

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

Курс III

Прикладная медитация

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

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

● Прохождение курса

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

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



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

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

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

● Давайте познакомимся!

Ольга Ключ

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



Давайте
познакомимся!

Татьяна Цыбулько

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

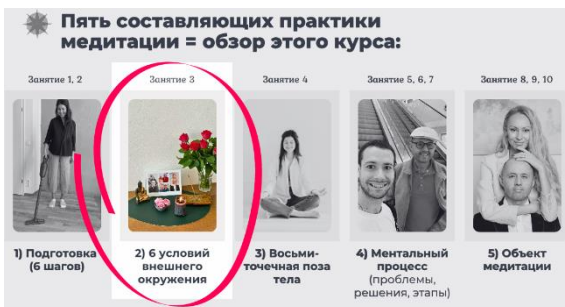


Татьяна Цыбулько. Спасибо большое за перевод (к переводчику). Слежу внимательно. Меня зовут Татьяна Цыбулько. Я изучаю систему семян и курсы АСИ, у меня это произошло одновременно, с 2014 года. Я закончила уже 18 курсов АСИ. И также мне повезло завершить 5 учительских тренингов АСИ. Я не останавливаюсь.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

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

В этом занятии

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

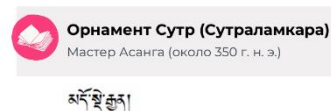


И если мы говорим о всём нашем курсе, то сейчас мы с вами находимся на занятии номер 3, и вот оно у нас выделено красным. И 6 условий внешнего окружения – это совсем другое, чем 6 подготовительных шагов, как вы понимаете. И прежде, чем мы начнём наш контент, я хотела бы вас спросить: вот на ваших телефонах,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

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

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

Источник для первого из 6 условий



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

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



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



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

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

Зал. Они родители.

Ольга Ключ. Они братья.

Зал. Братья.

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

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

✿ **Источник для всех 6 условий**



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

བཤེད་རིམ།



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

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

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

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

6 условий идеальной среды для медитации

1 Благоприятное для медитации место

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

6 условий идеальной среды для медитации

2 Не имейте слишком много вещей



И вот второй и третий пункт этого списка, по которому мы сейчас идем, они очень похожи. Они касаются деталей места, где мы медитируем. В этом месте не должно быть слишком много. И третий, это... Я забегаю наперед немножко. И третий, это о том, что нам должно быть достаточно того, что нас окружает. И я вернусь назад. Я ещё хочу поговорить об этом. Эти два происходят из «Абхидхармакоши», которую

написал Мастер Васубандху. Мастер Васубандху был хорош как раз вот в этом вопросе – в одной истории. Я сейчас расскажу. Когда Мастер Васубандху написал, это есть в его биографии. Мастер Васубандху пишет «Абхидхармакошу». Это объёмный труд. И с этими книгами направляется в монастырь Наланда. Ему нужно преодолеть пустыню. Но пустыня ещё ничего. Разбойники. Они напали и ограбили Мастера Васубандху. Он возвращается назад, пишет опять свой труд. Отправляется в Наланду. Его опять подстерегают разбойники. И забирают всё, что у него есть. Наверное, много разбойников читали «Абхидхармакошу» (смех). Мастер Васубандху на некоторое время вернулся в исходный пункт. И тогда он принимает решение: попробуйте украдите у меня что-то. Я отправляюсь в путь с пустыми карманами. У него не было лишних вещей. Всё самое необходимое он нёс с собой в своём уме, в своей памяти. Он приходит в Наланду и пишет «Абхидхармакошу» в третий раз. И мы получили «Абхидхармакошу».

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

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

6 условий идеальной среды для медитации

3 Будьте довольны тем, что имеете



6 условий идеальной среды для медитации

4 Не будьте слишком занятыми людьми



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

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

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

6 условий идеальной среды для медитации

5 Поддерживайте очень этический образ жизни

Соблюдайте топ-10 этических принципов



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

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

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

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

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

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

Зал. Ему будет плохо от такого отношения.

Татьяна Цыбулько. Будет беспокоиться, да?

Зал. Да.

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

Зал. Да. Счастливый, спокойный ум для окружающих.

Татьяна Цыбулько. Спасибо. 20 евро.

Зал. Спасибо. (аплодисменты)

● **6 условий идеальной среды для медитации**

6 Не тратьте время на бесполезные вещи



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

разрушить вашу медитацию. Будьте бдительны.

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

● **6 условий идеальной среды для медитации**

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

● **Создаём семена для хорошей медитации**

Используем кармический подход:

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



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

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

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

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

Татьяна Цыбулько. Но нет.

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

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

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

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



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

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

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

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

Людмила Мишанина. В конце февраля.

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

Людмила Мишанина. С февраля.



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

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

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

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

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

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

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

Максим Джабали. Люда Мишанина ещё добавит про технические моменты.



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

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

Максим Джабали. Вопрос из онлайна, потом от Славы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Татьяна Цыбулько. Он стал архатом.

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

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

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

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

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

Людмила Мишанина. Супер!

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

Максим Джабали. Спасибо, Слав.

Зал. Спасибо вам большое.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Максим Джабали. Спасибо, ребята.