

ACI 3 онлайн стенограмма урок 1

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Давно не виделись. Давно не виделись. Как прошли группы мудрости?

Маринелла говорит, вы очень интересовались, как же происходит это растворение элементов во время смерти. Кто, кстати, этот вопрос задал про элементы? Два человека задали.

Знаешь, Драга, что я подумал? Я подумал, здорово бы на болгарском делать курсы в ISI по ледяной губе. Да, потому что на болгарском по ледяной губе.

За распада на элементах задал вопрос много подробно в курсах на ледяной губе. Так что рекламирую ледяную губу на болгарском в будущем. Мне нравится.

И на русском тоже будет в этом году. Итак, у нас сегодня завершающий урок, десятый. Боже, с Ирой начинаем скучать, поплотиво.

Спасибо за гостеприимство вам. У нас сегодня много вопросов домашнего задания, но они все короткие очень. Поэтому начнем с первого вопроса.

Опишите разницу между буддистами меньших, средних, больших способностей. Это наш урок. Десятый.

Мы сегодня поговорим про студентов разных способностей. Мы сегодня поговорим про студентов разных способностей. Про то, что все являются страданиями, или все кроме...

Как называется это? Кроме СИА? Нет.

Выпечка. Кроме баночек. Все кроме баночек.

Три вида нравственности. Про шамата и про випашиану. Про випашиану.

Вот где мы находимся в Ламримае. Шаги, разделяемые с практикующими... Каких способностей?

Средних. Первый вопрос домашнего задания. Напишите эту разницу между буддистами меньших, средних и больших способностей.

Поскольку мы это уже проходили. Я попрошу помощь зала. Можно микрофон поднять?

Пожалуйста, дайте микрофон тому, кто поднимает руку. Буддисты с маленькими способностями не боятся страданий, но боятся смерти. Они боятся оказаться в плохом месте.

Да. Их мотивируют возможности выйти из сансары. И не боятся от следующих времен, если они выйдут из сансары.

Эти, у которых высшие способности, они делают то же самое, хотят сделать то же самое, что хотят и эти, у которых низшие и средние способности, но они посвящают своих достижений тому, чтобы они сами вышли и достигли счастья, и все остальные люди вышли и достигли счастья. Достигли просветления они сами и все живые существа. Правильно.

Браво. Браво. Отлично, это и есть первый вопрос.

Второй вопрос, какой у нас? Может быть нам расскажет Ирина? Спасибо, Макс.

Ирина, вы подкрутите микрофон. Микрофон вы подкрутите, Ирина. Ирина, микрофон подкрутить.

Спасибо. Мне нравится с микрофоном работать, можно не кричать. Мне нравятся эти семена.

Не знаю, какие семена посеяла, чтобы существовали микрофоны. Да, с микрофоном определенно лучше. Хорошо, мы переходим на шаги практикующих.

И мы переходим на шаги, которые практикуют. Точнее, шаги общие с теми, кто обладает средними способностями. Или точнее, шаги, которые поделены с теми, которые имеют средние способности.

Пункт 2.2.2 Я вспомнила, что у этого пункта есть подпункты, но я там уже не ставила вот это 2.2.2.2, потому что мне уже как-то неловко столько чисел было ставить. Здесь, в принципе, похоже и на то, что было с студентами, у которых низшая мотивация. Здесь, в принципе, похоже и на то, что было с студентами, у которых низшая мотивация.

Также есть два подпункта. Один из них – как развить желание. Первый – как развить желание.

И в данном случае – как развить желание прекратить вот эти все страдания. И второй – это после того, как Вы развили это желание, Вы уже это хотите. Хотите избавиться от всех страданий насовсем навсегда.

Что, собственно, Вам делать? Какие шаги предпринять, чтобы это произошло? Здесь это звучит так – как обрести путь к свободе.

И тут звучит последний отношень – как получше достигнуть путь к свободе. И вопрос домашний. Как Вы думаете, все ли события в нашей жизни являются страданиями?

Кто думает, что не все? Наверное, те, кто очень вкусно обедали. Но мы с Максом очень вкусно пообедали.

Мне сложно сказать, что я очень страдала на обеде, когда мы ели эту вкусную, чудесную еду. Сейчас мы здесь проводим ACI 3 урок 10. По моим воодушевленным глазам видно, как сильно я страдаю.

Не могу просто уже дождаться конца. Кто думает, что все из страдания? Кто хочет обосновать, почему?

Потому что так или иначе у него есть конец, оно заканчивается. Какие-то подозрительные ребята. Весь сегодняшний урок все время дают правильные ответы.

Весь сегодняшний урок все время дают правильные ответы. Правильно. В нашей жизни все страдания.

Именно потому, что все заканчивается, имеет свойство закончиться. В том числе хорошие вещи. Вкусный обед.

ACI 3 в Пловдив. Наше здоровье. Наша красота.

Деньги. Наши любимые люди. И наша жизнь, в конце концов.

Это неизбежно, обязательно закончиться. И это без сомнения, неизбежно, должно быть закончено. Закончится в каком-то этапе нашей жизни, например, сегодня или в конце этого месяца.

В нашей жизни. Или в конце месяца. Так или иначе, это точно закончится в конце нашей жизни.

Потому что мы рождаемся голыми и уходим точно так же голыми. Как бы мы не хотели что-нибудь прихватить с собой, чемоданчик денег или что там еще обычно хотят люди с собой забрать. Невозможно.

Мы уйдем без этого. И более того, мы потеряем самое ценное, что у нас есть. Мы потеряем наше тело.

И мы потеряем наш ум. И в ACI 7 мы будем проходить замечательный кусочек материала. Про три типа страдания.

За три типа страдания. А можем переключить на следующий слайд? И мне кажется, Максим, у нас разрядился пульт, он мигает.

Три типа страдания. У нас должно появиться на слайде? Все, семена закончились, слайдов.

Три типа страдания. Итак, три типа страдания. Первое страдание – страдание.

Страдание – страдание. Да, это то, что очевидно мы, как правило, называем страданием. Например, заболела нога.

Например, болит нога. Очень проголодался, кушать хочу. Что-то там болит еще.

То есть, какая-то физическая, физическая боль. И сюда же, в этот же пункт относится любая ментальная боль. И сюда же, в этот же пункт вы можете добавить любую душевную боль.

Ментальную боль. Ну, не знаю, что там может быть. Муж накричал на меня.

Засранец такой. Это не наши. Или...

Что еще? Что вас задевало в последнее время? Что вас задавало в последнее время?

Долго занятия идут. Сколько можно сидеть тут уже? Долго занятия идут.

Сколько можно? Ох, какие долгие занятия! Колко может быть здесь?

Проектор не работает. И так далее. То есть, это все, что приходит вам в голову первым про страдания.

Это страдание – страдание. Очевидное страдание. Все, что приходит вам в голову, когда вы страдаете, это страдание из-за самого страдания.

Второе. Страдание – перемен. Второе.

Страдание – страдание из-за изменений. То, о чем Дани говорила. То, о чем Дани говорила.

Что все самое хорошее, что все самое хорошее, все равно заканчивается. Все равно завершается. Тортик вкусный быстро на обеде закончился.

И так далее. Можно очень долго продолжать этот список, что может закончиться. Я, в принципе, с этого начала.

В этом смысле даже хорошие вещи заканчиваются, поэтому это тоже является страданием. И третий тип страдания – это всепроникающее страдание. Это о том, что все мы болеем,

стареет и в конечном счете умирает.

И вот этот человек средних способностей и этот человек с средним уровнем мотивации он понимает, что есть такие типы страдания. И что вообще-то даже хорошие вещи в нашей жизни – это страдания. То есть, что все есть страдания.

Он это понимает. И он хочет прекратить эти все страдания навсегда. Мне нравится фраза «выйти из сансары».

Закрывать дверь с другой стороны. И поскольку у него есть это желание, так иначе это приводит нас к теме нравственности. И Максим сейчас нам расскажет о упоминании здесь учений нравственности.

Спасибо. Благодаря Ире. Так, мы с Вами продвигаемся очень быстро по этому уроку, с чем я Вас поздравляю.

Кто знает, вдруг у нас останется время на ответы на вопросы. Вот как звучит вопрос. Это вопрос номер 4.

Из трех учений, почему только учение о нравственности упоминается на данном этапе? Вот какой ответ. Дело в том, что нравственность является основой для двух других тренировок.

Концентрация и мудрость. Соответственно, если мы хотим хорошую медитацию, хорошую концентрацию, нам нужен нравственный образ жизни, иначе у нас не будет семян для медитации. Будем садиться в медитацию?

Баночка. Поэтому, да, поэтому считается, что нравственность является основой двух других тренировок. Следующий вопрос.

Номер 5. Какова роль сосредоточенности и бдительности на данном этапе, и на что они направлены? И сосредоточение — это способность наша удерживать на чем-то ум.

А бдительность — это вот тот шешинг, помните, сигнализация. Да, и они направлены на нравственность. Дзен и шешинг.

Те друзья, которые мы изучали ранее. Да, потому что мы можем сфокусироваться на добродетельном поступке. Например, на то, чтобы приготовить ужин своей семье.

И когда муж нам кричит, «Ты глупая!», у нас срабатывает шешинг. Нет, наверное, изменяем все-таки происходит. Да, и мы не отвечаем в ответ.

Это роль сосредоточения и бдительности. Вопрос номер 6, Ирина. Мы сегодня движемся очень быстро.

Меня это радует. Спасибо, Макс. Остались студенты.

Какие способности у них? Мне нравится. Супервыше, но, правда, выше.

Куда уж выше. Угадайте, на какие два подпункта делится этот делится шаг. И познайте, на какие два подпункта делится этот шаг в Ломрим.

Такой же принцип, как и раньше. Как развить желание? И что делать после того, как развил желание?

Общий принцип такой. Если цитировать детальнее, тогда это пункт 2, 2, 3, 1. Как думать в подобном адхисатве.

И следующий, который 2, 2, 3, 2. Как действовать подобно в адхисатве. И давайте немножко об этом поговорим.

Студенты больших способностей, у них такая big dream. Реально большая цель, да. Они хотят, чтобы не только им было классно, но и всем остальным.

Я думаю, что быть может, кто-то может подумать, ну нет, мне до этого уровня далеко. Тут я как бы и сам не знаю, могу я этого просветления достичь или не могу. А тут еще для других об этом думать.

А вообще, как пока я думаю за других. Но я думаю, что каждый из вас может найти в своей жизни примеры, когда мы думаем и за других. Когда у нас много вкусных конфет, сделанных дома, своими руками, мы хотим угостить всех вокруг этими вкусными конфетами.

Когда у нас много чего-то хорошего, чего-то классного, мы хотим этим делиться. Поэтому так или иначе у нас всех есть вот эти какие-то такие начальные семена заботы о других. Так или иначе мы хотим делиться с другими.

У нас есть эти чудесные семена. Драга сейчас закашляла немножко. Но сегодня она нам принесла чудесные капли для горла утром.

Я видела, что она также и другим раздавала эти капли. Так что я не переживаю, что у Драги там что-то с горлом будет. Семена посажены.

Точно так же и тут. Даже если вы думаете, что вот это просветление и ради блага всех живых существ это какая-то слишком высокая, далекая, большая и неподъемная цель. Посмотрите в своей жизни, что вы уже делаете много вещей, которые предполагают заботу тех, кто вокруг вас также.

И вот эти студенты, студенты высшей мотивации они хотят, чтобы классно было всем. Никаких больше страданий ни для кого вообще. И спасибо нашему обновленному переводчику.

Переводчики эмануруют один за другим. Переводчики эмануруют один за другим. Так вот, делай эту историю все-таки более краткой.

Действительно помочь всем вокруг. Мы можем единственным способом. Тем, что мы сами становимся совершенными.

Чтобы на самом деле помочь всем живым существам, нам нужно получить эту способность помогать всем живым существам. В этом человеческом теле мы можем делать много хороших дел. Мы можем отдать, продать все наши дома, квартиры, машины, все.

Мы можем продать все наши вещи, дома, автомобили, все, что у нас. Мы можем купить за все эти деньги много еды. Но это все еще не покончит с голодом полностью.

Например. Если мы хотим действительно помочь всем живым существам, нам нужно изменить себя. Поэтому мы сначала развиваем желание стать таким совершенным существом.

И затем мы начинаем действовать как этот человек. Кодовое название такого человека это бодхисаттва. Он желает стать совершенным для того, чтобы помочь всем остальным.

Поэтому здесь эти пункты называются как мыслить, подобно бодхисаттве. И как действовать, подобно бодхисаттве. Помните, на АСІ 1 мы с вами говорили о таких двух

частях.

О двух причинах, как стать вот этим совершенным существом. Может быть, есть какие-то версии. Хорошо, не буду вас долго томить в ожиданиях.

Метод и мудрость. Тап и шарап. Как мыслить, подобно бодхисаттве, и как действовать, подобно бодхисаттве.

Они относятся к методу. С другими словами. Перевожу сама себя.

Хотите стать совершенными? Вот часть из двух причин стать совершенным. И вот эта часть, как действовать, подобно бодхисаттве.

Она тоже состоит из двух частей. И эти части, собственно, действия бодхисаттвы, которые открыты. И действия бодхисаттвы, которые закрыты.

Мне кажется, на слайде у нас что-то упустилось, но в любом случае у вас будет презентация. Открытые. Пункты 2, 2, 3, 2, 1.

Звучит, как пароль какой-то. Да, которые открыты, они делятся на 2 подпункта. Тут на слайде есть один из них.

Это 6 основных совершенств. И вот тут должно быть дописано 2 совершенства. И не просто 2 совершенства, а 2 последние совершенства.

Кто слышал про 6 совершенств? Кто может рассказать о этих совершенствах? Максим, тебе левые не нужны уже.

Кто хочет про совершенства, рассказать желательно в том порядке, в котором они идут. Я буду подсказывать, не бойтесь. Давай дадим Дане микрофон.

Первое совершенство, а второе нет. Супер. О чем это кратко?

Нет, давай микрофон. О чем это кратко? За 15 долларов.

Я еще не объявляла. Я надеюсь на большего. Я надеюсь на большую щедрость.

Щедрость. Хорошо. Следующее совершенство.

Следующее совершенство. Давай, Дане, давай. За деньги уже назначили.

Я тебе подскажу, давай. Дальше совершенства про хранение объятий, про не убивать, не воровать. Про хранение объятий, про не воровать, про не убивать.

Про защиту жизни. Это совершенство здоровья. Этический образ жизни.

Следующее совершенство, это когда Дане приходит домой и дочка все сделала, что Дане от нее хотела. Кроме какого-нибудь пункта, который был очень важен. Без никакой точки, которая была очень важна.

И Дане такая, ага, а я злиться все равно не буду. И это к чему относится? Я вспоминаю, когда все происходит, и я застываю.

Это совершенство терпения. Супер, не злиться, когда пришло время злиться. Это в целом очень длинная история.

В ACI 11 очень подробно полкурса об этом. Дальше. Четвертое совершенство.

Дани делает хорошие дела. И потом при этом еще и радуется. И это четвертое совершенство.

Какое? Радостное усилие. Да, радоваться, когда ты делаешь хорошие, классные вещи.

Последние два совершенства. Пятое это совершенство концентрации. И шестое, шестая активность бодхисаттвы.

Это совершенство мудрости. Поэтому здесь, когда мы говорим последние два совершенства, мы имеем в виду какие? Концентрация и мудрость, совершенно верно.

То есть сначала все шесть рассматриваются, и потом еще два более предисторенно, можно сказать. Мы имеем в виду эти шесть от начала, и потом детально последние два. Это касалось действий бодхисаттвы, которые открыты.

И выглядит так, что у нас переменка, да, Максим? Или мы добавим еще блок контента, и после этого сделаем переменку? Мы удивительным образом опережаем график.

Я подумал, может быть сейчас сделаем ответы на вопросы, а потом перерыв. Есть ли у кого-то вопросы? Личные.

Личные.

[Говорящий 2] Личные.

[Говорящий 1] Личные. По ACI курсам? Или другие вопросы?

Три. Личные, ACI курсы, другие. Личные вопросы, по ACI курсу, или другие вопросы?

Есть ли у кого-то вопросы? Павлина есть вопрос. У меня вопрос о страдании.

Я начинала страдать, когда я услышала, что мне нужно страдать. Я осознаю, что все закончится, но это не должно приносить мне страдания. Здесь у меня появляется сопротивление.

Почему я должна страдать? Спасибо. То есть вопрос у Павлина такой.

Я перефразирую. У меня было все в порядке в жизни. Дальше вы мне сказали, что должно быть три вида страдания.

Почему я должна страдать? Спасибо за вопрос. И благодарю за вопрос.

Дело в том, что мы страдаем, независимо от того, знаем мы об этом или нет. То есть понимание того, что мы страдаем, не приводит к тому, что мы как бы начинаем, не знаю, больше страдать. Но понимание того, что вот эти пункты, которые мы перечислили, что мы потеряем то, что мы любим.

Что даже если мы себя сегодня хорошо чувствуем, это не значит, что мы будем хорошо чувствовать себя завтра. Обсуждение этого. Понимание этого.

Оно призвано привести нас к действию. От бездействия относительно этого к действию. К тому, чтобы мы во-первых вообще начали задумываться о том, что какие у нас перспективы в этой жизни, если мы ничего не будем менять.

И да, это правда, что это может как-то, особенно в начале звучать, депрессивно, грустно. Потому что этого не хочется. Это неприятно знать и осознавать.

И как правило, в нашей культуре, наверное, мы избегаем таких разговоров. Моя мама всегда оберегала меня от того, чтобы идти лишний раз на кладбище или на какие-то похороны. И взять и взглянуть на то, что нас ждет впереди.

Это правда требует мужества и силы. И да, это может в начале пугать. Но нам важно развить это понимание.

Нам важно посмотреть этому факту в лицо. Чтобы мы начали что-то с этим делать дальше. Чтобы мы пришли в формат какого-то действия.

Это правда, что бессмысленно просто сидеть и печалиться по этому поводу. Потому что, когда мы печалимся и расстраиваемся, это не помогает нам никак. Но когда Вы перевалите этот факт, когда Вы поймете, что я так не хочу вообще-то, я выбираю что-то с этим делать.

Это станет топливом. На котором Вы сможете поехать дальше. Который уже позволит Вам двигаться дальше.

Не знаю, помогло ли это как-то. Может быть, Максим хочет что-то добавить. Я еще добавлю.

Подумайте, почему Вы сюда пришли. Это не нужно Вам отвечать сейчас. Просто после этого мероприятия будете ехать домой.

И подумайте, что Вас сюда привело. Есть много. Есть много вариантов, как провести субботу, воскресенье, выходные.

Вы пришли сюда. Я могу Вам сказать, почему Вы сюда пришли. Но Вам все равно нужно об этом подумать.

Ты хочешь ввести меня в страдания. Пожалуйста, скажи, если ты этого знаешь. Я Вам предлагаю, правда, об этом подумать, но я Вам дам намек.

Если бы Вы считали, что с этой жизнью все в порядке. Все работает отлично. Ничего не нужно менять.

Вы бы сюда не пришли. Подумайте об этом. Считается, что люди, которые приходят изучать не только Ай Сяй, а вообще любую духовную систему, любую.

Они чувствуют в глубине своего сердца, что с этой жизнью что-то не так. И для меня то, что в Ай Сяй говорится про эти три страдания, их ведь никто не придумал. Это ведь не так, что у нас в жизни не было проблем, а вот тут на Ай Сяй рассказали, что у нас проблемы.

Это не так, что на фотографиях моя мама мне гугл фотографии, я пользуюсь гугл фотографиями. Они мне показывают в этот день десять лет назад. Я вижу, что моя мама за десять лет устарела.

Это не Ай Сяй заставил мою маму постареть. Но в этих курсах просто об этом сказали честно. Это правда, все люди стареют и умирают.

Послушайте, это последнее, что я скажу на этот вопрос. И самое главное, об этом надо подумать. Эта мысль про страдания, она не формируется за один день.

Об этом надо думать какое-то время. И у всех этот процесс одинаково происходит. Можете Маринеллу, Драго спросить, Румяну.

Да, но знаете что? Мы бы об этом с Ирой не рассказывали, если бы не было выхода. Если бы не было выхода, мы бы пришли сюда с бутылками, как вас называют местные алкоголики?

Мы бы пришли сюда с бутылками раки. Всем бы по чуть-чуть налили. И говорили, что жизнь это страдание.

Но мы так не делаем. Если вы посмотрите на сыра, мы достаточно счастливые люди. У нас бывают тяжелые дни, но мы достаточно счастливые люди.

И это потому что вместе с изучением того, что наша жизнь состоит из страданий, что не придумал АСI курсы, это не придумали. Просто они честно об этом говорят. Они предлагают выход.

Но чтобы этим воспользоваться, путем на выход отсюда, вам нужно хотеть по нему пройти. Иначе зачем? Зачем вы пойдете по этому пути?

И это требует какого-то времени об этом подумать. И я об этом много думал. Много лет.

И это не делает меня несчастным. Я думаю, что я гораздо более счастливый, чем те люди, которые сталкиваются с этими же проблемами, но они не знают, что с ними делать. Потому что я знаю и я делаю.

И этим мы делимся. Спасибо. Есть вопрос онлайнера.

Могу его зачитать или нет? Сейчас, я хочу добавить еще по прошлому. Очень маленькую, коротенькую часть, что мы не пытаемся здесь запугать или чтобы вы ушли в депрессивном состоянии домой.

Если вдруг так произошло, значит, наверное, мы где-то нашу работу сделали не очень хорошо. Мы хотим, чтобы вы ушли после этого курса с определенными размышлениями. Возможно, с какими-то инсайтами.

Но в том состоянии, когда вы хотите что-то делать. Может быть, еще не сделаете, но хотя бы хотите. Если вдруг это не так, по тем или иным причинам.

Если вы чувствуете, что, блин, как-то все плохо, жизнь боль, что теперь делать, все ужасно. И вы не видите, что делать после этого. Тогда или скажите нам, или напишите нам.

Наша задача не задепрессировать вас. Наша задача вам помочь. Все, точка.

Спасибо. Спасибо за честный вопрос. Маринала хочет вопросы с онлайн прочитать.

Маринала хочет прочитать онлайн. И Олеся спрашивает, есть ли какое-то время для изучения, которое подходит для йоги? И есть ли связь в начале медитации, а потом йога делать?

Спасибо, Олеся. Бальзам для моих ушей. Мало того, что Олеся хочет медитировать.

Еще йогу, боже, Олеся. Реально, спасибо за пример. Я супер счастлива, что вы хотите и то, и другое делать.

Относительно периода дня. Я не встречала, если честно, каких-то инструкций, когда именно делать йогу. Относительно того, что первым йога или медитация.

Мне кажется, в нашей традиции обычно сначала делается медитация, сначала йога. Но мне кажется, было, было, я встречала, что вроде бы сначала медитация, а потом йога. Ну ладно, если Максим говорит, что не было, тогда не будем.

Вы можете попробовать, как вам удобнее. Точно так же, как со временем, когда медитировать, там утром или вечером. Для разных людей это может быть разное время.

Точно так же с йогой и с медитацией. Для кого-то удобнее сначала сделать йогу, потом медитацию, для кого-то наоборот. Попробуйте и потом нам расскажете.

Спасибо. У Павлина еще вопрос. У меня нет вопросов, а я хочу поделиться опытом.

Потому что, когда я сначала делаю медитацию, а потом йогу, тогда у меня получаются очень легко равновесные позы. Дорво, войн 3. Примерно дерево или войн 3.

Когда я сначала делаю медитацию, тогда у меня нет равновесия. Может быть, это делает меня неравновесной, и я не могу делать вот эти позы. Класс!

Спасибо, что поделились. Супер! Благодарю вас, что поделились.

Есть еще вопросы? Нет? Хорошо.

Спасибо. 10 минут перерыв? Да, это был последний перерыв.

Хорошо. У тебя, Даня, вопрос? Я хочу спросить, как оформить свой алтарь?

Потому что это вдохновляет меня практиковать медитацию. Все маленькие чашки, подношения, которые мы поставили на алтарь, водички, что мы должны делать? Должны ли мы изменить воду?

На какой интервал нужно изменить подношения, подарки? Другие вещи. Вопрос, как часто менять подношения на алтаре?

Хорошо, спасибо. Короткий ответ. Спасибо за вопрос.

Вот такой вопрос возник. Значит, уже Даня экспериментирует с алтарем. Каждый вечер.

Традиция каждый вечер делать. То есть вечером мы сливаем эту воду из чаш. И это символизирует, что мы готовимся к тому, что если сегодня наш последний день, значит сегодня наш последний день.

И на утро мы делаем новое подношение. Включая печеньки и другие вещи. Что-то добавить?

Я хочу сделать с короткого ответа длинный ответ. Ладно, шучу. Если вдруг вас испугало то, что вы теперь обязаны каждый день менять воду, каждое утро заново составлять этот алтарь.

Не переживайте. Не притесняйтесь. Да, конечно, это очень хорошая идея так делать реально каждый день.

Потому что мы хотим, чтобы у нас обрядный, чистый алтарь был. А не там вода, которая уже пятый день стоит, начинает так цвести. Да я себе говорю, у меня так бывает.

Мне кажется, главное иметь обрядный алтарь. Но если у вас совсем нет времени или вы не готовы сейчас каждое утро это делать, делайте по мере своих возможностей. Не готовы делать из воды белье, например.

Или золота. Или рис. Это ваши подарки.

Вы делайте по мере своих возможностей подарки. Я просто хотела, чтобы никто не испугался, что или так, или никак. Можно с малого начинать постепенно.

Мне нравится, как мы с Ирой отвечаем на вопросы. Отвечаю я, и потом Ира последнее слово за ней. Пять лет мы отмечали.

Вообще мы хотели сказать, что мы думали, мы планировали, точнее, если вы хотите, мы можем провести отдельное занятие по алтарикам. Или можете Драгу попросить, она тоже может, я думаю, провести. Супер.

И также по девяти стадиям. Да, мы говорили, не говорили. Можем провести более детально по плакату, о котором мы говорили.

И может детально променять плакат стадии медитации подробно. Нас с Драгой повезло. На вас проверял с Драгой.

Можно всегда проверить задачу на Драгу. Спасибо, Драга.

[Говорящий 2] По-болгарски.

[Говорящий 1] Да и спрашиваем задачи к Драге. Спасибо. Благодарю, Драга.

Еще у кого-то был вопрос? У Гергана. Я думаю, что как-то у Гергана нет вопросов.

[Говорящий 2] Как-то странно.

[Говорящий 1] Нечто странное? Я решила замолчать, но внутри так приходит. Мой вопрос личный.

У меня две дети. И с воспитанием у меня есть сложности. И когда я вижу, я понимаю, что это изменяет.

Но как мне нужно воспитывать их? Что мне нужно делать? Можно ли и как нужно поступить?

Мне нужно воспитывать их? Или я нужна посетить семинар, чтобы увидеть их воспитание уже? Послушай, Герган, у тебя двое детей.

Еще мужа надо воспитывать, кстати. Ему тоже нужно воспитывать. Это хорошо.

Где мне надо поговорить с человеком? Объяснить. Надо убирать за собой игрушки.

Надо вовремя спать ложиться. Надо делиться. И один раз.

Три раза. Десять раз. Тридцать раз.

Тридцать первый раз. Терпение уже кончается. И бывает, мы можем накричать на даже человека, которого мы любим, на детей или еще что-то.

Послушайте, и это нормально. Мы все живые люди. И это нормально.

Мы живые люди. Я бы сказал, что самое главное это продолжать помнить, что дети и муж, они происходят из нас. Это не значит, что не надо заниматься их воспитанием.

Надо. И я очень рад, например, что мама меня, когда я был ребенком, у меня была строгая мама. Она мне сказала, ну, по семенам вырастешь.

Если хорошие у тебя семена, станешь преподавателем и сядь. Плохие семена, станешь наркоманом. Она меня любила, она предлагала усилия, чтобы я вырос хорошим человеком.

И я за это очень благодарен. Потому что мои друзья, некоторые стали наркоманами. У меня есть друзья, я думаю, уже в живых некоторых.

Но этот баланс, мы занимаемся воспитанием детей. Стараемся кричать на них меньше. Потому что это не особо помогает, на самом деле.

И мы съем семена для того, чтобы у них были те качества, которые мы хотим. Если ваш ребенок... Я ему говорю, что и то, и другое надо делать.

Это не или-или. И то, и другое. Съем семена и воспитываем.

То, почему воспитание приведет к тому, что дети будут хорошо себя вести. Зависит от нас. Так же, как и работа.

Будет работа приносить деньги или нет. Зависит от того, есть у нас семена или нет. Но это не значит, что надо бросать работу.

Все еще у нас такие семена, что обычная работа приносит деньги. Все еще мы живем в таком мире, где детей нужно воспитывать, чтобы они вырасти хорошими людьми. И съедьте семена.

Чтобы они действительно хорошими людьми вырасти. И за Ирой последнее слово. Да.

Спасибо. Благодарю за вопрос. Вопрос от Свети.

Онлайн. Хорошо. Ира прочитает.

Есть вопросы от онлайнеров. Оксана спрашивает. Оксана спит.

Да, да, мы начнем с Оксаны. В медитации должен быть один и тот же учитель там, где семь ингредиентов и золотая комната. Как вам нравится?

Может один, могут разные. Хороший вопрос. Второй вопрос от Оксаны.

Сейчас Оксану закончим на украинском, а потом... Может ли распределить части уроков с другими студентами, которые не были присутствовали на этих уроках, но знакомы с семенами? Волгарский?

Значит, да. Делитесь, пожалуйста. Да.

Делитесь, пожалуйста. Ира, что ты хочешь добавить? Не вот так качать головой, а вот так?

Вот так, да. Хорошо. Хочешь добавить что-то?

Ты ничего не добавила. Я согласна. И последний вопрос.

Онлайн-адрес. Последний вопрос. Принимает наркотики.

И с другими женщинами я его видела. Что, Ира, ты об этом думаешь? Принимает наркотики.

Я увидела... Прямо наркотики. Я видела это с другими женщинами.

Что ты хочешь сказать, Ира? Я слышала, что Максим по средам проводит день круга. Или однодневный ретрит.

Максим, наконец-то, честно признайся, что ты там делаешь за закрытой дверью в этот день? Максим, что ты делаешь за закрытой дверью? Кроме наркотиков.

Кроме наркотиков. Как вопрос звучит? Что делаете в этот день?

Я просыпаюсь утром. Я просыпаюсь утром. Как обычно.

В этот день я молчу. Я обычно сижу в комнате, никуда не хожу особо. И обычно в этот день я учу ЕСА курсы.

И обыкновенно изучаю ЕСА курсы. Делаю домашнюю работу. Медитирую, делаю домашнюю работу по ЕСА курсу.

Йогу делаю. В последнее время еще переводами я могу заниматься. Это такое дармо-хобби.

И для меня задача в этот день во-первых, разделить время учебы. Во-вторых, разделить время своей практикой. Медитировать столько, сколько я захочу, а не чуть-чуть, когда время есть.

Да, и в-третьих, если честно, мне помогает отдохнуть и отработать в том числе. Помогает мне отдохнуть от работы. В понедельник, вторник я работаю, в среду, в пятницу я снова работаю.

Это то, как я сдал 18 курсов ЕСА. Потому что я делаю этот день недельного круга с 2016 или 2017 года. И многие мои друзья тоже стали делать.

Со временем. В первую очередь, потому что они не успевали сдавать курсы ЕСА. Поэтому если это для вас приоритет сдавать курсы ЕСА, и у вас есть такая возможность сделать этот недельный круг, я бы рекомендовал вам поправить.

Для меня это важная часть моей жизни. Ира, что ты хочешь добавить о том, чем я занимаюсь в этот день? За закрытыми дверями.

Извините, подтверждаю, так и есть. Я ни с кем не общаюсь. И молчу.

Даже со мной. Даже со Ирой. Все?

Хорошо. Вопросы закончились?

[Говорящий 2] Все ответили?

[Говорящий 1] Хорошо. Отговорили. Хорошо.

Благодарю. Ну что, завершим с домашней работой. Вопрос номер 9.

Кои три вида нравственности здесь упоминаются? Знаете, я вам рассказывал, что я нервничал перед прошлым уроком. У меня был стресс.

Много материала за мало времени. Одна из причин, почему я нервничал, у меня есть опасение, что вы не соотнесете то, что мы проходим, с тем текстом, который у вас есть, источник всех моих благ. Да.

Мне страшно, что вы не найдете вот эти фрагменты в тексте источник всех моих благ, который мы здесь проходим, а мы его проходим, этот текст. Поэтому, чтобы я сегодня спал спокойно, пожалуйста, прочитайте мне вот этот стих, который относится к трём видам нравственности. По подлинной руке, пожалуйста.

Я вам дам микрофон. Найдите его сначала и потом прочитайте мне. Дам подсказку, мы уже завершаем занятие.

Так, у меня сейчас начнётся паническая атака. Нет. Нет.

Нет. Другой стих. Нет.

Нет. Нет. Започва паническая атака.

Но что? Нет. Да, да, что там ясно?

Что? Да, читай, читай данные. Спасибо, Даня.

Спасибо. Ира сейчас прочитает на русском. Я не помню, какой номер.

Вот. Прочитаешь? Ура!

Можете себе взять. Верно. Вот этот стих мы сейчас будем проходить.

То есть мы уже в конце ломрима практически. И вопрос. О каких трёх видах нравственности идёт речь?

Вот что это за три вида нравственности. Вот эти три вида, о которых вопрос. Чтобы держаться от плохих поступков, совершения плохих вещей.

В основном это не повредить другим. Второе. Нравственность накопления добрых дел.

Третье. Нравственность работы для блага всех живых существ. Это как два предыдущих, но с мотивацией бодхичитта.

Хорошо. Вот о чём. О каких трёх видах нравственности идёт здесь речь.

Мне полегчало, если честно. Стало легче. Я нервничал, что Вы не найдёте, где это вообще в тексте говорится.

Однажды будет у нас побольше времени, мы всё пройдем строчка за строчкой, всё разберём. Стопка за стопкой, стих за стихом мы узнаём всё, о чём вопрос. Кто хочет прочитать следующий стих?

Валя ничего не читала. Прочитаешь? Благодарю.

Я прочитаю на русском. Маш, ты прочитай на русский. За какого ставят вопрос покой и озарение?

Вот следующий вопрос домашнего задания. Что имеется в виду? Это последний вопрос домашнего задания или нет?

Последний. Итак. То, что называется покой, то, что мы называем покой, шамата на санскрите, шине на тибетски, есть определение этого слова.

Сразу скажу. Ничего не понятно, звучит интересно, здорово выучить наизусть. Оно будет повторяться ещё в разных курсах.

Дайте определение за шаматы. Я думаю, часто этот вопрос могут за деньги вам предлагать ответить. Потому что обычно никто не знает.

Если вы учите, это вложение в будущее. Нравится такая идея. Вот определение шаматы.

Я прочитаю на русском, Румяна на болгарский. Шамата это та однонаправленная сознание, которое исполнено исключительным блаженством практикуемой лёгкости благодаря глубокой однонаправленной медитации на её объекте. Кто помнит, какой это уровень из девяти медитаций?

Седьмой, восьмой, ещё какой? Девятый.

[Говорящий 2] Это девятый уровень медитации.

[Говорящий 1] Мы с вами узнали, что происходит на девятом уровне медитации. И как говорил Пабонгка Ринпоче, все эти стадии медитации я не могу вам объяснить, потому что это вам будет непонятно, пока вы сами это не почувствуете. Вероятно, кто-то из его студентов сказал, я точно пойму, просто объясни, всё мне будет понятно.

Он говорит, да. Ну вот смотри, что такое шамата. Стало понятно.

Нет, не стало. Мне до сих пор не очень понятно, я вам честно скажу. Это определенное состояние ума, которое мы получаем в медитации, благодаря однонаправленной

концентрации.

Да, у меня тут даже написано четыре шага, что означает исключительное блаженство, практикуемое легкостью. Интересно, что за четыре шага? Первое.

Ваш ум сконцентрирован. Второе. Ветры успокаиваются, внутренние ветры.

Третье. Тело чувствует блаженство. Если вы не знаете, как оно ощущается, медитируйте дальше.

Четвертое. Это становится причиной того, что мы ментально тоже становимся счастливыми. Когда вы медитируете на лам рим, вы выполняете...

вы можете делать медитацию список, все шаги пройти, выучить, может быть. Затем вы можете выбрать один пункт на нем сосредоточиться, и это будет одна направленная медитация. Вы можете подумать о каком-то пункте.

Например, вот про эти три вида страдания. Почему у меня начинается депрессия, когда я о них думаю? Мне же хотят помочь, но получается наоборот.

Почему у меня начинается депрессия, когда я о них думаю? Это аналитическая медитация. Поэтому лам рим является...

все три вида медитации могут быть в лам рим. Что еще там было, кроме покоя? Озарение.

На санскрите называется випашьяна. По-тибетски хлактонг. Хлактонг.

Супер. Итак, я вам прочитаю определение випашьяны. Тоже хорошо выучите, они очень похожи.

Я думаю, что вам окупится. Я помню, когда я познакомился с Питером Мёртвым. В 2016 году.

Он потом в 2017 спрашивал этот вопрос много раз, на самом деле. Спрашивал, дайте определение шаматы и випашьяны. И я такой.

Я могу. Это то, как я стал руководителем АКМ, я думаю. Самый, как по-болгарски слово, душный.

Душный. Это когда зануда. Зануда это тот, кто...

Не знаю. Маринела, есть? Напротив.

Досаден. Кто умничает много? Досаден.

Как переводите? Очень усердный человек. Очень досадный.

Так? Но вы, в общем, поняли. На болгарском вы поняли.

Хорошо. Я такой человек иногда. Обычно это мне в минус.

Никто меня не любит за эти качества. Но иногда можно на уроке поднять руку и процитировать какое-то определение. И это как бы учителям такое нравится обычно.

Кто учит определение из студентов? Мы, болгары, справились с смыслом. Супер.

Итак, определение випашьяны. Нету? А, это было про девятый, про шамату.

Випашьяна. Я прочитаю по-русски, и румяна прочитает на болгарском. По-болгарски.

Випашьяна. Та мудрость, которая исполнена исключительным блаженством практикуемой легкости путем силы анализа ее объекта и которого основывается на покое. На шамате, то

есть.

Что? Что, Гирганна? Да.

Но если вы выучили одно, то второе легко будет. Они почти одинаковые. Что повторить?

По-болгарски. Повтори. Микрофон, микрофон, микрофон.

Хорошо. Добре. Она не обязательно вы увидите пустоту напрямую сразу.

Кто знает? Потому что у вас есть концентрация. Но о чем вы думаете?

Какой у вас объект? Постоянно забываю, как называется. Баничка, например.

Например, это баничка-объект. Если вы думаете о баничке, вы не сможете увидеть пустоту. Вам нужен сильный объект.

Поэтому Випашьяна это вот этот анализ объекта. И мы фокусируемся на зависимом происхождении. Потому что вещи происходят из нас.

И Випашьяна всегда включает анализ пустоты объектов и их зависимое происхождение. Випашьяна включает анализ пустоты или зависимого происхождения Випашьяна не включает. Я не ожидаю, что будет понятно.

Мне самому не очень понятно. Но вы будете слышать об этом очень много раз. Эта тема очень много раз повторяется в разных ACI курсах.

Затем, когда вы дойдете до пустоты в своей медитации, вы будете говорить Аааааа. Ааааа. Теперь все понятно.

Это вопрос Доктора Надя. Доктор, вы смотрите источник всех моих вопросов. И там написано Благослови меня, когда я изучу хорошо открытый путь и там пишет Благослови меня, когда изучу открытый путь и стану достойным сосудом и стану достойным сосудом вступить с большой легкостью на путь алмаза выше всех путей самая святая дверь для отдачивых и добрых Где это в домашнем задании?

спрашивает доктор Надя А нету домашнего задания на этот вопрос Потому что дальше в этом ламриме начинаются два или три стиха про секретные учения И мы их сегодня с вами не проходим И они останутся секретными в следующий раз Чтобы завершить на интересном месте Итак на этом все вопросы домашнего задания Я очень надеюсь, что вы будете встречаться в группах совместного прохождения обсуждать их Мой личный опыт по всем 18 курсам я участвовал в группах совместного прохождения И затем спустя время я был куратором группы совместного прохождения по всем 18 курсам Сейчас я их преподаю И это и есть путь который подразумевается Вы пройдете если вы серьезно настроены Будьте хорошим студентом сначала Хорошо Пройдите эти курсы Обсудите с друзьями каждый урок Потом будет новый цикл ACI в Болгарии или еще где-то Помогите этим ребятам как куратор группы совместного прохождения И затем преподайте эти курсы Это карьерная лестница Маринела, которая прошла Драга, Румяна И становятся потом понятнее Неизбежно Я слышал, что в мае будет ACI 4 в Болгарии В Вене, скорее всего Мы также проведем ACI 4 но в Вене На ACI 4 мы будем рассматривать существуют ли прошлые жизни или нет И я вам предлагаю завершить третий курс перед четвертым И без долгов без опашки приступите к следующему курсу Напомните мне за какой вопрос этот курс? Чтобы иметь счастливый и спокойный ум нужно тренироваться с помощью медитации Поэтому лично мой главный результат которого я ожидаю от вас по итогам этого курса что вы начнете медитировать 10

минут в день, каждый день Мне не надо больше 10 минут в день Достаточно Каждую неделю 1 минуту добавлять И через год вы будете медитировать 1 час в день Это для Макса по 10 минут медитации в день А для тебя сколько?

Это для Макса по 10 минут медитации в день Я хотел курс завершить А Ире будет приятно если вы завершите курс Сделайте домашний курс и получите сертификат и получите сертификат А для тебя что? Для меня чтобы все люди которые уже здесь они присутствовали на группе прохождения совместной чтобы узнать все ответы и домашний, написать домашний и вместе будем завершать и получать сертификаты Супер! И по-болгарски Отлично!

А для Драги что? Есть у тебя Драга что добавить? После завершения этого курса на клубе медитации вы получите много вкусного будет онлайн будет и вживую И Маринеллу тоже спросим что для Маринеллы Чтобы медитировать чтобы проходить курс и в конце без опасок и чтобы вы были готовы к ЭСИА-4 Большое спасибо Драге за организацию этого мероприятия Мы очень рады были с Ирой приехать Спасибо большое переводчикам Румяне, Маринелле, Драге Лена чуть-чуть переводила Спасибо нашему техническому столу поддержке Дмитрий Свети, Маринелла Спасибо вам, дорогие участники Спасибо всем волонтерам кто помогал организовать это мероприятие Спасибо участникам онлайн и вживую Спасибо

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

Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 2. Шесть подготовительных шагов к медитации. Преподаватели: Максим и Ирина Джабали.

Ведущая Ольга Фильянова. Сегодняшнее наше занятие мы начнём с медитации, которую проведет для нас Татьяна Цыбулько. Садитесь поудобнее, я передаю слово Тане.

Татьяна Цыбулько. Доброе утро. Я рада такой большой возможности провести для вас медитацию на курсе по медитации. И я хочу пару слов сказать вообще о медитации. Когда вы обретёте этот навык, он будет хорошим подспорьем, хорошим инструментом и помощью для вас каждый день в любом деле. На этом курсе мы изучаем семь ингредиентов, которые предшествуют медитации. Это как разминка такая для спортсмена. Я уверена, вы их освоите и будете использовать. Сначала это как разминка для спортсмена, который готов приступить к тренировке. Но постепенно вы придёте к тому, что семь ингредиентов – это необыкновенно глубокая медитация. И вы придёте к такому периоду жизни, когда у вас это будет основная медитация и вы... У вас будут другие практики, но, когда вы будете приходить к семи ингредиентам – это, вы поймёте глубину и необыкновенную мощь этого упражнения для разминки. Но сейчас мы этого делать не будем.

На этом курсе мы изучаем медитацию «Золотая комната», которая продвинет ваши семь ингредиентов. Это непростая медитация несмотря на то, что там не очень много инструкций. Не очень много инструкций для медитации «Золотая комната» (*повторяет для переводчицы*). Но когда вы начнёте её делать – вы заметите, что не так просто удерживать фокус. И эта медитация будет для вас раскрываться с каждым разом. Это прекрасная медитация фиксации. Технически она разовьёт вашу способность концентрироваться. В духовном плане вы приблизитесь к вашему учителю. И это прекрасная медитация благодарности тому существу, которое из жизни в жизнь с любовью заботится о вас. Давайте попробуем.

Устройтесь поудобнее. Примите ту позу, которая для вас работает. Я проговорю отдельные точки. Вы еще в следующем занятии будете изучать подробнее как лучше устроиться для медитации. Если в общем, то ваша поза должна быть равновесная, вы должны быть в балансе. Поставьте ваши стопы на пол, если вы сидите на стуле. Расположите ваши руки на коленях так, чтобы вы были в равновесии. Проверьте ваши плечи. Ваша спина должна быть прямой. Проверьте, чтобы ваша голова находилась в балансе, чтобы вы не запрокидывали ее ни вперед, ни назад. Ваш подбородок примерно параллелен полу. Расслабьте кожу головы. Расслабьте пальцы рук. Приподнимите уголки рта. Немножко улыбайтесь. Глаза мягко прикрыты, вы можете не закрывать их. Можете прикрыть так, как вам удобно. Расфокусируйте ваш взгляд.

И сейчас перейдите к тому, что вы будете наблюдать ваше дыхание. Как происходит выдох, как происходит вдох. Чтобы лучше фокусироваться на этом процессе, считайте ваши выдохи. И ещё раз переходим к десяти. И начинайте отсчитывать десять выдохов. От десяти до одного.

Представьте, что вы находитесь на вершине горы. Очень хорошая погода несмотря на то, что это горы. Много солнца, тепло. Рядом ваш дом. Место, где вам уютно, где вы в безопасности. Вы заходите в дом, и вы в комнате, в которой очень просторные окна. Три стены дома содержат окна. Вы поднимаете ваш взгляд и смотрите на прекрасное синее небо. Солнечный свет наполняет комнату золотым сиянием. Теперь перенесите ваш взгляд на траву, которая растёт

вокруг дома. Трава очень свежая, мягкая. Вы помните, как она охватывает мягким ковром ноги на каждом шагу. Вам нравится на неё смотреть.

И вы думаете о том чувстве, что... Вы предчувствуете, что сейчас кто-то должен прийти в ваш дом. И в следующий момент дверь открывается и заходит учитель, которого вы хорошо знаете. Вы знакомы с этим человеком, он вам много помог в вашей жизни. И он прекрасно знает вас. И он к вам подходит и садится напротив вас. Вы устраиваетесь так, чтобы медитировать. И учитель, тот человек, который пришел, он садится напротив вас, и вы погружаетесь в медитацию. Даже в медитации вы не можете прервать взгляд, который направлен в глаза вашего учителя. И вы смотрите на то прекрасное существо, которое заботится о вас. Каждое его действие продиктовано большой любовью.

И сейчас оставайтесь в этой медитации. Постарайтесь удерживать фокус на глазах учителя. Если вас отвлекли какие-то мысли – возвращайте свой фокус к глазам учителя. Возможно, вы подумаете о качествах вашего учителя. То, что вам находиться рядом с учителем очень приятно, очень комфортно – это тоже качество учителя. Возможно, вы подумаете о том, что ваш учитель обучал вас и был терпелив при этом, повторял много раз то, что было непонятно. Возможно, вы подумаете о том, что он обучает с радостью. Возможно, вы подумаете о качестве учителя не сердиться, оставаться спокойным в беспокойной ситуации. Постарайтесь сделать так, чтобы ваше восприятие учителя, который сидит перед вами и медитирует, не было таким, что вы как будто смотрите на фотографию. Перед вами живой человек, который дышит. Вы слышите аромат, который исходит от его кожи. Это создано его чистыми, этичными поступками.

Учитель, который перед вами, его тело соткано из света. Он легко начинает подниматься в воздухе. Уменьшается в размерах. И когда он над вашей макушкой, он размером с ноготок вашего мизинца. И затем он уменьшается ещё немного. И с вашего позволения он проникает сквозь макушку вашей головы и по центральному каналу он перемещается в центр вашей груди. Там, где находится ваше духовное сердце. И он поворачивается так, что ваши взгляды направлены в одну сторону. Затем он растворяется и наполняет вас силой его духовной жизни. И сила его реализации с вами. Сейчас сделайте несколько более глубокий вдох. И не спеша возвращайтесь. Спасибо. Если появились вопросы, вы можете задать. Если нет вопросов, тогда вы можете немножко потянуться. И приготовиться к лекции.

Ведущая Ольга Фильянова. Большое спасибо, Татьяна, за такую прекрасную медитацию. Я бы хотела еще рассказать вам немного о Татьяне. Она изучает курсы АСИ с весны 2014 года. Представляете? И она уже успешно завершила в качестве куратора целых пять тренингов для учителей АСИ. И вообще Татьяна медитирует с 2013 года. И за это время она уже завершила 14 медитативных молчаливых ретритов. И в том числе два из них продолжительностью в один месяц. И также Татьяна лектор АСИ. Большое спасибо за чудесную практику (*аплодисменты*). И сейчас мы встречаем здесь снова Ирину и Максима Джабали, которые нам проведут второе занятие.

Максим Джабали. Благодарю (*аплодисменты*).

Ведущая Ольга Фильянова. Приветствуем Максима Джабали (*аплодисменты*).

Максим Джабали. И нашего переводчика Яника (*аплодисменты*). Яник это муж Даши. Наконец-таки равноправие они представляют. Вот эта женщина, она жена такого-то мужчины. Это Яник муж Даши. Яник австриец. Вам может быть интересно: а с какого перепугу он узнал русский язык вообще? Так вот, дело в том, что ради своей жены Даши Яник выучил русский. Я предлагаю вам пообщаться с ним в перерыве. Вы не заметите, что русский – это его не родной

язык. Он реально сленг знает. Яник, спасибо тебе большое, что ты согласился сегодня нам помочь (*аплодисменты*).

Итак, как вы вообще после вчера? Всё в порядке? Сегодня у нас как-то людей побольше, мне кажется, да? И онлайнерам тоже привет. Рад вас видеть. Сегодня у нас очень практическое занятие. Материалы с этого занятия вы будете делать, я думаю, каждый день, если вы будете медитировать каждый день.

Какая у нас главная идея курса? Кто помнит? (*ответы из зала*) Сделать ум счастливым, да. С помощью чего? С помощью медитации. Чтобы иметь счастливый и спокойный ум – его нужно тренировать с помощью медитации.

