

ACI 3 онлайн стенограмма урок 6

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 2] Спасибо, дорогие, за организацию чудесного мероприятия. Мы вас очень рады видеть, ребята. Уже какое-то время не виделись, полгода, да?

Приятно видеть старые лица, но которые помолодели за эти полгода. Думаю, вы тоже стали моложе за последние полгода. И мы очень-очень рады поприветствовать тренеров АКМ Болгарии.

[Говорящий 1] Маринелла, Румяна и Драго.

[Говорящий 2] С дебютом! Впервые они провели ACI-курс, половину ACI-курса самостоятельно. Она была на прошлых выходных на болгарском, без длинных переводов.

И я слышал очень много классных отзывов про эти занятия. Спасибо вам большое. Но я лучше вас спрошу, как всё прошло на прошлых выходных?

Хорошо?

[Говорящий 1] Или плохо?

[Говорящий 2] Очень хорошо. Вам заплатили, чтобы вы хороший отзыв дали?

[Говорящий 1] Я знаю, что всё прошло хорошо.

[Говорящий 2] Поэтому ещё раз спасибо большое за эту первую часть курса. Итак, какая главная идея этого курса? Вы мне скажите.

Как медитировать?

[Говорящий 1] Зачем нам хорошо медитировать?

[Говорящий 2] Фокус, что ещё?

[Говорящий 1] Что ты сказал? Чтобы сделать лучше все практики, которые мы делаем. Чтобы найти возможности, которые мы до сих пор не открыли в нашем уме.

Чтобы у нас был хороший ум, ясный.

[Говорящий 2] И мы говорим, чтобы иметь спокойный и счастливый ум, вам нужно натренировать его с помощью медитации. Как только вы натренировали свой ум с помощью медитации, он почти автоматически становится спокойным и счастливым. И это то, зачем я медитирую.

Я хочу счастливый, спокойный ум. Если что-то ломается технически прямо перед стартом урока. Как это бывает, уже как будто это традиция какая-то сложилась у нас.

Мне надоело плакать, расстраиваться из-за этого. Я решил, буду медитировать. Да, не всегда идут вещи по моему плану.

Но я не хочу каждый раз расстраиваться только из-за того, что вещи идут не по моему плану. Это жизнь.

[Говорящий 1] Это жизнь.

[Говорящий 2] Иногда у меня проблемы в работе. Иногда в отношениях.

[Говорящий 1] Иногда они случаются со здоровьем.

[Говорящий 2] Но я не могу контролировать, что происходит снаружи.

[Говорящий 1] Но я могу контролировать свой ум.

[Говорящий 2] Я могу не расстраиваться, когда вещи идут не по моему плану, когда проблемы случаются.

[Говорящий 1] Я могу не расстраиваться, когда вещи идут не по моему плану.

[Говорящий 2] И это главная идея этого курса. Хотите иметь счастливый, спокойный ум? Медитируйте.

Если не нужен вам такой ум? Хотите расстраиваться, плакать? Ругаться?

Медитировать не надо. Запрещено. Потому что если вы начнете медитировать, то это начнет меняться.

Вы не сможете уже ругаться со всеми. Это то, почему я медитирую каждое утро. Мы с Ирой сегодня вместе медитировали.

У меня плохой характер. Когда на меня люди смотрят, я вижу иногда в глазах удивление. Они не верят, что у меня плохой характер.

Но это правда. Я капризный. Категоричный.

Расстраиваюсь. Легко могу разозлиться. Могу критиковать других людей.

Обвинять во всех проблемах, которые есть. И это то, что я часто делаю. Но то, что помогает мне это делать реже, это медитация.

[Говорящий 1] И бывают дни, когда я не помедитирую.

[Говорящий 2] И знаете что? Мы общаемся с Ирой. И она говорит, что сегодня не помедитировал.

Правда. Ира не любит меня, когда я не помедитирую. Шучу.

Любит, наверное, но не так радостно нам общаться, когда я не помедитирую. Поэтому для меня медитация это не хобби. Для меня медитация это лекарство.

Мне доктор прописал медитацию каждое утро. Не буду я медитировать.

[Говорящий 1] Ум будет болеть.

[Говорящий 2] Я буду плохим. У меня плохой характер. Я плохо общаюсь с другими людьми.

[Говорящий 1] Считаю, что только я прав.

[Говорящий 2] Остальные не правы. И когда я медитирую, я все так же думаю, но вслух я это не говорю. Когда не медитирую, говорю вслух.

Поэтому для меня медитация это не то, что может мне хочется делать или нет. Я хочу счастливую, спокойную жизнь. Есть близкие, которых я люблю.

