

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

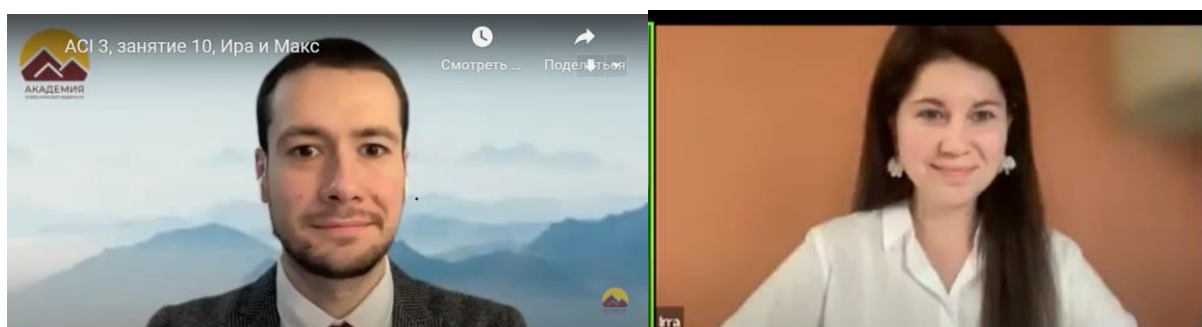
Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 4

Занятие 10. Объект медитации - Средние и Большие Способности

Преподаватели Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс: Всем привет!

Ирина: Привет-привет!

Как дела, ребят? Вы живы? В десятом то занятии!

Включайте камеры, хоть на десятом занятии можно посмотреть на вас? Кто знает, когда увидимся в следующий раз? Я надеюсь на следующем курсе, конечно. Ну, кто же знает, наверняка. Мы с вами проходим неопределенность смерти, а там все дела.

Неопределенность ретритов. Кстати, есть кто планирует в Болгарию в феврале поехать? Есть тут такие смельчаки? Или кто онлайн собирается участвовать? Такие тоже приветствуются.

Ирина: Ууу, смотри, Макс, у нас даже подрастающее поколение там есть!

Макс: Ууу, приветики! Привет. Всем спасибо, ребята, кто включает камеры. Если вам напряжно, вы можете выключить потом. Ну хотя бы взглянуть на вас было очень даже здорово.

Итак, у нас сегодня последнее достаточно навороченное занятие, номер 10, которое запомнится вам тем, что мы пройдем...кто такие практикующие средних и больших способностей. Это большая достаточно в Ламриме история. Вот эти практикующие меньших, средних и больших способностей. И я надеюсь, да, это вам запомнится, потому

что вообще здорово структуру Ламрима выучить со временем, и она вам пригодится в следующих курсах также. Это то, что реально пригождается. Ира. Покажешь слайды?

Ирина: Угу! Сейчас сделаем.

Макс: Итак, наш план на сегодня.

● План на сегодня

- ✓ Студенты разных уровней способностей
- ✓ Все ли есть страдание?
- ✓ Три вида нравственности
- ✓ Шамата и Випашьяна

Это мы поговорим про “студентов разных способностей”, и в рамках того, что включается на самом деле в “студентах разных способностей”, мы поговорим о подтемах, и туда входит и вопрос: “все ли есть страдания”, “три вида нравственности”, “ШАМАТА и ВИПАШЬЯНА”. Мне кажется, одна из самых больших домашек в этом курсе — это как раз номер десять. У нас с вами будет 11 вопросов?

Сколько максимум было вопросов в предыдущих домашках? Напишите, пожалуйста. Сразу, кстати, поймём, кто делает домашки. (Смех.) Но я не только по этому спрашиваю, мне правда интересно. “6,7.” - Валерия писала. Есть...Больше было? “6-7 было максимум”. “В восьмом занятии было много”, - пишет Екатерина. А много это сколько? 6-7? Потому что я уверен, мое многое, и ваше многое отличается. И Ирино, я думаю, тоже. Потому что бывают курсы, где больше домашек. 8. Хорошо! Значит, 10-я домашка, Геше Майкл вам решил сделать подарок, и мы передаем эту традицию сделать самую большую домашку. И самую интересную, если честно. Самая большая, самая интересная домашка будет у вас номер 10, в которую будет входить 11 вопросов. Поэтому будем рады их все с вами пройти.

Итак, первый вопрос. Ирина, можно слайд, пожалуйста.

Это структура Лам Рима, всё верно Ира показывает. Мы сейчас на шаге-два, как практиковать, очистить разум после вверения себя ламе, а конкретно второй пункт, второй подпункт этого пункта “как использовать эту жизнь с наибольшим смыслом” (извлечение сути). И мы с вами проходим шаги, разделяемые с практикующих меньших, средних и больших способностей. На прошлом занятии мы с вами проходили шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей. Кто помнит, кто такие практикующие меньших способностей? Вот так, буквально в нескольких словах. Напишите в комментариях, как вы запомнили, кто такие практикующие меньших способностей?

✿ 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

Спасибо, Ира, отдельно за цветовые коды. Уверен, люди кайфанут, когда смогут смотреть презентацию структурированную. Ирина: Я, кстати, приготовила подарок всем.

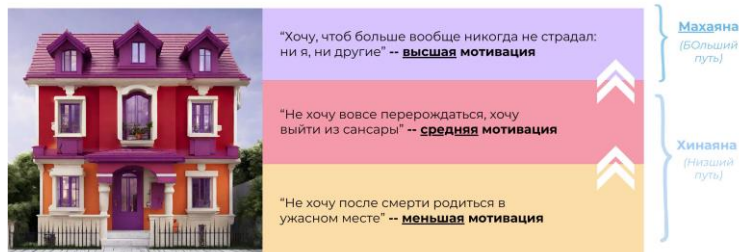
Макс: Да?

Ирина: Значит, взяла и собрала в отдельный архив 26 картинок, ключевых картинок из этого курса. Должно. Все схемы, списки. Думаю теперь, за какие хорошие дела дарить?

Всем дарить или за что-то особенное.

Макс: Ну, напишите, что вы думаете по этому поводу. Я пока почитаю комментарии по поводу, кто такие “практикующие низших способностей, меньших способностей” - не хотят родиться в низшем месте. Верно, в худших местах. “Не хотят родиться в худших

2.2 **3 уровня способностей**



местах!. Да, это если в двух словах. Практикующие средних и больших способностей - кто такие? Есть у нас еще слайд для этого? ...На меньших способностей. Они говорят, что не хотят родиться в плохом месте, то есть хуже, чем человеческое рождение. Средних способностей - они говорят: “Не хочу вообще переродиться, хочу

выйти из сансары!”- Но они это делают: и первые, и вторые ради себя. То есть первые, и вторые говорят, мне, короче, не принципиально важно, что там насчет остальных, мне вот, вот я...

