

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 Ламримере. 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 насовсем, 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 ACI 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