Есть мои друзья, родители. Я не хочу их ранить.

[Говорящий 1] Просто тем, что я не помедитировал сегодня.

[Говорящий 2] Я вам это рассказываю, потому что у меня большой опыт. Я раньше мог накричать на маму. Мне жаль, что я так делаю.

Я думаю, я до сих пор помню те случаи, когда я кричал на маму. Мне жаль, что я так делаю. Поэтому, когда мы встретились, я уже медитировал.

Я могу сказать, я не кричал на Иру ни одного раза. И ни разу не говорил ей плохих вещей.

[Говорящий 1] Потому что я медитирую каждый день.

[Говорящий 2] К тому моменту, когда мы встретились с Ирой, я уже каждый день медитировал. Я могу сказать, что это счастливая жизнь. И это не потому, что каждый год я увеличиваю доход 20 раз.

Нет, каждый год разный. Да, в прошлом году у меня был рекорд моего личного дохода за всю жизнь. Но в нашей с Ирой семье была проблема.

И она нас очень расстроила.

[Говорящий 1] И я не могу выбирать, когда проблемы происходят в моей жизни.

[Говорящий 2] Но я могу выбирать, как я буду на них реагировать, как я буду с этим жить. Поэтому для меня медитация — это способ иметь счастливый и спокойный ум.

[Говорящий 1] Побочный эффект.

[Говорящий 2] Она помогает мне лучше работать. Потому что у меня лучший фокус внимания. Я могу быть более хорошим мужем.

В прошлый раз, когда мы приезжали в Болгарию, мы еще не были женаты. А брачные мы с Ирой летом поженились. Драга нам прислала подарок от болгарского сообщества.

Спасибо вам большое. Да, и я хочу быть хорошим мужем. Хочу быть хорошим сыном.

Я хочу, чтобы... Я хочу, чтобы... Когда в моей жизни что-то идет не по плану, я оставался спокойным и счастливым.

И вам надо найти свою собственную мотивацию медитировать. Вас может Драга заставить один день медитировать? Может быть Маринела вам проведет какую-то классную йогу и вы на следующий день помедитируете?

Но это короткое время очень работает. Вам надо найти свою внутри мотивацию медитировать.

[Говорящий 1] И она у всех очень разная.

[Говорящий 2] Да, сейчас меня мотивирует увидеть пустоту напрямую. Но так не было, когда я начал медитировать. И я думаю, может быть, через 10 лет у меня еще другая мотивация будет.

Да, потому что бывают такие дни, когда я думаю, что сегодняшняя моя медитация поможет всем живым существам. Я посею семена, чтобы все войны остановились в мире. Потому что они тоже происходят из меня.

Да, и может быть, у меня такая будет мотивация, я не знаю. Сейчас я об этом редко вспоминаю. Поэтому, пожалуйста, составьте список, зачем вам лично медитировать.

И будьте собой честны, может быть, это деньги будут сначала, может быть, вы скажете, я хочу медитировать, чтобы увеличить свой доход. Супер, супер. Начните с этого.

Отлично. Через полгода, год ваша мотивация, может быть, поменяется. Может быть, вы хотите медитировать, чтобы встретить любимого человека.

[Говорящий 1] Супер, отлично.

[Говорящий 2] Используйте свои желания, что вы хотите от этой жизни, для того, чтобы усесться на подушку. Это постепенно поможет вам практиковать каждый день. Десять минут.

[Говорящий 1] Десять минут.

[Говорящий 2] Десять минут в день. Пожалуйста. Не надо больше медитировать.

[Говорящий 1] Десять минут в день. Не нужно больше.

[Говорящий 2] Это здорово. Один раз в неделю, может быть, в субботу или в воскресенье добавлять одну минуту. Если вы раньше не медитировали или если у вас был перерыв.

Начните с десяти минут. И добавляйте одну минуту. И через год мы с вами встретимся.

[Говорящий 1] И вы будете медитировать один час в день.

[Говорящий 2] И это хорошая цель. Один час в день медитация это классная цель. Добро.

Хорошо. Теперь давайте я проверю, что вы запомнили с прошлых выходных. Сейчас Маринела, я смотрю, уже напряглась.

Румяна не улыбалась, когда я спросил, что вы запомнили. Сейчас проверим, что вы запомнили с прошлых выходных. Итак, какая первая тема была, с чего мы начали этот курс AC13?

Вы мне говорите, только Маринела и Румяна. Не подсказывайте. Что было, с чего начался этот курс?