Важно, чтобы не попал в плохое место в случае меньших способностей. И в случае средних способностей они говорят: “Чтобы не попал я не просто в плохое место, вообще ни в какое место сансары. То есть хочу сразу нирваны достичь”. И только в высших способностей студенты они говорят: “Вообще-то я хочу, чтобы и остальные тоже никогда не страдали, я хочу закончить этот цикл и для себя, и для других, и хочу...а.., чтобы все были абсолютно счастливы.” - Они вообще хотят достичь просветления для себя и для других. Вот это высшая, эта способность.

Вопрос теперь со звездочкой. Может ли быть студент высших способностей, то есть может ли быть студент больших способностей, таковым, при этом не являясь одновременно студентом, практикующим меньших способностей? Возможно ли такое, что, например, у нас Екатерина Лунева является студентом больших способностей, но при этом не является студентом меньших способностей? Возможно или нет? Напишите, пожалуйста. Возможно или невозможно? Нет, нет, нет, нет. Нет! Все верно! Если вы практикующий высших способностей или средних способностей, вы автоматически разделяете эту низшую мотивацию, что я не хочу родиться после смерти в ужасном месте. И это важно понимать, что каждый следующий уровень он надстраивается над предыдущим, но не вместо. То есть люди, которые хотят достичь просветления для себя и для других всех живых существ, они

не то, что не хотят попасть в плохое место, или это не то, что они не хотят закончить сансару. Поэтому да, они надстраиваются! Но знаете, вот эта звездочка, которую вы видите, колесо, Дарма колесо, я его называю. Ира, как ты его называешь?

Ирина: Мне нравится.

Макс: Два, точка, два. Дарма колесо - это значит, что это вопрос домашки.

Ирина: Да, да, да. 2.2 – это шаг Лам Рима, чтобы ребятам было проще ориентироваться.

Макс: И вопрос Домашки. Это дарма.

Ирина: И вопрос Домашки, да! Всё верно. Спасибо, Макс!

Макс: Да, ребята. И, кстати, о том, когда вы пишете домашку, мы не ожидаем от вас с Ирой, что вы будете писать слово в слово, как в правильных ответах или в заметках. Пишите, пожалуйста, своё понимание своими словами.

И поэтому мы в слайдах тоже не даем такой ответ слово в слово, как он в правильных ответах. Он может отличаться не по смыслу, но по форме. Таким образом, чтоб, ну, мы стараемся своими словами сформировать то, как мы понимаем, чтобы вам было проще. Так что вы можете писать как-то своими словами. Окей, это была про разницу между буддистами меньших, средних и больших способностей.

Что насчёт второго вопроса домашки?

Ирина: Да, теперь мы углубимся, чем же занимаются эти студенты с средней мотивацией? Давайте посмотрим, какие шаги здесь нам предлагается сделать. И здесь на самом деле всё просто. Тоже два шага. Это развитие желания освобождения от страданий и изучение того, как же обрести этот путь к свободе.

 **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

- Развитие желания освобождения от страдательного существования
- Изучение, как обрести путь к свободе

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

Раз мы говорим о страданиях, у меня к вам вопрос. Как вы думаете, каждое ли страдание, это страдание, всё ли в нашей жизни вообще страдание? Или может быть, что-то в нашей жизни не есть страдание? Всё ли есть страдание? Почему да и почему нет? Как думаете? Интересно, что думаете. Лилия пишет: “Да, всё

страдания!” А почему? Светлана: “Согласна!” Екатерина добавляет, что: “Всё, что карма – страдания в итоге.” Потому что...

Макс: И это у нас тут все зомбированы, по-моему, уже. Ир, как?

Ирина: Я думала, мнения разделятся.

Макс: Все просто пишут, что все страдания.

Ирина: Может это хорошее заканчивается. Угу. Хорошо, хорошо!



Всё ли есть страдание?



Макс: Ребят, по-моему, вам реально промыли мозги уже. Как-то у вас даже нету внутреннего сомнения, все ли есть страдания? Все страдания - все единогласно пишут. Я так понимаю...

Ирина: Так. У нас есть свободное мнение.

Макс: Вот наконец-таки. Первый здравомыслящий человек попался. Виктория пишет: "... Дарму нет страданий." Спасибо, Виктория, я уже тут начал напрягаться.

Ирина: Да, Валерия, мне кажется, его поддерживает. Тоже пишет, что: "Не все страдание".

Макс: Не все страдание, хорошо.

Ирина: Так-так-так, интересно-интересно!

Макс: Вот скажите, когда я Ире делал предложение, кто-кто видел? Вот на свадьбе у наших учителей Марии и Петера Мёртл, стал на колени, всё, значит, под скрипку там играет, там... шикарное кольцо из Нью-Йорка, между прочим, с красивейшим алмазом. Страдание это или нет? Ну, для Иры, я не знаю, не для меня. Для меня радость, понятное дело, но для Иры вот как? Интересно? (Смех). Как вы думаете, страдание или не страдание? Ира такая красивая, в платье, выглядит соответствующе. Страдания или не страдания? Люди задумались, Ира, я смотрю. Их удивило, может, я сказал, что для меня не страдания? Как для Иры? "Это мёд и лезвие." "Момент прошел." Вы, ребята, как-то отвечаете на вопросы, типа, расплывчато. Вы ответьте конкретно, страдание или не страдание. "Относительно чего?" - Валерия спрашивает? Хороший вопрос! Относительно страдания! Здорово!

Ира, ну, в общем, мы подогрели интерес к этому вопросу. Рассказывай, что говорится в древних писаниях на этот счёт.

Ирина: Спасибо, Макс!

Ам... На вопрос: «Правда ли всё в нашей жизни есть страдания?» - Древние писания отвечают: «Да». Почему?

Макс: Блин. Ира, ты что, страдала, когда я тебе предложение делал? Реально? Выглядела очень счастливой.

Ирина: Да, в тот момент я не страдала. Но если рассмотреть это в более широкой перспективе, тогда мы приходим к тому, что у нас страдания можно разделить на три

категории. Есть три типа страдания. Есть **страдания, которые в нашем понимании привычные страдания**. Не знаю, зуб болит, голова болит, да, что-то физически в теле болит или эмоционально. Мы...не знаю, переживаем утрату, разрыв отношений, что угодно, да, мы испытываем какой-то физический дискомфорт или физическую боль. Здесь всё понятно, вроде бы, я думаю, все согласятся - страдания.



3 типа страдания

1. Страдание **страдания** физическое и ментальное: болит голова, одиноко и т.д.
2. Страдание **перемен** даже хорошее заканчивается
3. **Всепроникающее** страдание стареет и умирает

Отвечаем, Макс, на твой вопрос про хорошие вещи, которые с нами случаются, хорошие вещи, которыми мы можем наслаждаться. К сожалению, к сожалению, неизбежен тот факт, что они рано или поздно тоже закончатся. Поэтому вот этот факт окончания — это тоже страдание. И это уже называется... Это второй тип — это страдание перемен. Сейчас я покажу на слайде. Видите? Страдание-страдание — это такое привычное в нашем понимании. **Страдание перемен** — это о том, что даже хорошие, даже классные вещи, которыми можем мы сейчас наслаждаться, рано или поздно все равно закончатся. И так или иначе мы потеряем всё, и в конце концов мы даже наше тело потеряем. Мы не будем в какой-то момент понимать, как нас зовут, кто мы. И это уже подводит нас к третьему этапу, к такому все проникающему страданию. Потому что так или иначе мы стареем, болеем и умираем.