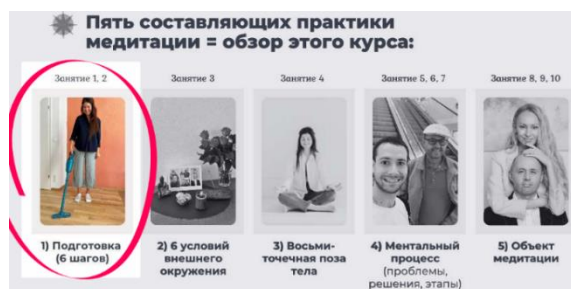
Яник, кстати, очень классный копирайтер. И в копирайтинге есть принцип: если ты пишешь утверждение – тебе нужно его чем-то подтверждать, аргументами. Правильно говорю, Яник? Так вот, мы сегодня будем подтверждать это утверждение тем, что 6 подготовительных шагов к медитации помогают успокоить ум и получить более качественную медитацию, чтобы в конечном счете наш ум стал более спокойным и счастливым. И сегодня у нас реально супер практическое занятие про вот эти 6 подготовительных шагов. Кто уже слышал про подготовительные шаги к медитации? Есть такие ребята? Спасибо, что хоть кто-то не поднял руку. Казалось бы, что уже всё рассказываю для тех, кто всё знает. Может вы и знаете, но притворяетесь, что не знаете. Спасибо вам за это.

В общем, эти 6 подготовительных шагов перед медитацией, их суть в том, что их, когда проделываешь, то твоя медитация становится лучше, чем без них. И суть реально здесь точно такая же, как и в спортзале. Есть кто ходит в спортзал заниматься каким-то спортом? Что мы делаем первым делом, когда приходим заниматься спортом? (*ответы из зала*) Разминка, верно. Мы делаем разминку. Особенно, если вам 30+, если 40+ (*смех*). И без разминки всё может очень плохо закончиться.

И это шесть подготовительных шагов – это такая разминка перед медитацией. Если вы об этом не слышали раньше, поздравляю. Это, я думаю, одна из уникальных черт вот этой системы семян: что мы изучаем эти подготовительные шаги, а не просто типа медитируй и как сложится (*крестится*). И я с помощью подготовки увеличил медитацию с 20 минут до одного часа. И говорят, что для того, чтобы получить прорыв в медитации, мы это называем «увидеть пустоту напрямую», наша цель, – вам необходимо медитировать один час в день. Если вы медитируете меньше, Геша Майкл утверждает, поскольку он видел пустоту напрямую, наверно он знает наверняка, что это невозможно увидеть пустоту без регулярной медитации один час в день.

Яник, отличный перевод, мне нравится (*аплодисменты*). Я надеюсь, что мы сами с Ирой тоже подучим немецкий и вы тоже, между прочим, я знаю, что вам надо. Спасибо за помощь. Переводи на немецкий (*к переводчику; смех*). Хорошо, я приглашу Иру рассказать про то, какие у нас источники для этого занятия.

Ирина Джабали. Спасибо, Макс. Ой, а можно мой микрофон чуть-чуть тише? Раз-раз. Еще можно даже тише. И ещё давай тише. Я просто хочу говорить громко, но мне кажется, мы кого-то можем побеспокоить. Классный переводчик (*смеётся, даёт «пять» переводчику*). Хорошо.



Этот слайд вы уже видели много раз. Это наш весь обзор курса. Мы всё ещё на первой картинке. Отличная новость для тех, кого вчера здесь не было. Кое-что вы пропустили, но не сильно много. Потому что самое интересное вот начинается прямо сейчас.

Мы сегодня говорим о подготовительных шагах и семь ингредиентов, это их часть. А теперь тем, кто

был вчера и слушал внимательно. У нас есть чудесная традиция: раздавать деньги на этих занятиях за правильные ответы на наши вопросы. Также это возможно сейчас будет для онлайнеров. Я тут открыла чатик онлайнеров, вижу их ответы. Антон будет моим контролем качества, будет помогать, если вдруг что-то не увижу. Поэтому за 20 евро. Я знаю (*говорит в ответ на комментарий из зала*). Онлайнерам надо быть быстрыми (*смеётся*).

Вопрос: какие источники этих шести подготовительных шагов и семи ингредиентов? Мы вчера об этом говорили. У нас кто-то принесёт микрофон. Кто желает ответить на этот вопрос за 20 евро? Онлайнеры могут писать в чат. Помните, мы вчера говорили, что у этого курса есть два источника. Один из них – комментарий на тот, который первый источник. Я видела, что кто-то даже записывает себе заметки.

✓ 6 подготовительных шагов
ПЕРЕД медитацией

✓ Семь компонентов для
подготовки к медитационной
сессии = **7 ингредиентов**

Зал. Комментарий из «Ламрим Ченмо», Чже Цонгкапы.

Ирина Джабали. Это у нас что?

Зал. Источник для курса, откуда мы берём материалы.

Ирина Джабали. Так. А второй?

Зал. А второй – «Молитва Самантабхадры».

Ирина Джабали. А кто автор?

Зал. Гаутама Будда.

Ирина Джабали. А когда написал?

Зал. 500 лет до нашей эры.

Ирина Джабали. И что из них первоисточник? А что комментарий на первоисточник?

Зал. Первоисточник – молитвы. Комментарий – уже второй этап.

Ирина Джабали. Супер, я сейчас повторю (*к переводчику*). Так, а что онлайнеры? Так, подожди, подожди, подожди. Онлайнеры, вы полностью пишете. Торжественно вручаю эти 20 евро. Это правильный ответ. Я вручила эти деньги. Я видела себя, дающая эти деньги. Видела, что я даю что-то ценное. Я видела, кому я даю. Вечером я хорошенько на это по кофе-медитирую и у меня будет гораздо больше денег по итогу позже. Поэтому я своими корыстными целями пользуюсь. Корыстные цели у меня, личные (*смех*). Хочу больше денег. А у вас всегда есть возможность внимательно следить за вопросами, потому что мы будем периодически задавать

такие платные вопросы. Так, ну онлайнеры пишут: «Ламрим и молитва», Яна пишет. Но Яна, нам надо как-то полный ответ с автором, с годами. Вы там допишите, и мы вам выдадим.

Исходные работы
на санскрите:

**01 The Prayer of Samantabhadra --
Молитва Самантабhadры**
500 лет до н.э, Гаутама Будда

Текст, по
которому мы
изучаем:

**02 "Великая книга о шагах к
просветлению" = Ламрим Чен Мо**
Чже Цзингала (1357-1419)

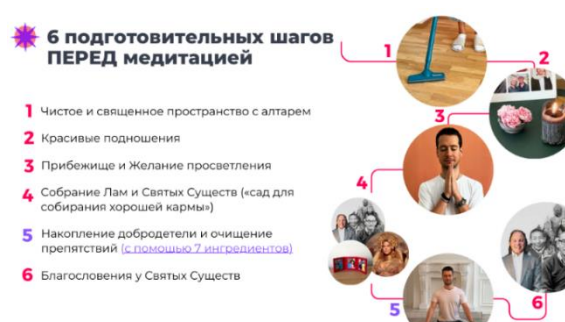
lam - путь,
rim - шаг, этап
chenpo - большой



сложном языке, который сложно нам, простым обывателям, взять и понять. Поэтому мы используем комментарий из «Ламрим Ченмо», автора которого зовут Чже Цонгкапа. Супер. Онлайнеры не хотят дописывать. Вам что, деньги не нужны (*смеётся*)? Яна, давайте. Я в вас верю.

Вот все шаги. Мы вчера тоже видели этот слайд. О них подетальнее расскажет Максим. А во второй части занятия мы хорошенько пройдемся по вот этим 7 ингредиентам.

У нас в курсе много списков. В них можно запутаться. Мы попытались хоть как-то визуально вам показать, что вот эти 7 фиолетовых ингредиентов (показывает на слайд презентации) – это пятый пункт из 6 подготовительных шагов. Надеюсь, вы это точно запомните. Максим, расскажи нам о первом шаге. Сколько пылесосить, чтобы место считалось подходящим для медитации (смех)?



● **6 подготовительных шагов перед медитацией**

1/6 གནས་ཁང་འི་དང་ཏེན་དབྱམ་།
nekaṅg chi dang ten dram

Чистое и священное
пространство с алтарем

- свой постоянный угол
- чисто и красиво



Максим Джабали. Спасибо, Ира. Итак, наш первый подготовительный шаг. Оказывается, моя мама была моим учителем по медитации первым. Она меня тренировала сохранять порядок в комнате и убираться. Оно называется «Чистое и священное пространство с алтарём».

Я хочу прокомментировать вот это слово «алтарь». Когда я начал изучать АСІ курсы, у меня не было алтаря. Это вот так выглядит вообще вот этот

алтарь (*показывает в зале на алтарь*). У меня не было этого алтаря и мне казалось, что это какая-то религиозная история. Я не религиозный, мне этого не хотелось делать. И я хочу, чтобы эти вещи, если что-то выглядит или слышится как религиозное, чтобы они вас не отпугивали. Потому что во всей этой системе семян это никогда не является ключевым. Если бы Будда пришёл в наш мир не 2 500 лет назад. Если бы он не пришёл, а пришел бы сейчас, я не думаю, что он бы в АСИ-3 нам рекомендовал ставить алтарь. Я не думаю. Ближе-ближе ко мне (*приводит переводчика к себе ближе*). Это моё личное мнение. Так не написано в чтениях. Почему я так думаю? Потому что цель, я думаю, у Гаутамы Будды была не в том, чтобы отпугнуть людей от того, чтобы они вели нравственный образ жизни и занялись чем-то другим в итоге. Цель была не в том, чтобы отпугнуть людей. Цель была в том, чтобы помочь им вести нравственный образ жизни, сеять хорошие семена. И вот в чем дело. 2500 лет назад в Индии существовал индуизм. И это была самая популярная религия. И что сделал Гаутама Будда? Он, по сути, реформировал вот этот древний индуизм. Добавил туда структуры, списки, вычистил всё лишнее, что накопилось, там жертвоприношения разные, которые накопились за большое количество лет. Но для людей того времени, я думаю, у всех были алтари плюс-минус. Поэтому для меня это связано также с

культурой, культурой того времени. Поэтому у меня длительное время не было алтаря. Я помню, когда он со временем появился, ко мне пришла мама в гости. Это выглядело как-то так, да, там чашечки с подношениями (*показывает на алтарь в зале*). Я помню она заходит и такая (*делает удивлённое лицо с большими глазами*): «Максим, это что?»

Поэтому послушайте, ребят, я знаю, что это выглядит религиозной штукой, вот этот алтарь. Я хочу, чтобы каждая вещь, которая вас смущает или напрягает, вы начинали думать о том: а в чём суть? В чём суть вот этого или ритуала, или какого-то внешнего вида этого алтаря? И я вам скажу, в чём суть. Знаете, как выглядят современные алтари у людей? Есть у вас идеи? (*ответы из зала*) Верно. Это фотографии, фотографии наших любимых, нашей семьи, наших родителей. Вот как выглядят современные алтари. Если вы придёте к кому-то в гости, а у них там вся стена в фотографиях их семьи, это не будет для вас странно выглядеть. Зачем люди ставят эти фотографии, как вы думаете? (*ответы из зала*) Радоваться, да. Какие ещё идеи? (*ответы из зала*) Думать о них, об этих людях, которых мы любим. (*ответы из зала*) Благодарить, что есть в жизни, да. (*ответы из зала*) Входить в состояние определенное, да, потому что мы их любим, это нам напоминает об этом. В этом суть алтаря. Всё. Алтарь простыми словами. Если вас смущают все эти изображения Будды, ещё что-то – не ставьте это просто на свой алтарь. Он от этого не начнет хуже работать. Это не так, что, если вы не поставили восемь чашечек на своём алтаре, а просто поставили фотографию своих родителей, всё, значит пустоту напрямую вы в этой жизни не увидите (*смеётся*). Это так не работает, хорошо?

Поэтому первое, что мы делаем перед медитацией: мы прибираемся в комнате. Я думаю, что Ира рада, что я медитирую. Потому что я медитирую в спальне нашей. И поэтому перед медитацией я там навожу порядок. В основном порядок от всего того, что я за вчерашний день разбросал по комнате (*улыбается*). Собираю все салфетки использованные. Если вещи разбросаны: там носки, трусы – всё в стирку отношу. Если, я не знаю, слишком пыльно – я могу пропылесосить. Вот в чём суть этого первого шага.



И мне нравится, здесь есть идея такая, что благоустройте это так место, чтобы вам оно нравилось. Это, кстати, фото моей спальни (*показывает на слайд*). И, например, у меня есть мои любимые благовония. Раньше я терпеть не мог благовония. Сейчас они мне нравятся. Их никто не любит, мне кажется, кроме меня. Ира их не любит. Поэтому Ира знает, когда я зажигаю своё благовоние, она всё, уходит, значит мне надо медитировать. У меня лично есть на алтаре фотографии моих учителей. Я думаю, что вы на свой алтарик можете его называть как угодно: уголок радости, – поставьте фотографии тех людей, которых вы любите. Если у вас есть какой-то учитель, можете поставить фотографию учителя. Поставьте людей, правда, кого вы любите. Ваших детей, может быть, вашего мужа или жену. Да, потому что суть этого алтаря: мы хотим помнить, ради кого мы медитируем. Потому что считается, что с помощью медитации можно остановить смерть, сделать всех счастливыми. Да, я не знаю, может мне иногда лень медитировать, но, когда я вижу фотографии своей мамы 10 лет назад, мне иногда

это Google photos показывает. Я вижу, что мама стала старше на 10 лет. Это очень легко заметить по фотографиям. И это мотивирует, это правда мотивирует меня медитировать. В общем, сделайте тот уголок любви и радости, который лично для вас подходит. Не алтарь. Уголок любви. Да, то, что лично для вас имеет смысл. Да, и, если вас смущают эти религиозные все атрибуты, просто не делайте это. Да, может быть, в какой-то момент вы захотите это сделать. Когда захотите – тогда делайте. Может быть никогда не захотите, это тоже окей.

2/6 མཛོད་པ།
chupa
Красивые подношения



Да, я не знаю. Мы приехали из ретрита последнего – я не распаковал до сих пор свои чаши к подношению, уже месяц прошел. Всё ещё для меня алтарь выглядит прекрасно. Мой, личный. Окей, это как раз второй шаг: подношение. И кстати, постарайтесь выделить какое-то одно место для своей медитации, какой-то уголок, где вы будете

медитировать. У меня это такой коврик, он под кроватью обычно лежит, мой коврик для йоги и подушки. Я медитирую на одном месте. И это моё место. Мы жили с Ирой полгода в Таиланде на вилле 250 м². Теперь за эти же деньги мы снимаем в Вене квартиру 55 м². У меня в Таиланде, я думаю, весь этаж. Я мог там медитировать на втором этаже. Четыре спальни, у меня была своя комната для медитации. Сейчас у меня маленькое место для медитации. Маленький уголок между дверью и кроватью (*смеётся*). Кровать. И оно для меня отлично работает. Я там, не знаю, уже сотни часов намедитировал. Поэтому, какой бы у вас ни была квартира, где вы живёте – найдите там маленький уголок, где вы будете медитировать. Можете его отгородить ширмой или занавеской. Сделайте это место таким, что вы такие: ну я там хочу просто даже время провести, не то, что медитировать. Мне понравилось. Катя недавно переехала в Вену. И она говорит: «Я купила диван гораздо дороже, чем я планировала, но я знаю, что вот на этом диване я буду много времени проводить». Да, поэтому относитесь вот к этому месту для медитации как любимый диван.

Второе. Называется «Красивые подношения». Это здорово на вот этот свой «уголок любви». Как вы переводите на немецкий, кстати, уголок любви? Как, Яник (*к переводчику*)? Либэс эккэ. Ну такое место. Да, либэс плац, мне нравится. Поставьте туда свечку, цветы. И подумайте, что это вы ставите свечку, цветы для вот этих своих любимых людей. Если вы хотите, вы можете поставить восемь чаш. Я не буду о них рассказывать подробно. Мне кажется, Ира, ты записывала видео. Ты будешь рассказывать? Подробно? Ира расскажет. Это здорово иметь эти восемь чаш, если вы хотите.



6 подготовительных шагов перед медитацией

3/6 ལྷ་མཚན་འཛིན་པ།
kyandro semkye

Принять прибежище и
подумать о Желании
просветления (бодхичитта)

*"Мир происходит из нас. Поэтому я могу
изменить всё, что мне не нравится. Я хочу,
чтобы все были полностью счастливы"*



Третье, и после этого мы сделаем перерыв. Называется «Принять прибежище и вспомнить о бодхичитте». Вспомнить о бодхичитте. Бодхичитта термин не переводится (*переводчику*).

Теперь, что такое «принять прибежище»? Я недавно общался со своим знакомым, и он говорит: «Вот всё, я теперь буддист». Он не из нашей тусовки, не из системы семян. Он говорит: «Вот я там у такого-то Ламы принял прибежище, он мне дал прибежище». Ну я его подбодрил, конечно, говорю: «Молодец, красавчик, вообще супер». Но вообще-то принять прибежище – это вспомнить о том, что мир происходит из нас. Могу ли я вам дать воспоминания о том, что мир происходит из вас (*смеётся*)? Если бы мог – я бы выдал и сам бы у своих учителей взял.

Переводчик Яник. Прости, ещё раз (*смеётся*).

Максим Джабали. Если бы я мог дать вам прибежище – я бы дал. Если бы мне мои учителя могли дать прибежище – они бы тоже дали. Но это не совсем так работает. Принять прибежище

– это реально вспомнить о том, что мир происходит из нас. И буквально это означает: вспомнить о ручке, вы можете вспомнить о ручке. Есть ли тут те, кто уже слышал о ручке? А есть ли тут те, кто ещё не слышал о ручке? Слава богу! Я расскажу, о чём я думаю, когда я принимаю прибежище. Яник, я тебе тоже дам ручку, хочешь *(достаёт ручки из кармана пиджака и протягивает переводчику)*? Какую?

Переводчик Яник. Давай *(берёт ручку)*.

Максим Джабали. Если вы уже слышали про ручку, помните, что вам сколько раз надо услышать? 3 000 раз. Поэтому можете себе в своём блокнотике поставить галочку в конце. Если заметите, что я что-то неправильно рассказал, прямо выкрикивайте. Можете помидором даже бросить. Вся суть 18 курсов АСИ за 3 минуты. Я буду задавать вопросы, вы отвечаете. Что это *(держит в руках ручку)*? Вас ист дас? Дас штифт. Айн Штифт *(повторяет по-немецки)*. Если сюда зайдет маленькая собачка. Сегодня мне Ира показывала, у вас теперь собачка, у Дарщюков *(к участникам из зала)*. Маленькая собачка *(опускается с ручкой и будто подзывает собачку)*. Что она сделает? Что она сделает, эта собачка? *(берёт ручку в зубы)* Она начнёт её грызть. Видит ли это собака как «ручку»? Что это для неё? Жевательная игрушка. Как? Шпилькой *(повторяет по-немецки)*. Для неё это жевательная игрушка. Кто прав: человек или собака? Оба. Как оба *(уточняет у переводчика как это будет по-немецки; смех)*? Это вырежем. Как еще раз?

Переводчик Яник. Теперь боится, Макс *(смех)*.

Максим Джабали. Оба правы *(смех)*. Почему? Потому что человек пишет. Может расписаться. Мы на мой день рождения, 17 апреля, у нас официальная роспись с Ирой должна быть *(аплодисменты)*. И, кстати, она будет онлайн. Я не знаю, где я там подписывать буду. Может, это недействительно будет *(смех)*. Человек пишет, может подписать, что всё, бракосочетание, мы теперь муж и жена, как Яник с Дашей. А щенок может ещё веселее провести время, правда *(берёт в зубы ручку и начинает мотать головой; смех)*? Может играть с этой жевательной игрушкой, веселиться. Поэтому они оба правы. Для щенка это работает и для человека это работает. Теперь важный вопрос. Я кладу ручку на стол. Из этой комнаты выходят все люди и все собаки. Госпожа Оля Фильянова закрывает дверь на ключ с той стороны. Чем является этот объект в момент, когда никого нет в комнате? Чем? Непонятно, ничем не является. Да, говорят, что это какой-то, может быть, потенциал. И это также называют пустота. Это вот вся суть восемнадцати курсов, вот эта идея: пустота. Чем является этот объект, когда его никто не видит? Мы говорим: это пустота. И реально мы изучаем это на всех восемнадцати курсах. Открывается дверь. Заходит Оля обратно. Что она видит на столе? Оля, ты бы что увидела? Ручку? Верно, Оля видит ручку. Откуда происходит эта ручка? Она происходит от ручки *(показывает рукой от ручки на себя)*? Или она происходит от человека *(показывает рукой от себя на ручку)*? С нашей стороны, как вы думаете? Покажите, как *(повторяет за залом, показывает рукой от себя)*. Показываете мне, чтобы я отсюда свалил побыстрее *(смех)*. Как будет по-немецки? Чтобы я ушёл, да, ушёл быстрее отсюда. Надоел, надоел. Это правда, эта ручка происходит из нас, с нашей стороны. Это одновременно хорошая и плохая новость. Хорошая новость, что мы можем её изменить, наверно. Хорошая новость в том, что, наверное, мы можем её изменить раз она происходит из нас. Плохая новость в том, что может быть, и другие вещи происходят из нас. Хорошо, если она происходит из нас, и я могу её изменить – давайте просто подумаем, чтобы она стала алмазом. Я возьму вторую ручку, чтобы вас не обнадеживать зря *(достаёт из кармана пиджака другую ручку)*. Мы можем прикрыть глаза и подумать: алмаз, алмаз, алмаз, алмаз. Если знаете какую-то мантру – можете прочитать её. Ом мани падме хум. Я очень хочу, чтобы эта ручка стала алмазом. Если станет, поделим всё поровну. Если станет алмазом, поделим поровну всё. До налогов в Австрии, то есть много денег будет *(смех)*. До

налогов, до уплаты налогов. Сначала поделим до уплаты налогов. Поделим «ручку», прибыль от алмаза, до уплаты налогов. Нетто, брутто.

Так, ну давайте. Раз, два, три, открываем глаза. Ясно (*кладёт ручку на стол*). Нет, она не стала алмазом. Говорят, что позитивное мышление может быть недостаточно для того, чтобы предметы превращать в то, что мы хотим. Если это не позитивное мышление, тогда что? И говорят в этой системе семян, что у нас в уме... Кстати, говорят, что ум здесь находится в системе семян (*показывает на область сердца, центр груди*). Говорят, что есть какая-то энергия. И мы называем это ментальное семя. Вот почему, когда вы слышите вот это система семян, система семян – вот этих семян. И говорят, что семя раскрывается. Из него вылетает маленькая светящаяся картинка. Маленькая светящаяся картинка, сотканная из света. Гемахт. Гемахт аус лихт (*повторяет за переводчиком*). Яник, я с тобой теперь немецкий буду учить, спасибо. Она накладывает эту форму и цвет. Серый цвет, конусообразная форма. И тогда это становится ручкой. И для щенка это становится жевательной игрушкой точно так же. Вот как это работает. Мы только что изучили с вами экспресс-курс 18 курсов АСІ.

Говорят, что это то, как всё работает в нашем мире. И зависит то, что мы увидим, в этой системе так говорят: от того, что мы делали в прошлом. Если вы давали другим людям ручки – вы увидите ручку. Если вы давали людям много денег – может быть, вы увидите много денег. Может в алмаз оно всё-таки превратится в конце-то концов.

И в этой системе есть таких 10 главных этических принципов мы их называем. И это то, как мы будем создавать наш мир, как мы уже его создаём. Давайте их перечислим, а после этого сделаем перерыв. Какой первый? (*ответы из зала*) Сохранение жизни. Второй? (*ответы из зала*) Уважение чужой собственности, щедрость. Первый – сохранение жизни. Да, значит уважать чужую жизнь, не вредить другим существам. Второе – уважение собственности чужой или щедрость мы говорим.

Переводчик Яник. Щедрость. (*просит помощи у зала с переводом на немецкий*)

Максим Джабали. Щедрость? Даст гельт? Яник, приходи к нам на русский учить тоже (*смех*).

Переводчик Яник. На русском знаю слово, просто на немецком не вспомнил (*смех*).

Максим Джабали. Я знаю, да. Третье? (*ответы из зала*) Уважение чужих отношений, не изменять в общем. Четвертое? (*ответы из зала*) Честность. Пятое? (*ответы из зала*) Соединяющая речь. Шестое? (*ответы из зала*) Мягкая речь. Не кричать на других людей, не критиковать их жёстко в глаза. Седьмое? (*ответы из зала*) Содержательная речь, по делу говорить. Меньше про политику, больше про дело. А ты чего смеёшься, Яник?

Переводчик Яник. Я чего что?

Максим Джабали. Обсуждаешь политику?

Переводчик Яник. Конечно (*смех*).

Максим Джабали. Я тоже. Можем обсудить потом в перерыве. Восьмое? (*ответы из зала*) Радость успехам других. То есть вот я смотрю, например, у Яника какие красивые часы.

Переводчик Яник. От Даши.

Максим Джабали. Да, я смотрю какие у Яника красивые часы. Покажи всем, Яник. И я ему завидую, думаю: «Какие красивые часы у Яника. У меня нет таких». У тебя двое часов. Тем более, двое часов. У меня вообще нет таких. Вот это называется не радоваться чужим успехам. Мне нужно порадоваться. «Яник, какие красивые часы» *(говорит сквозь зубы, улыбаясь; смех)*. Девятый? *(ответы из зала)* Сочувствие. Если у человека что-то произошло плохое, а мы до этого говорили делать четыре шага, вы такие «Yes! Надо было, чтобы он послушал, тогда у него всё было бы в порядке. Но он меня не послушал. А я был прав. Сам виноват». Вы не такие, я знаю, я про себя говорю. И десятое? *(ответы из зала)* Мудрость. Да, помнить, откуда происходит мир: из нас. Вот вам прибежище за пять минут. Поэтому в медитации мы помним: «О, мир происходит из нас. Наверное, я сейчас посею классные семена, чтобы его изменить».

6 подготовительных шагов перед медитацией

3/6 རྒྱལ་པོ་ལྷོ་མེ་མ་བསྐྱེད།
kyamdro semkye

Принять прибежище и
подумать о Желании
просветления (бодхичитта)



И последнее перед перерывом. Бодхичитта называется. Вспомнить о бодхичитте. Это значит, во-первых, здорово стать примером для других, что эта система работает. Вот я следовал этим этическим принципам, делать четыре шага. Да, и, например, у меня такие бицепсы, как у Яника появились. И все ко мне будут подходить. И будут спрашивать: «Макс, как ты в такую форму пришел хорошую?» Яник, ну скажи, тебя спрашивают?

Переводчик Яник. Да вообще нет. Вот смотри на меня, да (*показывает на живот*).

Максим Джабали. В смысле? Я тебя спрашивал уже три раза, минимум. Яник плохой пример, он стесняется. Я у него спрашивал, говорю: «Яник, как ты такую форму...» Это при тебе было (*обращается к кому-то из участников в зале*). Ну, это правда. Яник, ты в хорошей форме. И вы скажете: «Аааа, поскольку мир происходит из нас – я помогал другим людям быть здоровыми». Вот что значит быть примером, быть живым примером. Вы применили эту систему, у вас получилось. И вы такие: вот как у меня это получилось, четыре шага. Кстати, четыре шага, если вы вдруг не знаете – можете в группах мудрости обсудить.

И в АСИ курсах абсолютное определение бодхичитты – это желание достичь просветления для блага всех живых существ. Прости Яник (*к переводчику*). Вот о чём предполагается вам здорово подумать в этом третьем шаге.

Переводчик Яник. Я отвлёкся.

Максим Джабали. Третий шаг. Вот о чём здорово подумать в этом третьем шаге. Яник, тебя уже тут контролируют люди, когда ты переводишь, видишь (*смех*)? Спасибо, ребята, у нас перерыв, 10 минут.

Так, мы продолжаем шесть подготовительных шагов. Четвертый, мы сейчас поговорили про принятие прибежища и бодхичитту. Разобрали, что принять приближение – это вспомнить о том, что мир происходит из нас. А вспомнить об бодхичитте – это подумать о том, что я хочу быть живым примером, что эта система работает. Хочу быть живым примером, что эта система работает (*повторяет для переводчика*). И я вчера рассказывал о своих успехах, что увеличил доход, на Ире женился, похудел на 14 кг. Я это рассказываю каждый раз, одно и то же, чтобы просто показать, что да, это работает, у меня это работает.

6 подготовительных шагов
перед медитацией

4/6 རྩོམ་ཤིང་གསལ་གདབ།

tsokshing seideb

Собрание Лам и Святых
Существ («сад для собирания
хорошей кармы»)



Четвертое: «Собрание Лам и Святых Существ». Кстати, это вопрос домашки, я подозреваю. В общем, здесь на нашем человеческом повседневном языке, это означает пригласить ангела в свою комнату. Вы их не видите. Я их не вижу, вы, может, видите, я не знаю. Может, мы иногда даже сомневаемся, существуют они или нет. Мне кажется, мы ничего не теряем, если мы скажем: «Ангелы, приходите сюда, помогите мне с медитацией». Мой отец из Палестины. Моя фамилия

Джабали, это не псевдоним, как иногда думают (смех). Мой отец араб. Забавно, что я сейчас в Австрии, тут много моих соотечественников теперь. Так вот, интересно: я приезжал в позапрошлом году в гости к своему отцу. И у меня и семья там есть: двое братьев, двое сестёр. Они в Германии живут. И мне рассказывал мой брат, что, когда они делают молитвы в исламе, они общаются со своими ангелами на плечах. Это реально прикольная традиция, когда вы приглашаете ангелов к себе поближе в медитацию. Хорошая традиция общаться с ангелами.

Пятый шаг называется «Накопление добродетели и очищение препятствий». Препятствия. Hindernissen, это препятствия, да? Я для вас всё переспрашиваю, чтобы вы немецкий учили (к участникам зала). И этот пятый шаг состоит из семи ингредиентов. И о них расскажет сейчас чуть позже Ира.

5/6

རྩོམ་ས་བསག་སྒྲིབ་སྤྱང་།

tsok-sak dripjang

Накопление добродетели и
очищение препятствий (с
помощью 7 ингредиентов)

Делаем ментально,
когда уже сели в медитацию!

Шестое «Благословение у Святых Существ». Не знаю, верите вы в святых существ или нет. Не знаю верите в каких-то существ святых или нет (повторяет для переводчика). Здесь имеется в виду, что у наших учителей, у наших наставников мы просим: «Пожалуйста, благословите меня на эту медитацию». Если вы верите, что Будды, ангелы существуют, знайте, что одно из их качеств – это то, что они могут быть одновременно в миллиардах мест. В одно мгновение могут везде оказаться. Особенно говорят, что они оказываются там, где их просят, чтобы они были.

6/6 གསོལ་འདེབས།

sulndep

Благословения у Святых
Существ



Поэтому не знаю, если об этом не забудете, то просто скажите: «Пожалуйста, дорогие ангелы, благословите меня, чтобы у меня была классная медитация». Есть в христианстве такое выражение: «Просите и будет вам дано». Так вот, не попросить, ну это странно уже, вам это ничего не стоит, но вы

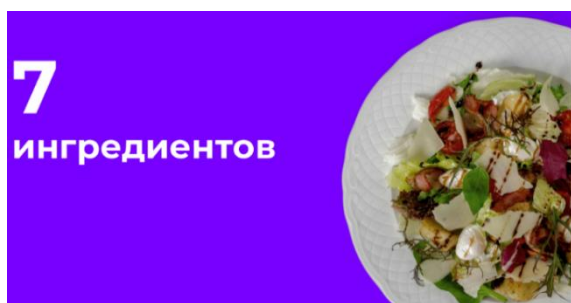
реально можете получить благословение.

Итак, мы говорим о том, весь этот наш курс о том, что, чтобы иметь счастливый и спокойный ум – его нужно тренировать с помощью медитации. И сегодня конкретно мы говорим уже про эти шесть подготовительных шагов, которые помогают успокоить ум и получить более качественную медитацию. И мы говорили, что вот этот пятый подготовительный шаг состоит из семи ингредиентов. Что это за семь ингредиентов, давайте Иру, может быть, попросим рассказать. Сне-гу-роч-ка! (смех, аплодисменты)

Ирина Джабали. Спасибо. Если я Снегурочка, то ты вряд ли Дед Мороз, правильно? Снегурочка – это внучка Деда Мороза (объясняет переводчику).

Переводчик Яник. Это помощница, типа?

Ирина Джабали. Ну она как бы да, но она ещё и внучка ему (*смеётся*). Да, поэтому получается, что Макс у меня снеговик. Шнэман, о, точно.



Ладно, 7 ингредиентов. Я уже себя немного чувствую глупо. Я чувствую себя глупо. В очередной раз повторять, что семь ингредиентов – это пятый шаг из тех шести подготовительных. Я надеюсь, вы уже запомнили это. Это слайд-салат. На нём изображён салат. Вы можете поместить туда любое другое ваше любимое блюдо. Ризотто, рагу. Ира, у тебя какое любимое блюдо? (*к участнице из зала*) Ризотто,

отлично. Тут суть в ингредиентах. Здесь вся суть в ингредиентах. Допустим, мы из любимого блюда Иры уберём сливки. Один ингредиент уберём. Ну как-то уже так себе, да? Если грибы, например, уберём, будет ещё хуже. Рис я не предлагаю убирать (*смеётся*). И точно так же с медитацией. Если мы не делаем какие-то шаги, какие-то ингредиенты – наша медитация вряд ли получится вкусным любимым блюдом. Нам нужны все семь ингредиентов для хорошей медитации. Семь ингредиентов – это отличная такая подготовка, разогрев ума. Кто-то бежит марафоны, мне кажется, Оля (*говорит об участнице из зала*). Кто-то ещё каким-то спортом занимается. Яник, наверное, какой-то тяжелый груст подымает.

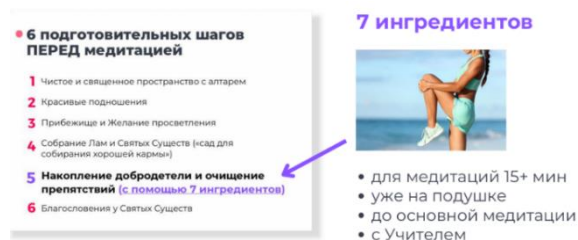
Переводчик Яник. Марафон как раз.

Ирина Джабали. Марафон, хорошо. Я думаю, что ни Яник, ни Оля не побегут марафон без какого-то предварительного разогрева, правильно?

Переводчик Яник. Мы с Дашей об этом говорили. Как раз да, я без разминки стартовал на марафонах. Ладно, прости (*смех*).

Ирина Джабали. Не, мне нравится, что ты подтверждаешь мои слова. Только теперь переведи ещё всё. Потому что мы можем себе там что-то порвать. Точно так же с медитацией: нам нужно подготовить наш ум.

И на слайде здесь эта девочка, она намекает, что разминка – это хорошее дело. Теперь важно. У каждого свой уровень подготовки. Особенно, когда мы только начинаем. Каждый медитирует какое-то своё комфортное количество времени. Если вы только начинаете. Если у вас сегодня есть только 5 минут, например. И вы хотите эти 5 минут посвятить основной медитации – вы можете упустить эти 7 ингредиентов, о которых мы будем сейчас говорить, и сделать свою основную 5-минутную медитацию. Лучше хоть как-то делать, чем не помедитировать совсем. Но если у вас есть хотя бы 15-20 минут. Вы можете поступить следующим образом. Вы можете разделить это время пополам. Половину времени уделить 7 ингредиентам. И остальное время – основной медитации. Хорошо? То есть, если у вас совсем нет времени – можете их упустить. Если чуть-чуть времени есть, лучше сделать. Обычно мы с Максом всегда их делаем. Но в практике случаются разные дни. И вы можете сравнить. Можете какой-то день с подготовительными шагами сделать. В другой день без них. И сделать собственные выводы: как оно? Можете в чатик потом написать, нас тэгнуть, поделиться своими какими-то инсайтами. И будет гораздо лучше, если вы напишете: «Я попробовал, но ничего не получилось. Разницы никакой не вижу». Это будет гораздо лучше, чем вы вообще не попробуете. Поэтому я вас призываю пробовать и экспериментировать.



1/7

Поклонение Святым
Существам

ཕྱག་ཇུ་ལྟོ་
chaktsel



"Вау! Я тоже так хочу!"



"Ооо! Предо мной VIP персона!"

Хорошо. И наконец-то, наконец-то мы добираемся до первого шага. И звучит он как «Поклонение Святым Существам». Поклонение, поклон (*объясняет переводчику*). Это поклон учителям. И давайте вообще поговорим, что, кто вообще, что за учитель такой.

Вот Татьяна сегодня в медитации говорила вам, что кто-то приходит к вам. Вы ощущаете, что вот-вот

кто-то зайдёт к вам. К вам приходит учитель, он садится напротив вас. Кого вы представляли в этот момент? Питера и Марию (*повторяет ответы из зала*). Хорошо. Кого ещё? Майкла Роуча. Класс. Кого ещё? Макса. Класс. Кого ещё? Чже Цонгкапу. Класс. Это разные варианты учителей, которых можно представлять перед собой. Я хочу сейчас этот список расширить. Мне вообще нравится, когда есть разные варианты. Я люблю разнообразие. Макс он такой, однолюб. Он что-то выбрал, для него это работает, он только этого и держится. Мне нравится в моей косметичке иметь разные варианты. И на самом деле, если так подумать, в нашей жизни очень много учителей. Кто-то нас когда-то родил. У нас есть мама и папа. Они наши первые учителя. У нас есть кто-то, кто обучал нас в школе. Может быть, мы ходили на какие-то кружки: танцы, карате. Там могут быть наши учителя. Где ещё? Куда ходили? (*ответы из зала*) На работу. Может наш первый босс был для нас нашим учителем, нашим наставником. (*ответы из зала*) Дети, отлично. Это могут быть дети. Это может быть наш партнер: муж, жена. На самом деле это может быть любой, кто угоден из наших родных, из нашей семьи. И это может быть кто-то, с кем мы даже не знакомы. Например, какая-то историческая личность. Для кого-то это может быть Иисус. Для кого-то Мухаммед. Для кого-то Мария Тереза. Для кого-то Бейонсе.

Вы можете выбирать кого вы таким видите. И классно выбрать того, чьими качествами вы восхищаетесь. Кого-то перед кем, возможно, вы чувствуете какое-то благоговение, восхищение. Вы чувствуете: вы восхищаетесь этим человеком. Вы думаете: «этот человек крутой». Для самых отважных. Это может быть даже тот, кого мы называем наш «враг». И я показываю эти кавычки, потому что в конечном счёте наши «враги», они тоже происходят из нас. И, может быть, сейчас они кажутся самыми ужасными людьми в нашей жизни. Но потом, спустя годы, мы будем чувствовать к этим людям огромную благодарность. Потому что они тоже нас чему-то учат. И, конечно, это могут быть те имена, которые мы уже называли. Чже Цонгкапа. Кто ещё? Будда, Майкл Роуч, Максим Джабали. Ира уже Джабали, а не Кожухова (*смеётся*). И, кстати, когда мы говорим Лама, слово Лама, это для нашей культуры тоже может быть странненько. Например, я скажу: «Лама Яник». Ну как-то оно странненько звучит, да? Но по факту это слово, которым тибетцы называли учителя. Потому что каждый нас может чему-то научить.

Если вдруг все варианты, которые я назвала вам, не откликнулись. Если вдруг вы ещё не знаете, кого пригласить в медитацию перед собой. Ну например, мне не очень откликаются исторические личности. Я мало что о них знаю, я не изучала о них какие-то факты. Вот что можно делать. Вы закрываете глаза и представляете, что перед вами прямо здесь сидит какое-то идеальное существо, ваш идеальный учитель. Вот в том виде, в котором вы хотите его или её видеть. С теми качествами, которые вы хотите в нём или в ней видеть. Такой, знаете, воображаемый, идеальный учитель. Так тоже может быть. И для меня очень долгое время именно такой путь был с идеальным, воображаемым учителем. Потому что я могу собрать весь набор качеств, которые мне нравятся. Представить всё это воплощенное в этом учителе передо мной. И меня это очень воодушевляет. Поэтому приглашайте того, кто вас вдохновляет своими качествами.

"Bay! Я тоже так хочу!"



И на этом слайде я специально добавила эти две картинки, потому что на первом вот эта девочка маленькая – я хотела передать чувство восторга. Такая, как будто приоткрывает куда-то занавеску, что-то видит там и такая: «я тоже так хочу». Ну, не знаю, я тоже так хочу делать йогу, как Оксана. Я хочу также переводить на немецкий, как Яник. И много-много таких вещей может быть.

А на второй картинке там Кейт Миддлтон, Меган Маркл. И другие они как бы такой реверанс делают. Вероятно, они увидели какую-то VIP-персону перед собой. И так интересно, я сейчас сделаю маленькое отступление. Отступление от темы. Я хочу поблагодарить вообще-то Дарью, которая делала стенограммы к этим занятиям два года назад. Дарья Марченко, мне кажется, в чатике у нас есть такая. Я значит где-то потеряла все заметки свои от этого курса. Все заметки, как это преподавать. Я пошла в стенограммы (*смеётся*).

Переводчик Яник. Стенограмма – это?

Ирина Джабали. Стенограмма, транскрипт, текст, то, что напечатали по... Кто-то слушал и напечатал (*объясняет для переводчика*). Спасибо всем, кто делает такую работу. Она оказывается вообще супер ценна. Мне это очень помогло в быстрой снова подготовке к этим урокам. Я, значит, захожу в стенограмму, просматриваю и оказывается, что это не её Высочество Елизавета II, та, кому они делают реверанс. Оказывается, это её Величество Елизавета II. Раз – другой титул. Её Величество. О, класс (*переводчику*). Поэтому я, оказывается, из наших стенограмм, которые мы сами тут говорили, ещё и новое узнаю (*смеётся*). Я правда благодарна очень за стенограммы. И для меня вот этот поклон, это как раз об этом. Проявить к кому-то уважение. К кому-то очень важному в нашей жизни.

"Ooo! Предо мной VIP персона!"



2/7

Предложение
подношений
མཆོད་བྱ།
chupa



1) традиционное подношение
из «Молитвы Самантабхадры»



2) В подношений
из секретных учений



3) что-то хорошее, что вы сделали недавно

«Молитвы Самантабхадры». Второй способ подношения – это, кстати, из секретных учений. Я вам супер коротко покажу. Можно предложить своему учителю следующие восемь

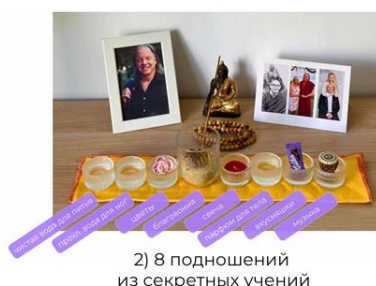
Хорошо, поехали дальше. Номер 2. Второй ингредиент – подношение. По-тибетски ЧУПА. И другими словами – это подарочки. Все любят подарочки. Кто не любит подарки? Никто. Все любят подарки, реально. Есть три способа, как можно делать подношения. Первое – традиционно это представить небо, усыпанное розами. Всё небо, там вместо неба розы. Ну или, может быть, какие-то другие ваши любимые цветы. Это известное подношение из

Максим Джабали. Предлагаю, раз это секретное, пусть Яник на немецком только говорит, без русского.

Ирина Джабали. Это он шутит, так. Тут есть восемь чашечек. Да, вы можете взять восемь... Вообще-то это подсвечники, я честно признаюсь. Мне нравится в таких стеклянных подсвечниках. Или можно брать традиционные такие металлические чашечки, чаши. И, коротко говоря, вот что вы здесь предлагаете и это как бы физическое представление, да это аналогия с тем алтарём, который у нас там есть. Но в рамках семи ингредиентов мы говорим о том, что мы делаем ментальные шаги. То есть в случае с первым шагом, первым ингредиентом, это как бы не

то, что мы сели в позу для медитации, закрыли глаза, успокоились, а потом, значит, подскакиваем и начинаем делать реверансы. Нет. Мы делаем это ментально.

А, я же не сказала самого главного тут, а вы все молчите. Чего вы молчите (*смеётся*)? Какой-то контроль качества некачественный. Как делать собственно этот самый ментальный поклон? Как? Мы делаем ментальный поклон тем, что мы как раз думаем о каком-то качестве нашего учителя. И, как говорил Макс, не просто о каком-то, а о хорошем; чем-то, чем мы восхищаемся. Таким образом мы выражаем наше почтение. И это и есть наш ментальный поклон. Никаких физических действий делать не надо, мы продолжаем спокойненько сидеть в нашей позе для медитации.



2) 8 подношений
из секретных учений

Точно так же с вторым ингредиентом. Много времени займет весь потолок, наверное, обклеивать розами (*смеётся*). Мы просто это ментально представляем, в уме. И вот эти подношения, о которых мы говорим, мы тоже можем представить ментально. Конечно, у нас отдельно может быть также алтарик с ними, но мы также можем подносить их в нашем уме. (*вопрос из зала*) А вот сейчас. Значит, что мы подносим? Что мы дарим? По очереди эти чашечки. Мы дарим... Мы можем представить, что человек где-то долго путник шёл, наконец к нам дошёл. Но когда к нам гости приходят, что мы предлагаем? Первым делом – попить воды, стакан воды. Супер вкусная вода. Реально, как у нас есть в Украине «Моршинская», продают воду такую минеральную. «Моршинская» – бренд, бренд нэйм. А в Австрии тут из-под крана «Моршинская» течёт (*смех*). И когда к нам кто-то в гости приходит с Максом, мы первым делом предлагаем воду, стакан воды. Стакан «Моршинской» из австрийского крана (*смех*). Дальше. Мы предлагаем прохладную воду для ног. Да, вы можете представить, путник какой-то долго шёл по Индии, где-то там в древние времена, очень устал вряд ли у него там барфуд какой-то был. Ноги просто гудят от усталости, грязные, в пыли. Макс мне уже на время показывает. Второй раз не могу красиво эту тему рассказать (*смеётся*). Короче, путнику мы предлагаем ноги помыть, чтобы ему стало легче и приятней. Предлагаем цветы, благовония, свеча, аромат для тела, лосьон для тела, что-то вкусненькое покушать и музыку. Это всё символизирует такую усладу для органов чувств. Услада – это сделать приятно для органов чувств (*объясняет значение слова переводчику*). Если вам это будет детально интересно или если хотите больше об этом узнать, можете или у нас спросить, или вообще-то Таня Цыбулько – она эксперт в этом, можете у неё спросить на переменке. Можно, Тань? Это был второй вариант ментального подношения разных подарочков.

Третий вариант – это то, что тоже мы очень часто делаем. Это подарить что-то хорошее, наше хорошее дело, которое мы сделали. Наш хороший поступок. Например, тут Макс поднимает какой-то мусор с газона. И вот вы сидите в медитации и думаете: «Что хорошего я сделал за последние 24 часа?» Вы вспоминаете об этом. Сами радуетесь. Видите, что ваш учитель напротив вас тоже радуется, радостно принимает ваш подарок. Все рады, все счастливы.



3) что-то хорошее, что вы сделали недавно

3/7

Раскаяние (очищение
себя от плохой кармы)

མགག་པ་
shakpa



И третий шаг. Максим расскажет. Я расскажу? Сколько у меня времени? Эта фотография, это не то, что ваш новый щенок сделает с вашей квартирой (смеётся).

Третьим шагом мы ментально думаем: «Окей, а что я не очень хорошего сделал?» Так или иначе мы делаем и хорошие дела, и не очень хорошие. И здорово думать о нашем учителе как о действительно особенном существе. Идеально, как о существе, которое обладает всезнанием. Ничего мы не скроем от

него. Нет смысла скрывать. Но когда мы можем честно признаться: «ну, где-то я сплеховал» – наш учитель ничего нового не узнает в принципе. Но для нас это помогает очиститься от этого. Мы регулярно косячим, делаем не очень хорошие дела. И здорово уметь о них признаться. И вы даже можете сказать: «Слушай, я не знаю, как так вышло. Прими мои искренние извинения. И помоги мне как-то с этим. Мне жаль». Вот как вы можете проходить этот шаг. Можно делать 4 силы практику. О ней можно на переменке поговорить, если кто не знает. Есть также в вашей домашке вопрос номер 5.

Переводчик Яник. Шаг номер 5?

Ирина Джабали. Шаг номер... В шаге номер...

А, правильно, пятый вопрос домашки. Хороший контроль качества, мне нравится (смех). Такой вопрос: какие три вида обетов упоминаются в этом третьем шаге, шаге раскаяния. Кратко говоря, это такое раскаяние для продвинутых. Там упоминаются обеты свободы, обеты бодхисаттвы и секретные обеты. Тут, собственно, на фотографии Максим и я в момент принятия обетов. И там ещё Таня Цыбулько есть вон возле Максима. Ага.

3/7

Раскаяние для
продвинутых:

- обеты свободы
- обеты бодхисаттвы
- тантрические обеты



Максим Джабали. Мы с Таней приняли обеты в один день вместе вот на этой фотографии.

Ирина Джабали. Класс.

Максим Джабали. Кстати, вдвоём мне кажется, Таня, да?

4/7

Радость хорошим
поступкам, своим
и других

ཡི་རང་བླ་
yi-rangwa



Ирина Джабали. Да, смотри, больше никто там не стоит на фотографии. Вот это да. Хорошо. Так сделаем (переключает презентацию). Пункт 4, четвертый ингредиент. После того, как вы подумали, что не очень хорошего я сделал, скорее всего настроение у вас так себе. Самое время подумать о чем-то радостном, о каких-то ваших хороших поступках. И это может у вас сейчас в голове промелькнуть, что это что-то похожее на то подношение, которое мы делали.

Переводчик Яник. На то что?

Ирина Джабали. Может быть, вы сейчас подумаете, что это похоже на то подношение, которое мы делали. Так вот на этом этапе мы радуемся хорошим поступкам нашим или других и это должно быть что-то отличное от того, что мы уже подарили нашему учителю ранее. Повторно те же подарки не дарим. И здорово, когда после того, как вы вспомнили о вот этих радостных вещах, радостных своих делах, здорово, когда у вас такое очень приятное, классное послевкусие. То есть вы не просто это делаете для галочки: так, это я плохо сделал, это хорошо, погнали дальше. Классно, когда вы это проживаете. Когда вы, когда у вас есть это чувство относительно этого. Ну и в случае с радостью, очевидно, это, как правило, что-то радостное или что-то про удовлетворенность. Поэтому здесь на фотографии мороженое возле нашего дома. Оно реально супер вкусное. И вот такое же вкусное послевкусие должно ощущаться после того, как мы подумали о наших хороших делах. Ты хочешь Максим дальше рассказать? Или мне надо ещё ускориться и быстро дорассказать всё остальное? Я уже очень быстро говорю (*смеётся*). Ну, приходи, расскажи. Да?

