

**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.

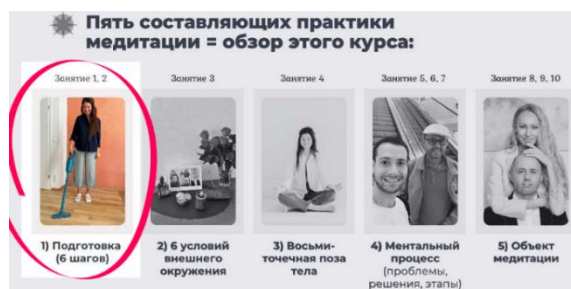
Яник, кстати, очень классный копирайтер. И в копирайтинге есть принцип: если ты пишешь утверждение – тебе нужно его чем-то подтверждать, аргументами. Правильно говорю, Яник? Так вот, мы сегодня будем подтверждать это утверждение тем, что 6 подготовительных шагов к медитации помогают успокоить ум и получить 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

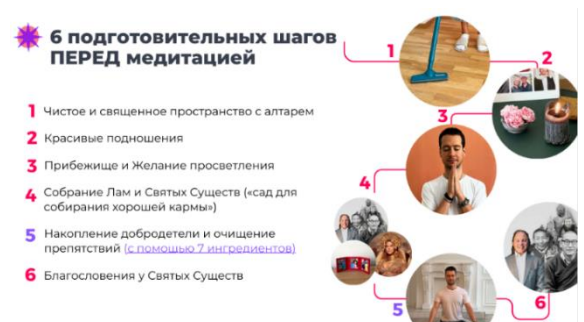
такие платные вопросы. Так, ну онлайнеры пишут: «Ламрим и молитва», Яна пишет. Но Яна, нам надо как-то полный ответ с автором, с годами. Вы там допишите, и мы вам выдадим.



И, это был правильный ответ. Я повторю. Исходная работа на санскрите: «Молитва Самантабхадры», Гаутама Будда, 500 лет до нашей эры. И текст, по которому мы изучаем — это комментарий из первоисточника. Потому что, как правило, первоисточники написаны на довольно 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 (*смеётся*)?



6 подготовительных шагов перед медитацией

1/6 འགྲུབ་ཀྱི་ཐང་པ་སྒྲུབ་པ།
nekarang chi dang ten dran
Чистое и священное пространство с алтарем

- свой постоянный уголок
- 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 АСИ 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 ལྷུངས་འགྲོ་མཁའ་བསྐྱེད།
kyamdro semkye

Принять прибежище и
подумать о Желании
просветления (бодхичитта)

"Мир происходит из нас. Поэтому я могу
изменить всё, что мне не нравится. Я хочу,
чтоб 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, наверно, 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

ཀུཧུང་ལྷོ་མཆོག་ལྷོ་མཆོག་
kyamdro semkye

Принять прибежище и
подумать о Желании
просветления (бодхичитта)

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



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 прибежище – 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 ཚོགས་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

ཚོགས་བསལ་གླིབ་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

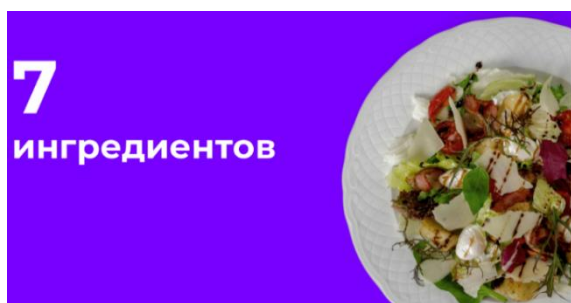
реально можете получить благословение.

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.

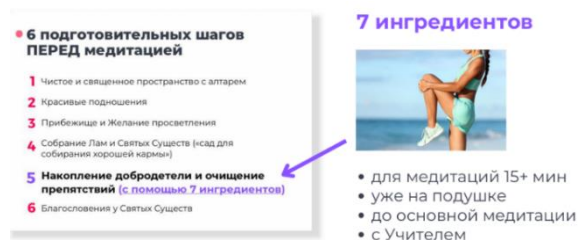
Переводчик Яник. Марафон как раз.

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 угодно 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) 8 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

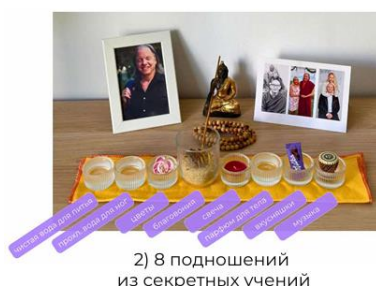
Хорошо, поехали дальше. Номер 2. Второй ингредиент – подношение. По-тибетски ЧУПА. И другими словами – это подарочки. Все любят подарочки. Кто не любит подарки? Никто. Все любят подарки, реально. Есть три способа, как можно делать подношения. Первое – традиционно это представить небо, усыпанное розами. 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.



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)

འདག་ཅིང་བྱ།
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་བྱ།
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་ལྟུང་།
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་
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

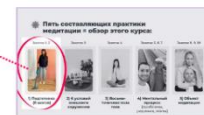
Молитва	Посвящение
"Пусть это произойдет, ну пожалуйста!"	"Я посвящаю свой благотворительный взнос в Голд Клуб тому, чтоб все были финансово свободны"
было бы хорошо 👉	хорошая карма -> посвящение достижению цели

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