2.2.1 Шаги, разделяемые с практикующими меньших способностей

2.2.2 Шаги, разделяемые с практикующими **средних** способностей

- Развитие желания освобождения от страдающего существования
- Изучение, как обрести путь к свободе

2.2.3 Шаги, разделяемые с практикующими больших способностей

И вот человек средних способностей, со средней мотивацией, он это понимает. И он говорит: «Нет, я не хочу вот это вот, переродиться даже опять человеком. Я не хочу проходить опять те же страдания. Я понимаю, что это всё равно будет бесконечный какой-то цикл страданий. Я хочу это остановить насовсем, вот прям выйти из сансары». И вот это желание, которое как раз я сейчас описываю, это есть вот это изучение, как обрести путь к свободе. Это вот этот вот наш подпункт второй, второй шаг среди средних способностей, изучение того, как обрести путь к свободе. И так или иначе, это нас приводит к нравственности. Макс, передаю микрофон тебе.

Макс: Спасибо, Ир! Я бы хотел немного добавить на тему трех видов страданий. Мне кажется, это такая сложная для понимания тема. Она сложна не интеллектуально, она сложна психологически, я бы сказал. Почему? Потому что согласиться с тем, что все в жизни есть страдания, это автоматически, внутренне кажется... И, ребята, напишите “плюс”, если вы тоже так ощущаете, потому что у меня так было. Согласиться с тем, что все в жизни есть страдания, это автоматически согласиться с тем, что моя жизнь это полный отстой, и в ней нету ничего не проблеска, ничего хорошего, ничего прикольного и быть не

может по определению, как бы я ни старался. Это те чувства, которые я испытывал, когда слышал вот это утверждение, что в буддистских писаниях считается, что все страдания. И у меня была борьба внутренняя какая-то, ну, какое-то время с этим. И я хотел буквально несколько слов сказать о том, как у меня в голове это уложилось в итоге.

Я не знаю, я вам приведу пример, тот который мне приходит в голову, и это один из примеров. Я надеюсь он вас не запутает. Я подписан на некоторых ребят, которые сидят в тюрьме за политические убеждения. И я не буду называть конкретную страну, и не буду называть конкретных людей. Но, в этой, в тюрьме сидя, они пишут о том, как им живется в тюрьме. Я про одного вам могу сказать конкретно, хотя у них похожие очень истории. И вот этот человек, мужчина, он пишет о том, что вообще-то все не так плохо, что у него есть свободное время, у него есть книги, которые ему отправляют, ему пишут письма, и что вообще-то в этой тюрьме, где он сидит, есть много хорошего. И хорошего в том смысле, что он находит, как человек, много хорошего даже в ситуации, сидя в тюрьме.

И у меня это, конечно, вызывает восхищение, потому что ну, он как бы не воровал, не убивал, ничего, он сидит как бы за свое убеждение. И сидя не в тюрьме, по крайней мере, не в железобетонной, это выглядит ну, ну это дико. Ну то есть ты на свободе, я не знаю, я в Вене, в Австрии. Я сегодня ездил с Марией снимать видео для ее Инстаграма. Не знаю, мы там хорошо провели время, танцевали, веселились и так далее. И для меня выглядит то, что вот этот человек пишет из тюрьмы, что не все так плохо, мне даже книги присылают, и у меня даже час времени на прогулку есть в день, и душ раз в неделю у меня даже, а не раз в две недели, например, как вы могли бы подумать. Вот это для меня выглядит просто как полностью дикая, очень странная история. Потому что это не норма. Ну как бы быть в тюрьме это не... Но это ненормально. Это не то, что типа прикольное место, а всё в нём здорово. Нет. Ты оказался в этой ситуации и просто...

Для меня это очень большая иллюстрация о том, как работает наше мышление человеческое. Даже оказавшись в тюрьме, когда у тебя вот всё плохо, но ты в тюрьме сидишь. Come on. Ты можешь найти в этой тюрьме что-то хорошее. И мы за это цепляемся. Тот мужчина, я имею в виду, что не так уж всё и плохо. И для меня это абсолютная метафора нашей жизни. Ребята, Будды, ну, просветлённые существа, когда они смотрят, где мы, они, я думаю, плюс-минус точно так же про себя думают, как мы в реальной тюрьме сидим. Они думают: вот это ребята, эти встряли, конечно. Они не видят прошлого, они не видят будущего. Они не могут помочь бесчисленному количеству существ, они не живут в оргазме постоянно, они не могут, я не знаю, быть рядом со своими близкими, которые никогда больше не умирают, они ангелы теперь. То есть, они реально встряли.

Вот эти ребята в Сансаре, они реально по полной просто, вот не знаю, у них не по жизненному сроку, потому что Сансара заканчивается, но они вот, скажем, на триллионы лет в этой тюрьме оказались. И даже в этой тюрьме... Эти люди, они умудряются находить какие-то вещи, которым они могут порадоваться. Ну, я не знаю, самые простые – это вкусная еда или когда там, не знаю, у ребенка успехи какие-то в школе или в детском садике. Или когда ты проводишь время с близкими, которых ты любишь. Ты не все время

прям кайфуешь, конечно, но какое-то время, когда в отпуск поехали, первый день, пока еще никто не поссорился. И вот эти Будды просветленно нас смотрят и думают: боже мой, эти ребята, они умудряются радоваться таким вещам, хотя они сидят в тюрьме на самом деле. Это не, ну... норма, когда тебе книги присылают в тюрьму, и это для тебя большое событие. Это не норма вообще, это просто ты в заднице такой, что даже книги делают тебе какое-то хорошее настроение. Точно так же и с людьми.

Мы оказались в таком мире, где мы страдаем, мы умираем реально, все наши близкие умирают, мы еще болеем, у нас там с деньгами проблемы бывают, с отношениями. И в этом всё эти людишки, Будды, я думаю, на нас так смотрят, умудряются сказать, что вообще-то они все у нас так плохо. Относительно чего не так плохо? И для меня прорыв в понимании вот этих страданий был именно тогда, когда я подумал... Мне не надо сравнивать себя с другими тюремными заключёнными, которые здесь тоже оказались в Сансаре запертыми. Мне нужно сравнивать себя с Буддами. Вот моя жизнь для абсолютной цели, для просветлённого существа – это страдание или нет? И тогда у меня был прорыв в этом понимании.

