шанс настолько минимальный, что на него не надейся. И вот он выжил после этих двух раз. У него ампутирована нога. Но он записал видео о том, как он жил эти три месяца. Ему сказали: «Вот через три месяца ты умрешь». И он записал видео, как он думал и как он жил, когда ему осталось жить три месяца. Это настоящая медитация на смерть. То есть ты не теоретически представляешь и тебя не берет, потому что это теоретически, что смерть сегодня наступит, а ты фактически знаешь, что она точно наступит, и надежды у тебя особо никакой нет. И не знаю, как по мне это очень жизнеутверждающее видео, и оно не... мне очень нравится этот парень. Давайте вместе посмотрим. А видео озвучил Алексей Петров. Это чудесный наш студент АСИ, который озвучивает видео Геше Майкла для канала YouTube. Мы его попросили озвучить и давайте вместе посмотрим это видео. Слышно?

Ира: Неа. Не слышно и не видно. О, теперь начинает быть видно.

Макс: Так, это потому что у меня «screensharing is loading». Давайте ещё раз.

Ира: Так, видно, но пока не слышно.

Макс: Видно?

Ира: Видно.

Макс: Хорошо.

Времени, верно... Много времени, верно? Это 7 миллионов секунд, 130 тысяч минут и 2000 часов. Что-то в этом роде. Но когда вы рассматриваете это в такой перспективе, вы понимаете, насколько мало времени у вас есть. И три месяца - это не так уж много. Не знаю. Когда я рос, я всегда спрашивал себя, хотел бы я знать, как я умру или когда я умру. Я никогда не думал, что у меня будет ответ на оба этих вопроса. Это не была одна из тех ситуаций, когда можно лавировать вокруг смерти или просто пытаться избежать её, планируя тот день, когда или как ты умрёшь, и избегая этого до конца жизни. Просто потому что в этой жизни ты можешь контролировать очень многое, и рак не входит в это число. Рак! Гребанный рак! Какой отстойный способ уйти.

Ну да ладно, я думаю, что сейчас я уже настолько привык к смерти, что это просто как бы неважно, потому что у меня была вторая стадия, когда мне было 15 лет. И я должен был умереть, но я потерял ногу. А потом в 17 лет у меня была четвертая стадия рака легких, жить оставалось три месяца с 10% шансом. И меня объявили терминально больным. Многие люди спрашивали: «Как вы справляетесь с этим, как вы справляетесь со смертью, особенно в молодом возрасте, как вы справляетесь со всем этим?» Позвольте мне рассказать вам о том, что нужно делать, когда вы умираете, со слов профессионального умирающего. Для себя я составил список дел на случай рака. Это был просто список вещей, которые, как я знал, я никогда не смогу сделать, потому что мое время стекает. Но все, что я мог сделать, это хотя бы представить себя там. Мне потребовалось так много времени, чтобы составить свой раковый список дел, потому что я все время ждал этого идеального момента, который

так не наступил. Сколько бы я не ждал, как бы я не старался, идеальный день никогда не наступит. Я понял это в феврале этого года, потому что у меня был, наверное, один из самых сильных испугов по поводу рака в моей жизни. У меня воспалились легкие, воспалился таз. В этом году у меня должен был быть рак легких и рак костей одновременно, и я собирался умереть в третий раз, что очень странно. Поскольку результаты обследования были неизвестны, я пришел к выводу то умру, и в этот момент я наконец-то сказал себе: «Наконец-то пришло время начать свой раковый список дел». И мне потребовалось некоторое время чтобы осознать свои слова, но была ли смерть для меня идеальным моментом? Неужели я просто ждал, когда я снова начну умирать? Как будто в этом нет никакого смысла.



Мой самый большой страх перед раком или смертью, как это просто и прекрасно. Мой самый большой страх на этой земле – это сожаление. Я составил этот список, зная, что умру, зная, что не увижу своего 18-летия, зная, что не увижу конца года и не испытаю всех этих вещей, которые я записывал. Так что этот список значит для меня всё, и именно поэтому в нём так много вещей, которые я хочу пережить снова и испытать впервые. Так странно каждый год переживать сентябрь, потому что именно в этот месяц я должен был умереть. Это как бы годовщина моей смерти, поэтому я не всегда уверен, стоит ли мне праздновать или нет, но я просто счастлив, что я здесь. Сегодня мы наконец-то вычеркнем парк Йосемити из этого списка. Я всегда хотел сделать одно из этих эстетических видео про бег, где ты бежишь по полю, но мой бег не такой уж и эстетичный, так что я посмотрю, как это будет выглядеть. И надеюсь, это будет круто. Смотри, смотри. Это выглядит эстетично? Я так счастлив. О боже. Посмотри на это поле, чувак, оно прекрасно. Я не знаю, чем больше я путешествую, тем больше я узнаю о себе и о том, кто я есть. И я просто не могу не замечать этого. Посмотрите на это и вы помете.