Максим Джабали. Спасибо. Коротко расскажу. Пятый называется «Прощение учений». Просим наших учителей, чтобы они давали нам, проводили для нас занятия формальные, давали личные наставления. «Я понимаю, что мир происходит из меня, но мой муж». Учение со звёздочкой. Знаете, что это? Что? Какие идеи? (*ответы из зада*) Проблемы, да. Чтобы к нам приходили такие чудесные люди в форме людей, которые нас раздражают, плохо пахнут, может быть, включают музыку, когда мы медитируем, судя по всему, так же, как мы вчера сделали. Мы просим, чтобы мы стали сильнее.

5/7

Прощение учений

ཆུང་ཁོར་བཟོ་བ་ལྟར་བསྐྱེད་པ།
chunkor korwar kul

1. Занятия (например, как это)
2. Личные наставления
3. Учения со звездочкой (трудные)

Основная Медитация!

Например:

- Золотая Комната (ACI 3)
- Тонглен
- Башня Освобождения
- Махамудра
- Танец Льва

и т.д.



Шестое, мы это делаем перед основной медитацией. Что имелось в виду в этом слайде? А, точно, мы доделываем медитацию до конца.

И после этого мы делаем ещё седьмой ингредиент, который посвящение своих добрым поступкам всем существам.

7/7

Посвящение своих добрых поступков всем существам

འོག་པོ་གྲོ་བའི་བྱ་བ་ལོ་སྤྲོད་པ།
ngowa



То есть, мы просим реально, чтобы, как бы, направляем вот эту добродетель, которую мы совершили, пусть она каким-то образом принесет благо всем людям. Не работает кликер (*пробует переключить презентацию*)? Можно мне слайд следующий, пожалуйста?

Теперь вопрос из домашнего задания. Знаете, как обычно люди себя ведут, так сразу, ммм, домашка, записываем (*смеётся*).

✿ Посвящение VS Молитва

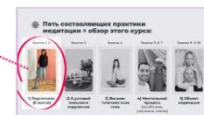
Молитва	Посвящение
"Пусть это произойдет, ну пожалуйста!"	"Я посвящаю свой благотворительный взнос в Голд Клуб тому, чтоб все были финансово свободны"
было бы хорошо 👉	хорошая карма -> посвящение достижению цели

В чём заключается разница между мольбой и посвящением? Такой вопрос домашки. Номер шесть. И молитва — это то, что мы, как бы, просим: «Вот было бы здорово, чтобы все живые существа были богаты. И если бы в Австрии налоги стали меньше». Посвящение — это когда мы уже совершили какую-то добродетель, и мы её посвящаем. Посвящаем благотворительный взнос в Gold club, например, тому, чтобы все были финансово свободны.

Следующий. Итак, что мы сегодня рассмотрели? Мы сегодня поговорили про шесть подготовительных шагов. И рассмотрели семь ингредиентов, которые часть пятого шага.

Следующий слайд. Ещё один вопрос домашки. Какой у нас источник для семи ингредиентов? И это «Тысяча ангелов небес блаженства». Вау, Яник. Я б это не перевёл ни на какой язык. Ганден Хлагьяма по-тибетски. Да, и у нас, я думаю, на каком-то АСИ курсе это будет основной медитацией: Ганден Хлагьяма. Это одна из моих любимых медитаций.

- 6 подготовительных шагов ПЕРЕД медитацией
- 1 Чистое и священное пространство с алтарем
 - 2 Красивые подношения
 - 3 Прибежище и Желание просветления
 - 4 Собрание Дэн и Святых Существ (исад дэн/ собрание хорошей кармы)
 - 5 Накопление добродетели и очищение препятствий (с помощью 7 ингредиентов)
 - 6 Основная медитация
 - 7 Благословение у Святых Существ



✿ Какой текст используем для практики 7 ингредиентов

В этой работе есть 7 ингредиентов в виде поэмы:

"Тысяча ангелов небес блаженства"
= Ганден Хлагьяма (Тиб.)

нужно для того, чтобы иметь этот счастливый и спокойный ум. Который мы как раз можем натренировать с помощью вот этой медитации, которую мы теперь лучше умеем делать. На следующем занятии вместе с Татьяной и Ольгой мы поговорим о том, какие условия у нас должны быть для медитации хорошей. Шесть условий? Я вас проверяю (смеётся). Шутка. Я не помню просто. Шесть условий для хорошей медитации.

Следующий. Итого. Мы поговорили. Шесть подготовительных шагов и семь ингредиентов. И мы сегодня с вами говорили о том, что вот эти шесть подготовительных шагов к медитации, они действительно помогают успокоить ум, получить более качественную медитацию. Да, и всё это нам

● Итого, что прошли

- ✓ 6 подготовительных шагов ПЕРЕД медитацией
- ✓ Семь компонентов для подготовки к медитационной сессии = 7 ингредиентов

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

Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 3. Шесть условий среды. Преподаватели: Ольга Ключ и Татьяна Цыбулько.

Максим Джабали. Это занятие номер три проведут наши с Ирой хорошие друзья: Оля Ключ и Таня Цыбулько. Перед тем как я их позову на сцену, пару слов расскажу про то, как вообще проходить этот курс можно. Эти чудесные АСИ курсы идут в комплекте с материалами для чтения. Также есть заметки к урокам. Домашние работы, контрольные работы. И по итогу того, как вы сделали домашнюю работу, контрольную работу и написали экзамен, после этого вы можете получить чудесный сертификат. Вообще-то с подписью Геше Майкла Роуча. И это реально такие сертификаты, которые вы получаете по итогу каждого курса.

● Прохождение курса

- Домашки -- сами или с группой совместного прохождения
- Контрошки -- на следующий день после домашек
- Аналитички -- 2 на урок

Платформа --
https://ru.acistudent.com/courses/max_and_ira



Здесь по QR-коду вы видите ссылку на платформу, мы её ещё много раз продублируем в чате. У нас будет с вами группа совместного прохождения, где мы будем вас поддерживать, отвечать на вопросы, встречаться. И поэтому я вас призываю не просто слушать лекции, а делать домашки, контрольные и получать сертификаты. 18 сертификатов – это дорога в секретные учения. Яник, мне нравится. Вот это мы

вырежем и будем в Австрии по радио крутить (к переводчику). Ты говоришь – как реклама получается в Билле, лучше, чем das Billa-Angebot (смех). Хорошо, можно позвать Олю Ключ и Таню Цыбулько на эту сцену? (аплодисменты) Мы с Ирой знакомы с этими чудесными дамами достаточно давно. И у Оли, и у Тани есть чудесные результаты по этой системе семян. Я думаю, они ещё о себе, может быть, расскажут пару слов. Что конкретно у них получилось благодаря этой системе. Поэтому прошу поприветствовать: Таня Цыбулько и Оля Ключ (аплодисменты).

Ольга Ключ. Добрый день, дорогие друзья. Я рада приветствовать вас на третьем занятии курса АСИ-3. Меня зовут Ольга Ключ. В принципе тут всё написано. Я, основная моя деятельность – я куратор курсов АСИ. Я закончила 17 курсов АСИ. 6 курсов... 17 (уточняет переводчику, что закончила 17, а не 18 курсов). 6 курсов по подготовке преподавателя АСИ. И сегодня у меня дебют в качестве преподавателя АСИ (аплодисменты). Это такой экзамен, я бы сказала. Я сама из Харькова, родилась в России. И сейчас у меня третья жизнь, которую я начала в Вене. Да, и эта жизнь моя напрямую связана с курсами АСИ. Я фанат медитации, благодаря Максиму и Ире. Мы вместе проходили обучение на тренинге учителей. И в своё время именно эта пара тянула меня, давала мне подзатыльники или говорила прекрасные слова: что ты, Олечка, такая молодец, так хорошо делаешь медитацию. И в своё время этот курс был для меня очень красив, когда я его слушала от своих учителей Питера и Марии. Потому что медитация помогла мне достичь очень многого в своей жизни. Ну, во-первых, у меня внук – результат работы по системе семян. Если вы думаете, что родители к этому имеют отношение – нет, всё дело в карме. Кроме этого, в последнее время я увеличила свой доход. То есть я работаю постоянно над увеличением своего дохода и сейчас эта разница достигла вот за год в 5 раз (аплодисменты). Я передаю сейчас слово Танечке для того, чтобы она представилась. И потом мы начнём наш контент.

● Давайте познакомимся!

Ольга Ключ

- Куратор курсов АСИ
- 17 курсов АСИ
- 6 курсов АСИ ТТ
- Лектор АСИ
- Из Украины, живу в Вене



Давайте
познакомимся!

Татьяна Цыбулько

- Изучаю АСИ с весны 2014
- 18 курсов АСИ
- 5 тренингов для учителей АСИ (куратор)
- Лектор АСИ
- Медитирую с 2013 года и за это время завершила 14 медитативных молчаливых ретритов, в том числе 2 продолжительностью в один месяц

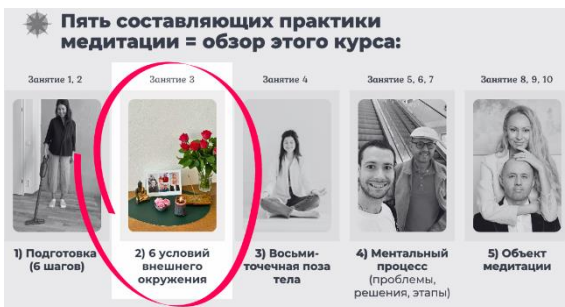


Татьяна Цыбулько. Спасибо большое за перевод (к переводчику). Слежу внимательно. Меня зовут Татьяна Цыбулько. Я изучаю систему семян и курсы АСИ, у меня это произошло одновременно, с 2014 года. Я закончила уже 18 курсов АСИ. И также мне повезло завершить 5 учительских тренингов АСИ. Я не останавливаюсь. Мне нравятся курсы. И вот я фанат курсов АСИ. Мне очень нравится медитация. Я специально для вас пересчитала свои медитативные ретриты. У меня получилось четырнадцать (аплодисменты). И как-то так сложилось. Наверное, это результат четырех шагов, что предпоследний и последний ретрит, а он не последний, были длиной в месяц. И я не хочу останавливаться на этом. У меня есть планы. И это увлекательное путешествие. Я благодарю всех, кто путешествует вместе со мной. С Людой мы разделили наши ретриты длиной в месяц (прим.ред. Люда, Людмила Мишанина – тренер АКМ). Оба, обе (смех). И я считаю большой честью, что вы меня пригласили на этот курс. И мы вместе продвинем нашу медитацию в деталях и в общем. Спасибо (аплодисменты).

Ольга Ключ. Спасибо, Танечка. Спасибо, Яник за перевод. Так, и у нас сегодня в этом занятии вы узнаете 6 условий идеальной среды для медитации и несколько идей, как мы можем создать причины для того, чтобы ваша медитация была самой успешной и приносила вам то, что вы хотите: а именно ясный и счастливый ум. Потому что мы хотим создать спокойный и счастливый ум.

В этом занятии

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

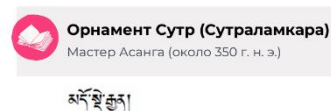


И если мы говорим о всём нашем курсе, то сейчас мы с вами находимся на занятии номер 3, и вот оно у нас выделено красным. И 6 условий внешнего окружения – это совсем другое, чем 6 подготовительных шагов, как вы понимаете. И прежде, чем мы начнём наш контент, я хотела бы вас спросить: вот на ваших телефонах, какие заставки на ваших телефонах, кто изображён на ваших заставках? Ну, обычно люди используют, например,

изображения своих близких, своих детей, красивые какие-то места, где они были или куда хотят попасть. А на моём телефоне, вот такая заставка, это моя духовная семья (показывает заставку своего телефона). Я когда включаю телефон, когда выключаю телефон – смотрю в их глаза, смотрю на их лица. И сегодня мне очень приятно, и я горжусь этой миссией, познакомить вас с некоторыми членами моей духовной семьи.

Кто, кстати, помнит источники нашего курса? Это первое занятие, я буду рада, если вы мне поможете. (ответы из зала) Спасибо, Вика. То есть вы понимаете, да, что Чже Цонгкапа свои комментарии писал на основе слов, которые произносил Будда? И кроме этого, он использовал ещё конкретно вот для этого занятия другие источники. И один из них – «Орнамент Сутр», «Сутраламкара» Мастера Асанга, который жил в районе 350-х годов нашей эры. И «Орнамент Сутр» иногда называют «Украшением Сутр». Сутра,

Источник для первого из 6 условий



как сами понимаете, это то, что сказал Будда. Аламкара – это драгоценность. По сути, мы готовимся, если переводить с тибетского, то это мы готовимся к вечеринке, проводим эту вечеринку. А вечеринка – это вот процесс, в котором мы садимся в позу. Это называется медитация, наша вечеринка. В ваших домашних тетрадах это вопрос номер два. Так что вы можете уже ответить на него.

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



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



Источник для второго и третьего из шести условий написал Мастер Васубандху. Называется это «Сокровищница высшего знания», «Абхидхармакоша». Это произведение изучают в буддийских монастырях около 12 лет, поэтому вы должны понимать ценность вклада этого человека. И годы его жизни тоже около 350 года нашей эры. Вопрос на внимание: что может связывать этих двух

людей, кроме вот 350 года нашей эры? И я даже готова 20 евро, да? Мы рады будем, если онлайнеры смогут нам ответить и заработать деньги. Я ещё раз повторю вопрос на 20 евро: что может связывать этих двух людей, кроме того, что годы жизни у них приблизительно одинаковые, 350 года нашей эры? Есть кто-то? (ответы из зала) Не совсем, но ответ. Да, это тоже ответ. Это классный ответ.

Зал. Они родители.

Ольга Ключ. Они братья.

Зал. Братья.

Ольга Ключ. Даша (аплодисменты). Даша оказалась права. Они действительно братья, сводные братья. У них одна мама. И это очень интересная история, которую я хотела бы вам рассказать. Потому что, возможно, тогда вы сможете понять, почему Мастер Асанга получил тот опыт, который он получил, как мне кажется, из моих семян, я так вижу. Их мама была монахиней. То есть представьте: 300-е года нашей эры, женщина в монастыре. Это достаточно серьёзное решение для женщины. И в духовной практике она получает послание, что, если она родит детей: одного от короля, а второго от духовного человека, брахмана, который занимается духовностью. То есть после монастыря выйти два раза замуж, родить двоих детей, но эти дети спасут мир. И для меня эта история про то, чтобы не просто верить, а проверить на своём опыте. И она добилась успеха: она родила одного сына от короля, второго от брахмана, от духовного лица. И эти сыновья сделали очень большой... внесли большой вклад в развитие всего тибетского буддизма – то, что мы имеем сейчас.

Так, и у нас следующий источник для всех шести условий. Это «Этапы медитации» Мастера Камалашила. Он жил около 750 лет нашей эры. И я хочу, чтобы вы посмотрели внимательно на лицо этого человека. Потому что у него было очень много учеников, он был прекрасным мастером, известным по всей Индии по медитации. И кроме этого, он участвовал в дебатах. И в его жизни была такая история, когда при дворе китайского императора было соревнование между представителем Китая и Мастером Камалашилой и каждый должен был доказать свою позицию по поводу медитации. В те времена тот, кто побеждает в этих дебатах, забирает с собой всех учеников своего оппонента, который проиграл. То есть ставки были достаточно велики. Я могу сразу

✿ **Источник для всех 6 условий**



"Этапы Медитации"
Мастер Камалашила (жил около 750 г. н. э.)

བཤམ་རིམ།



сказать, что Мастер Камалашила выиграл. Потому что он говорил о том, что объект, на котором вы фокусируете свой ум в медитации, очень важный для вашей реализации дальнейшей.

И я сегодня познакомила вас с этими людьми для того, чтобы вы понимали, насколько их качества могут помочь вам потом в вашей медитации. Теперь эти люди – это тоже ваша семья, духовная семья. И когда вам будет тяжело, и когда вы будете садиться в медитацию – вы можете звать этих людей как учителей. Потому что, например, для меня Мастер Камалашила – это бесстрашный человек. К сожалению, история с дебатами закончилась трагически для него. Он поплатился своей жизнью за истину. Но то, что он сделал, это перекрывает, и для меня это вообще пример такого бесстрашного служения своим учителям и своим студентам. И это про то, что говорил Максим, что наши курсы бесплатны. Но они бесценны в том смысле, что есть много людей, которые отдали свои жизни ради того, чтобы вы сидели сейчас в этом зале или онлайн и слушали эти курсы. Это для меня очень, до мурашек вообще.

И если я вернусь ещё к первому Мастеру Асанге, то история была такова, что он, видимо, от мамы научился разговаривать с ангелами. Потому что у него был опыт общения с будущим Буддой, с Майтреей. И все свои книги, которые написал Асанга, он писал со слов Майтреи. И это тоже качество, которым стоит восхищаться и которому стоит поклоняться, когда у вас есть такой навык разговаривать со святыми существами.

У нас ещё есть источник для всех шести условий, это Ирина вчера вам показывала рисунок со стадиями медитации. Учитель учителя нашего коренного учителя Триджанг Ринпоче составил этот рисунок, на котором вы сможете видеть, на каком этапе медитации вы находитесь сейчас. И вообще для меня, вся моя духовная семья, вся наша линия передачи, она про то, чтобы изменить этот мир. И всего можно добиться через спокойный, ясный и счастливый ум. Надеюсь, я вас вдохновила, теперь мы переходим к контенту.

6 условий идеальной среды для медитации

1 Благоприятное для медитации место

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



Шесть условий идеальной среды для медитации. И первый пункт у нас – благоприятное место для медитации. И вот мы сегодня на группе мудрости как раз разбирали, что очень важно иметь это классное место для медитации, которое у тебя есть. Но первое условие, оно ещё разбивается на пять подпунктов. И я сейчас по ним пройду. Итак, первый подпункт – иметь честный источник для заработка. И как это вообще может быть связано с медитацией? В своей жизни я встречала очень много людей, которые считают, что духовность и деньги – это вообще совершенно разные вещи, это два полюса. Но наша с вами задача быть в балансе между духовным и материальным. Потому что сначала мы с вами тренируемся медитировать, а потом у нас с вами предстоит возможность сначала однодневный ретрит, трехдневный ретрит. Наши учителя уже имеют опыт месячных ретритов. Петер и Мария Мёртл собираются в трехмесячный ретрит. И ретрит – это достаточно затратное мероприятие с точки зрения материального мира, но с точки зрения духовного мира – каждый, кто выделял время и финансовые возможности для проведения ретрита, получал свои собственные глубокие духовные сознания. И поэтому нам очень важно зарабатывать, иметь источник дохода. Потому что когда вы находитесь в медитации, чтобы ваш мозг не отвлекался на то, где брать деньги. И честным трудом – это, потому что чтобы ваш мозг не отвлекался во время медитации на стук в дверь: а вдруг это кто-то из налоговой полиции пришел. То есть для нас это про баланс между духовным и материальным.

Второй пункт – место не должно быть опасным. И это тоже больше относится к проведению ретрита. Многие, когда слышат про тибетский буддизм, думают, что ретрит нужно проводить

обязательно в пещере. Но дело в том, что в пещере до вас ещё может кто-то жить, например, медведь или ядовитый змей. Поэтому вы должны заботиться о том, чтобы ваше место для медитации, для ретрита было безопасным. Оно не должно находиться где-то там, где вы не сможете получить помощь. Это у нас был второй пункт.

И в продолжение второго пункта, в комнате не должно быть слишком влажно, жарко, должна быть хорошая комфортная температура. Вам должно быть комфортно, вашему телу должно быть комфортно. Поэтому, когда вы делаете медитацию – проветрите свою комнату; закройте дверь, чтобы не было сквозняка; оденьте какую-то удобную одежду, чтобы вам не было жарко и не было холодно. И это у нас был третий подпункт к первому условию идеальной среды для медитации.

Четвертый подпункт – это поддержка от окружающих вас людей. И здесь мы тоже можем объяснить это с точки зрения проведения ретрита и с точки зрения проведения обычной медитации. Кому нужна поддержка, чтобы вас поддерживали в ваших ежемесячных практиках медитации? Любому человеку, когда он начинает практиковать, бывает сложно, бывает лень. Именно для этого вам нужны ваши друзья, хорошие друзья. И у нас существует определение для хороших друзей медитации. Этот человек должен понимать откуда происходит этот мир. И это должен быть человек, ведущий нравственный образ жизни. То есть как минимум 10 этических принципов, о которых мы тоже говорили вчера. И поговорим ещё сегодня немножко позже, об этом подробнее расскажет Татьяна. И если мы говорим про ретрит, вам тем более нужны ваши хорошие друзья медитации.

Когда вы уходите в ретрит, я думаю, что вы каждый хотите кушать, каждый день, 3 раза. Но ретрит, он про то, что вы не занимаетесь бытовыми какими-то вот этими проблемами, как: где взять эти продукты, как пойти их купить. У вас готовая еда, которую вам готовят ваши друзья, те люди, которые вас поддерживают в этом. И у нас совсем недавно мы проводили такую акцию, что мы собирали финансы для наших учителей Питера и Марии Мёртл, потому что они уходят в трехмесячный ретрит. И у нас есть лучшие друзья по медитации для наших учителей – это Ирина и Максим Джабали, которые будут поддерживать в этом смысле наших учителей, когда они будут в ретрите.

И последний пункт к первому условию – это место, в котором вы медитируете или где вы проводите ретрит, там не должно быть много людей. В ретрите вообще запрещено общаться с другими людьми, смотреть им в глаза. Вы находитесь один на один со своим умом. Если мы говорим про медитацию, то, опять же, согласитесь, что лучше иметь тихое и спокойное место для медитации, чем, например, когда за стенкой у вас громко кто-то поёт пьяными голосами. И это было первое условие из шести. И у нас к вам есть предложение стать спонсором трехмесячного ретрита наших учителей Питера и Марии Мёртл. И вы знаете, что учителя – это очень мощный кармический объект. И они посвятили всю свою жизнь тому, чтобы научить нас быть другими людьми и выйти на другой уровень. Здесь находится QR-код. Поэтому у вас есть сейчас возможность посеять мощные семена, если вы поддержите учителей в их ретрите. И я сейчас передаю слово Татьяне, она продолжит нашу тему. Большое спасибо, Яник, за перевод. Очень приятно работать с тобой. Спасибо (*аплодисменты*).

Татьяна Цыбулько. Спасибо Яник. Зачем мы здесь собрались? У вас, возможно, есть какая-то цель? (*ответы из зала*) Оля хочет научиться медитировать. Кто поддерживает? А зачем нам нужно учиться медитировать? Это, между прочим, требует времени. Ещё Оля объяснила, денег. (*ответы из зала*) А, спокойный и счастливый ум. Это то, с чем гораздо приятнее жить, чем с беспокойным умом. И мы поэтому с вами идем по спискам. Прилагаем усилия, чтобы приобрести навыки медитации. И вы знаете, это занятие, на котором мы сейчас с вами находимся,

оно немножко особенное по сравнению с остальными. Мы говорим о каких-то материальных вещах, которые нужны нашей медитации. И согласитесь, наверно, они нужны в медитации. Если вы поспорите, то можете помедитировать в пещере с пауками, мышами и комарами. Оля, спасибо большое за этот список, ты так подробно его рассказала. Я хочу сказать, что медитация нуждается в нашей защите. Наша медитация нуждается в нашей защите. Потому что мы создаём место для медитации и следим за нашим местом.

6 условий идеальной среды для медитации

2 Не имейте слишком много вещей



И вот второй и третий пункт этого списка, по которому мы сейчас идем, они очень похожи. Они касаются деталей места, где мы медитируем. В этом месте не должно быть слишком много. И третий, это... Я забегаю наперед немножко. И третий, это о том, что нам должно быть достаточно того, что нас окружает. И я вернусь назад. Я ещё хочу поговорить об этом. Эти два происходят из «Абхидхармакоши», которую написал Мастер Васубандху. Мастер Васубандху был хорош как раз вот в этом вопросе – в одной истории. Я сейчас расскажу. Когда Мастер Васубандху написал, это есть в его биографии. Мастер Васубандху пишет «Абхидхармакошу». Это объёмный труд. И с этими книгами направляется в монастырь Наланда. Ему нужно преодолеть пустыню. Но пустыня ещё ничего. Разбойники. Они напали и ограбили Мастера Васубандху. Он возвращается назад, пишет опять свой труд. Отправляется в Наланду. Его опять подстерегают разбойники. И забирают всё, что у него есть. Наверное, много разбойников читали «Абхидхармакошу» (смех). Мастер Васубандху на некоторое время вернулся в исходный пункт. И тогда он принимает решение: попробуйте украдите у меня что-то. Я отправляюсь в путь с пустыми карманами. У него не было лишних вещей. Всё самое необходимое он нёс с собой в своём уме, в своей памяти. Он приходит в Наланду и пишет «Абхидхармакошу» в третий раз. И мы получили «Абхидхармакошу».

Если подумать о том, что мы уже говорили о ручке сегодня, я не буду идти опять в этот рассказ. Я хочу, чтобы вы вспомнили как вещи происходят в этом мире. Кажется, что они смотрят на нас (*показывает рукой от зала на себя*). Но на самом деле они происходят из нас (*показывает рукой от себя*). И каждая имеет свою часть в нашем сознании. И мы уделяем каждой вещи внимание, когда они находятся вокруг нас. Если мы хотим спокойный и счастливый ум, мы хотим, чтобы он был не беспокойным. И большое количество вещей – это большое количество отвлечений. И хотя бы в ретрите их должно быть поменьше. Ну, это логично.

И следующий из нашего списка – это такое качество, которое на самом деле демонстрирует спокойный ум. Когда мы достигнем этого качества – мы реально наслаждаемся тем, что вокруг нас. Геше Майкл приводит очень интересную метафору. Он говорит: подружитесь со своими вещами. Покупайте для себя красивые вещи. Но будьте с ними дружны. Не меняйте их быстро. И тогда вы будете довольны тем, что вас окружает. Я думаю, Мастер Васубандху был хорош в этом.

6 условий идеальной среды для медитации

3 Будьте довольны тем, что имеете



6 условий идеальной среды
для медитации

4 Не будьте слишком
занятыми людьми



Следующий, четвертый пункт говорит о том, чтобы не быть слишком занятыми. Если вы детально рассмотрите, допустим, расписание ретрита, то там нет такого, чтобы вы лежали на диване, ничего не делали. Это очень плотное расписание. И если посмотреть на наших учителей – они очень занятые люди. Наши учителя: Питер и Мария, – они постоянно обучают, они сами учатся, и они очень занятые люди. Учителя наших учителей: Джон Брэди и Конни

О’Брайен, – очень занятые люди. У них много проектов, они обучают своих учеников. Они очень занятые люди. Максим, Ира – вы занятые люди или нет? (смех) Я слышала что-то о клубе со сложным расписанием. И я хочу сказать, что все, о ком я сейчас говорила – они заняты в проектах, которые развивают других людей, служат миру. И совсем не имеют общего с теми занятиями, которые ну как бы составляют такую вот неправильную занятость. Фальше, хорошее слово (*по поводу перевода на немецкий*). И вот эти вот очень занятые... Мне нравится картинка. Она как раз демонстрирует неправильную занятость: когда ум прыгает с одной деятельности на другую и в конце вечера вы чувствуете себя белкой, которая бегает по кругу в колесе. И если вы думаете, что в ретрите нельзя найти для себя такие занятия, то вы ошибаетесь. Нужно следить за своим умом, как в ретрите, так и в обычной жизни.

Следующий пункт – это поддерживать этический образ жизни. Давайте все вместе пройдем по списку десяти этических принципов. 20 евро. Нет, за весь список пожалуйста. 20 евро вместе будете делить.

6 условий идеальной среды
для медитации

5 Поддерживайте очень
этичный образ жизни
Соблюдайте топ-10
этических принципов



Зал. Защита жизни, уважение чужой собственности, уважение отношений, правдивая речь, соединительная речь, мягкая речь, разговоры по делу, радость за успехи других людей Сочувствие неудачам другим и мудрость в каждом дне.

Татьяна Цыбулько. Спасибо. Это ещё не все. 20 евро. И у меня вопрос такой: а зачем нам это нужно? Зачем нужно себя так заставлять?

Зал. Чтобы во время медитации совесть не мучила, спокойно сидела.

Татьяна Цыбулько. Как-то это связано с медитацией, да? Как вы думаете?

Зал. Ну, мы накапливаем как бы добродетель для спокойной медитации. Ну расслабленный, спокойный ум, когда мы ведём правильный этический образ жизни – ну, я спокойно себя чувствую.

Татьяна Цыбулько. Как вы думаете, если не делать вот этих вот хороших поступков, которые вы перечислили, будет ли это беспокоить того, кто рядом, кто видит это? Вот допустим, я не делаю ничего из того списка, который вы перечислили и кто-то, кто находится рядом со мной, видит это. Как вы думаете, как он будет себя чувствовать?

Зал. Ему будет плохо от такого отношения.

Татьяна Цыбулько. Будет беспокоиться, да?

Зал. Да.

Татьяна Цыбулько. То есть, если мы, наоборот, соблюдаем десять этических принципов, то мы создаём спокойный ум для тех, кто вокруг нас.

Зал. Да. Счастливый, спокойный ум для окружающих.

Татьяна Цыбулько. Спасибо. 20 евро.

Зал. Спасибо. (аплодисменты)

● **6 условий идеальной среды для медитации**

6 Не тратьте время на бесполезные вещи



Татьяна Цыбулько. И у нас ещё есть в нашем мире... Опять мы возвращаемся к предыдущему-предыдущему вопросу о том, что вот эти вот бесполезные вещи нашего мира готовы украсть спокойствие нашего ума. Сам по себе TikTok ни хороший, ни плохой. Люда успешно использует TikTok для того, чтобы люди узнали о Дхарме. Но он может украсть ваше время, ваше спокойствие,

разрушить вашу медитацию. Будьте бдительны.

Хорошо, и вот все шесть условий для идеальной медитации. Сегодня мы говорили только о них. И вот эти шесть условий, они не существуют сами по себе. Они происходят из наших семян. Если у нас есть семена, мы сможем защитить нашу медитацию с помощью вот этих вот шести пунктов. Яник создаёт свою медитацию прямо сейчас *(аплодисменты)*. Очень мощные семена. И вот эти шесть пунктов нам очень нужны. Когда вам понадобится создать свой ретрит – вы о них обязательно вспомните. И благодаря вашим хорошим семенам, вы защитите свою медитацию утром на подушке или в ретрите. Спасибо большое *(аплодисменты)*.

● **6 условий идеальной среды для медитации**

- 1 Благоприятное для медитации место
- 2 Живите просто: не нуждайтесь в большом количестве вещей
- 3 Будьте довольны тем, что имеете
- 4 Не будьте слишком занятыми
- 5 Поддерживайте очень этический образ жизни
- 6 Избавьтесь от чувственных желаний и жажды мирских удовольствий

● **Создаём семена для хорошей медитации**

Используем кармический подход:

- ✓ 4 шага – найдите Кармического партнёра по медитации
- ✓ Уважайте спокойствие ума и фокус других людей
- ✓ Ведите 6-разовый дневник регулярно



И ещё немножечко давайте остановимся на том, как создать эти семена для хорошей медитации. В первую очередь, когда вы хотите что-то создать – вы вспоминаете про четыре шага. Если вы не знаете про 4 шага – спросите, пожалуйста, у ваших кураторов. Кто знает про 4 шага? Вот эти люди, которые подняли руку, они знают про 4 шага. Практически все в этой комнате. Поэтому можно объединяться и достигать цель вместе. Второе, мы уже прикоснулись к этому

вопросу, нужно уважать спокойствие других людей. Если вы хотите хорошую медитацию, вы должны как коршун быть внимательными, чтобы беречь моменты, когда другой человек концентрируется на том, что делает. Когда кто-то пишет, читает, выполняет какую-то работу, которая требует сосредоточения, ну, и, конечно, медитирует.

И ведите дневник. У нас есть прекрасное приложение, в котором мы можем вести дневник легче: GlückBook. Ира, как основатель GlückBooka, ты расскажешь о нём? *(аплодисменты)*

Ирина Джабали. Надеюсь хоть в этот раз отлечь от рекламы GlückBooka *(смеётся)*.

Татьяна Цыбулько. Но нет.

Ирина Джабали. Так много уже о нём всегда рассказывала. Думаю: вставлю слайд в презентацию Тани и Оли. Не прокатило *(смеётся)*.

Переводчик Яник. Не прокатило? *(уточняет значение слова; смех)*

Татьяна Цыбулько. Мы «вкурили» *(прим.ред. жарг. «вкурили» значит поняли)*.

Ирина Джабали. Важно, правда, чрезвычайно важно вести шестиразовый дневник. Его можно вести в разных вариантах. Раньше все вели всегда в блокнотике и рукой записывали эти принципы, которые мы перечисляли здесь. Я ленивый человек. Я не очень люблю писать рукой. Следить за временем, наступило там оно или нет нужное время для заполнения дневника. Я всё время провожу онлайн за компьютером. Много общаюсь с людьми в Телеграмме. Поэтому я сделала GlückBook. Это такой Телеграмм-ассистент, который помогает вести этот же шестиразовый дневник, но в Телеграмме. То есть у вас есть чатик с GlückBookом, ваш личный. Только на вас двоих. Никто не узнает ваши секретик. И вы там можете реально всё писать. Все плюсики: что классного по этическому принципу сделали. Все минусы: что не очень хорошего получилось. И ваши компенсаторные действия: что вы положите на вторую чашу весов, чтобы скомпенсировать не очень хорошие действия. Особенно GlückBook любят за то, что у нас есть примеры к каждому этическому принципу. Потому что одно дело вести десять этических принципов. А совсем другое, когда их уже за сто. В общем, приглашаю вас на самом деле вести дневник в любом виде. Но вот GlückBook – это один из них. Это некоммерческий проект. Все деньги от него отправляются в АКМ. Спасибо *(аплодисменты)*. Максим Тайсирович, желаете ли вы нам ещё кое-что рассказать?



Максим Джабали. Разводим вас на бабки *(смех)*.

Переводчик Яник. Лучше не переводить *(смех)*.

Максим Джабали. Есть у нас чудесный клуб медитации. Тоже некоммерческий проект. Есть чудесный клуб медитации. Один из его лидеров – это

Люда Мишанина. И, ребята, когда вы начинаете медитацию Тонг Лен?

Людмила Мишанина. В конце февраля.

Максим Джабали. В конце февраля начинается новый цикл медитации Тонг Лен. Одна из самых крутых медитаций. Вы уже сделали, Люда, вход от 5\$ или ещё думаете?

Людмила Мишанина. С февраля.



Максим Джабали. У вас ещё есть, сколько? 10 дней на то, чтобы присоединиться от 1\$ в месяц. И вы получаете доступ в этот клуб медитации, где будет... Там каждый месяц идут постоянно медитации, каждую неделю и поддержка медитации. Онлайн клуб. А есть, кстати, кто в клубе медитации? Молодцы. Это очень классный клуб. Мы его создали для того, чтобы помогать людям ежедневно медитировать. QR-код.

Деньги от этого клуба медитации все идут в фонд 108 000 арий. Да, и вот эта организация, Академия Классической Мудрости, мы собираем 150 000\$ на то, чтобы развиваться в этом году. Будем вам благодарны за поддержку, любую посильную.

Вот какой у нас дальше будет план. Мы сделаем 10-минут перерыв. И поскольку ваши новые любимые преподаватели Ольга Ключ и Татьяна Цыбулько закончили раньше своё занятие. Во-первых, это блестяще просто. Мы с Ирой так не умеем (*аплодисменты*). У нас осталось время на вопросы и ответы. Можно задать свои вопросы личного характера, можно задать вопросы по медитации, можно задать вопросы по АСИ-курсам. Например, чем кунтаки от шенвангов отличаются (*смех*). Шутка, это из АСИ-15, шутка. Подумайте на перерыве, может у вас какие-то есть вопросы. Я приглашаю вообще-то всех тренеров АКМ, чтобы вы тоже могли на них ответить. 10 минут перерыв, онлайн, кстати, тоже можно задавать вопросы, можно их сразу писать на перерыве. До встречи через 10 минут в 17:00. Спасибо.

Какие вопросы можно задавать? Личные вопросы: деньги, отношения, что угодно. Вопросы по медитации, может быть. Может быть, по АСИ-курсам. И четвёртое – все другие вопросы. Есть у кого-то вопросы? Вика, я в тебе не сомневался (*смех*).

Зал. Да, я когда была в первом классе – моя учительница, она, её уже давным-давно нет в живых, она сказала: *всегда задавай вопросы. И я всегда теперь задаю вопросы. Как сдать АСИ-3? Что для этого нужно? какие технические моменты нужно сделать, чтобы получить сертификат?*

Максим Джабали. Спасибо. Вы, девчёнки, хотите ответить?

Ольга Ключ. Вика, спасибо за вопрос. Это хорошо, что ты выполняешь задание, которое тебе дала твоя учительница. Это очень хороший навык: задавать вопросы. Я отвечу не с технической стороны, потому что я в технике, честно говоря, не шарю от слова совсем. Я отвечу с точки зрения кармы. Мы уже говорили про то, что если ты хочешь что-то получить, то тебе нужно помочь кому-то. У нас будут группы совместного прохождения. Мне кажется, что самое лучшее, что ты сможешь сделать – это быть администратором этой группы. Во-первых, ты будешь волонтировать в проекте своих учителей. Ты будешь ближе к нам, к Максиму, к Ирине, к Питеру, к Марии. Во-вторых, ты посеешь прекрасные семена, вдохновляя других людей на обучение в АСИ, прохождение третьего курса. Это позволит тебе раскрыть твоё сердце; достичь своей цели, которая у тебя стоит по жизни вообще. И, если честно, когда я была админом на одном из первых своих курсов АСИ, мне было очень стыдно отставать от курса. Поэтому я сдала его раньше всех. А потом помогала другим. То есть те, кто отставали – мы устраивали ещё дополнительные какие-то встречи, отвечали на вопросы и так далее. Ну и ты посеешь семена для прекрасной медитации. Ну, это вот моя техника, которая работает и принесла успех в моей жизни.

Максим Джабали. Люда Мишанина ещё добавит про технические моменты.



Людмила Мишанина. Даже не технические, а общие. Я тебе советую сейчас вообще об этом не переживать, потому что в конце курса начнётся группа совместного прохождения, и вы получите все инструкции детальные. Мы никого не потеряем, никого не оставим, так что все сдадут, и там ничего сложного в техническом плане нет, так что не переживай.

Ирина Джабали. Я ещё хочу добавить. У нас есть чудесная платформа, о которой Макс рассказывал. Мало кто знает, но как раз эта платформа существует благодаря Максиму. Раньше мы вообще всё в Wordе заполняли, в Microsoft Wordе: домашки, конрошки. Это были интересные времена (*смеётся*). Но ещё есть, насколько помню, мобильное приложение. Это я к тому, что вы можете заполнять с компьютера. Но для тех, кто не часто пользуется компьютером, есть много людей, которые прошли много курсов просто с телефона.

Максим Джабали. Вопрос из онлайна, потом от Славы.

Зал. Тут три вопроса в одном. С какой медитацией нужно начинать?

Максим Джабали. Я могу ответить. Мы на этом курсе будем проходить медитацию «Золотая комната». Мы рекомендуем её делать до следующего курса, до АСИ-4. Да, мы постараемся и аудио вам прислать этой медитации, и скрипт, чтобы вы могли его выучить и сами делать по памяти потом. Да, и также есть клуб медитации, который я рекламировал, где будет медитация Тонг Лен. Вы её тоже можете делать, какая вам нравится больше.

Что ты имеешь в виду с YouTube? Какие-то медитации с YouTube? Это твой вопрос, Даша (*смеётся*)? Даша интересуется, можно ли делать медитации с YouTube. Я не тот человек, который может вам что-то запретить делать в этой жизни (*смеётся*). На YouTube есть чудесные медитации: Тонг Лен, Золотая Комната, Танец Льва, Шесть оттенков пустоты. На YouTube канале АКМ, да, точно. Все можете делать, какие захотите (*смеётся*). Вообще, если серьёзно, если у вас есть уже какая-то медитация, ну, может, есть люди, которые получали какую-то медитацию от своего учителя. Не из этой традиции даже. Я думаю, это здорово продолжать делать такую медитацию, даже если вы её... Может, это не медитация из системы семян, но вы её получили от вашего учителя. И я бы продолжил её делать и проконсультировался дальше со своим учителем, разрешает ли он вам делать какую-то другую медитацию. Поэтому в конечном счёте вопрос: какую медитацию мне делать, – он всегда должен задаваться вашему учителю медитацией. Спасибо. Кто-то ещё хочет что-то добавить на этот счёт (*спрашивает у других тренеров АКМ*)? Ещё вопрос.

Зал. И ещё тут просто в этом вопросе было три части. Вот сейчас вторая часть, которая объединяет два вопроса. Какие медитации включать в часовую медитацию? Можно ли в ней делать перерыв?

Татьяна Цыбулько. Звучит так, что у вас есть час на медитацию и вы хотите его заполнить. Максим уже ответил на этот вопрос, что нужно выполнять медитацию, которую вам дал ваш учитель. Но с другой стороны, вы должны понимать ваши границы. В этом курсе мы будем говорить ещё о фокусе, о концентрации. Если ваша медитация 15 минут хорошего качества, которая отвечает этим критериям – это очень хорошо, и лучше закончить медитацию на пике, когда она хороша, чем высиживать целый час за тем, чтобы просто было время. Геше Майкл предлагает следующую стратегию. Прибавляйте каждую неделю по одной минутке к вашей хорошей медитации. И тогда через год у вас будет часовая хорошая медитация.

Да, паузы между медитациями. Если вы устали и там что-то с коленом или со спиной – вы можете встать, сделать несколько движений, чтобы ваша поза снова стала комфортной и продолжить медитацию.

Зал. Если студент, который начинает обучаться Дхарме, осознает на каком-то этапе, что он является типом «дырявое ведро»: информация не задерживается. Но при этом у этого студента появляется намерение дойти до бэйби Геша-ла. Вопрос: какой ментальный путь должен пройти этот студент? Спасибо.

Людмила Мишанина. Классный вопрос. Я начну, может кто-то захочет дополнить. Я просто сразу вспомнила историю из писаний про одного студента, который, как ты Слава сказал, вообще ничего не запоминал. Я сейчас по памяти рассказываю. Если что – поправите. Я знаю, Таня точно эту историю помнит хорошо. Важно начать с того, что мы сейчас живем в такое время, когда у нас наши интеллектуальные способности намного хуже, чем в древние времена, когда Будда жил. Тогда люди слушали лекции Будды и запоминали всё на память и могли записать дословно. И история такая, что был человек, которого все дурачком считали. Он вообще ничего не запоминал, не было у него способность запомнить даже строчку одну из писаний. И он попросил совета у Будды, насколько я помню. И он ему ответил, Будда ответил, что: вот ты каждый день подметаешь двор здесь. И продолжай это делать, но, когда ты будешь мести влево, ты думай. Продолжай делать то же самое, но когда ты будешь мести влево, подметать влево, то думай: я очищаю все свои препятствия или омрачения. И получается, что этот человек прислушался к совету, он начал так делать. Танюша, дополни, потому что я не помню, как там.

Татьяна Цыбулько. Когда в другую сторону он мёл, правую, тогда он посвящал. Посвящал своё действие, своей цели.

Людмила Мишанина. И в результате, Таня, что в конце этой истории?

Татьяна Цыбулько. Он стал архатом.

Людмила Мишанина. Он в этой жизни, вот этот человек, у которого были низкие интеллектуальные способности, благодаря этой практике, он стал архатом. То есть наша мотивация и наше... Это ты меня спрашиваешь (к Максиму Джабали)? Кто такой архат? Архат – это человек, который устранил все свои негативности. Ну в общем, очень высоких духовных реализаций он достиг.

Зал. То есть правильно ли я понимаю, что, если мы, допустим, делаем чисто в общественных местах, там, где нас не просили и делаем посвящение, чтобы освободиться от всех: невежества, ментальных омрачений. И посвящать это так же, чтобы и другие люди, и живые существа смогли прийти к наивысшей цели. То на каком-то этапе память приходит.

Людмила Мишанина. Получается сам ответил на свой вопрос (смех). По сути, это значит, что наша мотивация чистая, и маленькие регулярные действия, и посвящение этих действий высшей цели. Это может нас поменять очень сильно.

Зал. В подтверждение твоих слов, могу сказать, теперь я только что понял, как я здесь оказался (смех). Кто не знает – последние 6 лет я делаю чисто в местах, где от меня не ожидают (смех). Первое время я делал посвящение, чтобы все живые существа были свободны от долгов. Это то, что было интересно. И они вдруг начали уходить, и долги начали уходить. А последнее время почему-то я стал делать посвящение, чтобы все живые существа освободились

от всех страданий и пришли к наивысшей реализации. И это посвящение всё чаще и чаще стало приходить ко мне в голову. И сегодня я за этим столом (аплодисменты).

Людмила Мишанина. Супер!

Зал. Для меня это правда определенный показатель. Спасибо вам огромное. То есть если есть семена, то надо просто активировать кофе-медитацию на все 6 лет, и тогда ускоренный процесс мозговых клеток начнет ускоряться, чтобы память быстрее была? Я хочу посвятить данный ответ тому, чтобы каждый студент, кто начинает учить АСИ, стал бэйби Геше-ла и перешёл на, кто-то сказал свободный полёт, по семенам. Макс, по-моему, говорил, да? По семенам, по поводу ещё следующих 18 курсов (смеётся). 36 всего. Чтобы от алхимии у всех живых существ хватило семян на 36 курсов.

Максим Джабали. Спасибо, Слав.

Зал. Спасибо вам большое.

Максим Джабали. Слав, если бы у нас были бокалы – мы бы подняли (аплодисменты, смех). Последний вопрос.

Зал. Следующий вопрос (смех). Что делать, если надоедает медитировать?

Ирина Джабали. Очень короткий ответ. Приходите на занятие 5 и занятие 6. Это тема этих занятий.

Максим Джабали. Я можно ещё воспользуюсь... У нас, кстати, двое выходных будет мероприятие. Этот АСИ-3 будет идти двое выходных. Первые выходные здесь, в Вене. И ещё будут вторые выходные, в Болгарии мы проводим. Во-первых, добро пожаловать, если вы вдруг хотите в Болгарию – приезжайте. Если у вас не получается приехать, мы будем онлайн также делать трансляцию. Посмотрите, с 6 по 10 онлайн посомтрите. Это для тех, кто в Вене. Для тех, кто онлайн, для вас вообще ничего не поменяется. Вы были онлайн и останетесь онлайн. Да-да, продолжение. 10 уроков всего. На следующих выходных. То есть в четверг мы уже в Болгарию полетим. Это потому, что мы начинали в Болгарии, у нас там тоже есть студенты. И мы им пообещали. В Пловдив. Пятница, суббота, воскресенье. Кстати, билеты билеты из Вены, реально дешёвые.

Ирина Джабали. И город красивый (смех). Еда вкусная.

Максим Джабали. И дешёвая (смеётся). Последний вопрос. Есть у кого-то из офлайн? Да, давай.

Зал. Сегодня мы говорили о том, как выбирать себя. Где вот эта граница между тем, что я помогаю другим и между тем, где я всё отдала, а себе уже ничего не осталось.

Ольга Ключ. На самом деле границы нет. Между тобой, другими существами, другими людьми границы нет. Если ты привыкнешь к этой мысли – у тебя вообще не будет никаких забот по этому поводу. И ты будешь достигать всех своих целей легко.

Людмила Мишанина. Я чуть-чуть дополню, если можно. Есть такой совет, это тоже от Геше Майкла. Как можно почувствовать сколько давать другим? Например, если ты пришла на занятие какое-то, где нужно оставить донейшн. То есть сумму, любую, какую ты хочешь отдать.

И ты начинаешь думать: «так, ну если я дам, например, 10€, то вроде это мало». Потом думаешь: «двадцать, ну, нормально как раз. 50 – ой, что-то уже тут начинается сжиматься в сердце, так вроде жалко 50». И вот стоит выбрать ту сумму, которая чуть-чуть выше твоей нормальной, ну от того, что ты чувствуешь, что это нормально И таким образом мы развиваем вот эту нашу способность давать, щедрить. Но это не только денег касается. И всего остального. И важный критерий, чтобы не впадать в жертву: не нужно отдавать всё, что у тебя есть и оставаться ни с чем. Потому что, когда мы говорим: нужно помогать всем живым существам, – не забывай, что ты тоже часть этих живых существ, о себе тоже забывать не надо.

Максим Джабали. Спасибо, ребята.

ACI 3 онлайн стенограмма урок 4

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Доброе утро всем! Наконец-то наступил наш заключительный день первой половины курса Исая-3. Я приветствую онлайн, приветствую тех, кто только присоединился, а также тех, кто сегодня был на нашей прекрасной йоге, которую для нас Аня Волчек провела.

И сейчас у нас будет с вами медитация. Для нас его проведет Валентина Агейшева, которая практикует и преподает с 2017 года. Она у нас не только опытный тренер, но еще и волонтер переводов сложных текстов.

Ее настройка поможет нам сегодня сфокусироваться на нашем занятии. Валентина прошла 10 курсов Исая-3, завершила 4 тренинга для преподавателя Исая-3. По образованию она английский филолог и в качестве волонтера она участвует в переводах башни Сюэн-Дзане и переводах ламримов Геши Майкла.

Также она участвует у нас в качестве тренера в преподавании курса в Исая в Киеве и Львове и куратор закрытого клуба Института Кармы под руководством В.Л. Котенко. Приветствуем Валентину, приветствуем. Сегодня у нас переводчик Елена.

Она будет переводить нам медитацию и дальше уроки. Хорошей вам медитации. Передаю слово.

Доброе утро всем. Благодарю за такие чудесные слова Ольгу и рада всех-всех видеть сегодня на занятии и на медитации, которая действительно, надеюсь, поможет вам настроиться на последующие занятия и лучше воспринять то, что вы услышите. И лучше воспринять то, что вы услышите сегодня.

Я надеюсь, что эта медитация поможет вам лучше воспринимать то, что вы сегодня учите. Вчера вы делали медитацию вместе с Татьяной Цибулько, медитацию «Золотая комната». Сегодня мы сделаем эту же медитацию и добавим всем ингредиентов, которые вы вчера изучили.

Если вам понравилась эта медитация, то вы сможете взять ее как свою основную и делать некоторое время. Я надеюсь, что после некоторого времени практики этой медитации вы сможете заметить, какие эффекты она принесет для вас. Эта медитация не сложная, но одновременно ее фишка в том, что это медитация фиксации.

Она помогает принести вашему уму спокойствие и одновременно дать ему пронизательность. Когда я делаю эту медитацию, она всегда добавляет мне ощущение вдохновения. Хорошо, тогда приступим и подготовимся.