Что если как бы не цепляться вот за эти мелочи, которые ну, блин, ну ребенок улыбнулся первый раз, у меня у хорошего друга родился ребенок. И вот он говорит: она первый раз улыбнулась недавно. До этого переживал, что не улыбается у него. Ребенок родился, у него лицо, реально, мы смотрели вместе фотографии видео, знаете бывает у детей, то есть лицо такое, типа покерфейс. Вообще непонятно, он рад этот ребенок, что он родился в этой семье, или у него горе наоборот. Непонятно.

И вот он говорит, ребёнок первый раз улыбнулся, и он счастлив. Да, но с точки зрения Будды, с точки зрения ангелов, то, что заканчивается, то есть вот эта радость от того, что у тебя ребёнок улыбнулся, если она заканчивается, то они это не квалифицируют как счастье. Они говорят, это всё равно страдание. Если что-то заканчивается, я говорю, вот то, что мы называем страданием от перемен, если что-то заканчивается, то Будды, говорят: это не счастье, это страдание, потому что нормальные вещи не заканчиваются. Нормальные вещи в уме Будды, я имею в виду. Счастье – это то, что один раз наступило и больше никогда, ни за что, ни при каких условиях не заканчивается. И оно будет вечно. Вот это мы называем счастье. Всё остальное – это страдание. Все проникающие страдания, страдания от перемен, а страдания от страдания, у нас реально что-то болит с этим всем более-менее понятно. Но вот с этим страданием от перемен кажется нет. Ну вот хорошие же вещи есть какие-то, это же не страдания, это страдания, ребята. Все, что заканчивается по определению вот из наших тибетских источников, то, что заканчивается, это страдания. Даже если это кажется счастливым моментом.

И теперь важный итог всего этого примера про тюрьму, означает ли это, что мы не можем быть рады, когда улыбаются наши ребята? Означает ли это, что мы не можем радоваться, или я не знаю, это плохая карма, радоваться, когда ты, не знаю, вот Ира радуется, я завтракаю, я готовлю. Плохо ли это радоваться, когда твой жених готовит тебе нутритивно полезные завтраки, умудряются туда капусту каллея добавить, листья

мангольда, рукколу, микрогрин и так далее, и чтобы это при этом было вкусно. Является ли это страданием? Да, это является страданием. Но означает ли это, что мы не можем радоваться? Нет, это здорово радоваться. Это здорово.

Но, в абсолютном смысле, почему так важно прийти к заключению, что всё является страданием? Потому что, ребят, нас тут ничего не держит. Ничего. В этом мире это тюрьма. Не надо цепляться за то, что ну вот что-то тут всё-таки хорошее есть, вот ради этого я бы остался. Нет. Нету такого. Все закончится. Все хорошее, что есть, все закончится. Поэтому здесь нас с вами никакой хэппи-энд не ждет. Именно поэтому понимание вот этих трех видов страданий и нас к желанию отсюда выбраться. И это самое главное. Нам нужно отсюда выбраться. Даже если тут было супер-счастье, оно не абсолютное и оно кончается, поэтому нам нужно отсюда выбраться. И не только нам, а нам нужно ещё за собой всех живых существ за собой взять. Спасибо.

Ирина: Спасибо, Макс. Расскажешь нам о нравственности?

Макс: Да, спасибо. Можно слайд?

✿ 3 Тренировки



Итак, три тренировки. Вопрос звучит так. Это вопрос номер четыре. Из трех учений, почему только учения нравственности упоминаются на данном этапе? И, я вам скажу кратко, нравственность является основой двух других учений. То есть необходимо иметь нравственность, вот эту тренировку нравственности, для того, чтобы достичь глубокой концентрации и глубоких осознаний, то

есть мудрости.

Без нравственности ничего не будет, она является основой. Если вкратце, если у вас не... ну, если вы серьезно косячили по десяти этическим принципам, у вас никогда в жизни не будет хорошей медитации, никогда. И это не приведет к мудрости, соответственно. Поэтому нравственность является основой. Ну, и я не говорю, что вы не можете сделать четыре силы, вы можете. Но если вы делаете четыре силы, это значит, вы снова возвращаетесь к нравственности. Потому что говорят, что нет ничего такого, что нельзя очистить с помощью четырех сил в этой жизни.



Сосредоточение & Бдительность

འདྲེན་པ།
drenpa
ཤེས་བཞིན།
she-shin



Сосредоточение -- способность удерживать свой ум на том, что вы делаете, говорите, или думаете.

Бдительность -- способность осознавать, когда у вас возникает проблема.



Нравственность

Следующий вопрос. Номер пять. Какова роль сосредоточения и бдительности на данном этапе и на что они направлены? Можно, пожалуйста, слайд нам? Спасибо, Ира. Боже, какие ты слайды красивые делаешь. Одно счастье наблюдать такую красоту.

Значит, сосредоточение... Кто, кстати, помнит по-тибетски? Сосредоточение и бдительность. Как будет по-тибетски? Есть кто-то, кто помнит?

Это не обязательно, учить тибетский, но вы заметите, он вам будет помогать, потому что вы будете просто эти термины встречать. Шешин, верно. Шешин – это что? Сосредоточение или бдительность? Идренпо. Шешин идренпо. Ага.

Где там что? Где бдительность? Где сосредоточение? Кто-то помнит?

Бдительность шешен. Верно. Бдительность шешен. Дрэн пасса средоточения. Верно. Шешен — это вот эта сигнализация. То есть это способность... когда у вас возникает какая-то проблема, мы говорим о медитации, когда, например, вы заметили, что ваш ум отвлёкся, вы, как бы пожарная сигнализация сработала, вы такие: «Опа, давай обратно». А сосредоточение – это когда вы сфокусировались, вы можете удерживать свой ум на том, что вы говорите, делаете или думаете. Видите, вот эти термины, они перекочёвывают из медитации, который вы делаете на подушке, перекочёвывают к нам в жизнь.

Ирина: Так, Макс, похоже, завис.

Макс: Картошку не купила?

Ирина: Макс, Макс, ты завис, после слов «перекочёвывают в нашу жизнь».

Макс: Да, я говорил, что они перекочёвывают в нашу жизнь, эти два термина, и начал приводить пример. Представляете, приходите вы домой с пакетами продуктов, подходит к вам муж, вместо «Спасибо, дорогая, за то, что ты купила продукты, на горбе их донесла сама, на третий этаж без лифта». Он говорит «А картошка где? Я тебе сказал картошку купить, где картошка?»

В этот самый момент наша первая реакция это взять этот пакет, махнуть им в сторону его головы, но, у нас срабатывает пожарная сигнализация. Бдительность у нас срабатывает, она же Шешен. «Не надо, не надо, ты начала злиться, ты начала злиться. Злость detected». Вот такая вот серьёзная сигнализация. Она срабатывает, вы начали злиться.

И вы стараетесь удержать свой ум в радостном состоянии: «Так, этот козел все еще из моих семян. Но ничего, держись, я тебя пересею. Я сделаю из тебя идеального мужика, так, что все будут завидовать, где ты такого насеяла, чудесного мужчину мечты. Я буду знать, где его насеяло, но они будут думать, что он мне достался просто бесплатно, в подарок».