У меня дважды был рак, и я думаю, что проживу с постоянным страхом, что мой рак вернется каждый день. И это научило меня жить каждый день так, как будто он последний, потому что жизнь может измениться в одно мгновение. Мой рак может вернуться завтра, может вернуться на следующей неделе. Я могу умереть, кто знает когда, но зачем жить с сожалением? Я думал о том, что если бы я мог посмотреть на того мальчика, который составил этот список, и сказать ему: «Мы выжили, но мы не выполнили то, что ты записал в этом списке». Что бы он почувствовал? Я знаю одно, в тот момент, когда ты начинаешь умирать, ты наконец-то начинаешь сосредотачиваться на жизни. Так почему бы не сделать это сейчас? Ребята, видите то бревно? Я собираюсь забраться на это бревно. Похоже, на него можно забраться. Не знаю, смогу ли я забраться на вершину. Я думаю, что это было бы самое ненужное сальто с ногами, который я когда-нибудь делал в своей жизни. Я сделал много ненужных сальто ногами. Бревно было покорено. Бревно покорено, я очень доволен.

Макс: Этого чувака... у него на ютубе канал называется Alex One Leg. Он на английском, но если вы хотите вы можете подписаться. Не знаю, мне иногда кажется, что это так теоретически все звучит, когда ты типа: «Медитируй на смерть, реши сегодня, что это последний день твоей жизни». И кажется, что это реально какая-то супер негативная фигня. Ты будешь в какой-то депрессии жить. Посмотрите на этого чувака. Это самый жизнерадостный чувак, который... Я серьезно, я вам отвечаю на пацана, как у меня в дворе говорили. Это самый жизнерадостный чувак, которого я видел в своей жизни. Самый. Вы посм... у него разные здесь видео на ютубе, они все такие. Он выглядит просто как пятилетняя девчонка, которая прыгает и писает просто в штаны от счастья., от того, что он видел водопад или... или еще что-то. И это иск... это очень легко понять, что это искренне, потому что... Он, ну, мы теоретически умирающие, он профессионально умирающий, мы как бы не знаем на самом деле, что ты умрешь.

Но я хотел показать это видео, чтобы показать, что ты не становишься депрессивным. Вообще-то, логически ты можешь прийти к тому, что если это твоя последняя жизнь, то его надо проживать счастливо. И этот Алекс, он путешествует. Мне кажется, это супер, если вы хотите путешествовать, то путешествуйте. Для меня важно делать эту практику, помогать другим людям. И для вс... для каждого человека это что-то своё. И я думаю, что итог этой практики, результат, это то, что вы реально будете делать то, что вы считаете самым важным в жизни. И в этом её суть, в этом суть этой практики. Спасибо, что посмотрели это видео.

Ира: Спасибо, Макс, что нашел нам такое видео. Как раз отлично подошел к нашему контенту. Да, этот парень, правда, супер жизнерадостный и одновременно видно, что он и понимает, что произойдет, но и действует. Это здорово. И знаете, есть... ну, разные люди говорят по-разному. Говорят, там, я боюсь смерти или я не боюсь смерти. Что происходит, когда... Что происходит на самом деле, когда мы умираем? Что на физическом уровне происходит?

В тибетской системе есть четыре элемента. Это огонь, вода, ветер и земля. И это не какие-то странные элементы. Тут всё на самом деле очень просто. Например, *воздух или ветер* — это качество движения, тот факт, что вещи могут двигаться. Тот факт, что вещи имеют твердость, это элемент земли. *Огонь* — это качество тепла, и *вода* — это качество жидкости. И когда мы умираем, эти элементы, они постепенно начинают растворяться, постепенно распадаются. И в этот момент, когда мы проходим вот этот процесс растворения этих элементов, говорят, что это очень больно, что, когда наше тело отключается, ум начинает проходить через ряд очень таких насыщенных, ужасных галлюцинаций, которые супер правдоподобны, которые очень интенсивны по своей мощности. И они как раз соответствуют распаду каждого из этих элементов по очереди. И в этот момент, в момент смерти, правда, ничто нам не может помочь, кроме тех практик, которые мы совершали в течение жизни. И чтобы они нам помогли, мы должны быть очень сильно пропитаны этими практиками. Не просто на каком-то теоретическом уровне, не просто, когда мы пару раз что-то попробовали. Чтобы они помогли, мы реально должны быть мощными хардовыми практиками. Чтобы это нас пропитало и чтобы это нам... ну, я не могу сказать, чтобы это прям стало как наши новые инстинкты, но, в общем, надо очень мощно и серьёзно

практиковать. Ну и как бы не отчаивайтесь сразу, не думайте, что: «О, не, я так практиковать никогда не смогу», все равно все начинается с малого, маленькие шажочки. Мы начинаем что-то маленькое, оно растет, растет, прорастает во что-то большее. И в итоге, если мы будем практиковать, нас ждет успех. Если мы практиковали заботу о других людях, йогу, вели нравственный образ жизни, практиковали медитацию регулярно, это нам поможет. Вот. Наверное, это главное, что я бы хотела сейчас сказать.