Перед началом медитации мы примем с вами правильную позу. Если вы сидите на стуле, как сейчас те, кто сидят в зале, то отодвиньтесь от спинки стула, пожалуйста, не облокачивайтесь. Проверьте, что ваша спина прямая.

Ноги стоят ровно на полу, стопа полностью на полу. Плечи ровно на одном уровне. И голова ровно, то есть подбородок параллельно полу, насколько это возможно.

Прикройте глаза, пожалуйста. И легкая улыбка на лице, сделайте легкую улыбку, чтобы ваше лицо было расслаблено. И руки на коленях или на бедрах, как вам удобно, чтобы они тоже лежали ровно и расслаблено.

Подумайте об учителе, которого вы хотите пригласить сейчас медитировать вместе с вами. Это может быть кто-то близкий вам, это может быть человек, который помог вам во многом. Пригласите этого человека в вашу медитацию.

Вы видите, как этот человек соглашается и приходит сейчас к вам. Пригласите этого человека в вашу медитацию и посмотрите, как этот человек приходит к вам. Он приближается к вам и садится напротив вас.

Он садится достаточно близко, ваши колени практически соприкасаются. Подумайте теперь о каком-то хорошем качестве вашего учителя, которое вас вдохновляет и которым вы восхищаетесь. Это то качество, которое вы хотите развить в себе сейчас.

Порадуйтесь, что в вашем учителе есть это качество. Это было ваше поклонение учителю. Теперь вспомните какой-то хороший поступок, который вы совершили за последние 24 часа и подарите этот поступок вашему учителю.

[Говорящий 2] Вы можете подарить эту медитацию, которую вы делаете.

[Говорящий 1] Теперь раскроем сердце и признаемся в каком-то не очень благовидном поступке, который вы совершили за последние сутки и от которого хотите очиститься. Теперь раскроем сердце и признаемся в каком-то не очень благовидном поступке, который вы совершили за последние 24 часа и от которого хотите очиститься. Расскажите вашему учителю об этом не очень благовидном поступке и покажите ему, что вы переживаете, что вы совершили это.

Возьмите какое-то время, пообещайте, что не будете больше так поступать и подумайте, что хорошего можете сделать взамен. Теперь соберем много добродетели для нашей медитации и вспомните какой-то хороший поступок, которым вы гордитесь, который вас радует, тоже который вы сделали за последние 24 часа. Теперь соберем много добродетелей для нашей медитации и вспомните какой-то хороший поступок, который вы сделали за последние 24 часа.

Расскажите о нем учителю. Вы можете видеть, как учитель тоже радуется вместе с вами вашему хорошему поступку. Вы можете видеть, как учитель радуется вместе с вами вашему хорошему поступку.

Покажите это. Теперь попросите вашего учителя обучать вас всеми возможными способами. Теперь попросите вашего учителя обучать вас всеми возможными способами.

Вы просите учителя обучать, чтобы вы как можно быстрее достигли всех ваших целей. Вы просите учителя обучать, чтобы вы как можно быстрее достигли всех ваших целей. Теперь попросите вашего учителя всегда оставаться вместе с вами.

Теперь попросите вашего учителя всегда оставаться вместе с вами. Вы видите, как ваш учитель начинает приподниматься в воздухе, постепенно уменьшаясь в размере. Он поднимается все выше и висит над макушкой вашей головы.

Вы можете это почувствовать. Учитель еще больше уменьшается в размере, становится не больше ноготка мизинца. И вы приглашаете его опуститься в ваше сердце, в прекрасное место, которое вы для него приготовили там.

[Говорящий 1] И учитель в вашем сердце вместе с вами. Теперь перейдем к основной медитации. Представьте, что вы находитесь на вершине высокой горы.

[illegible]

Переведите ваш взгляд вниз на зеленую долину. Трава, которую вы видите, она изумрудного зеленого цвета, сочная, мягкая. Вам очень приятно смотреть на нее и вы чувствуете, как соединяетесь с землей.

Учитель заходит в комнату, он узнает вас и очень рад видеть вас. Ваши глаза встречаются и вы уже не можете оторвать ваш взгляд от глаз учителя. Вы чувствуете огромную любовь и желание заботиться о вас, который исходит от учителя.

Учитель проходит в комнату и вы садитесь в медитацию вместе. Очень важно сейчас почувствовать, что учитель это не картинка, не плоская фотография, это живой человек. Как вы это можете ощущать?

Вы можете ощущать его тепло и аромат тела, вы можете слышать его дыхание легкое. Аромат очень тонкий и приятный, потому что это аромат тела человека, совершившего много хороших поступков. Так вы сидите напротив друг друга и колени ваши слегка соприкасаются.

[Говорящий 2] Закройте глаза для медитации.

[Говорящий 1] Но сквозь закрытые глаза вы продолжаете представлять глаза учителя. Вы чувствуете, как через эти глаза льется бесконечная любовь к вам. Постарайтесь несколько минут оставаться так, чтобы ваш взгляд был сфокусирован на глазах учителя.

Если отвлечетесь, мысленно снова возвращайтесь к глазам. По мере того, как вы будете делать эту медитацию самостоятельно, вы можете продлевать то время, которое вы проведете. Время, которое вы проведете, вы можете продлевать то время, которое вы проведете.

Сейчас представьте, что учитель приподнимается в воздух, уменьшаясь в размере. Он размещается над макушкой вашей головы и вы смотрите с ним в одну сторону. Он уменьшается еще больше и опускается на вашу макушку.

Вы можете ощутить это физически, как легкое тепло на вашей макушке. Учитель уменьшается еще больше, становится размером с ноготок.

[Говорящий 2] И опускается по центральному каналу в ваше сердце.

[Говорящий 1] Теперь учитель в вашем сердце и он всегда рядом с вами. Теперь, когда вы будете готовы, вы можете сделать два-три глубоких вдоха и выдоха и открыть глаза. И мысленно посвятите эту медитацию достижению всех ваших целей, целей всех живых существ и совершенному счастью.

Благодарю вас за чудесную медитацию, которую мы проделали с вами и меду за вашу практику и желаю, чтобы она становилась все лучше и лучше. И благодарю Елену за чудесный перевод.

[Говорящий 2] Благодарим вас за чудесную медитацию.

[Говорящий 1] Спасибо огромное. И сейчас приглашаем Максима и Ирину. Максим у нас начнет для того, чтобы провести нам четвертое занятие.

И я подумала, что для меня это большая радость и честь в такие времена.

[Говорящий 2] Здорово, Лен. Спасибо, что приехали. У нас сегодня четвертый урок.

[Говорящий 1] Это сегодня четвертый урок.

[Говорящий 2] И мы поговорим... У нас сегодня четвертый урок, и мы будем говорить про позу для медитации.

[Говорящий 1] Сегодня мы поговорим о позах для медитации.

[Говорящий 2] Один из самых важных уроков. Кто помнит, о чём у нас курс, какая главная идея курса? Чтобы иметь спокойный и счастливый ум, что нам надо делать?

Да, тренировать ум с помощью медитации нам нужно. И сегодня конкретно мы говорим о том, что для того, чтобы иметь счастливый ум, нам нужна качественная медитация, которая требует вот этой удобной и устойчивой позы, восьмиточечной. Ахт пункты позы мы сегодня будем изучать.

Лена, спасибо, что помогаете нам тут всё учить немецкий. Мы очень хотим. Кроме Любы, наверное.

Люба знает уже. Так, о чём мы говорили до этого? Можно перезапустить?

Следующий слайд.

[Говорящий 1] Покажите, пожалуйста, следующий слайд.

[Говорящий 2] Супер. В этом занятии поговорим про восемь характеристик правильной позы для медитации. Про источники для этого занятия.

Наши личные серы лайфхаки. Может быть, тут ещё добавят ребята, кто здесь присутствует. Да, потому что Аня Волчок, которая сегодня йогу проводила, Люда Мишанина, которая за камерой стоит, они уже по два месячных ретрита прошли, да, девчонки?

Да, и кстати, девчонки, если вы хотите добавлять что-то по каждому пункту, просто поднимайте руку, мы вам дадим микрофон. А чем мы говорили раньше? Первое и второе занятие у нас были про шесть подготовительных шагов, помните?

Вот эти семь ингредиентов, которые Валентина Ангишева с вами проделала сегодня утром, к какому шагу они относятся?

[Говорящий 1] К пятому.

[Говорящий 2] Это очень нервный момент, если честно, для меня был. Скажите, к четвертому, а мы это раз десять повторили с Ирой. Дальше, на прошлом занятии Татьяна Цебулько и Ольга Ключ рассказали про шесть условий внешнего окружения.

И сегодня на этом занятии мы поговорим про восьмиточечную позу для медитации. Это интересно, я никогда не встречал рекомендации для позы медитации, пока не познакомился с этой системой, системой Семен. Да, как-то типа как медитируешь, так и медитируй, так меня учили.

Да, но в более длительных ритах вы заметите, это очень непростая тема позы для медитации, не такая простая, как она даже может казаться. Да, и поэтому здорово, мне кажется, основывать свою позу на медитации, на рекомендации тех, кто делал уже очень много медитационных ретритов. Ира хочет рассказать, что со мной не так.

[Говорящий 1] Спасибо, Макс. Да, у нас небольшой интерактивчик. Доброе утро.

Как вы полагаете, господа эксперты? Что не так с человеком, изображенным на этом фото? Может быть, печень у него там схватила.

Не проснулся, есть версия от Антона Тимофеева. Неправильная поза, говорит Виктория. Как-то несчастливым тут, недовольным выглядит.

Вячеслав добавляет грустит. От чего грустит Максим? Почему он грустит?

Он напряжен.

[Говорящий 2] Никто не сдает курсы ИСИА, нет сертификатов.

[Говорящий 1] Точно, и не улыбается даже. Сложно улыбаться в таких моментах, но хоть бы улыбнуться мог. Хорошо, это тема нашего занятия.

Да, как сделать до и после. Это Максим до ИСИА-3 и после ИСИА-3. Это Максим до ИСИА-3 и после ИСИА-3.

Восьмиточечная поза для медитации. Или другими словами, положение из восьми составляющих. Или другими словами, положение из восьми составляющих.

Я предлагаю, кстати, это не ингредиентами называть, а как раз составляющими, чтобы не путать с нашей прошлой темой. Супер. Наверное.

Номер один. Что, собственно, делать с нашими конечностями? Это Максим в конце года, после всех наших ретритов, которые мы запланировали в этом году.

И так будет выглядеть Макс, когда все ретриты, которые мы планировали для этого года, будут завершены. В древних писаниях говорится, что пункт номер один, это расположите Ваши ноги в лотосе. В древних писаниях говорится, что пункт номер один, это расположите Ваши ноги в лотосе.

Но эта поза, как Вы понимаете, надеюсь, не для новичков. Если Вы так с непривычки усадить себя насильно в такую позу, определенно можно себе что-нибудь там сломать внутри. Это для тех, кто реально давно медитирует.

Активно занимается йогой. Особенно йога Леди Нигумы. И в целом привык сидеть в такой позе.

Когда мы начинаем, мы начинаем со стульчика. Это не позорно медитировать на стуле. Поэтому, когда Вы видите кого-то, какого-то продвинутого йогина, который уже сложил в позу лотоса ноги, не пытайтесь с ним сомневаться.

У нас нет задачи кого-то победить позой нашей или впечатлить. Наша задача найти наше комфортное положение, для медитации. Как правило, мы с Вами, люди, в 2025 году большую часть жизни проводим на стуле.

А в древние времена стулей, в принципе, не было. В Тибете, в Индии, ребята сидели на полу. У них не было из чего выбирать, там сяду на стул, сяду на пол.

Есть пол, я на нем сижу, больше в комнате ничего нет. Соответственно, они с детства привыкли таким образом уже ноги складывать. Для нас это непривычно.

У нас есть стульчики. И нам реально нужны наши колени. Очень легко повредить колени.

Хрусь и все. Но, поверьте, Вам колени понадобятся еще. Поэтому Вам надо найти ту позу, которая не будет отвлекать Ваш ум от медитации.

Что Вам может в этом помочь? Где твой друг? Ты с другом сегодня пришла.

Давай. Вам понадобится такой друг. Можешь в камеру показать тоже.

Это, знакомьтесь, подушка для медитации. И это реально must have для тех, кто перебирается сидеть на пол. Эта подушка такая еще полукругленькая, такая в форме полумесяца, что тоже удобно.

Хорошая. Ко мне нравится. Там изображены наши подушки.

Вы можете положить одну подушку. Может быть, две. Может быть, кому-то в начале понадобится даже три подушки.

Но суть в том, когда Вы садитесь в позу для медитации, если мы говорим не про стульчик, а на пол.

[Говорящий 2] Эррор, эррор.

[Говорящий 1] Про медитацию на поле, а не на стуле. Вам нужно, чтобы Ваша пятая точка, попка, чтобы она была выше Ваших коленей. То есть она реально должна быть, как бы Вы так, чуть-чуть на высоте сидите.

Если у Вас нет такой чудесной подушки, не проблема. Во-первых, Оля мне говорила, что здесь можно купить похожие подушки. Эту не продаём, не переживай.

Оля, почём продаёшь? 35 евро. Да, тут натуральный наполнитель, я так думаю.

Я уже продаю Твою подушку, извини, по привычке.

[Говорящий 2] Положу её.

[Говорящий 1] Окей, я буду Твою подушку сейчас не продавать, я лучше её уберу. Такие подушки, в принципе, там часто или гречневая шелуха, или какая-то другая шелуха. Вот, можете подкладывать такую подушку.

Если вдруг нет у Вас подушки. Что можно сделать? Можете взять пледик, или полотенечко, сложить его каким-нибудь валиком, и точно так же положить под попу, найдя комфортное положение.

Если у Вас нет пледика. Возьмите худы. Не знаю, диванную подушку.

Мы когда путешествуем, мы берём в отеле просто подушку, которая есть. Или Вы можете просто использовать кисточку, которая здесь, на софе. Если мы путешествуем, мы используем кисточку от отеля.

Максим не стой, что он махает, нет. Максим не так уверен. Он просто принципиально возит свои подушки с собой, все.

Максим всегда возит свои подушки с собой. Поэтому у нас всегда три сумки, когда мы путешествуем. Я ленивая в этом плане.

Я могу скрутить из подручных средств. Я не люблю лишние вещи возить. Я простой пример, потому что подушка это не лишнее.

Я не хороший пример, потому что подушка это не лишнее. Это правда важно. И здорово, когда Вы привыкаете к какой-то определенной высоте.

Ну просто мне комфортно на разных вещах сидеть. Мне окей. Но когда Вы учитесь, лучше там у Вас одна подушка, Вы знаете.

Или Вы там подушку и пледик положили. У Вас всегда одна и та же высота. Вы как бы знаете, вот мне комфортно, вот моя высота.

Но это хорошая вещь, когда Вы привыкаете к какой-то определенной высоте. И знаете, как это себя чувствует. И плюс, что Вы можете измерить свои прогрессы, когда Вы всегда используете один и тот же подушку.

Мы садимся на подушку. Хорошо бы что-то подложить на пол. Или йога-коврик.

Или йога-мат. Или тот же пледик. То есть если у Вас холодный пол или какой-то твердый пол.

В общем, сделайте себя мягонько и комфортненько. Если Вы уже сели Вам мягонько и комфортненько, и Вы понимаете, что все равно одно колено у Вас висит. Тогда Вы можете взять какой-нибудь еще пледик и скрутить вот так под коленку или подушечку маленькую.

Просто положите, чтобы не на весу было колено. Вы можете использовать еще что-то, например, скрутить подушку и положить ее под колено, чтобы она себя чувствовала комфортно. Не волнуйтесь.

Сначала она не может себя так комфортно чувствовать, но со временем Вы привыкнете к этому. А сейчас я предлагаю Максиму рассказать о том, куда девать остальные наши конечности.

[Говорящий 2] Спасибо, Ира. Есть также, где же Майкл Роуч в своей лекции рассказывает, какую ногу класть сверху, какую снизу. И в конце рассказывает, но Буддам все равно, какая у Вас нога сверху и снизу.

Но я расскажу. Если Вы сидите в полном лотосе, я таких людей не знаю, ни одного человека, кто сидит в медитации в полном лотосе. Вы сидите, девчонки?

Не долго, да. Мария рассказывала, что она сидит, может быть, 20-30 минут в полном лотосе, а потом 10-15 минут в полном. И потом снова меняет.

Так вот, в нашей традиции, говорит Кеша Майкл, если полный лотос, то левая нога снизу, а правая сверху. Мария сидит наоборот, у нее правая нога снизу, левая сверху. У меня тоже такой лотос.

Если Вы сидите в полном лотосе, то наоборот. В полном лотосе левая нога сверху, правая снизу. Я сижу ровно наоборот, то есть у меня правая нога сверху, а левая снизу.

Если Вы не въехали с первого раза, переслушайте этот момент, я его много раз переслушивал, записывал, у меня тут написано. Но самое главное, не переживайте, делайте так, как Вам подходит. Да, лично у меня правая нога снизу больше раскрыта, чем левая.

Да, поэтому для меня наоборот не сработает просто. И важно здесь, я думаю, что Ира об этом сказала, очень важно не травмировать колени. У меня три травмы колена.

Все из-за лотоса. Я хороший пример, как не надо делать. Потому что я занимаюсь штангой-йогой.

Силовая йога для тех, у кого много сил. Есть прямая корреляция и противоположная корреляция. Так вот говорят, что чем больше у тебя силы в йоге, тем меньше у тебя ума в йоге.

Обратная корреляция. Да, поэтому первые две травмы колена меня не научили, я в 63-й раз травмировал колено. Обычно это травмируется, когда ты неразогретое колено выгибаешь сильно в лотосе.

Оно мне до сих пор болит, если Вам интересно. Расскажу Вам большой секрет. Если Вы не можете сесть в лотос или Вам не комфортно в лотосе, в этом виноваты не колени.

Это тазобедренные.

[Говорящий 1] Это не связано с коленями.

[Говорящий 2] Если у Вас не раскрыто тазобедренное, у Вас не будет комфортного лотоса, никогда. Это не связано с коленями. Да, поэтому Мария Мёртл, в прошлом году, два года назад, она нам с Ирой сказала работать над раскрытием тазобедренных.

Да, я сидел, я запоминаю руками где-то, вот такая у меня была высота подушек, на трех подушках. То есть я реально как на троне сидел. Мне кажется, Ира где-то фоткала, у меня три подушки здесь, скорее всего.

[Говорящий 1] Ира сфотографировала, и так это выглядело.

[Говорящий 2] Если Вы хотите раскрыть тазобедренное, как нам с Ирой Мария Мёртл сказала делать, то что я сделал, у меня есть дома рабочий стол, за которым я работаю. Я от него открутил дополнительные ножки, и он у меня теперь вот такой высоты. И поэтому я сижу на полу, я работаю на полу.

[Говорящий 1] У меня тоже есть подушка для медитации там.

[Говорящий 2] Да, но обычно все рабочие звонки я провожу на полу. И за два года вот с такой высоты подушки для медитации. Вот такая у меня теперь высота.

Да, я думаю это сантиметров. Нет, больше. Восемь, мне кажется.

В общем раза в два меньше стало, да. И я не ломал себе колени, я просто регулярно, каждый день работаю на тазобедренное. Это медленный, для большинства людей это медленный процесс.

Поэтому я Вам искренне желаю не услышать звук, как хрустит колено. Это звучит очень страшно. Потому что ты понимаешь, что это звук моего любимого собственного колена.

Медитируйте на стуле. Я один человек еще не ломал себе колени на стуле. И постепенно, если Вам интересно, занимайтесь йогой.

И работайте над тазобедренными. Да, вот эти все асаны, где Вы делаете раскрытие тазобедренных, вот эти асаны Вам помогут.

[Говорящий 1] Я их делаю реально.

[Говорящий 2] Помимо того, что я сижу на полу, я еще делаю эти йога-асаны все. Ты хочешь добавить что-нибудь? Руки.

Есть разные варианты положения рук. Вы можете укладывать их на колени, ладонями вверх. Здорово делать, это называется чин мудрая, для того, чтобы забыть.

Замкнуть энергию, чтобы она у Вас оставалась внутри. Ладонями вверх или ладонями вниз. Хэнде хох.

Или Вы можете, вот как на фотографии показано, Вы можете их укладывать в лодочку.

[Говорящий 1] Кстати, девчонки, как Вы укладываете?

[Говорящий 2] Просто на колени, без чин мудры. Вот Аня вариант, можно просто ладони на колени положить. Точно, спасибо, Аня.

Аня добавляет, что вот эта поза, она, когда Вы складываете ладони друг к другу. Она помогает сохранить тепло в теле. То есть, если Вам холодно, здорово вот эту позу использовать.

Ира так тоже медитирует часто. Наши учителя Питер и Мария Мертул тоже.

[Говорящий 1] Мария там сидит, да, вот Мария так сидит.

[Говорящий 2] Глаза. А еще вот подушку можно подложить. Это зависит от длины рук.

У некоторых руки длиннее, у других короче. Мне кажется, у меня более длинные руки, а ноги, мне мама всегда говорила, что у меня короткие. Говорила, что это папа.

[Говорящий 1] Она всегда говорила, что я как мой отец.

[Говорящий 2] Поэтому Вы можете подложить подушку тоже. Для медитации удобно. Как Вам удобно.

Да, мы дойдем еще до плечей. Глаза. Обычно в нашей традиции рекомендуют медитировать с полуприкрытыми глазами.

Я думаю, у меня года 2 или 3 ушло на то, чтобы научиться с полуприкрытыми глазами медитировать. Да, тут кажется, что глаза закрыты, на самом деле там есть щелочка. Да, и эта вот щелочка в полуприкрытых глазах, она нужна для того, чтобы свет попадал.

И тогда считается, и это реально так для меня, по крайней мере, это помогает с сонливостью. Обычно мы закрываем глаза только, когда мы спать ложимся. Да, соответственно, наш мозг, когда Вы закрываете глаза, он такой, ну все, отбой.

Да, поэтому Вы можете начинать с закрытыми глазами медитировать и постепенно экспериментировать, это эксперимент. Чуть-чуть оставлять маленькую щель для света. Да, поэтому я, кстати, медитирую всегда, мне надо, чтобы в комнате было светло.

Ира, я знаю, ты любишь в темноте как-то медитировать, не любишь?

[Говорящий 1] Ну, не люблю я в темноте медитировать, просто в последнем ретрите мне солнце с окна прямо вот сюда светило в глаза, в глаз, и это очень отвлекало, поэтому мне приходилось надевать маску для глаз, но это исключение. Я не люблю медитировать в темноте, но в последнем ретрите я медитировала в такой комнате, где свет прямо в глаза, и это было очень отвлекательно, поэтому я использовала маску для медитации.

[Говорящий 2] Мне в ретрите, когда, это было время где-то 10, наверное, утра, когда солнце тоже мне в окно светило, я тогда как раз учителя перед собой представлял, и тут, короче, свет такой мне в глаза начинает светить, мне нравилось. Так, будет здорово, если вы не будете зажимать вот эту часть межброви. Мне нравится, как Олена, вы явно не вот так не делаете, у вас очень прямая здесь часть.

Да, для этого лучше всего сделать легкую улыбку. Это работает как антидот против вот этого хмуренья лба. И вы узнаете, это также оказывает влияние на ваше внутреннее тело, на ваши каналы, когда у вас здесь расслаблено, благодаря улыбке.

Да, это помогает, это влияет на наше внутреннее тело, хорошо влияет. Взгляд вы можете направлять прямо или под 45 градусов, с полукрытыми или с закрытыми глазами. Потренируйтесь дома, но самое главное, чтобы вы ни на что не смотрели, не начинали разглядывать, что-то тут как-то пыльно.

И Геше Майкл также добавляет, что здорово использовать натуральные материалы вообще для своей медитации, для одежды, для белья, для всего, для подушки. Да, я для медитации, у меня есть такой костюм, 100% хлопок, подушка с гречневой шелухой. И кстати, поэкспериментируйте с разными подушками, у меня несколько подушек есть, за все время, думаю, у меня штук 10 было подушек разных.

И Джон Брейди, который тоже один из наших наставников по медитации, он говорит, что у него дома несколько подушек есть под разный муд, под разное настроение. Да, и я реально, я себе купил тоже дополнительную подушку, когда он мне этот совет дал. Дело в том, что, например, в ретрите, когда ты делаешь йогу каждый день и медитируешь там 4 часа в день, тазобедренные больше раскрываются.

Поэтому можно ниже сидеть. Но вне ретрита у меня не всегда получается йогой заниматься каждый день, и уж точно я не медитирую 4 часа.

[Говорящий 1] Да, и поэтому мне чуть-чуть выше нужно сидеть.

[Говорящий 2] Поэтому экспериментируйте. У нас перерыв?

[Говорящий 1] 10 минут?

[Говорящий 2] Итак, у нас есть вопрос из онлайн.

[Говорящий 1] Итак, вопрос от Максима. Какой совет вы можете дать? У меня нет проблем с тазобедренным суставом, но есть проблема.

Когда я долго сижу в позе лотоса, в колене что-то пережимается. И кровь не поступает в правую ногу. Я пробовала подкладывать под колено одеяло, но это не помогло.

Это касается также и полу лотоса. Я пробовала сидеть на стульчике, но это неудобно и не нравится. Максим, желаешь дать рекомендации?

Максим, хочешь ты ответ?

[Говорящий 2] Привет, Макс.

[Говорящий 1] Привет, Макс. Привет.

[Говорящий 2] Кстати, может быть ты нам поможешь с переводом на украинский? Оля, Максим уже переводил прошлое мероприятие наше. Мы по тебе скучаем, Макс.

Я не сижу в лотосе долго в медитации, поэтому у меня нет такого опыта. Но если тебе комфортно, ничего не болит, и вот эта проблема, она и в лотосе, и в полу лотосе. Попробуй поменять подушку.

Например, я купил новую подушку, но мне на ней долго сидеть неудобно, потому что она что-то у меня пережимает в ягодицах, и у меня потом быстро очень затекают ноги и болят. Да, может быть у тебя твердая подушка. Второе, если это не вызывает какого-то дискомфорта, то есть затекла нога и затекла.

Тогда в этом нет вообще никакой проблемы. Это нормально, когда ноги затекают. Просто это не должно быть болезненно.

Пять минут может поболеть, и потом все. Я, например, точно знаю, в какой момент времени у меня начинают затекать ноги. Я поэтому могу время медитации определять.

Просто потом не вскакивай с места для медитации. Да, надеюсь, помогло. И напиши мне в личку, как у тебя получится.

[Говорящий 1] Спасибо, Макс. Вообще, вы можете спокойно нам реально в личку писать или в чате. Нам очень нравится, когда нам фотографии присылаете.

Какие-то отчеты. Какие-то инсайты. Можете фотографию алтаря слать, если вдруг сделаете. Фотографию места для медитации. Новую подушку, которую купили. Это реально интересно.

Пока у нас нет, как у Марии и Питера Мёртвого, тысяч студентов. Мы можем спокойно общаться, особенно с теми, кого мы не видим, кто онлайн. Хорошо, поехали по восьмиточечной позе для медитации.

Напомним, чего мы это вдруг изучаем. Мы хотим иметь счастливый ум. Хотим хотеть иметь счастливый ум тоже.

Для этого мы хотим его натренировать, быть счастливым. Лучший способ тренировки – медитировать. Чтобы медитировать, нужно учиться.

Учиться и тренироваться, добавляют. Все верно. Чтобы тренироваться, нам нужно знать, как...

Ну ладно, не позировать, но в общем, как сидеть. И чтобы мы могли это правильно тренировать, нам нужно знать, как правильно сидеть. Что требует правильное сидение?

Что мы делаем с нашими спинами? Это очень просто, просто и быстро. Сидите ровно.

Что такое сесть ровно? Мне нравится метафора, которая мне помогает понимать, что такое сесть ровно. Это представит, что мой позвоночник – это такая ровненькая стопочка монет.

Я даже, когда об этом думаю вне медитации, я так – хоп, сразу ровненько. Хочется сразу встать ровненько. Также это значит не заваливаться вперед.

не заваливаться назад, или не заваливаться куда-то вбок. Что, не переводишь язык тела? Язык тела, переводит тоже.

Йога для переводчиков. Хорошо. На самом деле, с вот этим вот туда-сюда шатанием, вы когда садитесь, вы можете отбалансировать сюда, то есть можете намеренно чуть-чуть буквально пошататься.

Такую калибровку сделать, как вам чуть-чуть удобнее, так или так. Вот выбрали, зафиксировались, все супер. Есть еще один способ, как сесть ровно.

Лайфхак, есть подозрение. Валя показывает. Ну, это, кстати, тоже хорошо, вытянуть макушку вверх.

Есть еще один такой неочевидный, по крайней мере, для меня был неочевидным. И вы можете прямо сейчас на стульчиках это попробовать. Вот попробуйте сесть на стульчик, чуть-чуть на краешек.

На секундочку. И попробуйте, сели ровно, да, все сидят ровно, супер. Попробуйте чуть-чуть втянуть живот.

Что происходит? Грудная клетка как бы подымается вверх автоматически. Живота.

И это тоже позволяет выровнять спину. Можно дышать. Кто-то так сразу.

Это не обязательно должно быть какое-то большое движение. Иногда это такое маленькое, может быть даже незаметное для кого-то, но заметное для вас, потому что вы выравниваетесь. Тут как раз Макс, он так хоп, втянул чуть-чуть живот, и у него спина сразу выровнялась.

И так или иначе, в процессе медитации вы можете наблюдать, что где-то тело расслабилось, может куда-то его повело, может опустилось вниз. В процессе медитации вы можете заметить, что, например, твой тело кипит вперед или сзади, и тогда вы можете вернуться. И когда вы там вдруг заметили, что вы уже в такой позе, когда вы заметили, что, например, вы кипели вперед, вам не нужно делать резкое движение, вы так вспомнили.

И когда вы это заметили, вы не должны были двигаться руками. Вспомнили, аккуратненько, спокойненько, вытянулись, медленно. Да, когда вы заметили, что вы не сидите ровно, вы медленно вернулись в позицию.

Без медитации. И немного слов о стульях. Когда мы сидим на стуле, мы ни к чему не прислоняемся.

Не разваливаемся. Аккуратненько на краешек стульчика сели. Не слишком на краешек, чтобы вперед куда не свалиться.

И когда вы медитируете, вот, что делать с вашими ногами. И когда вы медитируете, это может случиться с вашими ногами. Мы не складываем ногу на ногу.

Мы просто стопами заземляемся в пол. Так, чтобы прям чувствовать пяточками, не только носками, но и пяточками. Так, чтобы мы чувствовали пол с нашими пяточками.

Если вы вдруг пришли на шпильках, например, Вячеслав, Антон. Шпильки можно снять, можно чуть-чуть босиком, потом снова наденете. Нет проблем.

Открываем пяточки. И, наконец, Аня мне уже много раз показала. Так, а плечи?

Плечи когда будут? Мне нравится эта метафора. Картинка этих весов.

То есть просто плечи на одном уровне. Все просто. И постарайтесь лопатки чуть-чуть свести назад, сзади.

Вся эта история с плечами, она как бы для того, чтобы мы открыли грудь нашу. Это не всегда может быть удобно, особенно у тех людей, у которых зажат грудной отдел. Мне, например, сложно, прям, сразу легко открыть грудь.

У Максима, например, она очень сильная, хорошо открыта. Делайте йогу чаще. И, на самом деле, вся эта история с грудным отделом, Помните, Оксана, мне кажется, вчера на занятии по йоге говорила об этом, что в нашем теле есть три канала, один центральный и возле него такие боковые каналы.

Я показываю отсюда, потому что они тут начинаются, но по факту они идут вдоль позвоночника, но как бы внутри нас. Внутри, но ближе к позвоночнику, то есть не тут, а там внутри. И там, где все из нас, очевидно, слышали о слове чакры.

Чакры — это результат того, что эти два боковых канала обвивают центральный канал. Так вот, во всех местах это один узел, а в центре груди — это сразу три узла. Поэтому в грудной отдел всегда сложнее йоги нам открыть.

Но это реально крайне важно, потому что когда Вы пойдете дальше в более продвинутой медитации, Вы увидите, насколько Ваша медитация связана с этим внутренним телом. И это даже в месячных ретритах очень сильно ощущается, я думаю, девчонки подтвердят. Я кучу раз от своих учителей слышала делать йогу, это очень важно.

Но, поняла я это реально вот так вот, конкретно поняла в ретритах. Вам все равно ее придется делать, если Вы хотите прогресса классного в медитации, Вы его захотите по мере Вашего прогресса. Не теряйте время, делайте сразу, не теряйте время.

Хорошо, голова. Голова тоже ровно, тоже все просто. Если Вы сильно спустите голову вниз, Вы можете начать так кунять.

Если Вы сильно запрокинете голову вверх, могут одолеть всякие мысли. Они как бы и так всегда с нами, но когда их и так много, а мы еще и голову подняли, ну это в общем-то может быстро вынести из медитации и медитация финиш. Есть еще в чтении классная фраза к этому курсу?

Нос и пупок в одной вертикали. Это другой способ сказать, что голова ровно. Сегодня Валентина говорила Вам подбородок параллельно полу.

Это то же самое. И мы будем позже говорить о следующих занятиях, о проблемах в медитации. И эта информация сразу Вам поможет, в том числе для регуляции Вашего состояния в медитациях.

Например. Вы вчера долго тусовались, не очень выспались. И Вы все-таки хотите сегодня помедитировать.

Вы и так уже по пути к подушке для медитации засыпаете. Но Вы настойчивый человек, целеустремленный. Вы сели в позу для медитации.

Пробуйте, реально поэкспериментируйте. Можете чуть-чуть поднять подбородок. Может быть это позволит Вам немножко проснуться.

Может быть это позволит Вам немножко проснуться. Или, например, Вы получили письмо перед медитацией. И ваш мозг уже стал очень беспокойным.

Можно попробовать чуть-чуть его успокоить, чуть-чуть опустить подбородок. Коротко говоря, Вы можете своим подбородком чуть-чуть состояние себе менять. Хорошо, а Максим Джабали нам сейчас расскажет, что общего между ним и Монолизой.

[Говорящий 2] Спасибо Ире за такую чудесную презентацию, за то, что для каждого пункта изображение подобрала. Я вот сейчас не очень помню, мне кажется, это не очень весело было, мне по крайней мере, на каждую позу делать 15 вариантов, как сделать и не делать.

[Говорящий 1] Это было совсем не весело, мы только-только вышли из ретрита. Первый день выхода из ретрита месячного.

[Говорящий 2] Ради искусства все, вот что между мной и Монолизой общего. Чего не сделаешь ради искусства. В общем, тут на фотографии все, мне кажется, понятно.

Губы и зубы расслаблены. Не пытаемся сжимать губы. Здорово, чтобы была легкая улыбка.

Опять же, чтобы вот эту часть межброви расслабить. Дышим носом. Если у Вас нос не дышит, конкретно сегодня дышит только рот, это окей, но в целом мы всегда дышим носом.

Язык касается верхнего неба. Если для Вас это непонятно, это расслабленное, естественное положение языка, это не что-то новое изобрели. Да, но если вдруг, знаете, бывает медитация, а я правильно язык держу или нет.

Просто располагайте его за передними зубами, за верхними передними зубами.

Расслаблено. Если Вас это не тревожит, то вообще забудьте, что я об этом говорил.

Дыхание. Эта поза называется восьмиточечная поза Вайрочи. И восьмой пункт это как раз дыхание.

В целом мы стремимся, чтобы дыхание в медитации было медленным, спокойным, размеренным. И здесь Геше Майкл, он уделяет время тому, чтобы рассказать о технике дыхания, которая помогает в повседневной жизни, особенно в ретритах. Есть такое заболевание, которое называется Лунг, это дисбаланс внутренних ветров.

Это может ощущаться как тревожность, нервозность. Раздражительность. Давление вот здесь в груди.

Частонница. В общем, если у Вас какие-то из этих симптомов есть, Вы можете всегда к нам с Ирой обратиться, и мы постараемся Вам чем-то помочь. Но в целом, есть очень хороший совет от Геше Майкла Роуча, что делать для того, чтобы не...

Этот Лунг возникает, когда скапливаются ветры в области сердца. Внутренние ветры.

[Говорящий 1] Ветры?

[Говорящий 2] Нет, я не поняла.

[Говорящий 1] Ветры или что?

[Говорящий 2] Ветер.

[Говорящий 1] Ветер скапливается. Воздух.

[Говорящий 2] Так называется ветер. Винт. Инный винт, да.

В этой системе семян внутренняя энергия также называется ветры. Внутренние ветры. Которую Вы, может быть, слышали, чи или прана ее называют.

Да, так вот, если Вы дышите неравномерно, она длинно, длительную медитацию, она может скапливаться в области груди. И в длительных болеритритах у Вас практически стопроцентная вероятность, что Вы подвержены будете Лунгу в той или иной форме. Так вот, рекомендация, которую дает Геше Майкл, я ее нахожу очень полезной, я сам так делаю.

Когда Вы сидите в медитации, Вы можете иногда, может быть, раз в 10 минут или около того, когда Вы делаете выдох, Вы делаете еще довыдох потом. То есть, это вот так. Вдох, выдох.

Таким образом, Вы опорожняете легкие свои. И таким образом, вот этот избыток внутреннего ветра, который у Вас может собираться в груди, Вы его как бы выдыхаете. Да, и я так делаю, может быть, 5-10 раз.

То есть, я в медитации могу почувствовать, что что-то идет не так. Что мой вдох, я как бы больше выдыхаю, чем выдыхаю. Это такое ощущение, как будто не хватает воздуха.

Да, и это может быть связано с тем, что Вы просто реально выдыхаете больше, чем выдыхаете. Поэтому попробуйте, может быть, Вы найдете эту рекомендацию полезной. Мне она помогает.

Кстати, мы начинаем счет с выдоха. Когда мы считаем раз, это не раз, это раз. Да, и у этого есть смысл, что мы хотим развернуть смерть вспять.

Потому что последнее, что ты делаешь перед смертью, ты выдох делаешь. Поэтому мы говорим, а мы будем делать наоборот. Мы разворачиваем смерть вспять.

Выдох, потом вдох. Окей. Итак, какая главная идея нашего курса?

Чтобы твой ум был счастливым и спокойным, что нужно делать? Тренировать его с помощью медитации. Каждый день медика добавляет.

И сегодня конкретно мы про эту восьмиточечную позу говорим. И вы поняли, десять циклов дыхания, это обычно то, с чего мы начинаем медитацию, десять циклов. Этот чек-лист здорово выучить наизусть.

И вы садитесь утром, когда медитируете, десять минут сначала. Добавляете одну минуту потом в неделю. И если у вас был перерыв, вы тоже начинаете с десятиминутной медитации.

Да, вы проходите мысленно по этому чек-листу, так плечи расправил. Руки лежат так, как надо. Да, и когда вы будете проводить сами медитацию в какой-то момент, это здорово тоже рассказывать этот чек-лист, как Валентина сегодня указывала на него.

Итак, что за источник, по которому мы основываем эти восемь характеристик?

[Говорящий 1] Он называется «Этапами медитации» от мастера Камала Шила.

[Говорящий 2] С первого раза правильно Вы говорили, обычно говорят «Каламашила» в первый раз, потому что хороший переводчик у нас, спасибо. Он жил приблизительно 750 год нашей эры, по-тибетски называется «Гом Рим». Кстати, за 20 евро, скажите мне, что означает «Гом», а что «Рим», как переводится?

[Говорящий 1] Только не тренера, пожалуйста.

[Говорящий 2] А где «Этапы», а где «Медитации»? Так, не подсказывай. «Гом» — «Этапы», «Рим» — «Медитация»?

«Рим» — «Медитация»? Нет. Извините, но я не буду второму человеку уже давать, это слишком очевидно.

Юлия, ну я догадываюсь, что ты можешь по-другому наоборот сказать. «Рим» — «Этапы», а «Гом» — «Медитация».

[Говорящий 1] «Гом» — «Медитация», а «Рим» — «Этапы».

[Говорящий 2] Да, и по-тибетски это «Пхаванакрама». Прошу прощения, это на санскрите. «Пхаванакрама».

У нас осталось немного времени, и я хотел спросить Аню и Люду, вы хотите что-то добавить к позе для медитации? Выходи, расскажи чуть-чуть.

[Говорящий 1] Я просто хотела сказать, что вот это «зубы расслаблены», непонятно, как это «зубы расслаблены». А вот челюсть расслаблена, вот это да. Мы часто вообще не замечаем, даже как в течение дня мы что-то делаем, как вообще у нас здесь все зажато.

И в медитации мы делаем то же самое. И вот эта мудра, когда мы, если Вы захотите вдруг попробовать ее, я слышала от Джона Брэдди, что когда Вы делаете эту мудру, задача так близко пальцы расположить, чтобы можно листок бумаги было через них пропустить. И для чего это?

Когда Вы сильно расслаблены в медитации, то есть когда Вы уже близко к тому, чтобы заснуть, Ваши пальцы расходятся, расслабляются. И наоборот, когда Ваши пальцы сильно сжаты друг к другу, это значит, что Вы слишком напряжены, чересчур сконцентрированы, это тоже неправильно. Просто попробуйте, это классно, для того чтобы заметить действительно, как наше тело связано с нашим умом.

[Говорящий 2] Спасибо, Аня. Люда, хочешь что-то добавить? Валя, мы тебя тоже спросим, кстати.

[Говорящий 1] Спасибо, Макс. Я бы хотела дать совет, как можно понять, что с моей позой не так. Мы себя не видим со стороны никогда, да?

И хорошая идея, это поставить видео и заснять, как Вы медитируете и посмотреть потом. И потом вам станет яснее, или Вы заваливаетесь вперед. Это будет показать Вам, как Вы передвигаетесь вперед.

Или какие-то другие проблемы, они будут видны на этом видео. Это такой совет, спасибо.

[Говорящий 2] Спасибо, Люд. Валя, ты хочешь что-то добавить? Хорошо.

Ты хочешь добавить что-то? Спасибо, госпожа Ирина Джобали. Хорошо.

У Вас есть вопросы какие-то?

[Говорящий 1] Хотите какие-то вопросы? У меня есть два вопроса. Эти восемь характеристик иногда называют позой из восьми составляющих Будды, называемого проявлением.

Чем она отличается от позы из семи составляющих этого же Будды? Как отличаются эти позы из восьми составляющих и из семи составляющих?

[Говорящий 2] Просто мед для моих ушей.

[Говорящий 1] Это как хоник для моей сели.

[Говорящий 2] Кто-то делает домашнее задание, сразу за меточкой пишет, молодец.

[Говорящий 1] Это говорит мне, что кто-то делает домашние задания.

[Говорящий 2] Во-первых, вот это проявление Будды, это Вайрочана на санскрите.

[Говорящий 1] Эта появление Будды это Вайрочана на санскрите.

[Говорящий 2] Да, кстати, я сегодня переслушивал лекцию Геши Майкла. Он сказал, как переводится Вайрочана. Вы знаете, на чём я говорю?

[Говорящий 1] Я сегодня услышала лекцию Геши Майкла ещё раз, и вы знаете, как переводится Вайрочана?

[Говорящий 2] Это проявление, да, по слогам.

[Говорящий 1] Это из двух корней состоит слово.

[Говорящий 2] Очень прикольно.

[Говорящий 1] Это очень круто.

[Говорящий 2] Он сказал, вай – это many, как various по-английски.

[Говорящий 1] Вай – это унтершиддих.

[Говорящий 2] Вай – это да, это множество.

[Говорящий 1] Множество.

[Говорящий 2] А рочь – вот эта часть.

[Говорящий 1] А рочь?

[Говорящий 2] Это проявление. Это проявление как бы многими способами. И это в этом суть этого Будды.

Он проявляется тем способом, которым он вам больше всего может помочь. И дальше Геши Майкл пошутил. Говорит, поэтому будьте аккуратнее с тараканами.

Потому что его фамилия рочь. Это я так думаю, он это не сказал. Он просто сказал, будьте аккуратнее с тараканами, не наступайте на них.

Потому что его фамилия рочь, это видимо тот же корень, рочь. Думаю, сами решайте сами, мне понравилось. Тут пара советов, которые от нас с Ирой были записаны.

[Говорящий 1] Мы не едим перед медитацией.

[Говорящий 2] Мне кажется, это хорошо выпить воды. Да, ну попробуйте, попробуйте поесть перед медитацией. Да, спрашивают про кофе.

Не знаю, лично я пью чай. Я знаю, что Джон Брэдли говорит, он пьет кофе перед медитацией. Вам надо с этим поэкспериментировать.

И это меняется со временем, с возрастом меняется. Я раньше мог выпить, я ношу с собой термочашку с чаем. Я раньше мог выпить, ну за день, вот на таких мероприятиях, выпиваю целый, сколько там, 700 миллилитров чая.

Я пью чай, китайский пуэр называется, это черный чай. И мне было нормально, он меня бодрил, классно все. Вот вчера я выпил половину своей термочашки, и мне сегодня с утра было реально плохо.

И я на него, на этот чай, который я обычно пью перед медитацией, 150 миллилитров или 120 миллилитров я выпиваю, маленькую чашечку. Я на него реально не мог смотреть, мне было плохо. Да, и это меняется, это меняется со временем.

Поэтому будьте аккуратны, с кофе, особенно с чаем, я был бы очень аккуратен. Я знаю, что Аня тоже поменялась со временем, она раньше много чая пила. В идеале, если вы можете медитировать без черного, зеленого чая, без кофе, супер.

Второе, это то, что здорово сидеть в удобных штанах.

[Говорящий 1] Которые вам ничего не задавливают.

[Говорящий 2] Да, и вот эти брюки, кстати, я купил специально, мы проводили с Ирой медитацию в Вене. Я их купил специально ходить на эти медитации. Потому что они широкие, и они еще тянутся.

Хорошо. Последнее на сегодня.

[Говорящий 1] Есть еще вопрос. Подожди, подожди, подожди. Давай вопрос из онлайн.

Хорошо. Вопрос звучит так. Что делать, если очень сутулая спина?

Ты хочешь ответить? Нет. А я за неидеальную осанку.

Ну что делать? Йогу делать. Ну, как бы, мне это очень много говорили.

Я всегда хотела слышать какой-то другой ответ.

[Говорящий 2] Ванная принимает для хорошей осанки.

[Говорящий 1] Да, ты можешь это достигнуть в ванной, например. Но ответ все еще остается прежним. Делать йогу.

Нам надо ровная спина. Открытый грудной отдел. Найдите способы полюбить йогу.

[Говорящий 2] Съедайте один торт тирамису после йоги, как вознаграждение.

[Говорящий 1] Выберите стиль йоги, который Вам нравится. Если Вы сейчас совсем не готовы делать йогу. Найдите тот вид физической активности, который Вам нравится.

Например, что? Зумба. Зумба раскрывает нам грудной отдел.

Например, зумба танцем. Это тоже хорошо для ротового слоя. Эксперт по зумбе, сидящий здесь в зале, подтверждает.

Мы имеем здесь зумба-эксперта. Она подтверждает, что это тоже помогает. Любая физическая активность, где Вы можете раскрывать грудной отдел или растягивать грудь, это уже хорошо, если сейчас нет у Вас любви к йоге.

Но дайте йоге тоже шанс. Йога не гума, но вообще она такая классная, но я не знаю. Но я попрошу Вас дать йоге шанс.

Особенно йога не гума, это просто отличная вещь. Очень приятная йога.

[Говорящий 2] Спасибо. Я можно еще добавлю, кстати, когда мы говорим делать йогу, это 5-6 раз в неделю. Вот что такое делать йогу.

Потому что есть люди, которые делают йогу раз в неделю, говорят, но я йогу делаю. Все равно осанка не справилась. Каждый день.

Каждый день. И я Вам скажу, я ненавижу йогу, я ее терпеть не могу реально. Если бы у меня был выбор, заниматься йогой или нет, я бы никогда в жизни, ну мне бы даже в голову не пришло ее делать.

Я бы по ней не скучал ни одного дня и ни одного часа.

[Говорящий 1] Для меня йога это напоминание о том, что я в санцарии, я в страданиях.

[Говорящий 2] И я Вам честно говорю, единственная причина, почему я делаю йогу, потому что мне без йоги хуже даже, чем с йогой. Да, я это воспринимаю как лекарство, никому не нравится пить лекарства, мы их пьем для того, чтобы быть здоровыми. Я делаю йогу для того, чтобы сидеть в медитации, для того, чтобы у меня не болела спина, мне 33 года в этом году исполняется.

Все, хорошая генетика у меня закончилась. Две недели я раз делал перерыв йоги, я потом согнулся и уже не разогнулся после этого. Делал себе уколы в ягодице, лекарство, которое яд, для того, чтобы спазм убрать с мышцы.

В общем, без йоги реально мне лично хуже, чем с йогой. Да, но я попробовал разные направления, это то, что я Вам рекомендую. Попробуйте, походите на разные занятия, какие Вам нравятся, выберите того учителя и тот метод, который Вам нравится.

У всех людей разные тела и разные особенности тел. Та йога, которую люблю я, ее больше никто не любит. И Ира ее не любит, никто ее не любит.

Та йогу, которую Вы любите, я Вам гарантирую, мне она не понравится. Потому что для каждого тела своя йога. И найдите ту, которая, знаете, менее противная будет Вам.

И лично я не считаю, что надо ожидать, что когда-нибудь Вы ее полюбите.

[Говорящий 1] Никогда этого не может быть. Я положу на вторую чашу весов кое-что другое. Я не люблю йогу примерно в первый месяц регулярных занятий.

Я не люблю йогу в течение первого месяца регулярных занятий. Если втянуться, то я не могу. Потом я йогу люблю.

Может быть, Олеся, вам надо просто перетерпеть первые две-три недели. И может быть, через три года, или два, или через год вы приедете и будете тут йогу для всех преподавать, кто знает. А сейчас вы можете просто реально вцепиться в кого-то, кто регулярно занимается йогой.

Прямо вцепиться, держаться хоть как-то за него. Даже если там одним мизинчиком. Даже если вас вот так от ветра трепает.

Попробуйте реально перетерпеть и напишите, что получится. Спасибо.

[Говорящий 2] Я добавлю, кстати, последнее, что йога — это комплекс упражнений, который был разработан для тех людей, кто медитирует. Сейчас йогу просто делают для плоского живота, красивой попы, но это оригинально, этот комплекс был разработан для улучшения медитации. Да, поэтому наш наставник по медитации Джон Бреди, который 75 лет и уделает своей йогой всех.

Он говорит, что йога и медитация — это вообще одна практика, это одно и то же. В этом что-то есть. Люда хочет что-то добавить.

[Говорящий 1] Я хотела добавить, что никогда не поздно начать, потому что наш учитель Питер Мёртл начал йогу в 45 лет.

[Говорящий 2] Первый раз сделал йогу в 45 лет.

[Говорящий 1] Сейчас он очень хорошая практика йоги.