Поэтому сосредоточение и бдительность, они переключивают нашу жизнь. Вместо того, чтобы использовать это только в медитации, мы начинаем это использовать в жизни. Мы стараемся сосредоточиться, удерживая своему на том, что вещи происходят из нас, на том, что нам нужно быть в радостном состоянии, благодарным другим людям. Если нас что-то из этого выбивает состояния, там эмоции наши, чувства, у вас звонит сигнализация, которая говорит: «Возвращаемся. Злость detected». Обнаружена злость, и вы такие хоп, и обратно ее в радость и понимание ручки или четырёх шагов, что нужно делать для того, чтобы засеять хорошего мужа. Это то, какова роль сосредоточения и бдительности.

Ира, расскажешь ли ты, какие у нас есть шаги, которые разделяют студенты больших способностей?

Ирина: Да, мы с вами только что очень в кратком режиме завершили шаги, разделяемые со студентами средних способностей, и перебираемся детальнее к, наконец-то, к практикующим больших способностей. И здесь у нас есть два шага, как думать подобно бодхисатве и как действовать подобно бодхисатве. И, мы помним, что студенты больших способностей, в них такая... новая отличающаяся цель от всех остальных.

Мы уже об этом говорили, мы стараемся какие-то моменты повторить, чтобы лучше улеглось, лучше запомнилось. Они тоже не хотят оказаться в низшем месте после рождения, они тоже хотят прекратить страдания для себя насовсем. Но, более того, в придачу ко всему они понимают, что все остальные тоже страдают, и они не хотят, чтобы все остальные тоже оказались в плохом месте. И если очень упростить, это желание, оно называется бодхичитта. И, фактически я хочу стать полностью идеальным существом, у которого есть способность помочь всем другим. Вот это как раз об этих ребятах. И, в первую очередь эти ребята развивают желание стать совершенным, да, в форме желания. Затем они учатся тренироваться, действовать, как вот такой человек. И такой человек, кодовое для него слово — это бодхисатва. Вы будете часто тоже это встречать. Возможно, вы слышали обеты бодхисаттвы. В общем, будем ещё неоднократно к этому возвращаться.

Так вот, здесь две части. Как думать подобно бодхисатве и как действовать подобно бодхисатве.

Кстати, на АСИ-1 мы также будем говорить о двух основных причинах, собственно, которые приводят к состоянию совершенства, к просветлению. Если кто-то проходил из вас, может быть, помните, это метод и мудрость, ТАП и ШЕРАБ. И вот этот метод, он как раз и означает эти мысли и деяния бодхисаттвы.

Шаги практикующих БОЛЬШИХ способностей

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

2.2.3.1 Как думать подобно бодхисаттве

2.2.3.2 Как действовать подобно бодхисаттве

не открыты. Это закрытые учение или Тантра. О закрытых в рамках этого курса ничего не расскажем, а вот об открытых мы как раз сейчас детальнее и поговорим.

Открытое, открытая деятельность, открытое действие бодхисаттвы тоже делится на два подпункта. Тибетцы - мастера всё структурировать, делить. И здесь у нас тоже два пункта. Шесть основных совершенств. Кто о них слышал? Может быть, кто-то помнит? Может быть, кто-то практикует уже? И два последних совершенства. Давайте поговорим о шести совершенствах. Кто помнит такое? Я знаю, что среди нас есть точно новенькие. Для них это будет в новинку. Но, быть может, кто-то из вас уже что-то слышал?

Так, пока никто ничего не пишет. Ладно, будем считать, что в новинку. Рассказываю шесть совершенств. **Первое — это даяние.** О, Светлана как раз пишет: даяние. Здесь все просто. Если вы чего-то хотите, например, вы хотите денег или что-либо другое, единственный шанс — это получить – это дать это сначала кому-то другому.

И, мне кажется, это очень впечатляющая реализация - в какой-то момент осознать, что все деньги, которые я получила за всю свою жизнь — это не потому, что у меня хорошая работа, или потому что я хороший сотрудник, или потому что босс считает, что мне нужно платить больше зарплату, или потому что я сделала успешные инвестиции, или что-либо ещё. Все они происходят из ментальных семян, которые заставляют меня воспринимать, что у меня есть деньги, потому что я ранее давала деньги кому-то другому. И вот это и есть первая активность бодхисаттвы — это совершенство даяния.

Номер два. Вторая активность бодхисаттвы — это совершенство этического образа жизни или совершенство нравственности. И здесь тоже очень всё просто. Если вы этично поступаете с другими людьми, это делает вас счастливым человеком.

Теперь, действовать как бодхисаттва, означает делать какие-то вещи, чтобы достичь полного счастья. Ну, звучит логично, я думаю. И он тоже делится этот пункт на две части. На открытые действия - действия бодхисаттвы, которые открыты — это Сутра. Действия бодхисаттвы, которые

Шаги практикующих БОЛЬШИХ способностей

2.2.3 Шаги практикующих больших способностей

2.2.3.1 Как думать подобно бодхисаттве

2.2.3.2 Как действовать подобно бодхисаттве

2.2.3.2.1 Действия бодхисаттвы, что открыты (сутра)

- Шесть основных совершенств
- Два последних совершенства

2.2.3.2.1 Действия бодхисаттвы, что не открыты (закрытые учения = тантра)



6 Совершенство

1. Совершенство **Даяния**
2. Совершенство **Нравственности** Этический образ жизни
3. Совершенство **Терпения** Не злиться, когда пришло время злиться
4. Совершенство **Радостного Усердия** Радоваться, делая хорошие вещи
5. Совершенство **Концентрации**
6. Совершенство **Мудрости**

Номер три. Терпение, совершенство терпения. Мне очень нравится это выражение «не злиться, когда пришло время злиться». Это как раз об этом. Не поддаваться на эти соблазны, разозлиться, когда кто-то другой раздражает, наезжает, недоволен тобой. И в 11-м АСИ курсе очень много об этом говорится,

реально. Полкурса только об этом совершенстве.

Четвёртое совершенство. Олэна написала - радостное усердие. Это четвертое. Радоваться, когда делаешь хорошие вещи, даже порой, если это сложно, даже порой, если вы очень устали или вам приходится преодолевать в этот момент какие-то препятствия. Помните, ради чего вы это делаете, и радоваться этому.

Пятое. Медитация. И шестая активность бодхисаттвы - это мудрость.

Вот такие у нас есть шесть совершенств. И давайте поговорим снова немножко о нравственности. Макс, что-то тебе сегодня все вопросы о нравственности попадают.

Макс: Спасибо, Ир. Да, у нас есть три вида нравственности. Нравственность удержания себя от плохих поступков, нравственность накопления добрых поступков и нравственность для других существ, которая собственно включает два предыдущих принципа, но с мотивацией бодхисаттвы. То есть к первому, например, относится, когда вы могли скачать пиратский фильм, но не скачали.