И смысл вообще этой медитации, да, медитации на смерть, не в том, чтобы мы начали бояться смерти. Смысл в том, чтобы мы... мы обычно часто не думаем об этом. Мы как бы живем свою жизнь. Мы думаем, ну это когда-то, не скоро произойдет. Ну произойдет когда-то, тогда-то. Нам важно смотреть этому в лицо. И когда мы можем на это вот так вот прямо посмотреть и не теоретически подумать: «ну может умру сегодня, ладно, чего бы я сделала», а если мы прям реально проникнемся этим, эффект будет совсем другой. В общем, классный инструмент для расстановки приоритетов. Хорошо, Макс, расскажи нам про еще один блок на этапе шагов людей общих с меньшими способностями, пожалуйста.

Макс: Спасибо, Ир, спасибо большое за презентацию чудесную и всеобъемлющую. Следующее, о чем мы будем говорить, это четыре шага, четыре закона кармы, прошу прощения. Верно, Ир? Тебя не слышно.

Ира: Да, да, верно. А не видно, да, мой экран?

Макс: Неа.

Ира: Так, сейчас поправим это дело.



4 закона кармы



1	Действия определенно приведут к последствиям, <u>подобным</u> их содержанию (хорошее -- только к хорошему, плохое -- только к плохому)	ལས་ངེས་པ། le ngepa
2	Последствия <u>больше</u> , чем сами действия	ལས་འཕེལ་ཆེ་བ། le pei chewa
3	Последствие <u>не наступит</u> , если не было совершено действие	ལས་སྤྲུལ་པ་དང་སྤྲུལ་མེད་པ། le majepa dang mitrepa
4	Если действие совершено, то последствие <u>неизбежно</u>	བྱས་པ་རྒྱུད་སྤྲུལ་པ། jepa chu misawa

Макс: Мы пройдемся по ним быстро. Мы знаем, что это уже длинное занятие. **Первое** - действия определенно приведут к последствиям, подобным их содержанию. То есть хорошее к хорошему, плохое к хорошему. Или говорят, последствия и причина подобны.

Второе — это то, что последствия больше, чем сами действия. То есть карма, каждое посеянное семя умножается каждые 24 часа. То есть через... на следующий день будет два семечушка, на третий день будет четыре, потом будет восемь, шестнадцать, тридцать два и так далее. То есть они умножаются каждый день, каждые сутки. Поэтому последствия больше. Результат больше всегда, чем сами действия. Это отлично, когда вы щедрите по чуть-чуть. И это не очень хорошая новость, когда мы делаем какие-то плохие вещи.

Третье - последствия не наступят, если не было совершено действие. То есть, если есть результат, значит есть и причина. **Четвертое** - это то, что если действие совершено, то

последствия неизбежны. То есть, если семя посеяно, обязан быть результат. И подумайте про эти четыре законы кармы в контексте хороших семян и подумайте потом о них в контексте плохих семян. Это мотивация для нас всегда сеять больше хороших семян, меньше плохих.



О чем сегодня говорили

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/ать относительно своего Ламы

1.2 Развитие почтения к своему Ламе

2. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе

2.1 Развитие желания извлечь самую сущность из нашей жизни

2.1.1 Восемь досугов = 8 возможностей

2.1.2 Десять удач = 10 ресурсов

2.2 Как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом

2.2.1 Шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей

- Медитация на смерть
- 4 закона кармы

2.2.2 Шаги, разделяемые с практикующими средних способностей

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

Как практиковать,
когда нашли
Учителя

3. Просьба о помощи в практике

4. Молитва для встречи с Учителем и для достижения целей

Итак, давайте переходить к завершению. О чем мы сегодня говорили? Можно, пожалуйста, слайд? Мы сегодня на втором шаге Ламрима. Как практиковать и очистить разум после вверения себя Ламе. И первый шаг в этом пункте номер два - это развитие желания извлечь самую сущность в нашей жизни, куда входят 8 досугов и 10 удач. И затем как использовать эту жизнь с наибольшим шм... смыслом. И сюда входят шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей. Медитация на смерть, четыре закона кармы. И мы поговорим, не завтра, а на следующем занятии мы поговорим о шагах, разделяемых с практикующими средних и больших способностей, по-моему, тоже. На десятом занятии. Поэтому мы с вами закончим первый и второй пункт наверняка. Пусть будет так.