[Говорящий 2] Да, поэтому сколько бы вам ни было, 60, 70, 120 лет, это неважно, просто начинайте по чуть-чуть и найдите своего учителя. Идите в йога-студию в вашем городе и найдите хорошего учителя.

ACI 3 онлайн стенограмма урок 5

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Пятый последний урок. На этой неделе, да. Что, кто-то в Болгарию созрел ехать или нет?

Будем им рады, если что. Этот курс состоит из десяти лекций. Да, да.

Первые пять в Вене. Вторые пять в Болгарии, в городе Пловдив. Кстати, там сейчас параллельно.

Мы там с Ирой начали преподавать. Первый, второй курс мы в Болгарии преподавали. И сейчас вот эти первые выходные, пока нас нет, там преподают команда тренеров болгарских.

Они тоже сейчас заканчивают пятый урок. Итак, какая главная идея нашего курса? Какой у нас главный посыл?

Чтобы у нас был счастливый, спокойный ум. Что надо делать? Мне нравится, как говорит медитер, тренировать свой ум с помощью медитации.

Но вот медитировать каждый день мне очень нравится. Это правда. Кстати, ко мне подошла в перерыве Валентина Агешева и сказала, Максим, вот я с тобой не согласна.

Йогу можно полюбить. Аня тоже говорит, йогу можно полюбить.

[Говорящий 2] Аня и Валентина Агешева имеют одинаковое мнение. Возможно, они соглашаются с этим командой, которые любят йогу. Я могу сказать, что я очень люблю медитацию.

[Говорящий 1] Это не была любовь с первого взгляда, как с Ирой, например. Какое-то количество времени понадобилось, чтобы ее полюбить, но мы полюбили друг друга. И она меня тоже любит.

Медитация. Ира, я надеюсь, тоже. На хэндбане.

Красиво я тебе играл? На хэндбане. Красиво я тебе играл?

Мы с вами на занятии номер пять. Мы с вами прошли... Как подготовиться к медитации?

Шесть подготовительных шагов. На третьем уроке что у нас было?

[Говорящий 2] Что было в третьем уроке?

[Говорящий 1] Обсуждали это сегодня на группе мудрости?

[Говорящий 2] Или не очень?

[Говорящий 1] Не очень? А что обсуждали? В жизни?

За дорого или за дешево продали? Про лун говорили? Кто-то сюда приехал, он даже не знал, что такая проблема существует, оказывается.

Я думаю, вам страшно теперь должно быть. Особенно я должен сказать людям по Айурведе, у которых вата доминирует, ветер. Вата.

Ветер. Да, им говорят, им реально легко получить лунку. Сегодняшнее занятие, вот это текущее, про проблемы медитации, как их решать.

Мы поговорим про три проблемы медитации из пяти. Про шесть антидотов к ним. Виды ментальной притупленности, ментального беспокойства.

И фиксацию, как зафиксироваться на объекте. И суть в том этого занятия, что у всех медитирующих одни и те же проблемы. Это реально правда.

Особенно у Вас могут быть проблемы, если Вы не заметили, что Вы начали рассказывать чужую часть урока. Поэтому я быстро отсюда убегу.

[Говорящий 2] Спасибо, Макс. Да. Ты, кстати, довольно неплохо уже рассказал многое, что я не рассказала.

Более того, мы, кстати, уже опережаем наш график. У меня тут есть уже timestamp, это временные отметки. Мы вдохновились примером Оли и Тани.

Закончить занятие раньше, challenge accepted. Ну, посмотрим, как пойдет. Может быть, еще останется время для ответов на вопросы.

И время для подарочка. Ладненько. Как сказал Макс, в этом курсе у нас 10 уроков.

И это, на самом деле, типичное число для всех 18 курсов. Во всех 18 курсах 10 уроков. В целом, одна и та же похожая структура.

Очень удобно. Мы говорим о том, что ACI, можно сказать, что это курсы по духовной эволюции. Курс 3 о том, как сделать счастливым наш ум.

С помощью медитации. Каждый день. И знаете, наверное, если сказать кратко, о чем пытаются нам сказать каждый курс ACI.

Это сказать, что все, что мы создаем, возвращается к нам обратно. И все, что мы видим в нашем мире, все это происходит из нас. Наверное, лучший подарок, который мы можем дать другим.

Это как раз показать, что все происходит из нас. Конечно, физические подарки позже тоже будут, не переживайте. Но это, правда, очень важное осознание, что мир происходит из нас.

Это непривычно, быть может, для нашего менталитета, мы не знали, об этом с самого детства. Но это так. И как мы можем об этом узнать?

Есть два способа. Первый – это интеллектуальный. Например, на этом занятии.

Максим показывал эту вещь. Радостно делал вот так. И рассказал Вам о ручке.

У Вас появилось какое-то осознание в Вашем уме. И это интеллектуальное осознание, интеллектуальное понимание. Вы придете на следующий ICA-курс.

У Вас это понимание усилится, Вы получите разные доказательства, пустоты и так далее. Это был первый способ, как можно, ну скажем, понять пустоту. Интеллектуальной, то есть головой.

Но есть также второй способ. Это напрямую увидеть, что мир происходит из Вас. То есть получить свой собственный личный опыт.

Мы говорим увидеть пустоту напрямую. Достичь этой точки собственной эволюции. И это возможно сделать только благодаря медитации.

Вам нужна хорошая, качественная, глубокая медитация, чтобы увидеть пустоту напрямую. Для этого мы учим медитацию. И тут мы уже подготовились.

Подготовили все вокруг. Подготовили внешнее окружение. Подготовили собственное тело, умостили на подушечку.

Это непослушный какой-то переводчик. Моя задача слова переводить. Ладно, хорошо.

И вот мы собственно добрались наконец-то до того, что происходит в нашей голове. Когда мы усадили себя на подушку, начинаются проблемы. И это хорошо.

Потому что нам есть с чем работать. Если бы мы себя не усадили, мы бы ни о каких проблемах и не узнали бы. И хорошая новость в том, что действительно у всех людей вот уже две с половиной тысячи лет одни и те же проблемы.

Этих проблем пять. И решений на них восемь. Потому что на первую проблему есть сразу четыре решения.

Чтобы не запутаться в этих всех числах, я надеюсь, что эта табличка вам поможет. Мы будем сегодня на занятии изучать первые три из пяти проблем. Это первый столбец.

Красные проблемы, зеленые решения. Сегодня. А в следующую пятницу мы оставшиеся проблемы и решения выучим.

И первая проблема по-тибетски лело. Это лень. Но это не та лень, о которой мы привыкли думать.

В случае с медитацией, вот как обычно происходит. Звонит будильник. Вы просыпаетесь.

Открываете глаза. И думаете. Что-то голова сегодня болит.

Или. Что-то я сегодня проголодалась уже. Не пойду медитировать.

Или Антон думает. Блин, задачу со вчера не сделал. На письмо какое-то проект менеджеру не ответил.

Надо срочно ответить. Ира думает. Корабль какой-то не загрузили.

Не знаю. На зумбу записалось сегодня больше людей, чем мест. Или думает Вика, например.

Интересно, а вот тот человек мне ответил уже по поводу будущей работы или нет? Надо посмотреть. И обычно так происходит, что Вы думаете.

Я в целом-то хочу медитировать. Но сегодня я, пожалуй, пропущу. Помедитирую завтра.

Я буду это делать завтра. Но сегодня условия такие, что я не могу это делать. И это помедитирую завтра.

Это и есть та лень, которую здесь имеют в виду. Маньяна. Маньяна синдром.

Морген, морген. Хорошо. Я про это подумала.

Есть вопрос, что многие люди не хотят делать йогу. Может быть Вы можете применить тот же принцип к йоге. И у этой лени, у этого лело, у нее есть 4 решения.

И Максим сейчас поделится, что это за решение. И может быть даже скажет пару вдохновляющих слов о том, что так или иначе он перестроил свой график для того, чтобы иметь возможность медитировать.

[Говорящий 1] Спасибо, Игорь. Как по мне, сегодня одно из самых важных занятий этого курса. И дело в том, что мы говорим про вот эту первую проблему лени, про первую проблему медитации лени.

Я раньше ввел курсы по личной эффективности и тайм-менеджменту. Обычно первое, что я рассказывал, это то, что лени не существует. Я говорил, что это выдуманная проблема, просто не существует такой проблемы.

Если честно, я до сих пор так думаю. Просто лень, люди называют ленью, когда что-то не хочется делать. Или хочется, но я все равно это не делаю по каким-то причинам.

Мне нравится называть эту проблему, откладывать на потом, откладывать на потом. То есть это же не то, что ну совсем Вы не хотите медитировать там или йогой заниматься, мы хотим, просто откладываем на попозже, на завтра. Так вот в чем дело, в то время, как мы откладываем медитацию на потом.

[Говорящий 2] И здесь есть самый важный проблем.

[Говорящий 1] Это автоматически означает, что какие-то другие вещи для нас важнее, которые мы и делаем. Да, таким образом, я думаю, что проблема, то, что люди называют ленью, это на самом деле проблема того, что у тебя другие приоритеты в жизни. Может быть, приоритет у Вас будет, не знаю, пойти позавтракать сегодня пораньше.

Или дольше посмотреть вечером сериал, что приведет к тому, что Вы позже встанете и не успеете помедитировать.

[Говорящий 2] Или, например, Вы приоритезируете вечером, чтобы смотреть новую серию дольше.

[Говорящий 1] Мне кажется, вот такое честное отношение с собой, что у меня просто другие вещи для меня сейчас важнее, чем медитация. Это честный способ справиться с этой проблемой. Можно составить список.

Итак, вот какие вещи для меня сегодня важнее медитации. С утра проверить инстаграм. Вдруг вышел новый рил с собачкой, который я еще не видел.

Или мне нужно проверить телеграм сообщения. Вдруг мне написал человек, что хочет мне подарить миллион долларов, а я ему сразу не отвечаю. А если я не отвечаю, тогда он мне его не подарит.

Или я, по-моему, вчера не успел доделать дизайн-проект по работе. Надо срочно его прямо сейчас доделать, вместо медитации. И мне кажется, если...

Попробуйте, попробуйте выписать реально себе на листочек, что для вас важнее медитации. Будьте собой честны, я лично вас не сужу. Месяц назад мы вышли из медитационного ретрита, месячного.

Да, я там занимался йогой каждый день. То есть каждый день – это один выходной в неделю, то есть пять-шесть раз в неделю обычно. Я себя так классно чувствовал.

Я себе говорил, Макс, вот ты вернешься из ретрита, тебе надо продолжить заниматься каждый день, по-любому. Помню, я писал себе в дневник, Макс, ну вот скажи, хорошо ты себя чувствуешь? Скажи честно.

Да, хорошо. Будешь заниматься йогой каждый день, когда выйдешь из ретрита? Буду.

Я думаю, за этот месяц, после того, как мы вышли из ретрита, я занимался йогой семь раз, шесть раз. Это вот с учетом тех, которые вчера и позавчера. Но я не называю это мне лень заниматься йогой.

Мне не лень заниматься йогой. Просто другие вещи мне важнее. Считаю ли это разумным?

Нет. Но, когда у меня в календаре стоит, что мне надо йогой заниматься, и я не занимаюсь, и занимаюсь чем-то другим. Я собой стараюсь быть честным, потому что сейчас мне важнее посмотреть, значит, не знаю, YouTube.

Горжусь ли я этим?

[Говорящий 2] Нет.

[Говорящий 1] Хочу ли я это изменить? Да. Получилось ли у меня уже?

[Говорящий 2] Нет.

[Говорящий 1] И поэтому отсюда можно начинать работать с этим. Если мы с собой честны, что вот другие вещи для меня важнее, с этим можно работать. Можно разобраться, а вот действительно они тебе будут важнее в течение года?

[Говорящий 2] Эти YouTube-видео, которые я посмотрел.

[Говорящий 1] Или, может быть, на самом деле в моей системе приоритетов просто произошла ошибка, и мне не следует такие приоритеты выбирать. Это была моя личная борьба с ленью.

[Говорящий 2] То, как я это делаю, потому что с медитацией у меня получилось.

[Говорящий 1] Я медитирую каждый день, и что-то должно очень особенное произойти, чтобы я пропустил медитацию. Сегодня я не пришел на йогу, но я дома зато медитирую благодаря этому. И подумайте, что для вас важнее медитации, если вы ее пропускаете постоянно.

Теперь, что говорят писания на этот счет? Они говорят, что у проблемы лени есть четыре последовательных решения. Что это за четыре последовательных решения?

Я вам расскажу историю, как мы с Ирой познакомились. И потом расскажу, как это связано с медитацией и с этими четырьмя решениями лени.

[Говорящий 2] Хорошо?

[Говорящий 1] Интересно? Или писание прочитать вам?

[Говорящий 2] Хорошо, интересно.

[Говорящий 1] Мы с Ирой познакомились как раз в йога-студии, кстати. Я занимаюсь силовой йогой, это аштанга-йогой называется. Мне кажется, это единственная йога, где мужчин и женщин ходят плюс-минус пополам.

Начали записывать уже, я вижу. На бикрам-йоге тоже много мужиков? Потных мужиков.

На аштанге тоже. Оля добавляет, что на бикрам-йоге тоже много мужчин. Оля бикрам занимается.

Так вот, мы с Ирой познакомились в йога-студии. Когда мы познакомились, мне Ира сразу понравилась. Мы начали переписываться, потом созваниваться.

Я помню, я звоню своему другу. Говорю, Леша, представляешь, я вот познакомился с девушкой. Ира ее зовут.

И мне кажется, это она. Она красивая, умная, выглядит так, что не будет мне скандала устраивать. Технически продвинутая, то есть сильна в логике.

Говорю, у нее очень красивые волосы. У нее чуть-чуть азиатская внешность. Как потом выяснилось, кто у тебя корни?

Иннуитовые у Иры корни. Где они живут? На северном полюсе?

Я начинаю перечислять вот эти качества, которые мне в Ире нравятся. Это как раз первый шаг. Мы составляем список, что нас вдохновляет.

Потом я говорю, Леша, мне она реально нравится. Хочу попробовать, но вдруг у нас, не знаю, вдруг что-то выйдет все-таки. И поэтому я ее приглашаю на свидание.

Мы пошли погулять по Киеву. Потом Ира проголодалась. И я говорю, а куда ты хочешь сходить поужинать?

И она мне говорит, давай в такое место, где есть картошка. Я озадачился. Она не сказала лобстеры.

Картошка. В моей иерархии пищевых утех картошка приблизительно на предпоследнем уровне, на последнем шаурма. Совсем плохо шаурма.

Я заказывал фалафель возле перехода, который продается. С соусом жирным. Я не ем чеснок, они чеснок туда добавляют.

Предыдущее, это для меня картошка, это не мое любимое блюдо. И вот мы садимся на лавочку и начинаем звонить ресторанам в Киеве. Я сначала сказал, может быть пойдём в Пузато-Хато.

Она говорит, нет, ты что, надо нормальное место какое-то. В общем, я обзваниваю все нормальные рестораны, которые я знаю. Я говорю, ну что, картошка у вас есть?

Они говорят, да, да, есть, приходите. Я говорю, а какая картошка? Говорят, фри, картошка фри.

Я говорю, будешь картошку фри? Картошка фри? Нет, это я не ем.

И вот я дозваниваюсь до очередного ресторана, они говорят, да, у нас есть печеная картошка. Туда идти минут 45. Мы гуляли в парке Владимирская горка, надо вниз спускаться на Подол.

Вот мы туда спускаемся, заказываем эту картошку в ресторане, Ира ее начинает есть. Я понимаю, все, она у меня на крючке. Парень, какой бы у меня там план ни был, я все отбросил, обзвонил все рестораны вокруг, узнал, где самая лучшая картошка.

Отвел ее в этот ресторан, накормил картошкой. Вегетарианские бургеры, мне кажется, мы там ели, да? С нормальной картошкой, не фри.

Да, завтра у нас годовщина 5 лет. И после этого свидания мы сошлись. И с тем пор, вот 5 лет мы вместе.

Как это связано все с четырьмя антидотами к медитации? Первое. Вам нужно составить хорошее качество про медитацию.

Зачем вы ее хотите делать? Давайте вместе. Что вас мотивирует?

Зачем, вам кажется, вы могли бы медитировать? Можно выкликивать место?

[Говорящий 2] Зачем?

[Говорящий 1] Чтобы быть спокойнее. Супер, еще. Чтобы лучше концентрацию иметь.

Зачем лучше концентрация иметь? Чтобы лучше работать. А зачем лучше работать?

Чтобы больше зарабатывать.

[Говорящий 2] Мне нравится, супер.

[Говорящий 1] Антон, что добавляет?

[Говорящий 2] Чтобы спокойнее быть.

[Говорящий 1] Не кричать на жену и детей. Не бить их. Молотком.

Это правда, у Антона двое детей.

[Говорящий 2] Антон имеет два детей, это правда.

[Говорящий 1] Один подросток. Другой еще не подросток. Антон уже считает дни, сколько ему осталось до того, как тот подростком станет.

И собака у вас, Антон. Двое детей и собака. Две морских свинки.

Без медитации. Seriously. Разные семьи бывают.

Если у тебя двое детей, две морских свинки, собака, я думаю, без медитации счастливой семьи не будет.

[Говорящий 2] Что еще?

[Говорящий 1] Зачем медитировать? Меньше раздражаться. На вот этих морских свинок.

[Говорящий 2] Что еще?

[Говорящий 1] Зачем вы медитируете? Нравится Ане встречать учителя утром в медитации. У тебя что, Слав?

Уверенность в течение дня. Галерка возле батареи греется. Чтобы быстрее цели достигать. Еще есть? Выйти из сансары. Вперед ногами, как обычно.

Продолжаем мы по ней путешествие. Вика, что? Больше концентрации, меньше внутренний диалог.

Память лучше. Больше немецких слов запоминать. Оля?

Путь увидеть.

[Говорящий 2] Куда вообще идти. Супер.

[Говорящий 1] Ира, у тебя что? Чтобы картошка была. Оля, у тебя что?

[Говорящий 2] Абсолютная счастье. Еще что-то хотите добавить?

[Говорящий 1] Приятные ощущения со временем появляются. Вот все эти вещи, которые мы перечислили, составьте для себя список и добавьте от себя. Подойдет ретрит последний, который у нас с Ирой был.

Я выхожу из этого ретрита. А у меня есть бизнес, где по сути есть три организации, три тренинговых центра. Это с Марией Мертовой, у меня совместный бизнес, Pink Diamond называется.

[Говорящий 2] У нас есть направление по йоге с институтом изучения йоги.

[Говорящий 1] Курсы DCI Global с Геши Майклом Роучем. Есть курсы с Марией Мертовой, так называется, направление Мария Мертовая.

[Говорящий 2] И вот эти курсы, курсы с Марией Мертовой, так называются, курсы Марии Мертовой.

[Говорящий 1] В прошлом году я ходил в месячный ретрит два раза по 35 дней. Я оставляю как генеральный директор всю свою компанию, говорю, ну, как будет, так будет. И вот последний раз, я выхожу из ретрита месяц назад.

На второй день, когда появилась у меня уже связь, я захожу в финансовый отчет компании.

[Говорящий 2] Смотрю, смотрю Чего думаю?

[Говорящий 1] Что произошло вообще? В прошлый раз я ходил в ретрит, я вышел, у нас финансовый рекорд был. А тут у нас провал, провал всех финансовых планов.

Практически минус уже был. И вот мы созваниваемся с Марией Мертовой. Она говорит, Максим, ну что, ты посмотрел наш финансовый отчет?

Я говорю, конечно, я посмотрел. И она говорит, ну, что думаешь? Говорю, ну, во-первых, я думаю, в прошлый раз вы справились лучше без меня.

А во-вторых, мы как-нибудь с этим справимся. И она говорит, видно, что у тебя был хороший ретрит. Потому что одно из качеств медитации, которое лично меня вдохновляет, я по своей натуре, мне очень легко расстраиваться и злиться, очень легко.

Я говорил Оле Фильяновой, что она такой чудесный организатор курсов ICI. Радостная, улыбается. Что бы там ни ломалось, что-то идет не так, она все равно радостная.

Я Ире рассказывал, когда я стал организатором курсов ICI.

[Говорящий 2] Это в 2018 году произошло.

[Говорящий 1] Семь лет назад. Я просто в депрессии был. Я думал, вены вскрывать себе.

Каждое мероприятие у меня был супер стресс. Вот такие мероприятия организовывал три раза в год.

[Говорящий 2] Со своими учителями, Питером и Марией Мертвым. В Киеве.

[Говорящий 1] Каждый раз что-то идет не так. Все ломается. Один раз, я помню, сломалась техника.

[Говорящий 2] Мы имели супер технический поддержку за огромное количество денег. Мы имели 200 или 250 участников.

[Говорящий 1] 150.

[Говорящий 2] Ага, 150 или 200. Потому что у меня английский сейчас такой.

[Говорящий 1] И тут микрофоны. Вот говорят, Питер Мертвый, его переводчик. Его переводчик.

И каждые 10 минут происходит такое. Во все колонки. Вы помните, девчонки?

Вот вы не помните, а я это очень хорошо помню. Потому что я сижу рядом с этими ребятами, которых мы заказали за кучу денег. Я наблюдаю просто, как у меня сжимается кулак.

Потому что я очень злюсь.

[Говорящий 2] Я про себя думаю.

[Говорящий 1] Вы говорили, что вы профессионал в своем деле. Вы не можете даже микрофонные колонки настроить. Что с вами не так?

Только в более грубой форме я это про себя говорю. И вот спустя 7 лет, после того, как я начал медитировать каждый день, выхожу из ретрита. Все сломалось.

Финансовый отчет очень плохой. И я понимаю, что я не расстраиваюсь.

[Говорящий 2] И я понимаю, что это меня не очень грустит.

[Говорящий 1] У меня нет депрессии. Я не хочу обзванивать людей и говорить, откуда у вас выросли руки. Я просто думаю, ну, наверное, какие-нибудь плохие финансовые семена у меня сходят.

Да, может быть, это карма воровства. Наверное, надо мне быть внимательнее к этому. И меня это мотивирует в медитации.

По своей природе я очень, у меня очень плохой характер. Я нервный, категоричный. Легко расстраиваюсь.

Я бы не хотел сам с собой жить. Не хотел бы.

[Говорящий 2] Поэтому я так люблю Иру, потому что она меня теряет.

[Говорящий 1] И медитация мне помогает быть чуть-чуть более счастливым. Это то, что меня мотивирует. Вам надо создать свой собственный список.

И тут есть в писаниях, в чтении, вы найдете еще разные преимущества медитации. Читать мысли других людей. Я все еще не уверен, что я бы очень это хотел.

Да, ну интуиция. Интуиция – это хорошо. И второе, когда вы этот весь список составили, вы думаете, ну медитацию, эту медитацию я хочу делать.

И это когда я позвонил другу, говорю, ну она мне нравится. Хочу попробовать с ней.

[Говорящий 2] Хочу попробовать построить отношения.

[Говорящий 1] Третье, я готов что-то для этого сделать. Кстати, давайте по-тибетски повторим, на удачу.

[Говорящий 2] Первое называется Тингензин ладепа.

[Говорящий 1] Второе называется Дунпа. Третье – Цундру. Цундру.

Я готов что-то для этого сделать. Это когда вы что? Вот это чудесное место.

Усаживаются на подушку для медитации, или на стул. Это третье. Это когда я пишу Ире, говорю, ну что, сходим с тобой на свидание?

Третье, вы что-то готовы сделать, все.

[Говорящий 2] И делайте это. Четвертое.

[Говорящий 1] Шинджанг. Когда вы встретили человека, которого вы любите, он любит вас, у вас все в порядке. Вы счастливы, у вас все супер.

Вы хотите просто это продолжать каждый день. Вы не думаете, может мне еще с кем-то пойти, может мне другая какая-нибудь девушка нужна. У меня не было ни дня таких мыслей.

Что это Perfect Match называется. И точно так же с медитацией. Вы достигнете такого момента в медитации, когда вы будете думать, вообще-то это ощущается лучше, чем, не знаю, чем все самое прекрасное, которое у меня было в жизни.

Правда. Такое место, где у вас такая ясность ума, где вы с прикрытыми глазами можете оказаться как будто реально в другом месте. И когда открываешь глаза и проверяешь, ты реально здесь, ты реально в этой комнате, там, где ты начал медитировать.

И это и есть финальный антидот к медитации. Клиния. Если вы достигаете вот этого состояния, когда у вас превосходное состояние медитации.

Больше не надо себя уговаривать медитировать, это просто, это было бы странно не медитировать. Я помню, несколько лет назад я созванивался со своим учителем по медитации, Питером Мертвым. И я говорю, ну что, как у вас дела, что нового?

Он говорит, все в порядке, что-то я уже несколько дней не медитирую. Я говорю, а почему, в чем проблема? Он говорит, ну, мне надо сделать, мне надо сделать перерыв было.

Я говорю, а почему? Он говорит, у меня зависимость от медитации. Я столько медитирую, и так хочу медитировать, что я больше ни о чем другом не могу думать.

Мне надо сделать несколько дней перерыв, чтобы чуть-чуть успокоиться. Я помню, я тогда медитировал 20 минут в день. И это ощущалось, как будто я не знаю, как будто медитировал и меня бьют палками по спине.

[Говорящий 2] Как будто на меня кто-то кричит в моем собственном уме.

[Говорящий 1] Ум, когда беспокойный, он постоянно вот так туда-сюда, как воздушный шарик просто. И я ему говорю, и я ему говорю, и я ему говорю, хотел бы я вообще такую проблему иметь в своей жизни? Зависимость от медитации, я не знаю, как это.

Это было несколько лет назад, правда, он до сих пор вспоминает. Да, это правда, в какой-то момент у вас может начать развиваться эта зависимость. И это самая лучшая зависимость, которая может быть.

Я бы сказал, из-за того, когда у вас начинается прогресс в медитации гораздо быстрее, чем он был до этого. Потому что в медитации вам по сути, первое время вы боретесь за то, чтобы она у вас была, эта медитация. Это борьба.

И это борьба, это борьба с первой проблемой, с ленью. И чтобы добраться до других проблем, до новых, вам нужно побороть эту первую, лень, откладывание она потом. И только, когда вы это сделали, вы можете прийти до новых проблем.

Которые уже не ощущаются такими большими. Потому что, не знаю, в этом ретрите я тренировался делать сложную йога асана. Это поза скорпиона.

Это когда вы стоите на предплечьях. И ноги закидывает сюда, вперед. Но надо удержать баланс на руках.

Это было прикольно. Но для того, чтобы бороться с этой проблемой, что меняет асана, не получаться, нужно сначала заниматься йогой каждый день. И делать какую-нибудь сложную навороченную асану, в целом, гораздо интереснее, чем бороться с ленью к йоге.

[Говорящий 2] Да, поэтому я вас призываю попробовать.

[Говорящий 1] Сделать эксперимент, может быть, 21 день, 10 минут в день медитации. Да, золотая комната или 7 ингредиентов, мне кажется, тоже хорошо было бы делать.

[Говорящий 2] И посмотрите, как это ощущается.

[Говорящий 1] Может быть, вы научитесь больше свой ум ловить в тех моментах, когда вы расстраиваетесь и перемещать его в радостное состояние. Итак, поскольку моя жена сказала, что мы сегодня опережаем время, я передаю ей микрофон. Уже не опережаем.

[Говорящий 2] Так, с нашей сценой медитации ушла лень. После нее пришла новая проблема. Проблема номер два.

Сразу так отвлеклись на слайд, не покажу пока. Это происходит примерно так. Вы уже в позе медитации, всю лень преодолели.

Закрыли глаза, огнем зу. Фокус на медитационном объекте. Это наш учитель.

Его хорошие качества. И мы, кстати, об этом будем говорить на трех последних занятиях этого курса о хорошем объекте. И вот, значит, мы закрыли глаза, сфокусировались на хорошем качестве нашего учителя.

Мы удерживаем его образ перед нами. Или ее образ. Мы помним, что это не какая-то плоская картинка.

Мы представляем перед собой очень живого человека. Мы ведем себя как живой человек. Мы видим дыхание.

Может быть, даже чувствуем приятный запах, аромат. И тут вдруг наш учитель превращается в палачинкин, в блинчик. Палачинкин тут в Австрии блинчики называют.

[Говорящий 1] Палачинкин.

[Говорящий 2] А, да. Палачинкин, это кухня в Австрии. То есть вот наша проблема номер два.

Мы просто потеряли объект нашей медитации. Мы потеряли нашего учителя перед собой. И плавно перетекли на какой-то другой объект.

На потенциальные блинчики с нутеллой на завтрак. Традиционно в писаниях этот объект, этот пункт называется, эта проблема называется забывать инструкции нашего учителя. Ну, простыми словами это забывать или потерять объект медитации.

И антидот к этой проблеме по-тибетски дренпа. И это значит очень просто. Вы вспоминаете объект, который забыли.

То есть вы ментально возвращаетесь к тому объекту, который вы потеряли. С блинчика обратно на учителя. И на самом деле он все время пытается отвлечься на что-то другое.

Он не привык фокусироваться на какой-то объект одноточечно. Особенно во времена, когда у нас тут тиктоки, рилсы, сторис. Мы все время переключаемся на какие-то разные вещи.

Усердие шагает. Мы фокусируемся на различные вещи. Честно говоря, мне напоминает полет, который полетит в одном объекте totally хаотично.

Но потому что мы пытаемся, даже пытаемся сосредоточиться на объекте. Это тренирует наш ум. Таким образом, качаем мышцу нашего ума.

Нам важно приучить себя всегда возвращаться на объект. Не всегда это бывает легко, не всегда с первого раза. Но вам важно стать боссом вашего ума.

Максим говорил что-то про невыгодную собаку пару занятий назад. Нам нужно эту собаку взять на поводок и сделать так, чтобы он выполнял наши команды. И знаете, не всегда это получается так легко.

Никто не любит, когда кто-то другой им командует. Или кто-то любит. А?

То у Максима такие сразу круглые глаза, думаю, Максим, я что-то о тебе не знала. А! Командиры.

В таком случае классно научиться договариваться со своим умом. Если не слушается директно, может быть, надо какой-то другой подход найти. Может быть, этот ум надо как-то соблазнить.

Может быть, этого невыгодного пса надо где-то в конкретном месте почухать или чем-то вкусным покормить. Например. Перед глазами только палачинки, ни о чем больше не могу думать.

Попробуйте договориться со своим умом. Дорогой ум. Либер-гайст.

Мое высочество-ум. Да-да-да, мне так это слово понравилось. Пожалуйста, может, ты помедитируешь пять минуточек, а потом мы съедим этот блинчик.

Дайте ему потом этот блинчик. Накормите его тирамису после йоги. Пусть он получит все, что хочет, но пусть помедитирует.

В следующий раз он согласится уже на 15 минут. Часто так бывает, только расстелил коврик. Полчаса собирался с мыслями.

Еще полчаса натягивал йогу для медитации. О, Господи, натягивал одежду для медитации. О, Господи, для йоги.

Теперь я сломалась. С дома не заснули. Вы следите за тем, что я говорю.

[Говорящий 1] Хороший знак для меня.

[Говорящий 2] В общем, пять минут на йога-коврике что-то поделали. Все, вы уже готовы продолжить, вы уже не думаете, все, хочу уйти. Вы уже смотрите, 15 минут прошло, ну ладно, еще что-то сделаю.

После 15 минут уже смотришь, о, 45 минут прошло, молодец я. И после 15 минут или после того, о, уже 3,25 часа прошло, и я все еще здесь. Поэтому после лени появляется проблема, когда мы забываем, теряем наш объект, объект для медитации.

И здесь единственная наша задача, это научиться его возвращать на объект медитации. И после этого со сцены вашей медитации эта проблема тоже уйдет. И после того, как мы забыли об объекте медитации, перед тем, как придет третья проблема, я думаю, мы сделаем перерыв.

Итак, где мы с вами?

[Говорящий 1] Какая первая проблема к медитации? Лень. По-тибетски, кстати, кто-то помнит?

Лейло, да. Какие 4 антидота? Первое.

Список, да, составить. После того, как вы составили список, понять, что вот это все я хочу, да.

[Говорящий 2] Третье.

[Говорящий 1] Готовы делать, предпринять действия.

[Говорящий 2] Четвертое.

[Говорящий 1] Да, это вам так начинает нравиться, что вы хотите повторять снова и снова. Кстати, все, кто пишет себе сразу заметки для домашек, вы молодцы, вам так, вам гораздо легче домашней работы будет делать, гораздо легче. Если вы потом придете домой, прочтаете чтение к уроку, и все, и вы готовы уже домашку эту сдавать на платформе.

[Говорящий 2] Это отлично.

[Говорящий 1] Seriously, гораздо легче писать домашку сразу, как бы по лекции.

[Говорящий 2] Такой лайфхак.

[Говорящий 1] Кстати, возвращаясь к вопросу, Слава, который ты задавал, что делать для того, чтобы улучшить память? Считается, что к каждому уроку здорово вернуться пять раз. Может быть, еще раз запись переслушать?

Прочитать чтение? Сделать домашку. Здорово в группе совместного прохождения прийти, обсудить с друзьями.

Здорово сделать еще две аналитические медитации.

[Говорящий 2] Короткие 15 минут.

[Говорящий 1] Вам расскажут, как их делать, несложно. И контрольную еще вы пишете. Семь раз точно получится.

И вот, когда вы возвращаетесь итерациями, оно каждый раз лучше и лучше запоминается. Да, и от меня личная рекомендация, здорово начать учить тексты наизусть. Я открыл, что мне реально, когда я проходил 18 рты курсов, я не учил наизусть никакие тексты.

Я об этом, если честно, жалею. Это здорово. Я сейчас учу.

В этом курсе есть чтение источников моих благ, всех моих благ, да. Не очень большой текст, где-то 15, четверостишей.

[Говорящий 2] Не четверостишей, а 15 стров.

[Говорящий 1] Да, его реально здорово выучить. Ну, он есть на всех языках, я думаю. На русском у нас он есть.

[Говорящий 2] На украинском.

[Говорящий 1] Я на английском учил, вы на русском можете Это не важно, на каком языке. Да, и маленький вам лайфхак, это здорово какую-то мелодию придумывать для текста. Я вам напею мелодию, можно без перевода.

Я свою собственную мелодию сочиняю. И вы свою какую-то свою мелодию сочиняете. Любите любую песню, которую у вас есть.

И разучивайте этот текст по мелодии. И Геша Майкл говорит, это то, как монахи, маленькие монахи, они учат, потому что они вообще пять великих книг наизусть учат.

[Говорящий 2] Огромные книги, такие толстые.

[Говорящий 1] Способ, как это выучить с помощью мелодии. Это реально прикольно. Иногда будете повторять, я перед медитацией часто этот текст напеваю, пять минут занимает.

Во-первых, сам этот текст источник всех моих благ. Обычно с него, с этого текста начинают учить остальные другие тексты, потому что он самый маленький. И не пытайтесь выучить весь текст за один вечер, одна строчка в день достаточно.

То, что я вам пропел, это одна строфа, вот таких 15 штук. В общем, это лайфхаки по тому, как учить текст наизусть.

[Говорящий 2] И это круто.

[Говорящий 1] Вы заметите, что у вас память улучшается, слова. И еще будут моменты, когда, поскольку эти тексты написаны, считаются святыми существами, ангелами, вдруг в течение дня может одна строчка вам прийти. И это ощущается, как будто с тобой реально ангелы говорят.

Потому что это, по сути, это ведь их послание, это текст, это их послание, и оно у тебя в голове играет.

[Говорящий 2] Это прикольно.

[Говорящий 1] Так что тексты рекомендую вам, если вам хочется начать учить.

[Говорящий 2] Это прикольно.

[Говорящий 1] Итак, мы поговорили про лени, четыре антидота к ней. Какая вторая проблема? Как по-австрийски?

Палачинкен.

[Говорящий 2] Палачинкен — это этот блинчик австрийский.

[Говорящий 1] Все, кто в Австрии, они знают, что такое палачинкен. Их учить не надо.

[Говорящий 2] Много чего там есть.

[Говорящий 1] Да, у Иры любимый — это кайзершмарный и палачинкен. Но это десерты. Вика, ты разбираешься, я понял.

Третий. Третья проблема — это ментальная притупленность и ментальное беспокойство. Если вы до них добрались, значит, вы в VIP-группе.

Потому что 99,9% населения этой планеты, они не добрались до этой проблемы. На какой они проблеме? На первой.

Им вообще медитацию, они не медитируют. Они не столкнулись ни с тем, что они объект медитации теряют из виду, и ни с другими они никогда в жизни не столкнутся.

[Говорящий 2] И, конечно, они не сталкивались даже с первым проблемом, это ментальная беспокойство, и второе, они не сталкивались даже с тем, что они теряют фокус на объекте медитации.

[Говорящий 1] Ментальное беспокойство, ментальная притупленность, что это такое? Это когда у вас притупленный ум, сонливый. Это у меня сегодня утром был такой ум.

Я медитирую, сижу. Но как-то не как обычно. Не то что обычно, в хорошую медитацию это ощущается реально круто, ярко, все интересно.

[Говорящий 2] Как в фильме смотришь.

[Говорящий 1] Есть у вас любимый фильм или сериал? Придждертон, Уиры. Мне понравился, я недавно смотрел сериал, как он называется?

Шакал с Эдди Рэдмэном.

[Говорящий 2] Как называется Шакал?

[Говорящий 1] Это рыжие, которые фантастические твари, где они обитают, этот парень. Мне понравился, реально классный сериал. Я помню, когда я его смотрел, я не мог уснуть, пока не досмотрю серию.

Вот так должна медитация ощущаться. Вот сегодняшняя моя медитация не так ощущалась. Я сидел, я зевал.

Это ментальная притупленность или беспокойство, как думаете?

[Говорящий 2] Притупленность, да.

[Говорящий 1] Беспокойство, знаете, как ощущается? Я ненавижу медитировать ограниченное время, по таймеру, терпеть не могу. И, например, у меня есть мало времени, 20 минут, например, у меня только есть.

И я себе ставлю таймер 20 минут. Это самая отвратительная медитация у меня будет. Я буду открывать глаза, проверять, так, ну сколько у меня там времени еще осталось.

Мне потом, закончивая медитацию, мне сразу надо ехать, например, Питера и Марию Мёртл в аэропорт отвозить, надо не опоздать. А если их самолет задерживается, может, тогда еще помедитирую. А если раньше прилетит?

Это беспокойство, когда у вас ум постоянно отвлекается, как муха летает. Да, классически они символизируются слоном и обезьяной. У вас будут такие подарки, которые там, вот этот чарт медитации, как изображение, путь медитации?

Как вы думаете, слон — это притупленность или беспокойство?

[Говорящий 2] Верно. Обезьяна — беспокойство.

[Говорящий 1] Я в год обезьяна, кстати, родился. Антидот для этих двух проблем. Очень неожиданный.

Казалось бы, вот для лени у нас 4 антидота, по сути, которые заканчиваются тем, что ты в любом случае садишься на подушку для медитации и будешь постоянно медитировать. Это конкретное решение, правильно? Устраняет лень.

Со второй проблемой, проблема, что наша ум отвлекается от объекта, забываем объект.

[Говорящий 2] Решение — вернуть к объекту.

[Говорящий 1] Для ментальной, для притупленности и беспокойства очень неожиданное решение. Мне кажется, было бы логично предположить, что будет какое-то решение, которое устранил беспокойство и притупленность. Не знаю, согласны?

То есть, лень устранена, то, что ум отвлекся к объекту, устранено, с притупленностью и беспокойством тоже должно так быть.

[Говорящий 2] И, соответственно, это должно быть и в третьей проблеме, не так ли? Очень хороший перевод. Откуда ты знаешь?

[Говорящий 1] Мы тебя все контролируем, Лена. Отличный перевод, правда. Вот что в древних описаниях говорится, решение проблемы беспокойства и притупленности.

[Говорящий 2] Это бдительность. Это осторожность, или осторожность.

[Говорящий 1] Мы это называем в тибетском. Так вот, интересно, что такое это бдительность? Я над Ирой иногда подшучиваю, что она любит контролировать.

[Говорящий 2] Меня оставляет контролировать.

[Говорящий 1] То есть, когда ты что-то контролируешь, это же не обязательно, что ты исправляешь ситуацию. Ты как бы держишь под контролем. Так вот, этот шешен, это и есть вот этот контролирен, только он у нас в уме.

Из того, что вот это беспокойство и притупленность, они у вас происходили незаметно. Мы хотим их заметить. И вот как это ощущается.

Вдруг в вашем уме срабатывает сигнализация. Веня, тут знаете, как проезжает скорая помощь, когда или полиция? Так называется.

Лучше рот держать открытым и уши закрытыми в этот момент. Очень громко.

[Говорящий 2] Да?

[Говорящий 1] Да. И это то, как ощущается этот шешен. Буквально это такая пожарная сигнализация, которая срабатывает, когда ваш ум становится притупленным или

беспокойным.

Технически это еще не является решением проблемы, потому что вы только заметили, что оно происходит. Но в наших писаниях это считается главное, что нам нужно начинать развивать, делать, когда у нас есть притупленность и беспокойство. Вот сигнализация, чтобы срабатывала.

Да, я помню, когда я жил в Киеве, у меня ночью в три часа ночи один раз сработала пожарная сигнализация дома.

[Говорящий 2] Вот этот датчик.

[Говорящий 1] Я проснулся, он знаете, как он отвратительно вообще, какой он писк задает. Я проснулся, пошел его проверить, думаю, что-то горит у меня, может. Ну нет, ничего не горело, он просто сломался.

Но его нельзя было не заметить. Когда сработала эта тревога, я проснулся даже в три часа ночи. Поэтому задача вот этого шешена, это бдительность, чтобы вы заметили, ага, у меня есть проблема.

Мой ум или притупленный, или слишком беспокойный. Или я сонливый какой-то, мне все скучно. Или я слишком, мы это называем еще занятой ум, беспокойный ум, занятой ум.

Думаю слишком много о делах. В первые 10 дней в последнем нашем с Ирой молчаливом ретрите, я записал 40 задач, что мне сделать после ретрита.

[Говорящий 2] 40.

[Говорящий 1] Я столько не пишу задач себе в обычное время, не то что в ретрите. Надо обязательно проектор вот этот купить.

[Говорящий 2] На мероприятие, без него никак.

[Говорящий 1] Надо кабель заказать более длинный между аудиомикшером и видеомикшером. Может быть надо штатив новый купить.

[Говорящий 2] Может быть нужно трипод.

[Говорящий 1] Надо посмотреть, как с компанией, которую я зарегистрировал, у которой есть НДС номер, как правильно покупать вот это все оборудование. Вот как ощущается беспокойный ум. Очень срочные задачи, которые вот, если я не запишу, это конец все.

Я после ретрита пожаловался Ире, говорит, первые 10 дней были отвратительные. Я столько себе задач написал, никогда столько не писал. Не мог перестать думать о работе.

Постоянно думал о работе. Ира знаете, что мне сказала? Говорит, понимаю.

Я по итогу ретрита всего записал 87 задач за месяц.

[Говорящий 2] Сколько у тебя Ира?

[Говорящий 1] 138 у Иры. На двоих у нас? Сколько?

Слава быстро считает.

[Говорящий 2] Кто быстрее?

[Говорящий 1] Больше 220. Семья Джабали, преподаватель медитации. Вот как ощущается преступленность и беспокойство, или занятое время.

Последняя на сегодня тема, которая называется виды претупленности и беспокойства. Когда вы туда доберетесь, вы будете хотя бы знать, что да, я столкнулся с этой проблемой. Я хочу вам представить три новых идеи.

Они называются фиксация, ясность и интенсивность. И это все способы, как вы можете отслеживать свой прогресс, как вы справляетесь с претупленностью. Есть классический, как Геша Майкл это объясняет, на примере чашки.

Говорится, что фиксация, когда у вас есть фиксация, это когда вы держите чашку. Не уточняется, как хорошо вы ее держите. Я предполагаю, что вот это, это тоже будет фиксация.

[Говорящий 2] Я держу чашку.

[Говорящий 1] Надежно она держится или нет? Как думаете? Как-то держится.

Вот это фиксация. Когда у вас есть фиксация, но нет ясности и интенсивности. Это означает, что у вас есть грубая претупленность.

Хорошо, объект вы не теряете. Может быть, вы представляете в золотой комнате своего учителя.

[Говорящий 2] Скучно.

[Говорящий 1] Ваш ум еще не улетел, конечно, но скучно. Он практически, очень слабо вы удерживаете этот образ учителя. Есть фиксация, но нет ясности и интенсивности.

Когда вы справляетесь с грубой претупленностью, считается, что у вас после этого есть и фиксация, и ясность. Уже лучше вы чашку держите. Не идеально еще, но уже лучше.

В этот момент считается, что у вас остается еще тонкая претупленность. Это будет в Дамашке, да, Ира? Есть в Дамашке.

У вас есть фиксация и есть ясность, но нет пока интенсивности. По-тибетски называется «нар». Следующий этап.

Вы справились с грубой претупленностью и у вас есть ясность, ясность и фиксация, но нет интенсивности. Ваш ум, он уже ясный. Если вы представляете учителя, есть фиксация и ясность, но нет интенсивности.

Осталась скрытая претупленность, и это на самом деле очень большой враг всех медитаторов. Когда мы поборем эту скрытую претупленность, у нас будет и фиксация, и ясность, и интенсивность. И это подобно тому, когда вы держите чашку уверенно.

Да, и это ощущается, что реально ваш любимый момент в «Титанике». Когда они вот там в карете, в карете, когда она вставляет вот этот отпечаток ладони на стекле кареты. Что это, не карета там?

Не знаю, но у них любовь случается.

[Говорящий 2] Все, оно.

[Говорящий 1] Хорошо, это тоже хороший момент. Когда он ее держит, Леонардо Ди Каприо, и это Кейт Винслет такая. Это тоже любовь, хорошо.

Вот это и ясность, и фиксация, и интенсивность.

[Говорящий 2] Все три.

[Говорящий 1] И это и есть наша очень хорошая медитация. И у меня ее обычно нет. Это реально большой уровень дойти до того, чтобы побороться и с грубой, и с тонкой претупленностью.

И это ощущается, вау. Это ощущается, что реально ваш любимый момент в фильме, или когда вы первый раз целуетесь. Мир пропадает вокруг.

Отвисает челюсть. Есть, знаете, одно видео, мне Питер Мертл, по-моему, показывал, когда парень играет на фортепиано, какой-то виртуоз, и он просто весь мокрый. И у него лицо, какое-то выражение лица, смесь безумия, оргазма, и какого-то, не знаю, чуда положительного.

Крутит головой, у него течет этот пот, волос.

[Говорящий 2] И он не понимает, что происходит.

[Говорящий 1] Слюна у него вырывается. Но он это не замечает. Он вот, он играет.

[Говорящий 2] Он играет на фортепиано.

[Говорящий 1] Аня, похоже, видела это видео. Итого, фиксация – это как держать чашку, не уточняется как. Фиксация с ясностью – это когда вы держите чашку расслабленно, не очень она у вас уверена в руках.

Фиксация с ясностью и интенсивностью – это как держать чашку крепко. Шеф. Супер.

Окей, мы с вами рассмотрели эволюцию борьбы со скрытой притупленностью. О чем мы сегодня поговорили? Чего я не пропустил?

Здесь, спасибо, Аня, что заметила, нет уточнения, какая борьба с тонким беспокойством будет.

[Говорящий 2] Я это заметил в третий раз, когда проходил ICI-3.

[Говорящий 1] Мое личное мнение, что выглядит так, что вот эта тонкая притупленность – это более продолжительная проблема, чем беспокойство. И поэтому мне очень понравилось, когда вчера Оля Ключ отвечала, что делать, если не получается медитировать один час в день.

[Говорящий 2] Такой вопрос учел.

[Говорящий 1] И она сказала, что нет смысла один час сидеть и спать в медитации. Лучше медитировать 15 минут. И это полная правда.

Если вы будете просто сидеть с притупленным умом, это будет сеть семян у вас, сейчас скажу какие.

[Говорящий 2] Как сами думаете, кстати.

[Говорящий 1] Забывчивость, склероз, сонливость, альцгеймер, деменция, все чудесные результаты. Seriously, я серьезно. Есть традиции, и я в такой традиции пробовал заниматься, где все равно, как ты медитируешь, просто сиди, час-два медитируй, нам все равно.

И лично для меня это не имеет никакого смысла, потому что я буду сеять вот эти семена, притупленность. До того, чтобы медитировать два часа, я медитировал восемь лет с ретритами. Мог ли я высидеть два часа медитации в начале своей карьеры?

[Говорящий 2] Да, мог.

[Говорящий 1] Да, мог, я мог высидеть два часа. Какого качества была эта медитация? Знаете, у меня друг говорит, что такая поездка была, как будто сел в Деоланус, и у тебя сразу настроение на весь день просто ухудшилось.

Да, поэтому это не цель. Пожалуйста, не гонитесь за продолжительностью, сколько Вы медитируете, гораздо важнее, как качественно Вы медитируете. Мы подходим к концу наших чудесных выходных.

О чем этот курс, напомните мне.

[Говорящий 2] Как там?

[Говорящий 1] Какой главный результат этого курса я от Вас ожидаю?

[Говорящий 2] Мы с Ирой вместе от Вас ожидаем.

[Говорящий 1] Не только. Десять минут в день. Десять минут в день Вы начинаете медитировать, и все.

Все, мы с Ирой будем очень счастливы, правда. Если хотите нас порадовать, не надо нам дарить конфеты или еще что-то нам приятное, начните медитировать десять минут в день.

[Говорящий 2] Онлайн нам я тоже это говорю.

[Говорящий 1] Люда, можешь меня сделать крупным планом, я сейчас. Посмотрите мне в глаза. Пожалуйста.

Если Вы хотите нас с Ирой порадовать, медитируйте десять минут в день. Десять минут в день. Это лучший подарок.

Десять минут в день медитации. Напишите в чате, хорошо? Спасибо.

Итак, за эти выходные мы поговорили про шесть подготовительных шагов. И семь ингредиентов, про шесть условий окружающей среды. Еще про что поговорить?

Восьмиточечная поза для медитации. Кстати, девятый пункт я вам не сказал, очень важный, знаете какой? Недавно Джон Брэдди говорил, пункт называется «Выключить телефон».

Не отложите его в сторону, серьезно, они не написали это девятым пунктом, потому что тогда не было мобильных телефонов. Нулевой пункт Аня добавляет, согласна. Кстати Аня хорошо заметила, с вечера выключаешь телефон, пока не помедитируешь, не включаешь его.

А это, кстати, правда, как я делаю, я не включаю мобильный телефон, пока не заканчиваю медитировать. И сейчас мы поговорили про первые три проблемы медитации и про решение этих проблем. Ира любит дарить подарки.