3 вида нравственности

- а) Нравственность удержания себя от плохих поступков
- б) Нравственность накопления добрых поступков
- в) Нравственность для других существ

Второе - это когда вы, например, идёте по улице, просите денег, выглядит он как адекватный, я не знаю, не пьяный. В общем, вызывает чувство, что на хорошее дело пойдёт дело. Вы можете ничего не сделать. Это будет то, что вы не накопили добрый поступок, но не то, что вы какой-то плохой совершили, просто ни то, ни другое. А можете накопить добрый поступок, когда пойдёте и дадите ему немного денег.

Я привел пример с милостыней просто для примера, или там взнос в Gold Club. Третье, это когда вы делаете первое и второе для блага всех живых существ, вы хотите реально достичь пресветления для блага всех живых существ. И этот третий на самом деле будет тогда самый мощный, потому что когда у вас есть эта мотивация, чтобы вы не делали, ваши действия становятся очень сильными и очень крутыми. Последние два вопроса на сегодня.

Итак, одна из моих любимых тем – это определение. Не знаю, у меня есть какая-то карма, что мне они нравятся. Я люблю учить их наизусть, разные определения. И я очень

нервничаю, если кто-то говорит определение неправильно. Реально, это, если вы хотите меня выбесить, просто, не знаю, забудьте несколько слов в определении нирваны или дайте определение бодхичитты тоже где-то чуть-чуть неправильно. Это меня просто, не знаю, такие семена у меня, короче, проверяют меня разные люди на совершенство терпения, в котором я еще далек, да, очень и очень далек от совершенства. Так вот, мы сейчас пройдемся по определениям двух терминов, которые называются ШАМАТА и ВИПАШЬЯНА, и я вам порекомендую их выучить. Я не уверен, что они есть в контрольной работе, я не помню, если честно. Ты не знаешь, Ир, есть или нету?

Ирина: В домашке точно есть. В контрошке не помню.

Макс: В домашке есть? Да?

Ирина: Этот вопрос есть в самом главном экзамене вообще, который Геше задает.

Макс: Есть, да. Есть. Поэтому веду я, дорогие дамы и господа, к тому, что, пожалуйста, выучите. Я не знаю, есть ли в контрошке к этому уроку. Вот, Светлана пишет, что есть. Ну вот если есть, то вам надо учить будет. И это здорово выучить эти два термина, их определение, оно немного замороченное, не сразу понятно, но мы с вами пройдемся и постараемся разобраться, что имеется в виду в целом. Хорошо? Можно, пожалуйста, слайд?

Шамата

Шамата -- та **однаправленность сознания**, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости благодаря глубокой однонаправленной медитации на ее объекте.

шамата (санс.)
shi-ne (тиб.)

"Я научился/лась идеально фокусировать свой ум"

Итак, что такое шамата? Мы с вами говорим про концентрацию, мы с вами говорим про концентрацию, мудрость. Высшая степень концентрации это шамата, и вот ее определение. Шамата – это та однаправленность сознания, которая исполнена исключительным блаженством, практикуемой легкостью благодаря глубокой однонаправленной медитации на ее объекте. Вот это определение,

которое здорово выучить. Давайте пройдемся, что это означает.

В целом, что такое шамата простыми словами? Шамата – это тот самый высший уровень медитации, это полное успокоение ума, когда вы полностью и одноточечно сфокусировались на объекте. Когда вы этого достигли, все, у вас есть шамата. Вопрос, видят ли напрямую во время шаматы? То есть если у человека есть шамата, означает... Как вы считаете, да или нет? Если человек достиг шаматы, означает ли это, что он видел пустоту напрямую? Я бы вам предложил 100 долларов, но я думаю, что не самый сложный вопрос. Нет, верно. Это не означает. Ты можешь технически, я не знаю таких примеров, но технически ты можешь сфокусироваться более-менее на чем угодно. То есть ты можешь сфокусироваться одноточечно на своей...на образе своей ноги. Я думаю, когда у тебя есть шамата, у меня ее нету, но я думаю, что когда она у тебя есть, ты можешь сфокусироваться на образе своей ноги. Когда ты фокусируешься на образе своей ноги, это не значит, что ты видишь пустоту напрямую, более не факт, что ты даже хорошие семена сеешь в этот момент.

Поэтому шамата – это инструмент. То есть мы хотим достичь шаматы, но она нам нужна не просто ради, я не знаю, ради прикола, похвастаться с соседями, выбежать в дверь, начать звонить всем соседям, говоря - у меня есть шамата, у меня шамата.

Да, кстати, даже когда у вас будет шамата, я вам рекомендую так не делать, это вряд ли приведет к вас к желаемому результату. Очень возможно, что соседи вызовут психиатрическую больницу по телефону и заберут вас. И проверите, какая у вас шамата. Но самое главное, на чем я делаю здесь акцент, это то, что шамата – это состояние концентрации вашего ума. Это очень круто, и мы к этому идем, но это не является самоцелью, как и медитация в принципе. То есть мы хотим увидеть пустоту напрямую в медитации, для этого нам необходимо шамата. Без шаматы невозможно. И это, кстати, почему учителя, почему Геше Майкл, почему Питер Мёртл, и мы за ним тоже все повторяем, и Мария Мёртл - говорят, что без часовой медитации в день невозможно увидеть пустоту напрямую. И невозможно её увидеть, потому что у вас не может быть шаматы без часа медитации в день. До свидания. Никакой шаматы у вас ни в каком мире не может быть.

Я пошёл дальше и даже сказал, что на самом деле вам нужна часовая медитация для того, чтобы поддерживать хорошую глубокую практику, но скорее всего пустоту напрямую вы увидите в ретрите. Скорее всего в глубоком. Геше Майкл говорит, что пустоту напрямую можно увидеть в ретрите от полугода. Ира мне сказала, что это некоторых расстроило в прошлый раз. Я не знаю, насколько вас эта новость расстраивает или нет, но за что купил, за то продаю.

Так вот, шамата, давайте еще раз вернемся к ее определению, это та односторонность сознания, то есть имеется в виду, чтобы односторонне на чем-то сфокусированы, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости, благодаря глубокой односторонней медитации на ее объекте. Вот это определение, это нормально, если вам может быть не все понятно в этом определении, здорово в нем разбираться, то есть ну, реально клево, но выучите его в любом случае пожалуйста.

Шамата

Шамата -- та односторонность сознания, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости благодаря глубокой односторонней медитации на ее объекте.

шамата (санс.)
shi-ne (тиб.)

"Я научился/лась идеально фокусировать свой ум"

Я хотел добавить... Геше Майкл в своей лекции рассказывает, что означает исключительное блаженство практикуемой легкости. Хотите узнать? Я это, кстати, первый раз увидел в заметках. Ну, наверное, я это видел и, наверное, ну не знаю, как-то, может, на тот момент изучил. Я проходил третий курс, я думаю, в 2016 году, то есть, 7 лет назад. И это то, почему здорово, кстати, преподавать эти курсы. Потому что вы проходите этот курс повторно по сути, преподавая, только лучше гораздо разбираетесь, ну и, конечно, многие вещи, которые вы с первого раза не поняли, понимаете глубже. Здесь я нашел определение, что такое исключительное блаженство практикуемой легкости, которое для меня было набором слов. А...многие годы я вообще не понимал, что это такое.