Спасибо всем большое за сегодняшнее занятие. Напишите, что полезного для вас было, какой у вас самый главный инсайт или самое главное сознание, что самого полезного вынесли сегодня с занятия? Спасибо, что поделились. Я читал комментарии про аварию. Спасибо, что поделились. Екатерина спрашивает: «Если мы ощущаем холод во время смерти, мы в ад можем попасть ведь потому что мы начинаем думать о тепле, а не о хороших делах своих?» Екатерина, я думаю, что очень есть много вариантов, по которым мы можем попасть в низшее рождение. И, кстати, я поделился на канале, поскольку вы наши любимые студенты, есть чудесное интервью Кена Ринпоче, которое называется «Что буддисту следует делать». Сейчас я покажу экран. Что буддисту следует делать, когда человек умирает. Это очень крутое интервью, оно опубликовано у нас в блоге АКМ, я его уже неоднократно читал и переводил. И здесь рекомендации Кена Ринпоче, Геше Лобсанг Тарчина, который учитель Геше Майкла Роуча, о том, что делать, когда кто-то из твоих близких умирает. Очень классная статья, правда, которая, к сожалению, в нашем мире может нам всем пригодиться.

Так, читаю ваши инсайты. Инсайт, что можно переродиться в прошлых жизнях, все очень интересно. Валерия, технически вы не рождаетесь в прошлых жизнях, вы просто можете родиться в любом времени. В любом времени на любой планете. Есть планеты, где прямо сейчас 1970 год, прямо сейчас, потому что это бесконечное количество жизней. Есть планеты, где сейчас 2000 год. То есть... это не то, чтобы в прошлой жизни родиться, вы просто рождаетесь в таком времени, в котором рождаетесь. Вопрос: «Как Геше Майкл сеял семена на изучение видения пустоты?» Ирина, я не знаю, я думаю, плюс-минус, делая все то, чем он занимается сейчас. Дарья пишет: «В момент при рождении не знала, что есть другие варианты рождения». К сожалению. Елена Пасима пишет: Инна: «Сегодня что-то внутреннее изменилось». Спасибо большое.

Наташа Надуялова, которая у нас глава всех администраторов и кураторов, всех групп совместного прохождения. Наташа, тебе большое спасибо, что медитация на смерть, пишет, может быть радостной и вдохновляющей. Спасибо. Надежда: «Инсайт, что наша жизнь очень редкая». «Тем более возможность ... обеты насколько они мощные сильно сеют». Спасибо. Екатерина спрашивает: «Можно ли добавить хэштег доп материалы, что-то похожее в чат?» Я на канале опубликовал. И думаю, это у нас одно место, где вся важная информация опубликована. «Почему сострадание помогает стать буддой?» Классный вопрос, Екатерина. На него есть длинный ответ и короткий ответ. Короткий ответ в том, что если у вас нет сострадания, то вы не посеете семена для того, чтобы и самому стать Буддой, и другие в итоге стали Буддой. Это не, ну, нереально, это технически невозможно. «У нас на Земле лучшее место, баланс между страданием и пониманием пути». Спасибо, ребята. Спасибо всем большое за занятие. У нас на следующей неделе последнее занятие номер 10 в рамках этого курса 3. Не буду говорить, что я его жду с нетерпением, закончится курс, от всех вас поскорее уже сдыхаться. Но не так это. Но все еще проекты прекрасно заканчиваются. Согласитесь. И также вы когда получите сертификат по этому курсу, вы такие же впечатления будете испытывать, что здорово заканчивать вещи. Я напоминаю, что мы с Ирой разыгрываем кучу классных вещей для тех, кто сдаст курс, отправит его на проверку до 16 декабря. Для тех, кто его вот в первом потоке проходит в записи, у вас есть такое преимущество. Поэтому удачи. И мы будем рады разыграть эти все подарки среди тех, их штук 8 или сколько. Много, в общем, шансы выиграть больше, чем родиться человеком в следующей жизни, определено. Спасибо. Короткий вопрос от Екатерины: «Можно ли делать аналитички в разное время? Иначе это сильно тормозит дальше ДЗ и КР». Но их нужно делать в разное время, да. В разные дни.

Ира: Я думаю, это имеется в виду, можно ли строго в 8 утра каждый день, или можно в 10, в 11.

Макс: А, можно.

Ира: Можно.

Макс: Спасибо, всех обнимаем, хорошего дня и удачных разборов домашних заданий. Всем пока.

Ира: Пока.

Макс: С вами была Ирина Кожухова и Максим Джабали.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3