[Говорящий 2] Мы вам обещали в начале курса, что мы подарим вам вот такую открытку, на которой изображены стадии медитации, есть несколько плакатов, есть даже цветные плакаты такие, кстати, вы сможете один из них цветной на двери посмотреть, с той стороны мы на дверь повесили, но вот этот, он для меня очень особенный. Помните, мы говорили о линии передачи, о учителях, о Геше Майкле Роуче? А у Геше Майкла Роуча был его учитель, Кенрин Паче, а у Кенрин Паче был его учитель, Триджан Кринпоче, Триджан Кринпоче своей тибетской рукой нарисовал эти все рисунки, там даже есть какой-то тибетский текст, и здесь собственно эти стадии, которые мы будем проходить, мне кажется, на девятом уроке этого курса, так что вы сможете дома хорошенько рассмотреть, что там где и все увидеть.

[Говорящий 1] Пусть это поможет вам дойти до девятого уровня.

[Говорящий 2] Вика, поможешь, пожалуйста, раздать эти замечательные открытки всем присутствующим, кто желает? Второй подарочек, он вам тоже пригодится в конце этого курса. Это будет девятое и десятое занятия, скорее всего, если вы сейчас посмотрите, это структура Лам Рима, помните, мы говорили про слово Лам Рим, скорее всего, вы не особо сейчас что-то поймете, но после девятого и десятого урока, я думаю, если во время этих уроков вы положите этот листочек перед собой, вы точно оцените ценность этой бумажки, и также вам это в будущих курсах тоже может быть пригодится. Ну, не может быть, вот этот источник всех моих благ, это и есть вся структура Лам Рима, и, наконец-то, долгожданный источник всех моих благ, тот самый, который я рекомендовал выучить наизусть, и это тот, который Максим рекомендовал выучить наизусть. Мы реально специально подготовили этот файл к этому курсу, Иван Галюзин нам очень с этим помогал, Иван Галюзин нам очень сильно с этим помог, потому что это та версия файлов, которая есть также тибетский, потому что это кто-то на тибетском захочет выучить.

Почему нет? Вдруг кто-то на тибетском захочет выучить?

[Говорящий 1] Да, вот у меня такая, у меня с тибетским есть. Класс.

[Говорящий 2] И я думаю, что этот файл вы по достоинству оцените, когда пойдете в какой-то из месячных ретритов. Даже раньше, я думаю. Может быть, может быть.

Поэтому, если вы его сохраните до ретритных времен, это вам тоже очень классно будет, и вы вспомните, быть может, этот день и это самое занятие курса.

[Говорящий 1] Можно я еще добавлю про источник всех моих благ? Этот курс, это такое вот это изображение по медитации из девяти стадий. Вы по нему сможете отслеживать, где вы сейчас в медитации, на каком этапе из девяти.

Вот текст источник всех моих благ, это такой road map из где-то 15 шагов, где вы на этапе духовной эволюции. И вы сможете из года в год видеть свой прогресс по этому пути, особенно если будете 18 курсов издавать. Я хочу прочитать последнюю страницу.

Вообще-то я кого-то из вас попрошу. Вика, хочешь прочитать последнюю страницу? Это то, как заканчивается источник всех моих благ.

[Говорящий 2] Источник всех моих благ. Благослови меня, даруй мне. Благослови меня, даруй мне, чтобы духовный проводник, показывающий мне этот добрый путь, и все мои верные спутники в этом поиске прожили долгую и плодотворную жизнь.

Благослови и даруй мне, чтобы дождь препятствий, вещей внутри или вне меня, что могли бы остановить меня, прекратился и закончился навсегда. Сегни меня и дай мне, чтобы мой духовный спутник, который показывает мне этот путь, чтобы все мои верные спутники на этом пути, прожили долгую и плодотворную жизнь. Сегни меня и даруй мне, чтобы дождь препятствий, вещей внутри или вне меня, что могли бы остановить меня, прекратился и кончился навсегда.

Пусть во всех моих жизнях я никогда не буду жить отдельно от моих совершенных лам. Пусть я буду греться в славе дхармы. Пусть я реализую в совершенстве все благие качества каждого уровня и пути, и затем достигну быстро того места, где я сам, сама стану держателем этого пути.

[Говорящий 1] Спасибо. Поэтому заканчивается все хэппи-эндом. Хэппи энд.

ACI 3 онлайн стенограмма урок 6

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 2] Спасибо, дорогие, за организацию чудесного мероприятия. Мы вас очень рады видеть, ребята. Уже какое-то время не виделись, полгода, да?

Приятно видеть старые лица, но которые помолодели за эти полгода. Думаю, вы тоже стали моложе за последние полгода. И мы очень-очень рады поприветствовать тренеров АКМ Болгарии.

[Говорящий 1] Маринелла, Румяна и Драго.

[Говорящий 2] С дебютом! Впервые они провели ACI-курс, половину ACI-курса самостоятельно. Она была на прошлых выходных на болгарском, без длинных переводов.

И я слышал очень много классных отзывов про эти занятия. Спасибо вам большое. Но я лучше вас спрошу, как всё прошло на прошлых выходных?

Хорошо?

[Говорящий 1] Или плохо?

[Говорящий 2] Очень хорошо. Вам заплатили, чтобы вы хороший отзыв дали?

[Говорящий 1] Я знаю, что всё прошло хорошо.

[Говорящий 2] Поэтому ещё раз спасибо большое за эту первую часть курса. Итак, какая главная идея этого курса? Вы мне скажите.

Как медитировать?

[Говорящий 1] Зачем нам хорошо медитировать?

[Говорящий 2] Фокус, что ещё?

[Говорящий 1] Что ты сказал? Чтобы сделать лучше все практики, которые мы делаем. Чтобы найти возможности, которые мы до сих пор не открыли в нашем уме.

Чтобы у нас был хороший ум, ясный.

[Говорящий 2] И мы говорим, чтобы иметь спокойный и счастливый ум, вам нужно натренировать его с помощью медитации. Как только вы натренировали свой ум с помощью медитации, он почти автоматически становится спокойным и счастливым. И это то, зачем я медитирую.

Я хочу счастливый, спокойный ум. Если что-то ломается технически прямо перед стартом урока. Как это бывает, уже как будто это традиция какая-то сложилась у нас.

Мне надоело плакать, расстраиваться из-за этого. Я решил, буду медитировать. Да, не всегда идут вещи по моему плану.

Но я не хочу каждый раз расстраиваться только из-за того, что вещи идут не по моему плану. Это жизнь.

[Говорящий 1] Это жизнь.

[Говорящий 2] Иногда у меня проблемы в работе. Иногда в отношениях.

[Говорящий 1] Иногда они случаются со здоровьем.

[Говорящий 2] Но я не могу контролировать, что происходит снаружи.

[Говорящий 1] Но я могу контролировать свой ум.

[Говорящий 2] Я могу не расстраиваться, когда вещи идут не по моему плану, когда проблемы случаются.

[Говорящий 1] Я могу не расстраиваться, когда вещи идут не по моему плану.

[Говорящий 2] И это главная идея этого курса. Хотите иметь счастливый, спокойный ум? Медитируйте.

Если не нужен вам такой ум? Хотите расстраиваться, плакать? Ругаться?

Медитировать не надо. Запрещено. Потому что если вы начнете медитировать, то это начнет меняться.

Вы не сможете уже ругаться со всеми. Это то, почему я медитирую каждое утро. Мы с Ирой сегодня вместе медитировали.

У меня плохой характер. Когда на меня люди смотрят, я вижу иногда в глазах удивление. Они не верят, что у меня плохой характер.

Но это правда. Я капризный. Категоричный.

Расстраиваюсь. Легко могу разозлиться. Могу критиковать других людей.

Обвинять во всех проблемах, которые есть. И это то, что я часто делаю. Но то, что помогает мне это делать реже, это медитация.

[Говорящий 1] И бывают дни, когда я не помедитирую.

[Говорящий 2] И знаете что? Мы общаемся с Ирой. И она говорит, что сегодня не помедитировал.

Правда. Ира не любит меня, когда я не помедитирую. Шучу.

Любит, наверное, но не так радостно нам общаться, когда я не помедитирую. Поэтому для меня медитация это не хобби. Для меня медитация это лекарство.

Мне доктор прописал медитацию каждое утро. Не буду я медитировать.

[Говорящий 1] Ум будет болеть.

[Говорящий 2] Я буду плохим. У меня плохой характер. Я плохо общаюсь с другими людьми.

[Говорящий 1] Считаю, что только я прав.

[Говорящий 2] Остальные не правы. И когда я медитирую, я все так же думаю, но вслух я это не говорю. Когда не медитирую, говорю вслух.

Поэтому для меня медитация это не то, что может мне хочется делать или нет. Я хочу счастливую, спокойную жизнь. Есть близкие, которых я люблю.

Есть мои друзья, родители. Я не хочу их ранить.

[Говорящий 1] Просто тем, что я не помедитировал сегодня.

[Говорящий 2] Я вам это рассказываю, потому что у меня большой опыт. Я раньше мог накричать на маму. Мне жаль, что я так делаю.

Я думаю, я до сих пор помню те случаи, когда я кричал на маму. Мне жаль, что я так делаю. Поэтому, когда мы встретились, я уже медитировал.

Я могу сказать, я не кричал на Иру ни одного раза. И ни разу не говорил ей плохих вещей.

[Говорящий 1] Потому что я медитирую каждый день.

[Говорящий 2] К тому моменту, когда мы встретились с Ирой, я уже каждый день медитировал. Я могу сказать, что это счастливая жизнь. И это не потому, что каждый год я увеличиваю доход 20 раз.

Нет, каждый год разный. Да, в прошлом году у меня был рекорд моего личного дохода за всю жизнь. Но в нашей с Ирой семье была проблема.

И она нас очень расстроила.

[Говорящий 1] И я не могу выбирать, когда проблемы происходят в моей жизни.

[Говорящий 2] Но я могу выбирать, как я буду на них реагировать, как я буду с этим жить. Поэтому для меня медитация — это способ иметь счастливый и спокойный ум.

[Говорящий 1] Побочный эффект.

[Говорящий 2] Она помогает мне лучше работать. Потому что у меня лучший фокус внимания. Я могу быть более хорошим мужем.

В прошлый раз, когда мы приезжали в Болгарию, мы еще не были женаты. А брачные мы с Ирой летом поженились. Драга нам прислала подарок от болгарского сообщества.

Спасибо вам большое. Да, и я хочу быть хорошим мужем. Хочу быть хорошим сыном.

Я хочу, чтобы... Я хочу, чтобы... Когда в моей жизни что-то идет не по плану, я оставался спокойным и счастливым.

И вам надо найти свою собственную мотивацию медитировать. Вас может Драга заставить один день медитировать? Может быть Маринела вам проведет какую-то классную йогу и вы на следующий день помедитируете?

Но это короткое время очень работает. Вам надо найти свою внутри мотивацию медитировать.

[Говорящий 1] И она у всех очень разная.

[Говорящий 2] Да, сейчас меня мотивирует увидеть пустоту напрямую. Но так не было, когда я начал медитировать. И я думаю, может быть, через 10 лет у меня еще другая мотивация будет.

Да, потому что бывают такие дни, когда я думаю, что сегодняшняя моя медитация поможет всем живым существам. Я посею семена, чтобы все войны остановились в мире. Потому что они тоже происходят из меня.

Да, и может быть, у меня такая будет мотивация, я не знаю. Сейчас я об этом редко вспоминаю. Поэтому, пожалуйста, составьте список, зачем вам лично медитировать.

И будьте собой честны, может быть, это деньги будут сначала, может быть, вы скажете, я хочу медитировать, чтобы увеличить свой доход. Супер, супер. Начните с этого.

Отлично. Через полгода, год ваша мотивация, может быть, поменяется. Может быть, вы хотите медитировать, чтобы встретить любимого человека.

[Говорящий 1] Супер, отлично.

[Говорящий 2] Используйте свои желания, что вы хотите от этой жизни, для того, чтобы усесться на подушку. Это постепенно поможет вам практиковать каждый день. Десять минут.

[Говорящий 1] Десять минут.

[Говорящий 2] Десять минут в день. Пожалуйста. Не надо больше медитировать.

[Говорящий 1] Десять минут в день. Не нужно больше.

[Говорящий 2] Это здорово. Один раз в неделю, может быть, в субботу или в воскресенье добавлять одну минуту. Если вы раньше не медитировали или если у вас был перерыв.

Начните с десяти минут. И добавляйте одну минуту. И через год мы с вами встретимся.

[Говорящий 1] И вы будете медитировать один час в день.

[Говорящий 2] И это хорошая цель. Один час в день медитация это классная цель. Добро.

Хорошо. Теперь давайте я проверю, что вы запомнили с прошлых выходных. Сейчас Маринела, я смотрю, уже напряглась.

Румяна не улыбалась, когда я спросил, что вы запомнили. Сейчас проверим, что вы запомнили с прошлых выходных. Итак, какая первая тема была, с чего мы начали этот курс AC13?

Вы мне говорите, только Маринела и Румяна. Не подсказывайте. Что было, с чего начался этот курс?

Что помните? Подготовка. Сколько подготовительных шагов?

Шесть. Маринела сидит. Кто назовет мне все шесть подготовительных шагов?

Можно пользоваться заметками. Да, можно пользоваться. Дани хочет?

Давай, я тебе дам микрофон. Дай микрофон.

[Говорящий 1] Подготовка места, где мы будем медитировать. Вторая позиция. Второе.

Мы делаем подношения. Потом принятие прибежища и желание к просветлению. Потом градина святых существ, которая полна цветами.

[Говорящий 2] Еще раз. Какое четвертое?

[Говорящий 1] Собрание. Собрание сада святых существ.

[Говорящий 2] Да, пригласить ангелов, мы говорим. Пятое.

[Говорящий 1] Натрупвание и очищение. И богуслов.

[Говорящий 2] Маринела выдыхает. Маринела уже сидит. Отлично.

Это шесть подготовительных шагов. В какой из шести подготовительных шагов входят семь ингредиентов? Пятый.

Я вас проверяю.

[Говорящий 1] Пятый.

[Говорящий 2] Румяна.

[Говорящий 1] Пятый.

[Говорящий 2] Хорошо. Кто назовет мне семь ингредиентов? Кроме Дани.

Кто?

[Говорящий 1] Ира.

[Говорящий 2] Ира. Дай мне микрофон.

[Говорящий 1] Раскаяние и очищение плохой кармы. Четвертое. Радоваться хорошими делами.

Пятое. Пятое. Просьба обучать.

Шестое. Просьба учителю оставаться вместе с нами. Седьмое.

На свои добрые поступки.

[Говорящий 2] Отлично, Ирина.

[Говорящий 1] Отлично, Ира.

[Говорящий 2] Все правильно сказала?

[Говорящий 1] Есть ошибки? Проверяю.

[Говорящий 2] Все правильно.

[Говорящий 1] Хорошо.

[Говорящий 2] Что дальше проходило?

[Говорящий 1] Что помните?

[Говорящий 2] Шесть условий.

[Говорящий 1] Шесть условий окружающей среды.

[Говорящий 2] Верно. Кто напомним, что за шесть условий?

[Говорящий 1] Есть кто-то?

[Говорящий 2] Кого записано? Святослава, ты хочешь? Попробуешь?

Дам тебе микрофон.

[Говорящий 1] Быть супер занятыми. Слишком занятыми. Удовлетворенность от того, что мы имеем.

Что у нас есть. Вести этический образ жизни. То есть сохранять, соблюдать вот эти топ-10.

Топ-10 этических принципов. Не тратить время в постуе. Не застревать в социальных сетях.

Или обсуждать друг друга. Или какие-то всякие неотносящиеся к нам темы.

[Говорящий 2] Все? Все.

[Говорящий 1] Браво.

[Говорящий 2] Я смотрю Маринеллу, настроение улучшается.

[Говорящий 1] Глядя на Маринеллу, настроение все повысилось.

[Говорящий 2] Драго тоже уже счастливая.

[Говорящий 1] Драго, выглядишь счастлива.

[Говорящий 2] Кто занятия проводил, кстати, про шесть условий? Румяна. Румяна нервничала, но уже расслабляется тоже.

[Говорящий 1] Да, хорошо.

[Говорящий 2] Что потом проходили? Верно. Восьмиточечная поза для медитации.

[Говорящий 1] Кто помнит?

[Говорящий 2] Кто еще не говорил? Хотите попробовать?

[Говорящий 1] Да. Крокодилы должны быть не слишком высоко. Руки должны быть расслаблены.

Мы можем сидеть на подушке, сделанной из естественных материалов, или на стуле. Руки. Первая позиция.

[Говорящий 2] Первая позиция с ногами.

[Говорящий 1] Руки на бедрах. Я перевожу, просто с замедлением. Вторая позиция.

Вторая позиция – держать руки в мудрости. Руки, да, хорошо.

[Говорящий 2] Что еще?

[Говорящий 1] Потом спина. Чтобы держать спину ровно, мы должны немного подтянуть живот. Для фотографии.

Да, для фотографии. Потом рамене. Потом плечи.

Они должны стоять абсолютно ровно. Ровными. А потом голова.

[Говорящий 2] Вот так, наверное.

[Говорящий 1] На болгарский говори, Надя. Вот так. Если подворотник смотрит вниз, то тогда у тебя наступает сонливость.

Если у тебя голова закинута вверх, то тогда очень быстро идут мысли. Поэтому она должна смотреть на горизонте, как ровно сидеть. После этого позиция языка.

Голова первая. Закрытая. С языком, который находится на верхнем участке.

Улыбка. Монолизы. Потом глаза.

Ровно вперед. Но чтобы глаза смотрели вперед, под углом 45 градусов.

[Говорящий 2] Восьмое.

[Говорящий 1] Перед тем, чтобы мы начали медитировать, нам нужно дышать.

[Говорящий 2] Десять дыханий.

[Говорящий 1] Все прошли или еще что-то?

[Говорящий 2] Знаете, какое девятое? Новое. Телефон.

[Говорящий 1] Еще раз. Гонг. Отлично.

И после 8-точковой позы, что вы прошли?

[Говорящий 2] Восемь решений. Пять.

[Говорящий 1] Пять проблем и восемь решений. Но вы еще не прошли все. Кто-то помнит?

Первая лень. Первая лень. Какие противодействия?

Помните.

[Говорящий 2] Мотивация. Мой собственный список, что я получу благодаря медитации. Это как со свиданием.

Когда мы с Ирой познакомились.

[Говорящий 1] Я звоню другу. Я говорю, Леша.

[Говорящий 2] Ты не поверишь, какую девушку я встретил. Красивая.

[Говорящий 1] Умная.

[Говорящий 2] Йогой занимается. Потому что мы в йога-студии познакомились. Красивые волосы.

[Говорящий 1] Красивая фигура. Умная.

[Говорящий 2] И безумно красивая.

[Говорящий 1] Это список.

[Говорящий 2] Что все. Значит, я хочу с этой девушкой быть вместе. Столько хороших качеств.

[Говорящий 1] В Австрии так показывают. Какой второй антидот? Второй антидот.

Я хочу медитировать.

[Говорящий 2] Когда вы составили уже этот список. Какие противодействия? Какие противодействия?

Конечно, вы хотите медитировать.

[Говорящий 1] Третий антидот. Действия. И четвертый антидот.

[Говорящий 2] Четвертый антидот. Здорово получается. Хочешь повторять?

Я звоню своему другу. Говорю, Леша, какую девушку я встретил.

[Говорящий 1] Это реальная история.

[Говорящий 2] В этот понедельник у нас было с Ирой 5 лет. Годовщина. Мы ездили отдыхать.

Это вот 5 лет назад я звонил своему другу.

[Говорящий 1] И вот 5 лет назад я звонила своему другу.

[Говорящий 2] Леша, ты не поверишь, с какой девушкой я познакомился. Красивая, умная. Перечисляю, список.

И он говорит, ну и что ты будешь делать? Ну такая хорошая девушка, надо как-то поближе познакомиться.

[Говорящий 1] Как-то поближе познакомиться.

[Говорящий 2] Это второй пункт.

[Говорящий 1] Мы начинаем хотеть этого.

[Говорящий 2] Надо поближе познакомиться.

[Говорящий 1] Третье что?

[Говорящий 2] Ира, пойдешь на свидание со мной?

[Говорящий 1] В ресторан?

[Говорящий 2] Нет, я бы тебя просто погулять пригласил. Ира на этом свидании говорит, я очень хотел бы поесть картошки. Я искал ресторан, где картошка печеная, вкусная, как Ира любит.

Свидание прошло хорошо. Мне понравилось. Ира, тебе понравилось?

Надо повторить. Вот это четыре антидота к лени медитации. В какой-то момент медитация для вас будет ощущаться так, что это так круто, что хочется каждый день медитировать.

Но это не происходит в первый день. Какое-то время надо. Если вы будете применять эти четыре антидота к лени, вы дойдете до того, что влюбитесь в медитацию.

[Говорящий 1] Вторая проблема медитации. Забыть инструкцию.

[Говорящий 2] Что это значит?

[Говорящий 1] Забыть объект медитации.

[Говорящий 2] Потерять объект медитации.

[Говорящий 1] Просто сидим, но ничего не делаем.

[Говорящий 2] Верно. Я думаю, глаза учителя.

[Говорящий 1] В смысле, учитель на учителя.

[Говорящий 2] Пончик.

[Говорящий 1] Понечка, донат.

[Говорящий 2] Глаза учителя.

[Говорящий 1] Учитель на учителя. Баничка.

[Говорящий 2] Ира любит. Учитель. Кока-кола.

Возвращать. Ум отвлекается, мы его возвращаем. Третья проблема.

[Говорящий 1] И третья проблема.

[Говорящий 2] Какая?

[Говорящий 1] Объект не очень ясный, ментальная притопленность, ментальное возбуждение.

[Говорящий 2] Беспокойство и притупленность, мы говорим. Или можно назвать сонливый ум и занятый ум. Хорошо, объект есть, не теряем его.

Или наоборот. Объект не теряем, но... Я сегодня так медитировал.

Надо улучшить качество видео для онлайн трансляции. Учитель, учитель. Я не полностью теряю учителя, он у меня есть.

Это, знаете, похоже, как я буду с Даней разговаривать. Я буду спрашивать, Даня, ну что, как долочка, какие конкурсы выиграла? А сам сижу и думаю.

Так, где мне камеры поставить? Будут микрофоны у нас работать или нет? Да, это значит, когда...

Может, я и сфокусирован на объекте, но мой ум, у него есть такое качество, что он еще о чем-то думает. Да, и сегодня тема нашего урока. Как исправление этих проблем медитации ведет к тому, что у нас счастливый и спокойный ум появляется.

Итак, какая у нас четвертая проблема? Вы ее уже знаете?

[Говорящий 1] Или?

[Говорящий 2] Вы сказали, вы уже пять выучили?

[Говорящий 1] Нет?

[Говорящий 2] Вот третья. Первые три проблемы.

[Говорящий 1] Это то, что мы прошли с вами.

[Говорящий 2] Решение шешен, мы говорим, пожарная сигнализация.

[Говорящий 1] Начинает работать сигнализация, ты же отвлекаешься.

[Говорящий 2] Или у тебя же ум сонливый. И это большое достижение, когда у вас натренированный вот этот шешен, мы говорим. Это большое достижение, когда в вашем уме срабатывает сигнализация.

Это означает, что она у вас есть. Это означает, что сигнализацию вы установили. У большинства людей сигнализации нет.

Они не замечают, когда что-то идет не так.

[Говорящий 1] В медитации.

[Говорящий 2] Если честно, они не садятся медитировать, даже у них такой проблемы нет.

[Говорящий 1] Итак, четвертая проблема.

[Говорящий 2] Это когда мы не предпринимаем действия. У вас есть проблема. Шешен сработал.

Но вы ничего с этим не делаете. И это и есть четвертая проблема.

[Говорящий 1] Не делать действий. Это был май.

[Говорящий 2] И уже начались комары. И вот мы ложимся спать. И слышим такое.

Комар где-то летит, в комнате. Леня так вставать. У меня есть целый метод, как я ловлю комаров.

У меня есть такая пластиковая коробка. Я бегаю в комнате. Вот так его ловлю.

Бумажку потом.

[Говорящий 1] И до выношу на балкон.

[Говорящий 2] Я в этом мастер. Я могу мух ловить, комаров. Ира мне аплодирует.

[Говорящий 1] В ретрите.

[Говорящий 2] Могу четыре комара поймать. Ира каждый раз мне хлопает. Но в тот вечер мы слышали, что есть комар.

Сигнализация сработала. Комар есть.

[Говорящий 1] Проблема. Има проблем. Но он только меня мрзит, что он встанет на голову.

[Говорящий 2] И мы легли спать. Отличный перевод. Переворачивайся на другой бок.

[Говорящий 1] И переворачиваемся на другую сторону. И переворачиваемся на другую сторону.

[Говорящий 2] И так всю ночь. Когда проснулся. А надо в ретрите просыпаться в 2.30 ночи первая медитация. Не выспался.

[Говорящий 1] И вообще не спал. Почему?

[Говорящий 2] Не предпринял никаких действий. Поймайте этого комара сразу. Зачем ждать?

Нет. В этом и есть четвертая проблема медитации. Не предпринимать действия.

Шешинг сработал, сигнализация сработала. Твой ум сонливый. Прими действия, прими меры.

Какие меры можно принять? Не знаю, может быть Ира нам расскажет.

[Говорящий 1] Может быть Ира что-нибудь расскажет? Благодарю. А давай на эту сторону.

Всем привет, я так рада вас видеть. Ира Джабали, поздравляю всех. Поздравляю всех, точно.

Ты уже можешь. Я правда рада сегодня здесь быть. Мы очень соскучились по вам.

И это большая честь иметь возможность преподавать тем более такой классный курс. ACI3 был моим первым курсом. И именно с него начался мой путь, моя карьера в ACI.

Мы его с Максом передаем уже второй раз. И даже уже преподавая, я все продолжаю находить в нем какие-то новые удивительные вещи. Мне очень нравится, что Максим сегодня начал с мотивации.

Со слов, зачем нам вообще медитировать. Потому что это правда не просто. И мы знаем это на нашем личном опыте.

Поверьте, мы понимаем, что такое, когда не хочется медитировать. Лично мне все еще иногда не хочется медитировать. Но это моя задача найти свое почему мне медитировать.

И для чего медитировать, может быть, именно сегодня. Потому что, как сказал Макс, действительно не всегда это какая-то глобальная цель. Бывает такое, что проснулся, открыл глаза, как-то уже сразу день не задался.

И реально сегодня уже медитировать точно не хочется. Ну вот не хочется. Но совсем не хочется, когда медитируешь.

Но, понимаете ли, эти 10 минут медитации, они действительно могут изменить ваш день. Там техническая галерка реально активно кивает. Чувствуется, что люди знают уже по своему опыту.

Это правда. Когда помедитировал, день совсем другой. Поэтому так или иначе мы будем вас соблазнять различными способами.

Чтобы вы все-таки посадили свое чудесное, себя чудесного на подушку для медитации. И как только вы все сделали, закрыли глаза, проблемы начинаются. Но это естественное дело.

И мы сейчас продолжаем проходить список этих проблем и список, что делать. И вот этот комар летит. Наш Шешин его видит.

Обнаружена. Кажется, у тебя проблема. И мы руководствуясь уже нашей табличкой с проблема-решение, проблема-решение.

И мы, руководствуясь нашей табличкой, в которой есть проблема-решение, проблема-решение. Мы себе говорим. Нужно взять меры.

У нас может быть или вялый, сонливый ум. Мы говорим притупленность. Или наоборот беспокойный ум.

Занятый ум. Ум, который легко отвлекается на различные отвлечения. И зависимо от проблемы.

Мы применяем антитоды или к ментальной притупленности. Мы применяем антитод, который относится к ментальной притупленности. Или к ментальному беспокойству.

Я думаю, пока все логично и понятно. Слава Богу. Хорошо, сейчас мы говорим о том, что делать, когда ментальная притупленность.

Три уровня исправления этой ментальной притупленности. И они указаны в определенном порядке. То есть мы делаем первое.

Если не помогло, переходим к второму. Если даже второе не помогло, переходим к третьему. Что первое в этом?

Все просто. Если наш ум вялый. Мы пробуем сосредоточиться лучше.

Мы пробуем сосредоточиться лучше. Я чувствую, что нужно группироваться ментально. Продолжать оставаться на объекте, но постараться сделать этот фокус сильнее.

Это основной метод. Основной метод, как справиться с ментальной притупленностью. Например, когда я делала эту презентацию.

Я уже чувствовала, что немножко я начинаю быть вяленькой. У меня телефон рядом лежал. Там какие-то уведомления происходили.

И цыкали какие-то уведомления. И мой ум такой, надо посмотреть, посмотреть, посмотреть. Я своему уму говорю.

Дорогой ум. Презентация. Давай посильнее сосредоточимся.

Если это не работает, тогда мы переходим к методу номер два. И он называется довольно интересно. Т.е. именно много интересного названия. Но в сущности ему нужно за определенный период времени изменить объект медитации. Что-то, что воодушевит ваш ум. Что-то, что заставит вас порадоваться немножко.

Есть несколько способов, как можно воодушевить свой ум. Первое это подумайте о том, как вам повезло. И позже на занятиях мы будем говорить о досугах, удачах.

Но здесь суть в том, чтобы вы нашли что-то для себя, что бы вас порадовало в этот момент. Т.е. позже вы можете или пройтись по этому списку, или подумать о каком-то одном из пунктов этого списка, о котором мы поговорим позже. Например, как мне повезло, что я родилась человеком.

Если бы я родилась собачкой, я бы точно не смогла медитировать. Если бы я родилась этим комаром, моя бы жизнь, не знаю, пару дней, наверное, была бы всего. Но я родилась человеком.

Мне очень повезло встретить идеального партнера. Мне повезло, что у меня есть ум. Я могу медитировать.

Я могу благодаря медитации достичь реально своей духовной эволюции, пика своей духовной эволюции. Благодаря медитации я могу вообще изменить вот это тело свое. Превратить это во что-то идеальное.

Благодаря медитации я могу получать больше денег. Могу иметь идеальные отношения. И не один раз, а каждый день.

Как здорово, что у меня есть эти чудесные учения. Потому что у меня есть шанс в целом достичь этой эволюции. В общем, вы можете размышлять таким образом какое-то непродолжительное время о том, что бы вас могло воодушевить.

Как только вы чувствуете, что немножко взбодрились, возвращайтесь к объекту медитации. Комбэк? Ком-о-бэк-та.

Но комбэк тоже работает. Так похож на английский. Также есть другой способ, как можно взбодрить свою ум.

В рамках этого блока, когда мы думаем о чем-то радостном. Вы можете подумать, что я молодец. Я делаю то, что мой учитель говорит мне делать.

И это может звучать странно. Особенно для тех, для кого этот курс первый. Но я могу вам сказать из личного опыта.

И вы можете тоже самое спросить у студентов, которые давно это изучают. Когда мы с Максом выходим из ретрита? Когда мы с Максом закончили ретрит?

Я чувствую себя супергероем. Я чувствую себя просто победителем по жизни. Потому что я выполнила то, что мне мои учителя сказали сделать.

Я сделала это. И вот даже эта мысль, она уже поднимает очень большое количество радости. И пока это сам не почувствуешь на своем опыте, в это сложно поверить.

Но это очень радостно. И для меня лично, это не из писаний, но для меня лично кажется, что когда я действительно делаю то, что говорят учителя. Это не просто исследование каких-то советов, сказали мне, и я это делаю.

Нет, я вижу в этом смысл. Они много добились. Я знаю, что если я буду следовать этим шагам, я достигну того же.

Через какое-то время. Если быстрее топаю по этим шагам, побыстрее достигну. Если быстрее сдам домашки, быстрее достигну.

Если медитирую каждый день, быстрее достигну. Если делаю йогу, достигну. Вот это следование, оно генерирует во мне много радости и удовлетворенности вообще с собой.

Поэтому если вдруг кто-то чувствует себя недостаточно уверенным в себе. Или любит себя так, как это сказать. Самобичеванием позаниматься.

Вот вам классный метод. Это вообще отступление было, я не планировала этого говорить, но пускай. Здесь я хочу сказать, что подумать о том, что вы делаете то, что ваш учитель вам

сказал, это тоже вызывает радость.

Третий способ повеселить, порадовать свой ум. Он звучит так. Подумайте о каком-то ярком свете.

Вы, кстати, можете эти методы попробовать поприменять даже сейчас. Если вы чувствуете, что вот пятница, вечер, что-то я уже устал. Вы можете переносить эту всю информацию сразу в жизнь и пробовать.

Работает это для меня или не работает? А может быть это сработает? А давай-ка посмотрим.

Здесь можно или в медитации представить какой-то яркий свет. Например, мы сегодня с Максом медитировали утром. Когда мы медитируем вместе, мы обычно сидим друг напротив друга.

Макс дома ходит в белых футболках. Значит, мы сидим с ним. Начинает светить ярко солнце на него.

И эта белая футболка, она просто становится каким-то свечением. Это так удивительно. У меня вроде бы закрыты глаза, но из-за того, что этот свет отражается как будто от белого, этот белый очень красиво светится, я прям чувствую это свечение мне в веки.

В общем, хороший метод от засыпания. Вы представляете напротив себя своего учителя. Мы говорим, что когда мы его представляем, мы его представляем не какой-то плоской картинкой, а кем-то живым.

А еще лучше, если мы представляем, что это очень особенное существо, и его тело соткано из света. А еще лучше, если мы представляем, что это очень особенное существо, и его тело соткано из света. Но лично я так и представляю, что после того, как он соткан из света, он чуть-чуть наоборот выражает свет.

Так что, если вы засыпаете, можете увеличить яркость своего учителя. В конце концов, можно посмотреть на реальный источник какого-то яркого света, на лампочку можно. Мы с Драгой можем в проектор посмотреть.

И мне нравится, что наш учитель Питер Мёртл в лекции 23-го года говорит, что вы можете представить это так же, вот каким образом. Вы можете представить свет, который из вашего сердца, как бы в сердце свет, он исходит из вашей макушки. Вы можете представить, что от сердца излезает светлость, и освещает все вокруг.

Такой способ тоже может быть. И это все, перечисленное, было под пунктами вот этого второго подумать о чем-то вдохновляющим. Кстати, туда есть еще один пунктик.

Вы можете подумать, окей, а как я вообще могу помочь всем живым существам? Или как вообще быть вот этим идеальным существом? Как, например, быть Буддой, может быть, даже?

Если этот весь метод, все варианты, вы можете выбирать, какие варианты, но если какой-то из вариантов вам не подошел, третий метод. Мы сейчас его будем с вами делать. Мы его делаем, когда у нас длительная медитация в ретритах.

Здесь все просто. Вы поняли, что уже засыпаете. Открываете глаза, встаете аккуратненько.

И немножко разминаетесь. Можно водички попить. Можно сполоснуть лицо водой, умыться.

Можете наплескать лицо с водой, умыться. Можете делать физическую активность и после этого вернуться в позу для медитации и в объект медитации. Можно.

Нам нравится свежим воздухом подышать. Форточку открыть. Заккрыть.

Одну минутку, две и снова в медитацию. Я пока эти слайды делала. Шел какой-то там уже второй час моей работы.

Но надо разминку сделать какой-нибудь. Пройтись. Прошлась за кофе.

Ну ладно. В медитации не надо кофе. Хорошо.

Это было три исправления ментальной притупленности. И это были три способа исправить ментальную притупленность. Наверное, есть какое-то особенное качество у студентов, которые изучают эти учения.

Мощь. Мощь воспринимать эти вложенные списки. Мощь иметь возможность.

В этом списке под список, в этом пункте еще три под списка. Но я уверена, что однажды вы в это влюбитесь. Я еще не встречала более логичную и структурную систему знаний, чем эта.

Чтобы не запутаться. Давайте подытожим. На слайде, кстати, есть эти иконки.

Давайте кто-нибудь кратко скажите, какой первый, второй и третий подпункт вот этой борьбы с ментальной притупленностью. Первое.

[Говорящий 2] Мышцы.

[Говорящий 1] Супер. Второе. Белая тенниска со светом.

Кружка, белая тенниска со светлиной. Как в целом, это что-то, что вас вдохновит и свет это один из подпунктов. Третье.

Встать, умыться. Растянуться можно. Супер.

И у нас как раз эта часть. Мы можем пойти умыться, попить водички, растянуться, потому что у нас перерыв от почивка. Я помню.

Не, не от почивка, почивка. Почивка.

[Говорящий 2] Новая переводчица Румяна Соколова.

[Говорящий 1] Новая переводчица Румяна.

[Говорящий 2] Итак, мы с вами проходили, что делать, если притупленность. Три способа с ней справиться. И теперь пройдем три уровня исправления ментального беспокойства, и на этом почти все сегодня.

[Говорящий 1] Три способа, что делать, если очень занятой ум.

[Говорящий 2] Первая рекомендация это чуть-чуть отпустить объект.

[Говорящий 1] Первая рекомендация это чуть-чуть отпустить объект. Ощущается, что вы за него сильно захватили.

[Говорящий 2] Как собака за кость. Чуть-чуть отпустить, расслабиться. Второе.

Если вам это не помогает. Немножко успокоиться. И подумать о чем-то, что вас заземлит.

И классический пример. Это, например, подумать о наших близких или знакомых, которые уже умерли. Если ум слишком беспокойный, надо его заземлить.

[Говорящий 1] Если ум слишком беспокойный, надо его заземлить.

[Говорящий 2] И третье. Это мне нравится. На время сфокусироваться на дыхании снова.

Вернуться к дыханию. Много думая о работе. Чуть-чуть успокоиться, к дыханию вернуться.

Не надолго. Может на минутку.

[Говорящий 1] И обратно к объекту медитации возвращаемся.

[Говорящий 2] Это три способа, что делаете с беспокойным умом. Ира, расскажешь про пятую проблему?

[Говорящий 1] Что ты мне делаешь? Я постараюсь тоже лаконично, потому что пятница, я знаю, что все очень хотят домой. Проблема номер пять.

Я бы хотела ее презентовать поговоркой. Проблема номер пять. Я бы хотела ее презентовать поговоркой.

Я общаюсь с разными программистами. Они лишний раз никаких поправок в исходный код вносить не хотят. Они говорят, если работает, лучше не трогать.

Точно так же с медитацией. Если работает, не пипай. Если работает, не пипай.

Проблема — это не нужная коррекция. Когда вы долго медитируете, ваш ум уже натренирован. Ваша бдительность уже натренирована.

Но вы уже медитируете хорошо. У вас уже все хорошо. Вы справились со всеми предыдущими проблемами.

Геши Майкл говорит. Выключите эту пожарную сигнализацию. Это ваш шешин, который сигнализирует о том, что есть проблема.

Он говорит, просто вытащите из этого шешина батарейки. Не делайте излишнюю коррекцию, когда коррекция уже не нужна. Вы уже проделали хороший путь с медитацией.

Я начинаю понимать, что, похоже, вы подошли к концу этого занятия. К удивлению. Я уже вижу, что вы подошли к концу занятия.

Потому что мы прошли все проблемы. Все antidotes к ним. Можно себе этот слайд распечатать и повесить вместо медитации.

Рядом со списком с вариантами выбора, зачем мне сегодня медитировать. Рядом со списком с вариантами выбора, зачем мне сегодня медитировать. И вы можете всегда сказать, что такая-то проблема, супер, такой-то antidote.

Все просто. Есть проблема, мы применили antidote. Поправили, перешли к следующей проблеме.

Пока не преодолеем первые проблемы, вторые и не появятся. Если не усадим свою попку на подушку для медитации. С нами никогда не случится ни ментальная притупленность, ни ментальное беспокойство в медитации.

Потому что нет медитации. Мы хотим справиться с этими проблемами. Мы так или иначе хотим, чтобы они с нами возникли.

Чтобы мы научились применять корректно antidotes на эти проблемы. Чтобы однажды мы добрались до того пятого пункта. Когда коррекция совсем не нужна.

Завтра на утреннем занятии. Мы будем говорить о... Для меня это такой роудмап карьеры медитатора.

Путная карта. Путная карта. А, путеводная.

Вы разберете, где вы уже находитесь в медитации. Как вы уже прошли. С хорошим поводом порадоваться, куда уже дошли.

У вас будет перспектива, что дальше впереди. Будет здорово, если вы на завтрашнем занятии будете проводить параллели с сегодняшним занятием. Мы завтра будем говорить о девяти стадиях медитации.

И на разных этапах разные эти проблемы будут с нами случаться. И на разных этапах разные эти проблемы будут с нами случаться. Представьте, как вы чувствуете это, когда все эти проблемы преодолели.

Когда вы действительно медитатор топ-уровня. Может быть, сейчас появились такие мысли в голове. Может быть, у Питера и Марии так получается.

Может, у Макса. Может, у Драги. Ну, у меня, ну нет, это как-то надо слишком много стараться.

И вот эта вероятность того, что это случится, она мала. Приимание. Это чего-то, надо очень долька делать, а вероятность, что получится, что приимание будет маленькое.

Так вот, я бы не хотела, чтобы вы так думали. Я бы хотела, чтобы вы не думали такого terribly kind of thoughts. Конечно, если вы не будете предпринять меры, это не случится.

Понимаете, зачем вацпер psychology неинсептает размеры – постарайтесь приложить хотя бы какие-то маленькие усилия! Но если постараетесь положить маленькие усилия – дайте этому шанс в своей жизни! Дайте на это шанс в своей жизни.

И вы правда не заметите, как быстро начнут приходить эти результаты. И неусердно почувствуете, как идут эти результаты. И однажды вы проснётесь и поймёте, что «Вау, я действительно достиг этого».

И один день вы собудетесь, почувствуете и скажете «Да, я достиг этого». Уровня стабильной и хорошей медитации. Я достиг всех целей, которых я хотела в медитации.

Те цели, о которых мы сегодня говорили в начале занятия. Это правда возможно. Просто начните.

Просто започнете. А завтра, а утро пройдем карьерный план полностью. И когда этот урок, кстати, Геша Майкл преподавал в 1994 году.

И когда этот урок преподавал Геша Майкл в 1994 году. 20 лет назад, 21 год назад. 21 года назад.

30? А, да, точно. Да, точно так.

30 лет! Я даже подумала, мне даже 20 казалось, боже, как много. Но 30 лет назад.

Он говорит «Извините» своим студентам, тот кто в аудитории. «Извините, чтения к этому занятию еще пока нет». «Извините, но все еще нет материала для чтения к этому занятию».

И это реально удивительно. Это наистина удивительно. Удивительно, что у нас это все уже есть.

Удивительно, что у нас есть материалы. У нас есть, правда, все для того, чтобы мы преуспели во всех наших целях. Мы имеем все, чтобы преуспели во всех наших целях.

Благодарю. Благодарю.

АСІ 3 онлайн стенограмма урок 7

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Золотая комната Идеальный выбор для объекта медитации Идеальный выбор
для объекта медитации Зеленая долина Связывает нас с землей И мы смотрим в глаза того,
Кто так пытался нам помочь В продолжение всей нашей жизни С самыми искренними
мыслями благодарности И это одно из самых лучших семян, которые мы можем посадить
Войдите в золотую комнату И приведите свой ум к солнечному свету Поканайте своего
учителя, чтобы он помедитировал вместе с вами Ничего не существует больше в мире Нет
других мест, нет других мыслей Только одно Вы смотрите на его лицо И вы видите его глаза
И чувствуйте любви, которая выходит из его глаз Отпустите себя Будьте удовлетворены без
слов Не двигайтесь Забудьте И будьте удовлетворены этой тишине Возьмите это как
помощь Оставайтесь на его глазах Отпустите себя Релаксируйтесь И не думайте ни о чем
Возьмите позицию для медитации Ноги в удобном положении Темба Темба Лентечокпа
Лентечокпа Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты
Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты
Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты Заплаты
Четвертый Четвертый Спокойный ум Шуваджа Шешен

ACI 3 онлайн стенограмма урок 8

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Итак, мы с вами продолжаем курс ACI-3. А конкретно мы с вами продолжаем погружаться в объект медитации. И тема нашего восьмого урока как раз связана с объектом медитации.

Мы сегодня поговорим про три вида медитации. Про ламрим. Про пять великих источников.

И как определить компетентность своего лама. Мы сейчас перешли к последней теме этого курса ACI-3. Поговорим, собственно, о чем следует медитировать.

Я впервые попал на медитационный ретрит в 2011 году. Или раньше, наверное. Около 2011 года.

Да, это был такой медитационный ретрит, где я весь 10 дней молчал и фокусировался на своем дыхании или ощущениях в теле. И мне тогда показалось, и я после этого не медитировал несколько... И мне тогда показалось, что это какой-то объект, но не тот, который я думал будет хорошей медитацией.

Да, мне не казалось, что я реально помогаю другим людям, просто фокусируясь на своем дыхании или на ощущениях в теле. Да, и поэтому я какое-то время не медитировал после этого. Пока не встретил ACI-курсы.

Где я узнал о том, какие разные бывают у медитации. И самое главное, чем они отличаются друг от друга. Какая польза этих объектов.

И какие объекты, в принципе, считаются полезными, а какие не очень. И мы сейчас с вами рассмотрим три вида медитации. Которая называется обзорная медитация.

Аналитическая медитация. И одно направленное. Кто уже слышал про эти три вида медитации?

А кто не слышал? Можете поднять руку, если не слышали. Отлично.

Я расскажу, что это за три вида медитации. Первый тип — обзорная медитация. Первый тип называется шаргом по-тибетски.

Шаргом. Можете повторить на удачу. Шаргом, да.

И это называется обзорная медитация. Или мы ее также называем медитация списка. Давайте рассмотрим, если бы вы медитировали на какой-то список, какой бы он был?

Какие списки мы уже проходили на этом курсе ACI-3, на которых вы могли бы медитировать, например? Какие вы помните, Лена? Девять уровней медитации.

Отлично. Кто еще помнит, какие? Семь ингредиентов.

Супер, супер. Еще что помните? Шесть подготовительных шагов.

Супер. Еще что помните? Пять проблем в медитации.

Пять проблем в медитации. Сколько решений, кстати, в пяти проблемах? Восемь.

Восемь решений. Восемь, потому что у Лены четыре решения. Если бы было по одному, то было бы пять, но плюс три, вот эти, которые у Лены, получается восемь.

Еще два списка я помню. Какие? Верно.

Восемь, восьмиточечная поза выручена. И урок номер три у нас был. Шесть условий для медитации.

Молодцы. Отличная работа. Соответственно, например, в понедельник закончится курс АСИ-3.

Вы придете домой. Сядете медитировать. Да.

Да. Вот так же надо. Да.

Сядете медитировать. Я вам предлагаю сделать обзорную медитацию на восьмиточечную позу выручена. Мы с вами, например, сядем и подумаем, а где мой подбородок, он параллелен полу или нет?

Мы сядем и думаем, а где мой подбородок, он параллелен полу или нет? А плечи у меня на одном уровне или нет? Да.

То есть вы можете сесть и просканировать свое тело по восьми точкам этим. Нулевой шаг помните? Телефон.

Телефон. Телефон. Тоже можете вспомнить, отложил ли я телефон или нет.

То есть обзорная медитация это когда мы проходимся по какому-то списку в своем уме. И у меня для вас хорошая новость. В нашей линии передачи Гелукпа.

Списка в бесконечном количестве. Сотни, тысячи разных списков. Думаю, если каждый день будете делать новый список, за всю жизнь не промедитируете все списки, которые есть.

И вправду очень много. Вот Гиргана смеется, уже вспомнила, какие на ИСИ-2, на ИСИ-1 мы проходили. И вот эта обзорная медитация это когда мы проходимся, например, семь ингредиентов.

Это обзорная медитация, тоже такая подготовительная. Например, мы проходимся по семи ингредиентам. Например, приминаваем при седемте ингредиентах.

Стигаем до ингредиента, при котором радуемся на свои добрые поступки. И мы задерживаемся на какое-то время на этом пункте. И сделаем кофе-медитацию.

И будем думать. Так, я сегодня пришла на йогу с Максимом утром. Классно позанимались, вспотели.

Потом я сидела на занятии, конспектировала. Может быть, я буду в Болгарии следующим тренером АКМ, преподавателя тоже. Следующий преподаватель.

И это преподавание поможет многим людям в Болгарии стать успешной страной. В этот момент, когда мы остановились на каком-то шаге, начинаем о нем думать. Это называется аналитическая медитация.

Или по-тибетски че гом. Да. То есть сначала у вас может быть, например, шар гом медитация, списка.

И затем вы переходите к че гом, аналитической медитации. Да, то есть они могут быть взаимосвязаны. Обычно, если честно, большинство медитаций там есть чуть-чуть обзорной,

чуть-чуть аналитической и чуть-чуть однонаправленной.

Да. И вы сделали семь ингредиентов, и затем начали делать медитацию Золотой комнаты. Да, вы приглашаете учителя, который садится перед вами, как сегодня Румяна для нас чудесную медитацию провела.

Да, и вы сидите друг напротив друга, и вы смотрите в его глаза, и вы останавливаетесь на этом объекте. В этот момент какая медитация у вас будет? Верно, фокусированная.

На тибетске джог гом. Да, джог гом это однонаправленная медитация. Это означает, что вы не переходите от одного объекта к другому, вы на одном чем-то сфокусировались.

Да, и мне реально нравится, как Геше Майкл в DCI курсах, который я слышал, Драга и Маринелла будут скоро организовывать на болгарском. Пожелаем большой удачи. И в этих курсах мне нравится, как Геше Майкл иногда делает медитацию, он пишет тексты медитации.

Да, и он так и пишет, что сначала мы делаем обзорную медитацию, шаргом. Да, например, есть медитация на радость от своих хороших дел. Да, например, там написано в этой медитации, подумайте о том, какие хорошие дела вы делали в течение дня.

А теперь подумайте, что вам мешает радоваться, когда вы их делаете, потому что мы же обычно не прям радуемся каждому добрым делу, на автомате делаем часто, я по крайней мере. Да, например, сейчас я работаю над тем, чтобы создать организационную структуру в АКМ. То есть реально несколько сотен человек, волонтеров в основном работают в АКМ.

Они спрашивают, где моя сфера ответственности, чем занимаюсь я, а чем другие, чем это отличается. И я сейчас вместе с командой разрабатываю вот эту организационную структуру, где будет понятно, вот руководитель направления, вот сотрудник, какие обязанности у руководителя, какие у сотрудника. Радуюсь ли я, что я делаю такое хорошее дело?

Нет, я вообще забыл об этом. Я думал, это просто моя работа. Я не подумал, что вообще-то я это делаю для того, чтобы помочь.

Я реально хочу, чтобы эта организация существовала еще многие столетия, тысячелетия может. Да, я хочу, чтобы ACI курсы преподавали через сто лет и через двести. Но я забыл об этом радоваться.