Кстати, эти термины, шамата и випашьяна, они будут встречаться и в других курсах тоже и неоднократно, поэтому их реально хорошо выучить.

Итак, вот четыре пункта, что Геше Майкл в своей лекции говорит, что такое исключительное блаженство практикуемой легкости.

Первое, твой уровень..твой ум сконцентрирован, и поэтому второе - ветра успокаиваются, внутренние ветра, которые мы называем прана. И вы это можете почувствовать на самом деле до того, как у вас будет шамата, просто когда вы много медитируете и хорошо... Я думаю, кстати, что вы это и сейчас почувствовали уже. Кто чувствовал, что у вас, ну не знаю, тело может у вас нервное было, ум был нервный. Вот вы сели помедитировать, не знаю, 10-15 минут посидели и вот на 16 минуту стало лучше. Прямо ум затих, стал более спокойный. Плюс один, напишите, у кого был такой опыт, когда ум реально, ну, становится более послушный, как будто в медитации. Плюс один – йога помогает, верно. Мне понравилось, Джон Бреди, который тоже наш учитель с Ирой, сказал, что йога и медитация – это одна практика. То есть он не разделяет. И он, кстати, делает йогу в семьдесят... сколько уже, три или четыре года такую, которую обычно никто кроме него сделать не может. Ну, это суперхардкор-йога. Плюс один – бывает.

Вот вы почувствовали на вкус, что такое ветра, когда успокаиваются. Это не то, что они полностью у вас успокоились. Они еще не полностью, и далеко, в принципе, еще до того, чтобы они полностью успокоились. Ну, далеко я имею в виду, что вы можете это сделать в этой жизни. Но это не то, что они у вас полностью успокоились, но они стали тише, чем были до медитации. И реально, мы в медитации... вы можете вот это свое тонкое тело ощутить на ощупь, я имею в виду. Не то, что вы его потрогаете, но вы его буквально почувствуете, что ваши ветра внутренние, они успокаиваются. И вы...ваш ум становится спокойнее, ваше тело становится спокойнее, вам не надо никуда ерзать, двигаться. Что было моей проблемой многие годы на самом деле в медитации. То есть годами я сидел и ерзал, и для меня было проблемой не двигаться. Я...

Кстати, напишите... плюс один вы писали уже, восклицательный знак или сердечко напишите, если у вас тоже есть проблемы, что вы начинаете ерзать в медитации. Когда вы ерзаете в медитации, начинаете двигаться, не сидится вам - это признак того, что ваши ветра не успокоились. Или они, может быть, чуть-чуть успокоились ненадолго, потом снова разбушевались. И вы реально, как ребенка, свой ум и вместе со своим умом свои ветра, которые следуют на самом деле за умом, ЛУНГ СЕМ ДЖУКПА ЧИКПА называется этот принцип, мысли скачут на пране, как всадник скачет на лошади, вслед за умом ваши ветра тоже будут успокаиваться и буквально вы физически с практикой научитесь успокаивать свои ветры. И это будет для вас чисто технический вопрос. Я не знаю, это всё равно как ребенок, ну, у него какой-то там скандал, истерика, он там бегает, прыгает (я вот был именно таким ребенком), стучит ногами, руками по полу, и вы его просто, я не знаю, обнимаете, погладили. Я знаю, что это не всегда работает, со мной тоже это не всегда работало, но вот в те дни, когда это работает - ваш ребенок такой: «Ну ладно, мама,

хорошо». И он затихает, успокаивается. Вот это приблизительно то, что вы делаете со своим умом и со своими ветрами как в результате этого, со своей праной.

Первое, твой ум сконцентрирован. Мы говорим про исключительное блаженство практикуемой легкости, поэтому второе, ветра успокаиваются, и это приводит к тому, что третье, тело чувствует блаженство. И у вас это тоже будет в медитации. И это будет задолго до видения пустоты напрямую. Seriously, это может быть... И это блаженство будет такое, как...а., не знаю, с чем сравнить. Ну это...можно его сравнить с оргазмом, или можно его сравнить просто, когда вы 10 лет ждали, съесть свою любимую шоколадку, и вот вы его кладете, первый кусочек, знаете себе на язык. Вот приблизительно такое. То есть это всепроникающее блаженство реально. И это, ну это будет задолго до пустоты напрямую. На самом деле, опять же, задолго до шаматы еще.

Тело чувствует блаженство - третье, что является причиной четвертого того, что ты осознаешь себя счастливым ментально. Вот что такое исключительное блаженство практикуемой легкости. И у вас это будет, ребят, благодаря ежедневной практике. Это не то, что типа достижение, что вы на следующий день увидите пустоту напрямую. Нет, это реально задолго до этого будет. Вы попробуете это на вкус.

Я слушал занятия, мы вместе с Ирой слушали занятия Питера Мертла, и он там так много об этом рассказывает, про вот это вот блаженство в медитации. И я помню, я переводил тогда это занятие. Ну, я не то, что помню, переводил, а я слушал запись, и я перевожу это занятие. Это было в 2019 год. Э... 2020, наверное. 2020. Да, мы с Ирой уже встречались. То есть это было всего лишь ну там 3 года назад с небольшим. И я перевожу это занятие и я думаю, что за блаженство? Какое блаженство? Медитация – это боль! Медитация – это борьба за фокус. Там нету никакого блаженства. Дорогой учитель, какое блаженство вообще? Ну и вот спустя 3 года я могу сказать, что я немного продвинулся в этом направлении. Правда вы можете ощущать в медитации блаженство. Это не является целью. Поэтому есть обед бодхисаттвы - “не привязываться к приятным ощущениям во время медитации”, но это просто то, что вас будет сопровождать.

Поэтому четыре шага являются тем, что означает исключительное блаженство практикуемой легкости. Первый – это ум сконцентрирован, поэтому ветра успокаиваются. Второе, поэтому тело чувствует блаженство, что является причиной - четвертое - того, что вы осознаете себя счастливым ментально.

И Геше Майкл в своей лекции добавляет, что когда вы медитируете на Ламрим, вы выполняете одноточечную концентрацию на один из шагов, из подшагов скорее всего. Вы концентрируетесь на одном объекте за один раз. И также и с образом Будды, ты концентрируешься... или Ангела, ты концентрируешься на одной части по очереди, чтобы увидеть образ в целом. И обычно вы делаете аналитическую медитацию, да, представляя там, сначала фокусируетесь на глазах, как выглядят эти глаза? И со временем у вас получится их удерживать, и вы пойдете дальше, как выглядят волосы, как выглядят плечи и так далее.