И аналитическая медитация будет, когда, например, я подумаю, радовался я или нет, что мне мешало вообще радоваться. То есть сначала я список хороших дел составлял, взял одно хорошее дело и подумал, что мне мешает радоваться. Какая была бы одна направленная медитация в этом контексте?

Как думаете? Один объект. Какой, например?

Учитель, может, я спрашиваю про хорошие дела. Если мы про список хороших дел говорим, какой это может быть один объект? Есть идеи?

Может, это аналитическая больше, я думаю. Еще есть идеи? Это неплохо, это ближе.

Знаете, о чем я думаю? Отдаю время.

[Говорящий 2] Близко.

[Говорящий 1] Я, знаете, о чем думаю?

[Говорящий 2] Мотивация.

[Говорящий 1] Это близко все. Я, например, думаю про кофемедитацию за это конкретное одно дело. Сесть и постараться чувствовать радость за это хорошее дело.

Вот я сижу и фокусируюсь. Чувствую, как моя грудь наполняется радостью. Да, я думаю, это был бы пример однонаправленной медитации.

Поэтому эти три вида медитации взаимосвязаны. Какой бы объект медитации у вас ни был, вы можете, скорее всего, сделать из него обзорную медитацию, аналитическую и однонаправленную. Если мы, например, про своего учителя думаем, мы можем составлять список его хороших качеств.

Добрый, может быть, он хорошо знает писание. И у нас, кстати, сегодня будет еще про качество учителя. Да, может быть, вы подумаете, и у него красивые глаза учителя.

Сядете и будете фокусироваться на глазах. Да, это будет однонаправленная медитация. Каждая из этих медитаций, в ней есть объект медитации.

Нет такой медитации, у которой нет объекта. Поэтому пытаться фокусироваться на том, чтобы у меня нет мыслей в голове, это странная медитация. Какой у нее объект?

Непонятно. У каждой медитации есть объект. Поэтому в ACI курсах вы найдете очень много разных медитаций и разных объектов.

И я вам рекомендую реально взять эту медитацию «Золотая комната» и делать ее до ACI-4, который в Болгарии будет где-то в мае. И я за вас рекомендую взять эту медитацию и работать с ней в золотой комнате. И тренироваться, распознавать, где там обзорная, где аналитическая, где однонаправленная, и делать их качественно.

Да, и анализировать, где аналитическая, где обзорная, где фокусированная медитация. Поэтому главная тема сегодняшнего урока, что фокусировка на правильном объекте делает наш ум спокойным и счастливым. Что помогает в нашей глобальной цели, которой мы идем в этом курсе.

Помните, какая у нас там главная идея этого курса ACI-3?

[Говорящий 2] Как?

[Говорящий 1] Чтобы иметь счастливый и спокойный ум, его нужно тренировать с помощью медитации. Я слышал, все сказали спасибо. Я очень счастлив, когда вы помните главную идею курса.

Очень рад. Хорошо, Ира, расскажешь ли ты нам, пожалуйста, подробнее про объект медитации? Спасибо, Макс.

Так, что же у нас за объект медитации такой?

[Говорящий 2] Банечка? Я все слышала, дорога. Я все слышала.

С чем?

[Говорящий 1] С сыром все-таки. Хорошо. Сейчас я расскажу, что произойдет с вами, если будете медитировать на банечку.

Даже на слайде покажу. Так, что-то у меня шалют мои заметки. Сейчас мы их поправим чуть-чуть.

А пока я их поправляю, доуправим запись, я напомним, что 18 АСІ-курсов. Напомним, что 18 АСІ-курсов — это на самом деле то, чему монахи обучаются в тибетских монастырях. Просто это сжато в 18 курсов.

Вместо 20-25 лет вы можете это пройти за 6 примерно. Это сжато в 18 курсов. Вместо 20-25 лет вы можете это пройти за 6 примерно.

Есть одно, что вам нужно для этого. Можете не иметь все, что угодно, но только одну вещь вам нужно, чтобы иметь возможность этому обучаться.

[Говорящий 2] Догадываетесь, какая?

[Говорящий 1] Есть версия желания, просветления. Семена, просветления, так мы же сейчас с вами изучаем, просветления у нас еще нет. Ладно, единственное, что нам нужно — это наш ум.

Это минимальное требование. Даже если у нас есть время, но нет ума, но не сильно нам это поможет. И в Тибете есть определенный жанр книг.

определяем жанр книги. У тебя какой любимый жанр книг? Для меня фантастика.

Фантастика, хорошо. Какие еще бывают жанры книг? Какие жанры книг?

Детектив, романы. А в Тибете есть другой популярный жанр их книг. Притягиваем друг популярный жанр книг.

И он называется ламрим. Ламрим это такой жанр литературы. Есть очень много разных книг, которые называются ламрим.

Что же означает вот это слово ламрим? Какое означает слово ламрим? Шаги на пути, верно, стыбки по пути.

Именно. Вопрос. Если с шагами еще более-менее понятно, но что за путь?

Путь куда? Если за стыбки горе-долнее ясно, какое означает путь? Куда идем?

Куда идем? Кто-то говорит просветление. Можно также сказать духовная эволюция.

Можно сказать развитие своего ума. Вы можете выбирать любое обозначение, как это называть. Но суть в том, что вся тибетская культура тогда была направлена на саморазвитие личности.

У них на уровне культуры было принято за жизнь успеть усовершенствовать себя. Поэтому они очень-очень много времени уделяли этому вопросу. Собственно ламрим это шаги к этому совершенству.

Другими словами, делай это, это, это, придешь к совершенству. Конкретная инструкция. Остается только следовать.

Если вы помните историю о ручке, и вы помните историю этого писалка, точно так же вы эту историю можете переложить на себя. Есть какой-то цилиндр. Есть один цилиндр.

А есть еще цилиндр, который держит этот цилиндр. И этот цилиндр может быть телом, плотью и кровью. И точно так же этот цилиндр может быть телом света.

И так или иначе, если вы будете долго размышлять об этом и долго это изучать, вы придете к этому сами. Как достичь этого? Ламрим.

И Питер Мёртл говорит, что для него это было очень удивительно, как на курсе медитации мы вдруг меняем как будто бы так радикальную тему, и мы уже говорим про ламрим. Мы сегодня переслушивали лекцию Геша Майкла. И он говорит, я специально три последние урока этого курса сделал про ламрим.

И он говорит, я специально три последние урока этого курса сделал про ламрим. Три урока, извините. Про объект медитации.

За объект на медитацию. Потому что в нашей культуре, в их культуре в Штатах тогда, очень распространены были эти медитации на ничто. Поэтому 30% этого курса, 30% этого курса, вот эти все оставшиеся уроки мы будем говорить о ламрime.

Потому что самая важная вещь в медитации, это объект медитации. Такой удивительный звук только что был. Какой-то даже божественный.

И когда мы медитируем, если мы медитируем на какой-то так себе объект, наш ум может вообще вполне превратиться в эту зеленую субстанцию, не знаю. Какой-то слайм или как, не знаю, у вас есть такой слайм для детей? Слайм.

Нам такой не надо. На банечке медитировать все-таки не будем, дорога. На банечке не будем медитировать.

Мы будем медитировать на ламрим. Потому что самое драгоценное, что у нас у каждого есть, это наш ум. Мы хотим, чтобы он превратился в что-то прекрасное, возвышенное и что-то особенное.

И мы хотим, чтобы он превратился в что-то прекрасное, возвышенное, а не в зелёный слайм. Как Вы думаете, каким типом медитации является ламрим? Обзорный.

Супер! А если мы сосредотачиваемся неподвижно на каком-то пункте, на каком-то моменте? А если сосредотачиваемся неподвижно на каком-то пункте, на каком-то моменте?

Фокусировано. Фокусировано, верно. Одно направленное.

Кто помнит? Давайте, Макс, может это деньги не раздаём на этом курсе за правильные ответы? За 50 лев.

Чтобы онлайнеры не нервничали и не завидовали. 50 лев это примерно 20 евро, правильно, Драга? За не нервничать онлайнеры.

50 лев, сука, у 20 евро. Кто по поднятой... Не говори онлайнерам, что 25.

Кто по поднятой руке скажет, какой ламрим мы изучаем на этом курсе? С какого мы начали изучение? Какой является источником для этого курса?

Только давайте с первого раза правильный ответ. Кой источник заизучаванный на този курс? Светослава поднимает руку.

Давай только с автором. Так, и что это за ламрим Ченмо такой? Стыбки по пути.

Стыбки по пути, а кто написал? Кой написал? Джетсон Капа.

А сколько там страниц? 14 стихов, 1000 страниц. 14 стихов и ламрим Ченмо.

Я, кстати, не знаю, сколько там стихов. Я не уверена, что 14, думаю, больше. Может быть, больше.

Не уверена, что 14. Все согласны? Или у кого-то есть какое-то альтернативное мнение?

Все согласны? Или у кого-то есть какое-то альтернативное мнение? Какой вопрос?

Я, может, сам отвечу. Каковы вопросы? Могу сам тут поговорить.

Один из первоисточников этого курса. Какой ламрим? Один от первоисточниц на този курс.

Согласен, Макс? Не-не-не, подождите, что вы так сразу? Ладно, да, ламрим Ченмо.

Большой ламрим. Тысяча страниц, все правильно. Большой ламрим Ченмо.

Конечно, 50 левов. 50 левов!

[Говорящий 2] Ага, хорошо.

[Говорящий 1] 50 левов цветов. Первый раз. Ура!

Еще и на все дополнительные вопросы ответила. И она отвечает на дополнительные вопросы. Bravo!

Отлично, это был большой ламрим. Это был большой ламрим. Сегодня мы рассмотрим общую идею короткого ламрима.

Сегодня мы рассмотрим общую идею короткого ламрима. В принципе, вы даже, может быть, однажды захотите его выучить на память. А может быть, в один момент вы хотите его научить на язык.

Мы переходим к... Что-то микрофон не работает, кликер не работает. Вот.

Этого микрофона не работает. Мы переходим к очень знаменитому ламриму. К самому короткому ламриму из тех, что написал Джетсон Капа.

И этот ламрим называется «Источник всех моих благ». Этот ламрим написан Джетсон Капой в 1402 году. Этот ламрим написан Джетсон Капой в 1402 году.

В монастыре Радренг. У подножия статуи лорда Атиши. В подножие статуи лорда Атиши.

И здесь еще Гешала дает нам такое маленькое предупреждение. И здесь еще Геша Майкл дает нам такое маленькое предупреждение. Питер Мёртл дает свой пример, но тоже дает это предупреждение.

И я даже вспомнила, что у меня в жизни есть и мой пример тоже. И я даже вспомнила, что у меня в жизни есть и мой пример тоже. Как-то однажды, когда я еще до Макса жила одна, как-то однажды, когда я еще до Макса жила одна, у меня на съемной квартире был диван, спальный диван.

у меня на съемной квартире был диван, спальный диван. Макс показывает так себе диван. Ты его не застал, чего ты так показываешь?

Я не услышала. Диван, диван был. Я решила, что надо беспокоиться о своей спине, заботиться.

Я решила, что надо беспокоиться о своей спине, заботиться. И решила купить кровать с хорошим матрасом. И решила купить кровать с хорошим матрасом.

И его привезли вечером. И вечером его принесли. Днем до этого я успела успешно продать диван с самовывозом из квартиры.

Успешно, через день успел продать другой старый диван. И вот я думаю, ну что, что я, сама не соберу, что ли, кровать? Я себе помыслила, как сегодня сглубить один диван, одно лого.

Я приступила его скручивать. Не диван, а кровать. Я запросто заглубляла это лого.

Где-то уже за полночь, и некогда за полночь, я поняла, что где-то полтора часа назад я не той стороной прикрутила изголовье кровати. Я сглубила еще тогда, когда решила собирать эту кровать сама на самом деле. Да, сгрешил, когда решила сглубить сама лого.

На утро приехал папа, собрал все за 30 минут. И почему я привожу этот пример? Потому что я двигалась не по инструкции.

Я подумала, ну что там эта кровать? Но все понятно, сейчас чик-чик, и я все соберу. В случае со мной у меня просто не получилось до нужного результата.

В случае с Питером Мертвым и его историей. Он так скручивал стул, и в какой-то момент этот стул просто развалился, и Питер упал на пол. У вас в руках сейчас отличная инструкция.

Ламрим – источник всех моих благ. Там нет ни одного лишнего пункта. Это не листочки, которые можно просто положить потом в стол и забыть или куда-то выбросить.

Конечно, вы можете это сделать, но если вы хотите прийти к своим целям быстрее, лучше все-таки руководствоваться этим. Поэтому сегодня мы будем разбирать по косточкам, начнем по косточкам разбирать структуру этого ламрима. Поэтому сегодня мы будем разбирать по косточкам, начнем по косточкам разбирать структуру этого ламрима.

Источник всех моих благ. Но перед этим Максим расскажет нам. Может быть вы слышали, когда мы упоминаем про этих тибетских монахов, мы говорим, что наша культура изучения чего-то и тибетское, они отличаются.

Может быть вы заметили, когда мы говорим про тибетскую культуру, тибетскую культуру и то, с чем мы занимаемся, отличаются немного. У нас есть 18 курсов, в каждом курсе по 10 уроков, домашние, контрольные. Тибетцы просто учили книги на память.

Тибетцы учили книги на память. И, собственно, сейчас Максим расскажет нам про 5 великих первоисточников. Что там эти тибетцы учили?

Как это связано с нашей темой ламрима? В принципе, наверное, спойлерить не буду, Максим тоже расскажет. И не буду раскрывать секреты заранее.

Мне нравится работать с переводчиками. Всегда мой ум начинает находить новые методы объяснения. Мне нравится работать с переводчиками, потому что мой ум найдет новые методы сравнения.

Это всегда очень увлекательно. Я благодарю всех переводчиков, кто переводит на болгарский, кто потом будет эту запись переводить на украинский, на немецкий и, возможно, на какие-то другие языки. Благодаря на те, кто переводит на болгарский, после на украинский и на другие языки.

Максим, приглашаем. Благодаря Ире. Благодаря Ире.

Спасибо, Румяне. Благодаря Руме. Поприветствуем Маринеллу.

Приветствуем Маринеллу. И за Максим. Итак.

Следующий вопрос. Следующий вопрос. Он касается...

Он касается... Пяти основных книг. Пяти основных книг.

И, на самом деле, это выходит немного за рамки стандартной программы курса ACI3. Но эта тема очень важна для нас с Ирой. Мы считаем, что чем чаще Вы будете к ней возвращаться, тем быстрее у Вас усвоится материал 18-го курса.

Вопрос домашнего задания такой. Какие из пяти великих первоисточников и различных секретных учений содержатся в Лам-Риме? Да.

Ответ будет достаточно короткий. Мы подойдем. Но прежде чем мы это сделаем, я хотел с Вами повторить что за пять великих первоисточников.

Как это связано с различными школами в тибетском буддизме. Это вообще-то школы древней Индии. На каких курсах ACI мы их проходим.

Каким группам относятся эти школы, в зависимости от их взглядов на то, как наш мир существует. Помедленнее, еще раз. Каким группам школ относятся эти школы древней Индии, в зависимости от своих взглядов на то, откуда ручка берется.

Итак, вот чудесная картинка. Которая демонстрирует одно из качеств Иры, которое я очень люблю. Делает красивые чарты, диаграммы.

Таблицы. Потому что такой таблицы нигде нет. Это Ира ее реально разработала.

По-моему, мы ее опечатали на ACI 1. Какая чудесная таблица. Итак, из этой таблицы мы понимаем, что у нас есть 4,5 школы древней Индии.

У нас есть школа деталистов, да. Какая вторая там? Можно читать со слайда, это без подвоха вопрос.

Поэтому я деньги вам не буду за это предлагать. Школа деталистов, да. Или Саутрантика мы называем.

Саутрантика. Дальше третья какая? Самоум, ум только.

Ум только.

[Говорящий 2] Да, читама.

[Говорящий 1] У них есть на санскрите еще название просто. И четвертая группа. Из двух состоит, да.

Мадьямика. Сватантрика. Мадьямика, прасангик.

Саутрантика, а тут сватантрика. Много ли это значит, чтобы убрать переводачу и целый зал? Первая группа относится к группе функционалистов.

Следующая группа относится к группе независимых. И последняя группа относится к группе последствий. За 50 левов.

Гергана такая. Руку уже тянет. До того как я вопрос сказал.

Скажите мне, что эти три группы школ... Думают про ручку. Откуда берется ручка?

По поднятой руке. Гергана. Хочу четкий ответ.

Что думают функционалисты, что независимые, и что третье следствие. Откуда берется ручка? Согласно функционалистам.

От причин и условий. 16 лево.33 копейки. Стучинки.

16 лево и 33 стучинки им заработали. Отлично. Следующая.

Группа независимых. От частей. 32 лево.66 стучинки. 32 лево.66 стучинки. Следующее. Ментальные семена.

От ментальных семян. Аплодисменты. 50 лево в перерыве у Иры.

Аплодисменты, Герри. У меня есть хорошие учителя. Молодец, Гирган, мне нравится.

Пришла сегодня на занятия, сразу 50 лево получила. Все, как в этой пословице. Пришел, увидел, победил.

И мы проходим эти школы на разных курсах. К какой школе относится курс ACI 3? Мадьямика Прасангика.

Верхняя школа. Вы заметили? Это ACI 1 там тоже?

Или нет ACI 1? ACI 1 тоже относится к Прасангике. Потому что когда мы проходим Ламрим, обычно это обзор всех книг, но все-таки подразумевается высшая точка зрения.

Не знаю, я думаю, если бы кто-то... Да, хотя если бы кто-то со мной подебатировал на тему того, что Ламрим относится сразу ко всем школам, это было бы интересно. Поэтому следующий курс у нас четвертый.

К какой там школе он относится? Сутристы или логики. Верно, я уже придумал название для этого курса.

Я не знаю, болгарские тренировки вы хотите взять или нет. Может быть вы свое что-то придумаете. Я придумал так.

Так существуют прошлые жизни или нет? Прошлые. И это курс по логике.

Мы будем разбираться, существуют они или нет. То есть мы будем рассматривать, существуют ли они или нет. Просто поверьте, что да, существуют или нет, не существуют.

Да, мы постараемся вместе разобраться. Мы постараемся вместе разобраться на этот вопрос. Теперь.

Какие пять великих книг, предметов изучают в тибетских монастырях? Кстати, кто-то знает? Знает ли някой?

Абидар Макоша, хорошо. Еще знаешь? Виная вторая.

Виная. Еще? Совершенство мудрости.

Правильно, прачная пирамида. Второй курс у нас был об этом. Второй курс был об ней.

Еще какие? Помните, еще две. Не совсем.

Хорошо, я вам подскажу. Итак, вот пять великих предметов и пять великих книг. Снова аплодисменты Ирине Джабали.

Новый красивый чарт. Тоже у вас распечатаны есть или нет? Нет?

Хорошо было бы, Драга, распечатать, я думаю. Значит, мы проходим в течение 18 курсов вот этих пять великих предметов. Абидарма.

Что там второе? Второе? Прамана или ясное мышление, как его сейчас Геша Майкл переводит.

Третье что там? Третье-то какое? Верно сказали, прачная пирамида.

Четвертое? Мадиямика. Пятое?

Виная. Последнее пятое? Виная.

Значит, по первому предмету есть главная книга, которую изучают. Называется «Абидарма Коша» мастера Василбанда. Так, кто прочитает, как называется вторая книга?

Это наудача. Давайте. Прамана Вартика, верно.

А ну давайте еще автора читайте. У первой книги кто автор? Мастер Василбанда.

В каких годах он жил? 350-й год. Он жил около 350-х годов нового эра.

Правильно. Прамана Вартика, кто написал? А Прамана Вартика, какой автор?

Мастер Дармакирти, верно. Относится к какой школе? Коя школа была?

Логик. Это наш следующий курс. Это следующий курс.

Третье что там? Третье-то? Абхисама Аламкара, верно.

[Говорящий 2] Совершенство мудрости.

[Говорящий 1] На каком курсе мы проходили это? На втором. На первом не проходили.

Четвертый предмет. Какая там книга? Коя книга там?

Вы читайте вслух. Мадьямака Аватара, верно. Мастер Чандракирти, верно.

И пятый? Последняя пятая? Виная Сутра, верно.

Мастер Гунапрабха, верно. Вот эти пять книг, я об этом нигде не читал, что это за пять книг. Никогда не читал, что за пять книг.

Просто часто фигурируют эти пять великих предметов, пять великих книг. И я заметил, что когда говорят про пять великих предметов и пять великих книг, говорят про предметы, но не говорят про книги. Что за пять великих книг?

Поэтому несколько лет назад я написал своему преподавателю по дебатам Бену Крэмеру, который как раз таки специалист в этих школах. А я говорю, дорогой Бен, а какие там эти пять книг? И он мне прислал официальный список пяти книг.

Лично я их выучил наизусть тогда. Вот этот слайд. И я думаю, что это хорошая идея.

Если вы думаете что-то выучить, вот это хорошо выучить. Это будет приблизительно одна десятая процента нагрузки от нагрузки тибетских монахов. Потому что они учат не название книг.

Они учат все книги наизусть. Это реально метод обучения. До того, как тибетские монахи получают объяснение по этим книгам, они их учат наизусть.

И все знают, сколько времени занимает прочитать книгу вслух. Да, там для какой-то сорок минут, для какой-то полтора часа. Это описано...

И Геша Майкл описывает этот метод в книге Катрин. Да, есть. Уже перевели?

Кто переводит, кстати? Жанна. Вы читали?

Помните ли там брата на главной героине? Брата на пятнице. На брата.

На пятка. Брат пятница, да. Он ходит и повторяет там наизусть, читает книгу, учит.

Вот эти книги они учат наизусть. Эти книги учат наизусть. И пятница тоже эту книгу выучила.

И все вообще-то книги. И это реально большое благословение, выучить эту книгу. Я ни одну еще из этих книг не выучил.

Пока начинают, знаете, источник всех моих благ, это первое, что учат. Это как раз то, что мы проходим, источник всех моих благ. Поэтому не знаю, если вы прочитали эту книгу и она вас впечатлила, я имею в виду Катрин книга.

А меня очень впечатлило, я ее в последнем ретрите читал. За день прочитал, за один день. У нас было два выходных дня в ретрите.

Когда мы были в ретрите, просто не медитировали в этот день. Отдыхали от медитации. И я эту книгу реально прочитал за день.

Она меня так увлекла сильно. И я подумал, что реально Это ведь правда, что женщинам раньше это вообще не было доступно. Ни одна женщина не могла изучать эти курсы.

А сейчас у ACI студентов посмотрите налево, направо, это статистика по соотношению мужчин и женщин на курсах ACI курсов. Это не то, что в Болгарии так, а в остальном мире по-другому. Думаю 85-90% это женщины.

Поэтому справедливость восторжествовала. И я предлагаю вам отдать дань уважения вот этим первым женщинам, которые протоптали эту дорожку, чтобы это стало возможным. Дайте свое почитание и уважение на эти первые женщины, которые действительно протоптали дорожку.

Даня собирает руки в намазде. Я предлагаю вам отдать свое уважение, когда изучите источник всех моих благ. Вы не должны проходить через многие испытания, чтобы это обучение пройти.

Вопрос домашнего задания. Который, как там звучит? Что у вас написано?

Как звучит вопрос домашнего задания? Какие из всех пять источников и уровни тайных учений содержатся в этом тексте? Читаю вам ответ.

Даня, можешь записывать ответ? Ни одно из этих учений не включает в себя полный ламрим. Из вот этих имеется дело.

Однако ламрим включает в себя всю информацию из пяти источников. Это то, почему я говорил, что это вопрос с подвохом. Ламрим — это мадьямика-прасангика или это ко всем школам относится?

Да, это хороший дебат. Драга ведет клуб дебатов. Хорошо вам об этом подебатировать.

Итак, у нас с вами перерыв. Есть что-то тайное, скажи, Ира. Ламрим является открытым учением.

Однако секретные практики упоминаются, но не объясняются подробно. Видите, жена меня контролирует. Хорошая жена.

Там был вопрос, откуда само слово ламрим. Как вы думаете, откуда? Шаги на пути, просто это по-тибетски.

Из какой книги? Сейчас я вот пытаюсь найти. Из какой книги слово ламрим?

Происхождение слова ламрим. Про исхода на словосочетание ламрим. Правильный ответ.

Из совершенства мудрости. Ира еще ваши домашние работы контролирует. То есть Ира контролирует, чтобы написать правильные домашние.

Не только меня контролирует, но и вас помогает. Можно больше чаю попить? Печенье есть?

Баница? 10 минут перерыв в 17.05. Через 10 минут встречаемся. Ну что, мы наконец-то добрались до структуры ламрима.

После всех этих списков, школ, книг. Наконец-то структура ламрима. И у вас уже есть источник всех моих благ.

И по мере того, как мы проходим по структуре ламрима, вы можете себе подглядывать и смотреть. Интересно, а где этот пункт, о котором мы сейчас говорим в структуре? И, минавая по структуре, вы можете открыть этот текст и сравнить, где мы сейчас находимся.

Ламрим состоит из четырех частей. Я их сейчас коротко назову, просто их название. Это такой самый отдаленный обзор.

В бизнесе называют helicopter view. В бизнесе называется погляд от вертолета. Четыре части.

Первая. Основа любого достижения это ваш учитель. Основа на всякое ваше достижение это учитель.

И нам в нашей привычной с вами культуре в целом вот эта вся история с учителем, она может казаться немного странной, она нетипична для нас. Извлекая от нашей культуры, за нас этот способ изучения немного странный. У нас нет сейчас современной культуры иметь говорить вот это мой лама или это мой учитель.

И у меня лично были какие-то такие семена, мне очень сложно было назвать кого-то, вот так вот признать моим учителем. Я всегда удивлялась, когда другие люди говорят, что вот он мой учитель, та-та-та-та-та-та. Я не могла так быстро кого-то про кого-то так сказать.

Сейчас я думаю, что у меня просто такие семена и у меня очень щепетильный был процесс в выборах. И я думаю, что это были мои семена, и сейчас я был так восприимчив избором на учителя. Но также об этом можно думать и по-другому, зайти с другой стороны немножко.

И можем мыслить по-другому, подходим по-другому немного. Потому что в нашей жизни очень много разных учителей. Наши первые учителя — мама и папа.

Потом в школе у нас учителя. В целом, когда мы хотим освоить какой-то навык, кому-то обращаться за этими знаниями, предполагая, что этот человек — эксперт в этой области. И когда мы хотим освоить какие-то знания, мы обращаемся к какому-то человеку, предполагая, что это человек, который будет нам дать это знание.

Если я хочу научиться играть виртуозно на фортепиано, я буду искать человека, который умеет виртуозно играть на фортепиано и может меня научить этому. И здесь точно так же,

если я хочу духовно развиваться, мне нужен учитель в этой сфере. И Максим позже еще расскажет о критериях, на что обращать внимание при выборе.

И после Максима расскажет, на какое нужно обращать внимание к критериям. Сейчас я об этом упоминаю, потому что первый пункт этого списка, что основа нашего пути это наш учитель. И пункт номер два.

Как практиковать и очищать свой ум. И вот эти практиковать и очищать они вместе тоже не просто идут. Потому что когда мы практикуем мы очищаемся.

Да, не случайно, потому что когда мы практикуем мы и очищаемся. И вот второй пункт. И это второй пункт.

Как практиковать и очищаться. Третий пункт. Как просить помощи после того, как мы начинаем практиковать и действовать.

И последний пункт. Четвертый. И последний, четвертый пункт.

Молбакам учителя, учителите, да достигнем тези цели. Это план на следующие три урока. Сегодня и до завтра.

Первая часть этого ламрима найти учителя. И у этой первой части есть два подпункта, две части. Посмотрим их.

Это развитие веры и восхищения по отношению к учителю. И развитие почтения к своему учителю. Здесь показывается кратко.

Это как взаимодействовать с учителем. Первый подпункт этого пункта, один-один. Делится на еще два подпункта.

Если сказать кратко, это как думать о вашем учителе, и как действовать относительно вашего учителя. Мы не говорим о том, что вы обязаны, например, нас с Максимом принять как своих учителей. Или Марию и Питера, или Геше Майкла Роуча.

Вам самим выбирать, кто ваш учитель. Вы сами выбираете себе наставника. Вы сами выбираете того, кого вы представляете в вашей медитации, с кем вы взаимодействуете.

И у вас здесь есть реально большая свобода. Вы можете брать кого-то из исторических личностей. Может, вы захотите взять Иисуса.

Может быть, пророка Мухаммеда. Может быть, Будду. Это может, правда, быть кто угодно.

Может быть, Бейонсе. Конечно, здорово, когда вы можете взаимодействовать с этой личностью ближе. Я, скорее всего, никогда не встречусь с Бейонсе вживую.

Но со своим учителем я взаимодействую лично. В моем примере. И тогда, когда у вас есть это физическое личное взаимодействие, этот путь происходит быстрее.

Эта практика и это ощущение, оно происходит гораздо быстрее. Иногда ощущается, как будто твой учитель снимает с тебя кожу. Случается и это.

Или вы испрашиваете предизвикательства, с которыми трудно справиться. Потому что, в конечном счете, ты начинаешь воспринимать это как очень ценный подарок. Потому что учитель позволяет тебе стать лучше.

И это удивительно. Ты становишься лучше, достигаешь целей. И учителю от тебя вообще-то ничего не надо.

На твоего учителя больше ничего не нужно. Ты всяко же издеваешься благодаря помощи твоего учителя. Это не означает, что у вас учитель делает пинוקкио.

Ты находишься физически близко с учителем, хочешь не хочешь, а как-то обтесываешься. И начинаешь приобретать те качества, которые ты видишь в учителе, те качества, которыми ты восхищаешься в учителе. Поэтому здорово выбирать учителя, у которого много хороших качеств, которые вас в нем, собственно, восхищают.

Конечно, вы можете выбрать кого-то и потом пытаться сгенерировать в себе веру, восхищение, уважение. Конечно, вы можете выбрать кого-то и потом пытаться сгенерировать в себе веру, уважение, восхищение. Все равно вы можете выбрать...

Можешь ли? Для меня это ощущается как хождение по углям. Когда мы можем пойти от противного...

Можем отойти от... От противного в том смысле, что... Выбрать себе сложную цель.

Того, кого мы не видим восхитительным для нас. И найти в нем восхитительное, грубо говоря. Или мы можем найти уже кого-то, кто нас восхищает.

В общем, это все я пыталась сказать как подводку к тому, что сейчас будет Максим рассказывать. Макс расскажет о качествах компетентного Ламы. Спасибо, Ири.

А структура Лам Рима, есть у вас распечатана или нет? Отдельный слайд? А это не отдельный слайд.

Хорошо. Последняя тема на сегодня? И мы как бы занятия сегодняшнее и два завтрашнего объекта медитации Лам Рим.

Мы сегодня с Ирой слушали вместе в наушниках. Можно настроить, что с одного телефона сразу в две пары наушников можно гулять и слушать. Пока у вас были группы мудрости, мы пошли туда в парк.

Как он у вас называется? Большой. Нам, кстати, он нравится.

Мы туда уже много раз ходили. Мы туда шли и слушали Геши Майкла в двух наушниках. И это реально здорово.

Знаете, почему Геши Майкл добавил в эту часть про Лам Рим? В курс по медитации. Есть идеи у вас?

Думаю, это тоже одна из мотиваций. Но не та, которую он упомянул в своем уроке. Ира об этом говорила вскользь.

[Говорящий 2] Близко.

[Говорящий 1] Идея в том, что Геши Майкл сказал, что он добавил в этот урок два с половиной урока. Сегодня полурока была про три вида медитации. И потом мы перешли к Лам Риму.

Потому что он сказал в Америке, когда я преподавал в 90-х, была популярна медитация на думать ни о чем. Или на дыхание. И Геши Майкл сказал, что я это добавил, чтобы показать, что очень важен объект медитации.

Потому что какая у нас главная тема урока? Фокусирование на правильном объекте медитации ведет к спокойному и счастливому уму. Да, это главная тема нашего урока.

Первый раздел Лам Рима касается учителя. Поэтому мы проходим, а какими же качествами должен обладать этот учитель. Например.

Должен ли он быть тибетцем? Обязан ли он владеть санскритом? Может, у него определенный разрез глаз должен быть?

Форма глаз? Или, может быть, цвет кожи должен быть? Может быть, это должна быть женщина или мужчина?

Я не знаю. Мне кажется, об этом можно много гадать. Но нам повезло, потому что у нас есть еще один список качеств учителя, который вам подойдет.

Ира добавляет два списка качества. Помните, я вам говорил, что если будете каждый день медитировать на один список, то не успеете на все списки помедитировать? Мы, кстати, на этой теме с Ирой сошлись при знакомстве.

Потому что я пользуюсь приложением одним. Это такой текстовый майндмен. Это текстовый майндмен.

Тут уже вложены списки. И это то, как мы с Ирой готовимся, в частности, к урокам этим. Я не знаю, насколько вам видно, но есть, например, набор один.

У меня тут написано качество учителя. Я его развернуть могу. И там внутри тоже может быть какой-то список.

И внутри него какой-то пункт тоже может список содержать. Это такое приложение, в котором можно создавать бесконечную структуру списков. То есть приложение, в котором вы можете создать бесконечное количество списков.

Имя на приложении слышали? Я в нем веду дневник, я в нем все и вся курсы у меня в этом приложении, из которых я сдавал. Я уже писал разработчикам, говорю, почему-то оно у меня стало медленно работать.

Они говорят, наше приложение рассчитано, чтобы у вас было меньше 100 тысяч пунктов в ваших списках. Сосубем помалку от 100... 100 тысяч пунктов.

Максимум. Говорят, у вас уже 200 тысяч. Слишком много.

Поэтому я завел еще второй аккаунт. Принес туда старые списки, дневники. И вот на новом у меня теперь только и вся курсы остались почти.

И вот при знакомстве я Ире рассказал, что я пользуюсь таким приложением. И сказала, вау, мне очень интересно. Пришли мне ссылку, что это за такое приложение.

И это первая девушка в жизни, которая попросила меня ссылку на приложение для списков. До сих пор. Уже 5 лет мы знакомы с Ирой.

Никто меня никогда не спрашивал, каким приложением я пользуюсь. Ссылку, пожалуйста. Это было про то, что в нашей традиции в Ленингилупа очень много списков.

Итак, мы поговорим о двух наборах качеств учителя, которого вам здорово поискать. Итак, первый набор. Этот учитель контролирует себя посредством морали.

И здесь имеется в виду, что он сохраняет свою нравственность. Это означает, каким 10 принципам он следует. Даня подсказывает 10 этических принципов.

И когда же первый принцип? Не убивать. Не воровать.

Третий. Четвертый. Пятый.

Соединительная речь. Шестой. Мягкая речь.

И не лгать при этом. Молчать. Знаете, почему в ретрите надо молчать?

Не сеешь плохих семян. Это, кстати, правда. Это одна из главных идей.

Ты за весь месяц, например, не сказал ни одного плохого слова. Ни соврал, ни разъединяешь всю речь, ничего. Поэтому я все это думаю в голове.

Что я скажу потом людям, когда выйду из ретрита? 84, да. 84 задачи после ретрита.

В ретрите я написал, что делать после ретрита. Это то, как ощущается беспокойный ум. Мы проходили беспокойный ум.

Если вы в ретрите вместо медитации пишете 84 задачи за месяц, что делать после ретрита? Это беспокойный ум у вас. Седьмой какой пункт?

[Говорящий 2] Осмысленная речь.

[Говорящий 1] Не пустословие. Последние три касаются ума. Радоваться чужим успехам.

Сочувствовать чужим неудачам. И правильный светогляд. Правильный светогляд.

Мне нравится. Это первый пункт этого списка. Второй пункт — учитель контролирует себя посредством концентрации.

Это не так просто понять, у кого какая-то медитация. Речь идет про медитацию. И вообще не легко понять, какая у человека медитация.

Вчера с Маринеллой поговорили. Когда я общаюсь один-на-один с Питером и Марией Мертвым, ты ощущаешь, как они прямо на тебя смотрят и не отвлекаются совсем ни на что. Было такое?

Это один из признаков, как вы можете понять, что у человека хорошая концентрация. Его не так просто отвлечь. Он хорошо сфокусирован.

Потому что вы же хотите узнать, как эти качества есть у учителя. Как это существует у вашего учителя? Вы не ходите с табличками?

Не так. Я твой учитель, и я принимаю все эти качества, которые вы изучили в таблице. Третий пункт — учитель контролирует себя через мудрость.

Если ваш учитель начинает жаловаться на других... «О, это новый премьер-министр в Болгарии!» Вся моя жизнь пошла под откос из-за него. Это признак, что, может быть, он вас проверяет, конечно.

Чтобы вы сказали... «А, ты меня проверяешь!» Чтобы я не вовлекался в эти разговоры про политику, а чтобы я вспомнил, что мир из меня происходит. Но это только вы можете решить.

Четвертый пункт — учитель видел пустоту напрямую. Видел пустоту напрямую. В идеале.

Или хотя бы очень хорошо в ней разбирается. Интеллектуально. Знаете что?

Герша Мэккл написал очень красивый стих. Я сегодня его читал. Герша Мэккл делает рассылку для тех, кто подписан на Микснац.

И он написал вчера или позавчера? Он написал имейл, в котором говорит. Я ночью слышал поэму.

Я проснулся и записал ее. И она про Арию. Я вам ее прочитаю.

И я ее прочитаю сейчас. Я вам на русском прочитаю. Ты не хочешь через дипл?

Хорошо, хорошо. Я вам прочитаю на русском, потом прочитают вам маринала на болгарском. Антарио.

Прежде всего найди Арию. Полное солнце в безоблачном небе. Полный солнечный свет на пути.

Пропитанном тысячи великих Ариев до тебя. Все остальные дороги, как бы ярко и блестяще они не сияли, ведут к холодной тьме смерти. Антарио, приди в сичку.

Намери Ария. Полное солнце в безоблачном небе. Полное солнечное свет на пути.

Пропитанном тысячи великих Ариев до тебя. Все остальные дороги, как бы ярко и блестяще они не сияли, ведут к холодной тьме смерти. Спасибо.

Впервые эта поэма на болгарском. Спасибо, Макс. Макс, извини, я не знаю, что я за семена себе создам, постоянно тебя поправляя, протоптанным тысячами великих Арий.

Не пропитанным, а протоптанным. Протоптанным, точно. Значит, не пропитанным и утопканным тысячами Арий до тебя.

То есть имеется в виду, что тот путь, который сделали тропинку Арии, он ведет к свету. А все остальные ведут в тьму. И это про это качество.

В идеале, чтобы ваш учитель видел пустоту напрямую. Но как минимум он должен очень очень хорошо разбираться в химикалках. Он должен очень хорошо в этом разбираться.

Должен знать много доказательств пустоты. Доказательства пустоты одного или множества. Или ручку может вам рассказать.

Или может вам из Арии Нагарджуна что-то рассказать. То есть он реально хорошо разбирается в пустоте этот учитель. И пятое качество.

Любит своих студентов. Это означает, что он преподает не потому, что денег хочет или славы. Не потому, что ему может быть понравился кто-то из аудитории.

А у него действительно чистая мотивация. Он из любви вам помогает. Я говорю он, потому что в русском языке учитель это он.

Может быть и женщина, и мужчина. Кто угодно. Для второго набора рассмотрим, что женщина учитель.

Для справедливости. Давайте справедливо предлагаю вам. Второй набор применим через женский род.

Учитель-жена. Первый пункт. Она отдана дару.

Имеется ввиду, что учитель разбирает важность духовного жизни. Очень легко можно разобрать это. Наши с Ирой учителя Питер и Мария Мёртл среди их рабочей и волонтерской деятельности знаете, какой процент дарма проектов?

Сто. Все, что они делают, это дарма проекты. Было бы странно, если бы ты занимался на сто процентов дарма проектами, но это для тебя не было бы...

Духовная жизнь это важна. Второе качество. Учительница.

Работает на будущую жизнь. Здесь имеется ввиду, что это учительница. Она не просто получает радость от этой жизни и не думает, что будет дальше.

Мы с вами будем проходить восьмой курс. И там есть такой урок, от которого у некоторых начинается депрессия сразу. Где есть описание восьми горячих адов.

Потому что в этой культуре, в системе семян, считается, что очень вероятно, что ты можешь оказаться в каком-то низшем месте после этой жизни. И там есть это чудесное описание. Если честно, оно реально интересно.

Интересно узнать, какие перспективы ждут нас, если мы не будем изучать эти курсы. И, кстати, чтобы вы не пугались, я вам скажу, что тот человек, который понимает ручку хорошо, Геша Майкл говорит, что этот человек уже не окажется в низших рожденьях. В основном, я думаю, что из-за того, что он не будет делать плохие дела, все мы делаем какие-то плохие дела, но все-таки в сердце мы очень стараемся следовать этим десяти принципам.

И это имеется здесь в виду, что они понимают, что нас ждет дальше, и поэтому они фокусируются в этой жизни на главном. Третий пункт. Заботятся о других прежде, чем о себе.

Я помню, когда ICI-2 был в Москве в 2020 году, мы с сырой как раз познакомились. Ты тоже так была? Ты детскую программу проводила, Маринелла.

Помню, в Москве, второй курс, в феврале 2020. Если вы рассматриваете возможность системы семян в своем городе, особенно для детей, я бы на вашем месте пообщался с Маринеллой об этом. Потому что Маринелла блестящий педагог для детей.

Она умеет детей научить рассказывать о ручке за 10 минут. Seriously, дети рассказывают про ручки, Маринелла их учит. Это видео мне показали Питер и Мария Мёртл.

Говорят, ты знаешь, что Маринелла вообще так умеет? Она мне даже не присылала их. Это видео, в котором Маринелла обучает детей, как дети рассказывают детям о химикалах.

Помните, наверное, танцы с химикалами? Как там? Эй, така скачивай.

В общем, тогда на ACI2 приехал Тим Ловенхопт, директор главного офиса ACI. Я помню, мы пошли на обед. Большая команда, человек 12.

Все сели за стол. Я голодный, как сегодня, очень был голодный. Начинаю сразу суп.

Я смотрю, а Тим не ест. Я на него смотрю. А он по сторонам смотрит.

И спрашивает. А что, у всех еда есть? А она не у всех еще есть.

Не всем еще подали. И он отдал свою порцию кому-то. И меня, вот сколько, 5 лет прошло уже.

Но меня это очень впечатлило. Потому что я уже доедал суп. А он реально, он предложил свою порцию другому человеку.

Ему потом принесли, но он не начал есть, пока у всех не было еды. Это для меня пример этого качества. Позаботиться о других, прежде чем о себе.

Четвертое качество похоже на то, которое у нас было в первом списке? Высокая нравственность. И здесь имеется в виду, что им не все равно, что они делают с твоим телом, что они говорят, а что они думают.

Это реально другой способ сказать, что у них высокая нравственность. И пятый пункт. Не преподавать неправильный путь.

Мы проходим списки, да? Семь ингредиентов для медитации. Шесть условий для медитации.

Я думаю, может еще где-то сейчас в Пловдиве есть другой семинар. Пять способов ограбить банк. Три проверенных метода скрыться от полиции.

Восемь хитростей, как не заплатить налоги. Вот имеется в виду, что он такие семинары не проводит. Они не обучают учеников чему-то неправильному.

Ира, расскажешь, пожалуйста, что у нас дальше? Вопросик к вам. Кому нужны семена отпуска?

Кто сегодня не отвечал? Все отвечали на вопросы. Но кто-то один мне надо доброволец.

Мы сейчас Маринеллу отправим в отпуск. Маринелла побудет в отпуске, и мне надо один доброволец. Бесплатно, за ноль лет.

Бесплатный доброволец. Вам понадобится источник всех моих благ, а я вам могу дать. Приходите, приходите.

В Пловдиве похолодало. Я вас попрошу открыть первый стих и прочесть его.

[Говорящий 2] На болгарском, конечно.

[Говорящий 1] Можно на тибетском, там еще тибетские есть. В Маринелла ты в отпуске. Дай мне возможность Плясковое на докторнаде.

Перевод с болгарского. Источник всех моих благ Источник всех моих благ это мой добрый лама, мой лорд. Благослови меня сначала увидеть, что верить в себя ему надлежащим образом это самая основа пути.

И даруй мне затем возможность служить и следовать за ним со всей силой и благоговением. Вопрос. Что имеется в виду здесь, это вопрос домашний, что здесь имеется в виду под словом благослови.

Что конкретно мы хотим от нашего учителя, когда мы говорим благослови. Сейчас вопрос домашний. Когда ты произносишь думать о благословии, что такое предвид?

Может быть у кого-то есть предположение? Да, я вам дам микрофон. Он обращается к лорду, к ламе, к господарю.

Он обращается к лорду, к ламе, к владике. И благословие-то это сказать доброе слово, которое откроет дверь к этому пути. Благословение-это как доброе слово, которое откроет дверь к этому пути.

Красивое. Ну ладно, ладно, я скажу. А, вот это, кстати, собственно, тот файл, который у вас есть.

Это слайд-напоминалка, не забыть вам раздать этот распечатку. Тут слайд, чтобы напомнить, что нужно распечатать текст. И этот стих, который мы только что прочли.

И под словом благослови мы имеем в виду помощи мне изменить мои духовные способности. А под этим мы имеем в виду способность изучать и практиковать дарму. Вот такой короткий ответ.

И мне нравится, что даже в одном слове может быть заложено так много смысла, которые нужно объяснить. Не знаю, если бы я, наверное, просто где-то встретила в интернете этот текст и прочла бы, он бы вряд ли у меня какие-то чувства или эмоции поднял. Скорее всего, я бы просто пролистнула куда-то дальше.

И так, на самом деле, не только с этим текстом бывает. Но прекрасное в том, что когда учитель начинает объяснять какие-то детали, более глубокие смыслы, эти буквы в этих строках, они начинают как бы разворачиваться. И в ретрите я плакала, когда читала некоторые слова из этих стихов.

Потому что они напоминают о важных вещах. И я уверена, что однажды, когда вы, быть может, тоже в ретрите будете читать этот текст, вы почувствуете, как ваше сердце раскрывается. Вы почувствуете, как лично для вас раскрывается этот текст.

И вы почувствуете, как лично за вас именно раскрывается этот текст. Быть может, даже вы получите ощущение того, что сам Джатанхапа с вами говорит через этот текст. Или, может быть, в какой-то сложный момент вы просто вспомните пару строк из этого текста.

Или, быть может, напоете. Намурлыкаете мелодию, это на чем-то напомнит. Или, быть может, что-то что-то напомнит.

Главное, что мы бы хотели, чтобы вы унесли с этого урока. Нет медитации без объекта медитации. Нет смысла делать медитацию с глупыми объектами.

Выбирайте самый лучший объект медитации, который вы только можете выбрать. И учитель здесь всегда в Ламриме будет фигурировать. Потому что все начинается с учителя.

И эти строки о том, что мой учитель это источник всех моих благ. Это не будет просто какой-то строкой чьей-то поэзии. От поэзии на какую-то другую.

Это будет иметь для вас очень особенный и сокровенный смысл. Мы благодарим вас сокровенно. На этом мы заканчиваем урок номер восемь.

Благодарим вы, с этого свершаем урок восемь. Аплодируем, Ира. Благодарю.

ACI 3 онлайн стенограмма урок 9

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Доброе утро на всех! Доброе утро всем! Радует, что мы вместе на последний день нашего ACI-3.

Радует, что мы здесь вместе на последний день ACI-3, который нас обучает, как действительно делать качественную и продуктивную медитацию. Мы изучаем здесь качественную и продуктивную медитацию. И сейчас мы сделаем с вами одну мою любимую медитацию, которая называется «Золотая комната».

Которую я делаю с удовольствием. Всегда, когда имею необходимость в поддержке, в совете или просто для увеличения радости в свой день. «Золотая комната» — это прекрасная, сфокусированная медитация.

Она содержит идеальный выбор объекта медитации. Когда мы смотрим на пустоту прекрасного синего неба, вы можете сейчас посмотреть на небо над пловдивом, которое выглядит как в июне, безоблачно и синее. Это огромная пустота синего неба делает ваш ум в глубокое чувство спокойствия и пронизательности.

И затем мы посмотрим на одну зеленую долину. И она заземлит нас, соединит с землей. И затем мы посмотрим в глаза того, кто старался нам помочь всю нашу жизнь.

И мы будем смотреть на глаза учителя с искренней благодарностью. И таким образом мы создадим наилучшие семена, которые может создать человек. И мы будем создавать для себя.

Так что добро пожаловать в золотую комнату. И приведите свой ум к солнечному сиянию, к солнечному свету. Пожалуйста, посмотрите на своего учителя, который придет и будет попросить вашего учителя, чтобы он пришел и помедитировал с вами.

Ничего больше не существует в этом мире. Нет других мест. Нет других мыслей.

Есть только одно. И глядя в его лицо, вы почувствуете необыкновенную любовь. Любовь как бы изливается из его глаз.

Расслабьтесь. И будьте довольны и удовлетворены без мыслей. Не двигайтесь.

Молчите. И будьте удовлетворены этой тишиной. И примите это как помощь.

Вы как будто растворяетесь в его глазах. Расслабьтесь. И не думайте ни о чем другом.

Вы как будто питаетесь этим. Если вы имеете достаточно хороший настрой сейчас, займите правильную позу. Какая у нас была правильная поза?

Ноги в позиции. Сядьте немножко впереди стула, на краешек. Постарайтесь, чтобы ваши колени были немножко ниже от попы.

Можете закрыть глаза. И те, кто носит очки, можете попробовать их снять. Поправьте спину.

Вы примите. Проверьте плечи. Нужно, чтобы они были на одном уровне.

Можете легко поднять их и потом опустить. Проверьте подбородок ваш. Тот не должен быть либо высоко поднят, либо низко опущен к полу.

Губы и челюсть должны быть расслаблены. Вспомните Мона Лизу и ее улыбку и изобразите ее. Проверьте язык.

Он должен быть в естественном состоянии. Это означает, что его кончик находится на небе над зубами. Касается.

И если вы проверили позицию своего тела, сфокусируйтесь на своем дыхании. Мы наблюдаем, как теплый воздух выходит из наших ноздрей. И при вдохе немного прохладный воздух входит в наши ноздри.

Я люблю представить две маленькие копии себя, которые как охрана стоят на ноздрях, и проверяют вливающийся воздух. Тот воздух, который входит и выходит. Теперь мы переходим к подготовительным шагам.

Теперь решайте, чтобы в ближайшие десять минут вы не двигались, чтобы вы были как камень. И попрошу вашего учителя, чтобы он пришел и медитировал с вами. Ваш учитель может быть человек, который научил вас многое в жизни.

Может быть человек, чьи достижения вас восхищают. Или такой человек, который обладает качествами, которые вы бы хотели иметь. Это может быть какая-то историческая личность.

Вы можете пригласить Христа, Магомета или Будду. Это может быть кто-то из вашей семьи или из круга ваших знакомых. Или ваш учитель от училища.

Или ваш тренер в спорте. Любой, кто создал вашу жизнь такой прекрасной, как она сейчас есть. И направьте концентрацию на том, чтобы подумать о конкретных вещах, о качестве этого человека, который вы хотите развить в себе.

Может быть ваш учитель очень добр к другим людям. Или очень щедр. Или очень хорошо преподает эти знания.

Для меня лично для меня качество учителя медитировать на достаточно высоком уровне это то качество, которое я бы хотела развить в себе. И таким образом мы делаем поклон, представляем поклон перед нашим учителем. И тем самым проявляем уважение.

А сейчас подумайте о каком-то своем добром поступке в последние 24 или 48 часов. Что-то конкретное, то, что вы совершили. И поднесите его как подарок к своему учителю.

А сейчас подумайте о чем-то, чем вы не очень гордитесь. И то, что вы совершили в последние 24 часа. Откройте свое сердце и признайтесь перед своим учителем.

И выразите сожаление об этом. И попробуйте дать реалистическое обещание, реальное обещание, не делать этого в какой-то определенный срок. Таким образом вы очищаете свое сердце.

А сейчас порадитесь о чем-то хорошем, прекрасном, которое вы видели, сделали другие. И это может быть что-то другое, отличное от первого, то, что вы преподнесли своему учителю. Попросите своего учителя, чтобы он оставался с вами и обучал вас.

Чтобы он обучал вас всеми возможными способами. Всеми способами, которые доступны для вас. Чтобы вы могли быстрее достичь своей цели.

И попросите вашего учителя, чтобы он оставался рядом с вами всегда. И ваш учитель уменьшается до размера ладони и начинает подниматься в воздухе. Представьте, что он опускается на ваше темя, обратив свое лицо в том же направлении, в каком смотрите и вы.

И почувствуйте, как он находится. Представьте, как он находится на вашем темя. И затем он начинает уменьшаться снова до размера ладони.

И проникает через ваше темя внутрь вашего тела. Отпускается по центральному каналу. В место, где находится ваше сердце.

В прекрасную комнату, которую вы создали для него. И он останется там для вас, всегда доступен, чтобы вы искали ответ или совет. И так, усекая свое учительное сердце, вы смысленно переноситесь на один прекрасный верх планеты.

И там находится маленький домик для ретритов. Целое стекло, стеклянные прозорцы. И вы открываете ворота и влезаете в него.

И вы попадаете в одну золотую комнату, которая вся залита солнечным золотым светом. Солнечная светлина как раз позолотает поди, мебель, пол, с значительным слоем золота. А сейчас взгляните вовне, через окна.

Смысленно посмотрите в синее безоблачное небо. Концентрируйтесь на его синеве и глубине. И вы как будто погружаетесь в него и ничего больше не ощущаете.

Все, что перед вами, вокруг вас, это одно синее небо. Огромная большая пустота синего неба делает ваш ум пронизательным и глубоким. А сейчас посмотрите вниз, к горизонту.

И видите прекрасную зеленую долину. Покрытаясь свежим травой и прекрасными деревьями. Вы как будто отдыхаете и становитесь более умиротворенными.

Зеленая равнина соединяет нас с землей и она нас заземляет. И поглядите как врата на тази малка каштичка. Некой, кого ты любишь, сейчас влезет через врата.

Врата открывается и входит один из ваших любимых учителей. Это может быть какой-то идея, которая научила вас многое в жизни. Очень многому в этой жизни.

Ваши родители, может быть. Ваши братья или сестры. Может быть ваш ребенок.

А может быть кто-то, с специальным знанием. И после того, как ваш учитель войдет в эту комнату, ваши глаза встречаются с его глазами. Ваш учитель видит вас и излучает абсолютную любовь к вам.

И вы видите в его глазах желание позаботиться о вас. Вы не можете оторвать взгляд от его глаз. И он не отрывает взгляда от ваших глаз.

Ваш учитель входит и, продолжая смотреть в ваши глаза, садится рядом с вами, медитирует с вами. Прекрасный золотой свет вас окружает обоих. Вы медитируете с затворенными глазами, но даже при затворенных глазах вы чувствуете его любящий взгляд.

Очень важно представить учителя живым, по-настоящему живым человеком. Можете легко почувствовать, как ваши колени соприкасаются с его коленями. Вы можете почувствовать звуки движения его одежды.

Или почувствовать легкий аромат, который излучает его тело. Или почувствовать легкий аромат, который его тело излучает, подобный жасминовому аромату. Вы можете почувствовать тепло его тела.

И вы можете остаться здесь, медитируя с вашим учителем, так спокойно и спокойно. Почувствуйте его любовь. И почувствуйте, как эта любовь как будто проходит через ваше тело.

Пронизывает ваше тело. Продолжайте смотреть в глаза вашего учителя, хоть и у вас закрыты глаза. Давайте попробуем остаться сфокусированы на глазах учителя.

А сейчас представьте, что ваш учитель уменьшается в размере, и поднимается в воздухе. Учитель бавно обращается и глядит в ваши глаза. Продолжайте смотреть в ту же сторону, в которую и вы смотрите.

И уменьшается до размера ладони, и сядет на ваше тело. А следовательно уменьшается до размера рисовой зернышки, и спускается через ваше тело по центральному каналу в прекрасную комнату, которую вы приготовили в своем сердце. И тут, в своем сердце, вы имеете учителя, который доступен вам всегда, когда вам нужно.

И давайте сейчас направим посвящение на прекрасные семена, которые мы посеяли в этой практике. Пусть эта медитация приведет к тому, чтобы все живые существа получили все, что хотят, и достигнут все свои цели и абсолютное счастье. Вдышите глубоко, и с медленным выдохом отправите все добрые семена, которые вы создали в этой практике к каждому человеку, ко всем живым существам.

И когда вы почувствуете, что вы готовы, медленно подвигайтесь и постепенно откройте глаза. Спасибо, что были с нами в этой медитации. Благодарю Елену за прекрасный перевод.

Добро пожаловать на АСИ-3 занятие 9. Благодарю Анну Драго за чудесную медитацию. И продолжаем нашу великолепную работу по Лам Рим.

Мы вообще приближаемся уже к финишной прямой АСИ-3. Только начали и снова конец. На прошлом занятии мы с вами выяснили, что главное в медитации это что?

Объектная медитация. Не может быть медитации без объекта. Нет смысла в медитации, где объект не очень хороший.

Нам нужен реально хороший объект. Зависимо от объекта. Мы все медитации можем разделить на три категории.

Шаргом, Шампо, Чегом, и Джоком. Помните такое? Было вчера.

Супер! И самый высший объект на медитации это что? Лам Рим.

Потому что это шаги на пути к нашему совершенствованию, совершенствованию нашего ума. И мы говорили о том, что Лам Рим это такой жанр тибетской древнеазиатской литературы. Есть много разных Лам Римов.

И мы изучаем Лам Рим, источник всех моих благ. Автор Дже Цунг Капа. И двойной краткий Лам Рим.

Прям вся квинциссенция самого большого Лам Рима на тысячу страниц есть в этом маленьком Лам Риме, источник всех моих благ. И нам важно медитировать на каждый шаг пути, на каждый шаг Лам Рима. И первая часть любого Лам Рима.

Помните, мы вчера говорили, что есть четыре блока, четыре части Лам Рима. И вот первое, с чего все начинается. Основа.

А что у нас основа? Основа. Коя основа?

Учитель или учителька. Направим один обзор на то, о чем мы вчера говорили. А еще мы вчера, помните, говорили о наборе минимальных качеств, которыми должен обладать хороший учитель или учителька.

Потому что это поможет вам найти, собственно, учителя. И вот насчет слова найти. Действительно ли мы ищем учителя?

Такой вопросик с подвохом. Ну, как сказать, Маринелла там с галерки показывает семена мы сеем. Семена.

Отлично. Можно и так сказать. Отлично.

И така можно сказать. Самый лучший способ, как создать учителя. Давать, делиться знаниями.

Действительно ли это должно быть что-то конкретное? Какими знаниями можем делиться? Мы можем делиться всем чем угодно.

Тем, что мы умеем хорошо делать. Даня может учить других прическам. Света может учить там какой-то мониторинг или контроль делать сложный.

Дмитрий, мне кажется, вы компьютерами занимаетесь, да? Вот компьютерами можете кого-то заниматься, обучить. Здесь смысл в том, что вы можете обучать других тому, что вы умеете хорошо и посвящать это тому, чтобы в вашей жизни был хороший учитель.

В той сфере, в которой вам нужен учитель. Здесь мы говорим о том, что поскольку мы на АСИ находимся. Мы пытаемся духовно развиваться.

В данном случае мы можем посвящать это тому, чтобы у нас был наш духовный наставник. Другой вариант, быть может даже сказать то же самое. Четыре шага.

Почему нам важен этот учитель? Потому что если мы хотим достичь этого совершенства, без учителя наш путь вряд ли сложится как-то хорошо. И я это сказала довольно мягко.

Здесь у меня в заметках вообще написано, что невозможно достичь полного совершенства без учителя. И чтобы двигаться по этому пути, когда у вас уже есть учитель. Вам важно начать выстраивать с ним отношения.

И то, как выстраивать с ним отношения, быть может то, как порадовать вашего учителя. Знаете какой самый лучший способ порадовать вашего учителя? Практиковать.

Практиковать, верно. Делать то, что он вам предлагает делать. Домашки, что еще?

Медитировать каждый день, делать эти странные йога-позы. Развиваться, следуя его рекомендации. Верно, это то, что каждый учитель будет этому рад, когда он видит, что вы следуете этому.

У вас начинает получаться. Обязательно получится, не может не получиться. Понятное дело, что вы будете сталкиваться с какими-то препятствиями.

Но это тоже часть пути. То есть прогресс все равно будет так или иначе с вами происходить. И да, если вы не видите этого прогресса, учитель ваш видит это в вас.

И это самое большое наслаждение для вашего учителя. Пока там вы себя самобичуете, у меня ничего не получается. Ваш учитель такой, да.

Потому что вы прогрессируете, вы пытаетесь, вы делаете это. Поэтому здесь я хочу сказать, не старайтесь относиться к тому, о чем мы говорим, о каких-то пунктах, как теории. Старайтесь внедрять это в практику.

Пытайтесь сразу перенести это в жизнь. И подумайте, как я могу извлечь из этого максимум сейчас. Не оставляйте это просто какими-то теоретическими трактатами.

Потому что когда это просто лежит распечатанным где-то далеко в кладовке, это никак вам не поможет. Поможет тогда, когда вы это практикуете. Хорошо.

А еще важный момент. Знаете, когда впервые мы встречаемся с такими знаниями, мы думаем, о, вау, как интересно, как увлекательно. Потом, попозже, если мы это так вот оставляем, послушали и ушли, есть такой эффект, может, вы даже замечали его за собой.

Можете прикинуть, бывало ли такое с вами. Когда вы слышите что-то во второй раз, вы видите здесь Максима стоящего, он вам так возносит ручку вверх, вы видите, Макс подносит химикалы на горе, и вы такие, сколько можно, опять пора ручку слушать. Вот это как раз этот эффект, который нам не надо.

И он бывает не только с ручкой, он бывает с любыми этими знаниями. Когда мы их не применяем. Каждый раз вы слушаете, думаете, а, я это уже слышал.

И не практикуете. Хайде да не правим так. Хайде да практикуваме.

Хорошо, поехали по нашим слайдам. Да, продолжим. Сегодня у нас насыщенная программа.

Кто сегодня заметил в медитации, что он сонливый? А кто скорее был больше такой беспокойный ум у кого был, нежели сонливый? 50 на 50.

Хорошо. Сейчас будем взбодриваться. Нельзя позволять уму заснуть на таком материале.

Сейчас вам, Драга, или кто-то Драге поможет, и вы получите вот такой чудесный листочек, структура Лам Рима. Получим? Получим.

Вы сможете дальше по занятию следить на каком пункте. Они все раскрашены. Это вам поможет лучше разобраться, где мы.

И на этом занятии мы с вами рассматриваем пункт номер два. Вот этот второй большой блок из четырех. И он о том, что когда вы уже встретили учителя, когда вы уже встретили или создали учителя, как вообще практиковать после этого?

Как да практикуете след того? Учитель у вас есть, все, дан! Учитель, имете вече!

Направлено! Что дальше с ним делать вообще? Какого да правим понататок с того?

Эта часть состоит из двух частей И тази части состоят Две части 2,1 и 2,2 2,1 и 2,2 Разным цветом, 2,1 голубым и 2,2 фиолетовым 2 синий и 2 фиолетовый Потому что дальше вам будет легче навигироваться по слайдам и понимать, на каком подпункте мы Задумай же после, да сей навигирате дубре и разбиратесь за кой пункт став вопрос И вот этот пункт 2,1 в пункт 2,1 Джецун Капа, автор этого Лам Рима Джецун Капа, автор этого Лам Рим Джецун Капа, автор этого Лам Рим он как бы побуждает нас побуждать осознать весь смысл нашей жизни осознать весь смысл нашей жизни это даже сформулировано осознать всю сущность нашей жизни другими словами осознать ценность осознать ценность там желание осознать ценность нашей жизни На този пункт развиваем желание осознать ценность наше животное.

И сегодня в течение занятия, чуть-чуть попозже, Максим будет рассказывать, как собственно нам развить это желание. Он будет рассказывать о восьми возможностях этой жизни. И о десяти ресурсах нашей жизни, т.е. о том, что у нас уже есть. И пункт 2.2 этого большого блока 2, т.е. на 2.1 мы как бы желание развиваем. 2.1 мы развиваем желание. Вообще как бы иметь желание радоваться тому, что есть в нашей жизни.

Можно так сказать. А на пункте 2.2 мы, собственно, это делаем уже. Изучаем то, как извлечь максимум из этой жизни.

Как извлечь максимум из этой жизни. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 1] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] Вы просите вашего учителя, чтобы он вам напоминал, о том, как вам вообще повезло в этой жизни иметь это человеческое тело, этот ум. И здесь есть история, которая

это иллюстрирует, про черепаху.

[Говорящий 1] И здесь есть история, которая это иллюстрирует, про черепаху.

[Говорящий 2] Кто вспомнит эту историю про черепаху, которая всплыла на поверхность в океане? Лена подняла руку... А можно микрофон?

Лена, расскажи вкратце, что за история?

[Говорящий 1] Лена, расскажи за историята, моля. Эта история... Слышно меня?

Эта история в том, что вероятность встретить эти учения, в которых мы находимся сейчас... История-то из-за того, что вероятность, что мы срочно встретим эти учения, о которых мы сейчас говорим... Подобно той, что...

Если бы черепаха всплыла на поверхность океана... И она оказалась в спасательном круге, который маленького размера по отношению ко всему океану. И вот такая вероятность того, чтобы встретить эти учения.

[Говорящий 2] Спасибо.

[Говорящий 1] Благодаря. Лена?

[Говорящий 2] Правда, да. То есть говорят, что вероятность родиться человеком и встретить эти учения такая же, как если бы слепая черепаха, которая всплывает раз в тысячу лет, в огромном бескрайнем океане, всплыла и попала бы в спасательный круг один, который случайно оказался где-то на поверхности этого океана. Не знаю, для меня...

Я много раз слышал эту историю, она для меня всегда кажется какой-то фантастической и нереальной.

[Говорящий 1] Да, потому что...

[Говорящий 2] Послушайте, ну вот я выхожу тут на улицу Пловдива. Я вижу сотни человек. Мы ходили вчера сырой на обед в кафе Ривьера.

Один из первых теплых солнечных дней в Пловдиве и полная посадка на террасе. Мне кажется, что это мне одному так повезло. Это много вообще-то кому повезло.

И тут дело в том, что мы не учитываем все возможности и все вероятности, кем мы могли бы родиться.

[Говорящий 1] И то, что мы не замысливаем об этом, все возможности и вероятности для того, чтобы родиться.

[Говорящий 2] Да, потому что считается, что помимо того, что вы можете родиться человеком, можно еще много кем родиться. И мы как раз будем проходить это сейчас в этих возможностях и ресурсах, которые у нас есть. Какие еще варианты есть, чтобы чуть-чуть расширить наше понимание, как нам повезло.

[Говорящий 1] Которые появляются перед нами, которые могли бы нам случиться. Давайте к ним перейдем.

[Говорящий 2] Или нет. Спасибо, дорогая. Что это за восемь возможностей?

[Говорящий 1] Какие эти восемь возможностей? Классические называются восемь возможностей или восемь досуг.

[Говорящий 2] Досуг и удача.

[Говорящий 1] Возможность и косметика.

[Говорящий 2] Вы еще подумайте, как вам... Вы еще подумайте, как вам это перевести на болгарский, потому что на русском эти слова не употребляются обычно. Это очень редкие слова.

Но обычно досуг имеется в виду, что у тебя какое-то свободное время есть. Например, сюда многие люди не смогли попасть, потому что они заняты на выходных чем-то. Вот что имеется в виду под этим досугом.

Это какая-то возможность, которая у нас есть. Я вам скажу честно, я немного нервничал перед этим уроком. Вообще сказать по правде, не немного.

Я реально был в стрессе. Даже почувствовал, как у меня лунг начинает развиваться, сдавливать здесь. Да, потому что мы пытаемся сделать вот за эти два с половиной урока, за половину прошлого, за этот и следующий?

Мы пытаемся вам рассказать весь ламрим. Вот то, что Геше Майкл делает 15 лет, он этому обучает, мы пытаемся с вами за два с половиной урока пройти. Я нервничаю, что я сейчас прочитаю все эти пункты.

Вы ничего не поймете. Уйдете домой и будете думать, что это за ICI-курс вообще? О чем он был?

Поэтому сегодня я вам предлагаю эксперимент. Поскольку у нас два занятия сегодня по ламриму, вот эта и следующая, мы с вами притворимся, как будто мы находимся в классическом тибетском монастыре. Где до того, как вы получите формальное, реальное объяснение, вы сначала учите текст наизусть, без никаких объяснений, с нулевым понятием, о чем это вообще речь.

Да, и для нашей западной системы образования это очень странная идея. Но суть этой идеи вот в чем. И поскольку в западной системе мы не верим в карму и семена, поэтому мы ее не используем, я думаю.

[Говорящий 1] Но сущность в этом учении, что до того, как мы не комментируем и не разбираемся, не говорим о карме и простоте в нашем обучении, наша задача это посеять семена.

[Говорящий 2] Мы будем проходить этот ламрим еще более подробно во всех остальных курсах. Будет здорово, если вы Геше Майкла послушаете ламрим. Вы переводите его на болгарский?

[Говорящий 1] Мне радостно как-то.

[Говорящий 2] А вот это да или нет, я уточню. А, нет. Я не пойму.

Маринела кивает, но как-то недовольно кивает. Переводим. Хорошо.

Спросите Драго, пожалуйста, пусть она с вами поделится ссылкой.

[Говорящий 1] Попытайте Драго, да ви сподели линка. Ако ви нямате линк на руский, сэшто ще ви споделим. Вечи на украинский мы переводим.

Ако искате да узнаете подробности, прегледайте подробното видео.

[Говорящий 2] А сегодня у нас будет лунг. Это прямая передача, благословение, чтобы у нас семена проросли. Добре?

Хорошо. Итак, первое. Мы не родились существом в Аду.

Что имеется ввиду? В этой системе мы говорим, что Ады существуют. На четвертом курсе мы будем подробнее об этом говорить.

И на восьмом еще более подробно. Я вам расскажу, как я пришел к тому, что возможно они все-таки существуют, эти Ады. Дело в том, что в Киеве, когда я жил в Киеве, больше трех лет у меня был проект я кормил бездомных на вокзале.

Да, и мы начинали все вдвоем с Иваном Галюзиным, который теперь финансовый директор КМ главного офиса, и мы начинали с ним просто ездить, по средам мы ездили на вокзал, покупали продукты в супермаркете и просто раздавали готовую еду, рис, овощи какие-то.

[Говорящий 1] И за три года у нас появилась большая команда, где-то 70 человек, я думаю, и за три года появился огромный экипаж, который помогал.

[Говорящий 2] И мы кормили бездомных уже четыре раза в неделю. Больше 100, иногда 150 порций мы раздавали. Много людей, правда.

И вот когда я начал кормить бездомных, меня впечатлила одна вещь. Дело в том, что половина из этих людей, они вообще-то не были бездомными. В основном, очень часто это были пожилые люди, бабушки и дедушки, у которых реально очень маленькая пенсия, потому что в Украине реально очень маленькая пенсия, на нее нельзя продукты даже купить.

И из-за того, что им нечего по сути есть, они приходят вот так на вокзал вместе с бездомными и просят еду. И вот был день, когда я кормил бездомных. Потом я пришел домой.

И я смотрел интервью с Роберт Дауни-младшей. Это железный человек, Тони Старк. И он рассказывал про какой-то дом, который он купил, 50 миллионов долларов он стоит, или что-то такое.

И я вот думал, а насколько жизнь вот этих бездомных похожа на жизнь этого актера, голливудской звезды. Один человек, ему нечего есть, он реально может голод умереть, или замерзнуть зимой. Другой человек покупает дом за 50 миллионов долларов.

В одном мире они живут, или это разные миры? Потому что это не то, что один зарабатывает, я не знаю, 20 тысяч евро в год, а другой 30 тысяч евро в год. Разница в

десятки, может быть, в сотни миллионов.

И тогда, это впервые, когда я подумал, что вообще-то на этой земле есть такие люди, которые не живут это другой мир, где они живут. Они выглядят людьми, но на самом деле это другой мир, где они живут. Да, они могут умереть от зимы, от холода на улице, и умирают регулярно.

Одна бабушка, которую мы кормили, она уже умерла. Она сказала, что когда умер ее сын, у нее две внучки. Эти дети остались с мамой, а у мамы было психическое расстройство.

[Говорящий 1] А майка-то имела психическое заболевание.

[Говорящий 2] Это по-русски называется буйное, то есть агрессивное. С приступами агрессии у нее были. И она была эту бабушку.

Свою, свекровь получается. И так сильно была, что она не ночевала у себя дома, она ночевала в подъезде. Да, Ольга ее звали.

Да. И вот это ее жизнь, где она реально ночует в подъезде. Она не бездомная, просто она не может дома оставаться.

Насколько это реально похоже на жизнь голливудских звезд? И Айри сказал, что сейчас у него с Криштианом Рональдом самый известный в мире футболист. У него зарплата 200 миллионов долларов в год сейчас в арабский клуб.

Насколько это похоже на жизнь этой Ольги? И сейчас идет война. И вообще-то много войн.

И поскольку у меня есть знакомые, которые на этой войне. Я слышал, как они описывают истории с войны. Где буквально они берут первое, что попадается им под руку, оружие или камень или что угодно.

И они убивают другого человека. И они оказались в такой ситуации, где я верю, что это очень сложный выбор. Когда ты там оказался уже, это очень сложно.

Если ты уже там оказался, все вокруг это делают, ты тоже будешь это делать, скорее всего. Насколько это похоже на вот эту комнату, где мы мирно, с любовью изучаем дарму, как спасти весь мир. Я не знаю, я думаю, тот мир больше похож на ад, настоящий ад на земле.

Если прямо на нашей земле возможен такой ад. Почему вы думаете, невозможно такое, чтобы он существовал за пределами того, где мы его видим? Где еще более страшные вещи происходят.

Мне не кажется, что это невозможно. И в тот день, я помню, когда это произошло, я понял, что это не такая фантастика, как кажется, когда об этом впервые читаешь. Вот есть ад, есть наоборот какие-то высокие сферы, существа.

Да, и это одна из наших возможностей. Мы не родились там. Мы пройдем остальные более кратко.

Мы не родились вторая, жаждущим духом. Это такие существа, которые не могут никогда получить достаточно пищи и воды. Они всегда им не хватает.

Мы не видим их, хотя вы можете с ними столкнуться в этой жизни. Если вы будете делать ретриты, вы наверняка столкнетесь. Мы не родились животными.

Классически считается, что 99% животных мы не видим, они живут на глубинах океана. И их главная проблема это то, что они все время боятся, что их съедят. Четвертое, мы не родились существами во временных сферах наслаждения.

Эти сферы наслаждения, они как раз похожи на то, как живет железный человек или чудо-женщина. Человек-паук. Очень красивое тело.

Но они друг другу очень завидуются.

[Говорящий 1] Это их главное мрачение.

[Говорящий 2] И считается, что почти 100% вероятности после того, как ты был рожден в этой сфере временных удовольствий, ты в следующей жизни будешь рожден в аду, потому что ты сжег все хорошие семена. Четвертое, мы не родились в нецивилизованном месте, где никто не следует нравственности и этическим принципам. У нас достаточно цивилизованное общество.

Подумайте хотя бы о том, что у нас существуют законы, что нельзя убивать, нельзя воровать и многие другие вещи. То есть для нас это считается нормой.

[Говорящий 1] Но есть миры, где это не норма. Шестое, это то, что мы не родились с серьезными неправильными мировоззрениями.

[Говорящий 2] Как Вы думаете, какое самое плохое неправильное мировоззрение? Это правда, да. Считается, что когда ты совсем не веришь в карму или в то, что тебе возвращается то, что ты делаешь, это очень плохое мировоззрение.

[Говорящий 1] Что можно просто наносить вред другим людям, получать от этого удовольствие и тебе ничего не будет.

[Говорящий 2] Если Вы здесь находитесь, вряд ли у Вас есть такое убеждение. Седьмое, мы не родились умственно отсталым человеком.

[Говорящий 1] Или физически не способны изучать карму.

[Говорящий 2] Мы сейчас делаем проект в АКМ, где мы хотим сделать такое сообщество, где люди, у которых психические заболевания, они могут друг другу помогать по четырем шагам. Да, я знаю, что Драга хочет или не хочет, но стала экспертом. Есть много людей вообще-то в дармо-сообществе, которые скрывают, что у них есть проблемы, потому что это не то, что ты будешь говорить «я увеличил доход 20 раз», это не то, что ты выходишь и говоришь, а у меня психическое заболевание.

Есть такие более легкие, с которыми ты можешь изучать дармо, но есть более тяжелые, с которыми ты реально не сможешь. И кстати, если у вас есть такие заболевания, пожалуйста, не стесняйтесь, вы можете мне написать или Ире в личные сообщения, или Драге вы можете написать, мы постараемся вам как-то помочь.

[Говорящий 1] И восьмое, последнее, мы не родились в эпоху, когда учения Будды не пришли в этот мир.

[Говорящий 2] Представьте сейчас 2025 год. Мы изучаем с вами то, что было сказано 2500 лет назад. Я не знаю, когда я об этом думаю, это ощущается странно.

Если так просто подумать, сколько вещей я изучал в своей жизни, которым 2500 лет, нисколько, я думаю. Может, базовая математика существует, да, долго уже. В общем, мы живем в мире, где эти учения доступны, и они еще и сохранились.

Это были восемь наших возможностей. После перерыва мы поговорим с вами про десять ресурсов. Десять минут перерыва.

Спасибо, Румяна, за перевод.

[Говорящий 1] Итак, мы с вами закончили погружение в тибетскую депрессию.

[Говорящий 2] Но, если честно, я думаю, это очень полезно об этом думать иногда.

[Говорящий 1] Но, если честно, я думаю, это очень полезно об этом думать иногда.

[Говорящий 2] Я правда думаю, что об этом полезно думать. Не знаю. Я сегодня утром делал медитацию у своего дома.

Я реально расплакался с утра. Потому что я думал, как я устал от этих страданий, которые есть в этом мире. Правда, иногда так ощущается, что совсем нет сил.

Мне кажется, что я никогда в жизни не смогу это исправить.

[Говорящий 1] Мне кажется, что я никогда не смогу это исправить. Один маленький человек против большой системы сансара.

[Говорящий 2] Я поплакал.

[Говорящий 1] Я поплакал.

[Говорящий 2] Потом подумал, ну, кроме меня некому эту ситуацию исправлять, потому что я ее сам создал своими себе нами.

[Говорящий 1] Я собрал волю в кулак и доделал свою медитацию.

[Говорящий 2] Это во многом от осознания того, что шанс, который мне выпал, он один раз на миллиард от осознания того, что шанс, который мне выпал, он один раз на миллиард. Чтобы иметь здоровое тело, здоровый ум. Чтобы иметь возможность и интерес к этим учениям.

Это случается один раз на миллиард.

[Говорящий 1] Это случается один раз на миллиард.

[Говорящий 2] Даже на этой конкретной планете Земля 0.001% людей изучают эти курсы. Теперь мы рассмотрели 8 наших возможностей. Теперь 10 удач или мы их можем назвать 10 ресурсов, которые у нас есть.

[Говорящий 1] Космет мне нравится.

[Говорящий 2] Космет — это удача?

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 2] Первое — мы родились людьми. Следующий слайд. Второй слайд.

[Говорящий 1] Второй слайд.

[Говорящий 2] Мы живем на центральной земле. Это та земля, где соблюдается нравственность. Да, и эти 10 ресурсов похожи на эти 8 возможностей только с позитивной точки зрения.

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 2] Третье — у нас есть все основные способности, которые позволяют нам изучать и практиковать дармо. Имеется в виду слышать, видеть, думать. Имеется в виду, что физическая вот такая способность у нас есть.

Четвертое — мы никогда не совершали абсолютно плохой кармы. Знаете, что такое абсолютно плохая карма?

[Говорящий 1] Лена знает.

[Говорящий 2] Супер. Можно Лене дать микрофон? Она расскажет.

Пять мгновенных поступков.

[Говорящий 1] Пять мгновенных поступков или наилошие, незабавные нарушения.

[Говорящий 2] Какие там, Лена?

[Говорящий 1] Пять мгновенных поступков, совершив которые, мы сразу же после этой жизни попадаем в нижний мир. Пять мгновенных поступков. Это новый термин.

Пять мгновенных поступков. Какие пять? Это убийство матери.

Убийство отца. Убийство Архата. Действия, причиненные с целью убийства Будды.

Попытка убить Будду.

[Говорящий 2] Попытка убить Будду. Кстати, с этим хорошая есть новость, потому что имеется в виду тот Будда, который две с половиной тысячи лет.

[Говорящий 1] Пять мгновенных поступков. Пятое это разделение, ложь в духовном сообществе. Создание раскола в духовном сообществе.

Самый тяжелый из всех пяти. Пять мгновенных поступков.

[Говорящий 2] Это ответ на пятьдесят левов.

[Говорящий 1] Спасибо, Лена.

[Говорящий 2] Забери у Иры в перерыве. Молодец.

[Говорящий 1] Мы попадаем в самый низкий из адов.

[Говорящий 2] Шестое. Мы живем в мире, где появился Будда. Седьмое.

Мы живем в мире, в котором Будда обучал.

[Говорящий 1] Восьмое. Живем в мире, где все еще учения существуют. В форме людей, у которых есть реализация.

[Говорящий 2] Да, имеется в виду, что есть люди, которые реально видели пустоту напрямую или имеют глубокие реализации на этом пути. Это не так, что люди... Я очень внимательно отношусь и с большим уважением к разным духовным традициям.

Я считаю, что во всех духовных традициях одно зерно, одна истина.

[Говорящий 1] И при этом я знаю духовные традиции, в которых я вырос, по крайней мере.

[Говорящий 2] Где сама традиция не сохранилась. Сами учения плохо очень сохранились. И никто уже толком не понимает, о чем там на самом деле.

[Говорящий 1] И в сущности, даже много людей не понимают, о чем вообще идет речь.

[Говорящий 2] И это связано с тем, что люди перестают получать эти реализации. Они больше не знают, в чем суть вообще. Я не утверждаю, что это проблема в самой духовной традиции.

Проблема в том, что мне такие люди не встречались, и я не встречал таких учений просто. Когда я учился в школе, я не встречал людей, у которых были реализации, которые понимали, о чем речь в духовной традиции, которую они изучают. Для меня это проблема не в самой духовной традиции.

Для меня проблема в линии передачи и сохранении вот этих осознаний в сердце. Сейчас, когда я изучил курсы АСІ, диастетических принципов, для меня понятно, что говорил Иисус. Что говорил Мохаммед.

Что говорится в Торе. У меня очень легко отделить вещи, которые культурные или наносные от истины, которая была в основе традиции.

[Говорящий 1] Легко мне отделить, как сказал Иисус, плевку от сына. Культурный слой от истины.

[Говорящий 2] Поэтому для меня система семян это не религия. Это просто способ узнать, что было сказано в этой и в других духовных традициях. И здесь суть в том, что учения остаются, и люди до сих пор их практикуют и получают реализации в сердце.

Девятое это то, что мы живем в мире, где люди еще активно следуют этим учениям.

[Говорящий 1] Девятое это то, что мы живем в мире, где люди еще активно следуют этим учениям. Только что мне прислали видеоматериал, в котором стало ясно, что 100 человек на АСИА мероприятие 4 в Москве присутствовали.

[Говорящий 2] И вместе с Пловдив в настоящий момент есть 11 городов, где уже преподают курсы АСИА. Да, и еще запланировано до конца года должно быть 13 или 14. Поэтому люди активно следуют этим учениям.

Десятый пункт. Здесь имеется в виду, что те, кто практикуют дармо, это нормально их поддерживать. Постоянно есть какие-то сборы.

Сейчас я вижу на тех, кто молчаливые ретриты делает. Мы с Ирой первый курс проводили для себя в Вене, потому что мы хотим развивать локацию Вены для этих курсов. И наши друзья и знакомые пожертвовали нам 2500 евро на этот курс.

Да, да, много-много очень разных людей. То есть много-много людей, я знаю, что в Пловдиве тоже очень много пожертвований. Но вы себя не держите, если хотите добавить.

У Драги есть мечта купить красивое оборудование для онлайн-трансляций.

[Говорящий 1] У Драги есть мечта купить красивое оборудование для онлайн-трансляций.

[Говорящий 2] Это считается нормальным поддерживать такие духовные практики. Поэтому Джейсон Капа здесь говорит. Ребята, вы просто не понимаете, насколько вам повезло.

Если бы вы понимали, вы бы просто прыгали от счастья. Это правда. Поэтому главная идея этого урока, что использование своих возможностей и ресурсов ведет к счастливому и спокойному уму.

Ира, расскажи нам, какие вообще три уровня способностей есть у людей.

[Говорящий 1] Вот так должна выходить. После такой радостной использования возможностей и ресурсов ведет нас к счастливому уму. Вообще-то Максим сказал, что я расскажу, какие три уровня способностей есть.

И к чему вообще относятся эти способности? Знаете, в какой части нашей структуры Лам Рима? Две-две.

Все нашли? Хорошо. Какой цвет две-две?

Синий. Вообще, лиловка, да? Максим, а можно мне микрофон чуть-чуть громче сделать, чтобы мне не надо было так громко говорить?

Спасибо. И еще хорошо бы кликер мне вернуть, если можно. Или можем переключить просто на следующий слайд.

Ой, никуда-то не сюда. А дальше? На этом слайде Джейсон Каппа нам говорит, используйте свои возможности и ресурсы.

Это был слайд Максима. А следующий слайд? 66-й даже.

В общем, пока занимаемся презентацией, давайте с вами поговорим, кто может объяснить. За 50 лев. Своими словами.

Можете не смотреть туда. Там сейчас подсказки не будет. Кто может своими словами объяснить, что это за студенты разных способностей?

Какие со студентами различные способности? Меньших, больших и средних. Малкий, средний и големый.

Из тех, кто еще деньги не зарабатывал сегодня желательно. Я принесу сюда 50 лев, чтобы подкрепить Возьмем банкноту от 50 лева, чтобы вдохновить. Надя.

Хорошо, микрофончик. Доктор Надя готова. Вопрос такой.

Можно мне еще немножко микрофончик подкрутить? Вопрос такой. Коротко, своими словами объяснить, в чем разница, что это за люди меньших, средних и больших способностей.

Вопрос последний. Какова разлика между третьей категорией человека с низким, средним и големым способностями? Значит, все те, которые осознают первые две категории, о которых говорили, которые живут в мире на восемь способностей и на десять ресурсов, все они с большими способностями.

Все, что есть в восемь и десять, да, все с большими способностями. С низкими способностями есть те, кто уже умер. Низкие способности, которые умерли?

Не совсем так, не туда пока, те, кто хотят только для себя всё сделать, это с низкими способностями. Для себя сделать всё это что? Материально.

Те, кто не чувствуют... Это кто? Низкие способности.

А какие цели достигают? Теплее, теплее. По-топличку.

По-топличку станешь и покажу банкнотку ещё раз. Не за свободное время и косметику. До него ещё падает микрофон.

Мне нравится ответ на Сансара и на другие темы, но нужен точнее, яснее ответ. Студенты с низкими способностями. Это люди с мотивацией.

Избавиться от страданий, но не страдать. Просто в этой жизни.

[Говорящий 2] Для себя.

[Говорящий 1] В этой жизни. Студенты с средних способностей. Это люди, у которых мотивация.

Они понимают, что есть повторяющийся круг рождений. И они снова окажутся в этом страдании. И поэтому они хотят выйти из этого, но только для себя.

И студенты с больших способностей. Это те люди, которые понимают, что... Это люди, которые понимают, что...

Да, они имеют и нижнюю мотивацию, они не хотят страдать здесь. Они хотят выйти из этого круга повторяющегося страданий. Для себя.

И в то же время у них уже есть мотивация помочь избавиться от страданий всем. Спасибо за ответ. Благодарим тебя за ответ, Лена.

Ответ на 45 лев, но выдаем 50, сдачи не надо. И мне нравится, что вот эти неточности были допущены, потому что мы сейчас можем их быстренько как раз заметить, обнаружить и

зафиксировать, как нужно думать в этом плане. Студенты меньше способностей.

Они не то что бы хотят не страдать в этой жизни. То, что определяет студентов этого уровня. Они не хотят оказаться в плохом месте после смерти.

И это уже хороший уровень. Потому что предполагает, что вы в принципе плюс-минус понимаете перспективы. Что там может ждать после смерти.

Вы примерно понимаете историю с черепахой и вероятность родиться таким прекрасным человеком снова. И понимаете о тех возможностях и ресурсах, о которых Макс говорил. Ну и конечно, вы раз думаете о том, что будет после смерти, предполагается, что вы понимаете, что после смерти все-таки что-то будет.

Вы понимаете, что будет после смерти, после того, как вы думаете об этом. Поэтому студенты этого уровня не хотят оказаться в плохом месте после смерти. Дальше едем к студентам средних способностей.

Эти студенты не просто не хотят оказаться в плохом месте после смерти. Они хотят раз и навсегда выйти из этой сансары и покончить с ней полностью. Покончить с ней полностью.

Никакой больше сансары, никаких больше перерождений. И наконец студенты высших способностей с высшей мотивацией. И на крае студенты с высшей способностью и высшей мотивацией.

Они хотят что-то только для себя, но и для всех остальных тоже. Потому что в принципе все равны в страданиях. И они хотят, чтобы больше ни у кого никаких проблем сансарных не было.

То есть здесь мотивация сразу для всех, не только для себя, а для всех остановить сансару. И здесь на слайде у нас есть такой замечательный дом. И собственно это метафора этих уровней мотивации.

И метафора тут с невадой и мотивацией. И это не простая метафора с домом. И не случайно метафора с кыштой.

Потому что на каждый нижний уровень мы настраиваем верхний. За что все следующие этажи мы строим на основе предыдущей. Когда вы на третьем этаже.

То есть когда вы хотите, чтобы у всех все было хорошо. Это предполагает, что вы покрываете то, что на втором этаже. Себя, потому что вы входите в число все.

То есть я, потому что я тоже влезаю в число все. То есть не все без меня. То есть я здесь, там другие.

А я участвую все. И также предполагает первый фундаментальный этаж. Не хотите оказаться в плохом месте после смерти.

Не хотите оказаться в плохом месте после смерти. Поэтому когда мы говорим о шагах на пути. Мы говорим шаги, разделяемые с студентами меньших способностей.

Используем следующее слово. Шаги, поделенные с людьми с низшими способностями. И шаги, разделяемые с студентами средних способностей.

Шаги, поделенные с студентами средних способностей. Вот это разделяемое, здесь это важное слово. Потому что мы этот дом надстраиваем этажи.

Потому что мы надстраиваем этажи. Хорошо. И така.

Тут плохо видно, но цвета дома, цвета этажей. В этом доме на этом слайде. Желтый, красный, фиолетовый.

Желтый, красный, фиолетовый. Он совпадает, он должен был совпадать. Он должен был совпадать.

Желтый, красный, фиолетовый. Он должен был совпадать. Мы на пункте 2.

Мы на пункте 2. Большой блок лам рима. Что делать, как практиковать, когда уже есть учитель.

На пункте 2.2. Как, собственно, использовать вот то желание, которое мы развили, чтобы извлечь всю сущность нашей жизни. И мы теперь как бы зумим этот список и находимся на пункте 2.2.1. Шаги, разделяемые со студентами меньших способностей. И тут всего два подпункта.

И да, два подпункта има само. Первый из них – медитация на смерть. И второй – это законы кармы.

И вы, я думаю, помните из курса TSI 1, мы уже отчасти охватывали эту информацию. Давайте сейчас коротко поговорим о медитации на смерть. Потому что это важный шаг в эволюции вот этих меньших способностей.

И это очень классный метод для расставления приоритета в вашей жизни. Это только звучит депрессивно. Медитация на смерть.

На самом деле это просто приоритизация ваших дел. У вас, я думаю, у каждого есть какой-то список дел на день. Вы просыпаетесь с утра, умываетесь, чистите зубы.

И вот, собственно, проделываете следующее упражнение. Вам же надо как-то понимать, какие дела после каких делать, что важно, что не важно. Такой менеджмент своего расписания.

Вы себе чистите зубы и размышляете. Если я сегодня, чем мне действительно сегодня, в последний день жизни стоит заниматься? И думаете.

И когда так размышлять, наверняка у вас в планах не будет поругаться с кем-то. Или как-то не очень хорошо с кем-то поговорить. Или сделать что-то не очень хорошее.

Потому что как-то не хочется такие плохие дела в последний день жизни делать. Правда? Потому что едва ли вы будете приискать такие плохие вещи в последнее время.

И также, когда вы так будете думать, а также, когда вы думаете так, возможно, ваш список дел сократится. Твердо возможно, что список с действием за день сократится. Может быть, какие-то действия вообще бессмысленно делать?

Может быть, какие-то действия, которые вы планировали, абсолютно бессмысленно исправятся? Или, может быть, то место, которое освободилось, займется чем-то другим? Что мы все время откладываем на какой-то другой день.

На что мы где-то в глубине души понимаем, что важно на самом деле делать. Но глубоко в душе-то мы понимаем, что важно делать. Попробуйте, правда, так поделаться.

Это очень интересное упражнение. Упитайте, чтобы вы сделали это упражнение. Наистина, очень интересно.

Звучит так себе название, но упражнение самоэффективное. То есть, имя-то у меня мало такое. Звучит такая, но делать упражнение очень полезно.

Это очень интересно, что вы, правда, будете, если вы будете делать так каждый день, вы будете делать более важные дела в вашей жизни. И много интересно, что, если вы делаете упражнение каждый день таким образом, вы, в сущности, делаете самые важные вещи. Мы об этом говорим сейчас на занятии, потому что, во-первых, это часть Ламрима.

И это мы распределяем, потому что это часть первого Ламрима. Может быть, о каких-то вещах мы не очень хотим думать. Но как-то не очень классно думать о своей жизни, правда?

Но мы обычно так не делаем, вне курсов ACI, например. О смерти. То есть, если мы с Маринеллой встретимся в кафе, мы скребем о каких-то воодушевляющих планах на будущее говорить.

Предполагаю, что у нас еще очень много времени впереди. Но, по факту, это не совсем так. Я, наверное, опять смягчаю, потому что это вообще не так.

Я опять смягчаю, совсем деликатно, но, по факту, это вообще не так. Три принципа медитации на смерть. Первое – это то, что смерть предопределена.

Пишите. Первое – смерть предопределена. Это значит, что она точно наступит.

И второй принцип – никто не знает, когда она наступит на самом деле. Мы всегда думаем, что это будет когда-то тогда, но точно не сегодня. Даже когда я делаю это упражнение с зубной щеткой и размышлением о приоритетах сегодня до 18.00, я как бы что-то там приоритизирую, но по-настоящему я не верю в то, что это действительно сегодня в это время произойдет. Да, конечно, я знаю, что может произойти несчастный случай, может машина сбить, может сердечный приступ, что угодно. Но со мной это не произойдет. Это читать чужие истории, но это не обо мне.

И тем более не сегодня. Не стоит так думать. Смерть точно наступит.

Второе – никто не знает, когда. Если сказать другими словами, может произойти в любой момент. С другими словами, может произойти в любой момент.

И третий пункт, более надежный, надеждодавающий. В целом мы приходим в этот мир голыми. Маленький младенец выходит с матери, у него ничего нет.

Да, маленький младенец выходит с матери, у него ничего нет. Мы не можем забрать с собой наши деньги, наши близкие, нашу банковскую карту, ничего. Деньги, банковские карточки, близкие.

И ничто нам не может помочь из нашей привычной жизни. Кроме, нашей практики. Кроме того, что в течение жизни мы практиковали, кроме того, что в жизни мы не практиковали, единственное, что может нам помочь в момент смерти, это наша практика.

То, что мы делали в течение нашей жизни. Поэтому сейчас в рамках этой небольшой темы мы хотели бы показать вам видео с одним парнем. Не хотели показать.

Мы пришлем потом видео. Коррекция. Очень классное видео, которое Макс нашел.

О парне, который знал, что он умрет. Вот, мы перевели его на русский. Может быть, драго, или кто-то потом переведет еще на болгарский.

Но постарайтесь обязательно посмотреть это видео, мне кажется, оно очень ценное в контексте, особенно в контексте этой темы. И в целом, как мы умираем, как происходит этот процесс, что происходит на физическом уровне. В тибетской системе есть знания, информация о том, что у нас есть четыре элемента.

Огонь, вода, ветер и земля. Например, земля это качество твердости. Воздух это качество движения.

Огонь это качество тепла. Когда происходит у человека процесс умирания, когда человек в процессе умирания, эти четыре элемента постепенно распадаются. Это очень неприятный и очень болезненный процесс.

Он сопровождается очень сильными галлюцинациями. Он сопровождается очень сильными галлюцинациями. И эти галлюцинации соответствуют распаду этих четырех элементов.

Действительно, ничто не может вам помочь, кроме тех практик, которые мы делали. Более того, о тех практиках, которые мы делали на том уровне, и даже повыше. Эти практики просто пропитали наше существо.

Укоренились в нас. Мне нравится, как ты сказала, стали нашей природой. Если вы действительно практиковали заботу о других людях, если практиковали медитацию, у вас гораздо более хорошие перспективы.

И вся вот эта суть вот этой практики медитации на смерть, и целый смысл на этой практике медитации на смерть, она для того, чтобы мы осознали, что самое важное в нашей жизни, то, что имеет приоритет номер один в нашей жизни, это наша практика. Как бы нам не хотелось забить наше расписание любыми другими более срочными и важными делами, как бы нам не хотелось наполнить графиками какие-то важные и спешные дела, это ваша практика. Только ваша практика может помочь вам в конце.

Больше ничего не существует в этом мире, что могло бы помочь. Поэтому эта медитация не о том, чтобы начать бояться смерти. Это о том, чтобы посмотреть фактам в лицо.

Отрезвиться, что ли, это очень важно. Да, лично меня это очень отрезвляет. Обязательно попробуйте.

И теперь мы переходим к пункту и сега мы приминаваем к пункту напомниме, какой номер этого пункта. Четыре закона Семян. Карма.

Четыре закона. Четыре закона на карму, да. Какой это подпункт в вашей структуре?

Какой подпункт в вашей структуре? 2-2-1? Вероятно, да.

2-2-1, отлично. Отлично. Вторым пунктом.

Четыре закона на кармата. Об этом расскажет Максим. Спасибо, Ира.

[Говорящий 2] Мне нравится, что переводчики у нас тоже меняются. Мы чуть-чуть задержимся, но уже заканчиваем.

[Говорящий 1] Итак, четыре закона на карму. Первый.

[Говорящий 2] Какой? Подобное возвращается подобным. Второе.

Карма растёт. Третье.

[Говорящий 1] Не посеял семена, нет результата.

[Говорящий 2] Классический, мне кажется. Четвертый какой? Если посеял, то результат будет.

Обычно вот это третий, а тот четвертый. Если посеял, то будет результат, а если не посеял, то не будет. Но мне нравится такой порядок тоже.

Итак, какая главная тема нашего сегодняшнего урока? Спокойный и счастливый ум. Что помогает нам его получить?

Верно.

[Говорящий 1] Использование возможностей и ресурсов наших.

[Говорящий 2] То есть, если мы берем от жизни максимум, медитируем, практикуем, да, это ведет к тому, что мы себя чувствуем спокойно, счастливым. Мы делаем то, что надо. Это большое удовлетворение в жизни, когда ты знаешь, что ты делаешь лучше из того, что можешь.

Да, и какая у нас главная тема курса? Медитация, да. Подробнее.

Курса, курса, всего курса. Это то, что мы вчера с Вами репетировали. Спасибо, Даня, слава Богу.

Чтобы иметь счастливый и спокойный ум, можно записать себя.

[Говорящий 1] Нужно его тренировать с помощью медитации.

[Говорящий 2] И в каждом уроке мы уточняем, как конкретно это можно делать. И на этом уроке мы уточнили, что медитация на возможности и ресурсы это то, что помогает тебе получить этот счастливый и спокойный ум. Отличный перевод.

И в конце я предлагаю Вам подумать, что если Вы действительно воспользуетесь этой возможностью. Что если в этой жизни Вы воспользуетесь тем, что Вы родились человеком и Вы встретили эти учения. Закончите 18 курсов.

Получите доступ к 18 секретным курсам. Пройдете их. Будете делать ретриты.

И увидите пустоту напрямую в этом ретрите. И тогда в этой жизни Вы благодаря этим секретным учениям сможете стать Буддой. Вы сможете достичь просветления в этой жизни.

И перед тем, как это произойдет, Вы встретите людей, у которых это уже получилось. Так работают семена, что перед тем, как у тебя будет какой-то результат, начинаешь встречать людей, у которых это уже получилось. И в нашей непосредственной линии передачи есть люди, кто это сделали.

Есть люди, кто увидел пустоту напрямую.

[Говорящий 1] И это не только Геши Майкл.

[Говорящий 2] И Вы будете стоять с этим человеком и Вы услышите то, что, может быть, не слышат другие.

[Говорящий 1] Когда человек Вам скажет прямо, Вы будете в этом уверены на 100%.

[Говорящий 2] Да, я видел пустоту напрямую, я это сделал. А остальные люди этого не услышат. Вы услышите.

И Вы будете знать, что Вы уже вот так близко. Приятного аппетита!