Питера Мёртла на этой лекции спрашивают: “Что если у меня ничего не получается визуализировать, учителя не могу представить?”- Он говорит, все в порядке. Не переживайте, я вам тоже скажу, все в порядке. Это занимает время, и может быть, это займет какое-то время. Не буду вам говорить, сколько. Это не обязательно должно быть десятилетие, но я имею ввиду, что может быть это займёт время, может быть ну больше года и может быть несколько лет у вас займёт, для того чтобы увидеть там ангела перед собой целиком. И это нормально, но это не проблема. Просто знайте, что с вами всё в порядке. Это не то, что все отлично всё визуализируют, представляют там сад добродетелей с кучей ангелов, линию передачи, а вы один в общем глаза не можете удержать. Нет, это все в порядке. Это прогресс, который последовательный.

Мы говорим о шамате, можно, пожалуйста, вернуть нам определение. Мы поговорили, что такое исключительное блаженство практикуемой легкости. И там также есть фраза: «благодаря глубокой однонаправленной медитации на ее объекте». Я думаю, с ней более-менее понятно. Вы, в общем, очень хорошо сконцентрировались.



Випашьяна

Випашьяна -- та мудрость,
которая исполнена исключительным
блаженством практикуемой легкости
путем силы анализа ее объекта,
и которая основывается на покое (шамата).

випашьяна (санс.)
hlak-tong (тиб.)

Мы переходим ко второму термину, который называется ВИПАШЬЯНА. И ВИПАШЬЯНА - это по сути то, что основывается на ШАМАТЕ. Это вот то, что касается мудрости. И ВИПАШЬЯНА (определение) - та мудрость... назад, пожалуйста. ВИПАШЬЯНА — это та мудрость, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости, о которой мы поговорили, путем силы анализа ее объекта, и которая

основывается на покое. То есть ни одна в мире ВИПАШЬЯНА не может жить без ШАМАТЫ. ШАМАТА вам необходима для ВИПАШЬЯНЫ. И випашьяна не обязательно означает видение пустоты напрямую. Здесь это тоже в лекции Геше Майкл говорит. Но это зависимое происхождение, понимание зависимого происхождения или пустоты обычно с этим связано. То есть или то, или другое, или вместе. Карма, пустота...а..., вот о чём мы говорим, когда мы говорим про випашьяну. То есть какие-то очень глубоко...глубокое осознание и глубокое понимание в результате шаматы.

Поэтому, можно следующий слайд? Спасибо!

● Наша цель:

Шамата -- та однонаправленность сознания, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости благодаря глубокой однонаправленной медитации на ее объекте.

шамата (санс.)
shi-ne (тиб.)



Випашьяна -- та мудрость, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости путем силы анализа ее объекта, и которая основывается на покое (шамата).

випашьяна (санс.)
hlak-tong (тиб.)

Шамата — это платформа, на самом деле, благодаря которой у вас может быть випашьяна. То есть без шаматы випашьяны быть не может. Забыли. Шамата — это фиксация на объекте. Випашьяна — это анализ этого объекта, который как раз основывается на этой платформе, на шамате. Анализ випашьяны, как я сказал, он направлен

на карму или пустоту, используя вот эту шамату. И випашьяна всегда включает анализ пустотности объектов или их зависимое происхождение. На этом Геше Майкл в своей лекции делает очень большой акцент, что это или то, или другое, или вместе.

Обе практики: шамата и випашьяна концентрируются на своих объектах. Випашьяна включает анализ пустоты в зависимом происхождении, а шамата нет. Шамата — это...это платформа, на которой вы в дальнейшей реализации получаете.

Вот такие два термина, я предлагаю вам выучить их определение наизусть, они вам очень-очень пригодятся. Хорошо, у меня всё по моей части.

Ирина: Мы сегодня максимально рекордно быстро справились.

Макс: Чего я не ожидал вообще-то. (Ира смеется). Ира, как хочешь подвести итог?

Ирина: Ам...Как хочу подвести итог? Скучаю я уже. Делала я финальные слайды и думала, боже, как вообще дальше быть? Начинать готовиться к АСИ-1 или что? Спасибо, ребят, большое за то, что вы участвовали в этом курсе. Спасибо тем, кто приходит онлайн. Мы очень рады вас видеть, ваши лица, вас знать, знакомиться потихоньку с вами. Большое спасибо тем, кто слушает в записи онлайн или когда-то позже будет слушать. Мы надеемся, что в этом курсе нам удалось рассказать о том, чем является медитация, чем не является, и...а.., помочь сделать этот процесс немножко легче, чтобы все-таки медитация как можно скорее получилась. Немножко в какие-то дни мы вас расшатывали, да? Напоминали о смерти, о перемечивости всего того, что все закончится. Мы старались это делать мягко, но мы не могли этого не делать, потому что это правда, и нам важно об этом помнить. Это важно для формирования отречения, для дальнейших действий. Но при этом пытались вас как-то немножко веселить и показывать вам, правда, какой-то огромный масштаб и огромный горизонт.

● Спасибо всем-всем!



Спустя время и изучив другие курсы АСИ, и возвращаясь теперь снова к третьему курсу, я для себя нашла очень много снова нового, к удивлению, того, что я раньше читала и совсем не понимала. И...ууу...вы не представляете, насколько это важная и ценная информация, и насколько в дальнейшем она преобразится, и вы углубитесь в это всё больше и больше. Поэтому спасибо тем, кто сдает домашки, контрошки, спасибо всем, кто даже слушает, хоть и не сдает, это всё равно здорово. И ещё огромное-огромное спасибо большой команде волонтеров, которая всё это время сопровождала весь этот процесс, помогала отвечать на вопросы, загружать все эти материалы, делать транскрибации, публиковать новости, чтобы вы никакие ссылки не пропустили. Спасибо Люде Мишаниной и Ивану Галюзину за то, что провели одно из занятий. Спасибо всем-всем и спасибо вам, дорогие слушатели, потому что без вас эти прекрасные ангелы столько бы семян замечательных не посеяли бы. Поэтому давайте, всем пора.

Макс: Спасибо всем, кого нет, может, на фотографии. Да, извините, если мы кого-то не добавили. Добавили тех, кто в одном чатике был, конечно, людей больше, тех, кто на фотографии нет. Вот вас мы изобразили символическим квадратиком. Вы, you.

Спасибо всем ребятам, мы были очень рады для вас провести этот курс. Помните, что у нас розыгрыш будет для тех, кто до 16 декабря собственно сдаст домашки и контрошки, экзамен и отправят его на проверку. Мы с Ирой приготовили для вас подарочки. Удачи вам в завершении этого курса, удачи вам в дальнейших курсах АСИ и увидимся с вами на АСИ 1 в феврале.

Следующий курс у нас будет в середине февраля, в Болгарии, планируется. Приезжайте вживую, если получается, и если не получается, будем рады вас увидеть онлайн. Спасибо.

**До встречи на
следующем курсе!**

Мы вас любим! <3