Что помните? Подготовка. Сколько подготовительных шагов?

Шесть. Маринела сидит. Кто назовет мне все шесть подготовительных шагов?

Можно пользоваться заметками. Да, можно пользоваться. Дани хочет?

Давай, я тебе дам микрофон. Дай микрофон.

[Говорящий 1] Подготовка места, где мы будем медитировать. Вторая позиция. Второе.

Мы делаем подношения. Потом принятие прибежища и желание к просветлению. Потом градина святых существ, которая полна цветами.

[Говорящий 2] Еще раз. Какое четвертое?

[Говорящий 1] Собрание. Собрание сада святых существ.

[Говорящий 2] Да, пригласить ангелов, мы говорим. Пятое.

[Говорящий 1] Натрупвание и очищение. И богуслов.

[Говорящий 2] Маринела выдыхает. Маринела уже сидит. Отлично.

Это шесть подготовительных шагов. В какой из шести подготовительных шагов входят семь ингредиентов? Пятый.

Я вас проверяю.

[Говорящий 1] Пятый.

[Говорящий 2] Румяна.

[Говорящий 1] Пятый.

[Говорящий 2] Хорошо. Кто назовет мне семь ингредиентов? Кроме Дани.

Кто?

[Говорящий 1] Ира.

[Говорящий 2] Ира. Дай мне микрофон.

[Говорящий 1] Раскаяние и очищение плохой кармы. Четвертое. Радоваться хорошими делами.

Пятое. Пятое. Просьба обучать.

Шестое. Просьба учителю оставаться вместе с нами. Седьмое.

На свои добрые поступки.

[Говорящий 2] Отлично, Ирина.

[Говорящий 1] Отлично, Ира.

[Говорящий 2] Все правильно сказала?

[Говорящий 1] Есть ошибки? Проверяю.

[Говорящий 2] Все правильно.

[Говорящий 1] Хорошо.

[Говорящий 2] Что дальше проходило?

[Говорящий 1] Что помните?

[Говорящий 2] Шесть условий.

[Говорящий 1] Шесть условий окружающей среды.

[Говорящий 2] Верно. Кто напомним, что за шесть условий?

[Говорящий 1] Есть кто-то?

[Говорящий 2] Кого записано? Святослава, ты хочешь? Попробуешь?

Дам тебе микрофон.

[Говорящий 1] Быть супер занятыми. Слишком занятыми. Удовлетворенность от того, что мы имеем.

Что у нас есть. Вести этический образ жизни. То есть сохранять, соблюдать вот эти топ-10.

Топ-10 этических принципов. Не тратить время в постуе. Не застревать в социальных сетях.

Или обсуждать друг друга. Или какие-то всякие неотносящиеся к нам темы.

[Говорящий 2] Все? Все.

[Говорящий 1] Браво.

[Говорящий 2] Я смотрю Маринеллу, настроение улучшается.

[Говорящий 1] Глядя на Маринеллу, настроение все повысилось.

[Говорящий 2] Драго тоже уже счастливая.

[Говорящий 1] Драго, выглядишь счастлива.

[Говорящий 2] Кто занятия проводил, кстати, про шесть условий? Румяна. Румяна нервничала, но уже расслабляется тоже.

[Говорящий 1] Да, хорошо.

[Говорящий 2] Что потом проходили? Верно. Восьмиточечная поза для медитации.

[Говорящий 1] Кто помнит?

[Говорящий 2] Кто еще не говорил? Хотите попробовать?

[Говорящий 1] Да. Крокодилы должны быть не слишком высоко. Руки должны быть расслаблены.

Мы можем сидеть на подушке, сделанной из естественных материалов, или на стуле. Руки. Первая позиция.

[Говорящий 2] Первая позиция с ногами.

[Говорящий 1] Руки на бедрах. Я перевожу, просто с замедлением. Вторая позиция.

Вторая позиция – держать руки в мудрости. Руки, да, хорошо.

[Говорящий 2] Что еще?

[Говорящий 1] Потом спина. Чтобы держать спину ровно, мы должны немного подтянуть живот. Для фотографии.

Да, для фотографии. Потом рамене. Потом плечи.

Они должны стоять абсолютно ровно. Ровными. А потом голова.

[Говорящий 2] Вот так, наверное.

[Говорящий 1] На болгарский говори, Надя. Вот так. Если подворотник смотрит вниз, то тогда у тебя наступает сонливость.

Если у тебя голова закинута вверх, то тогда очень быстро идут мысли. Поэтому она должна смотреть на горизонте, как ровно сидеть. После этого позиция языка.

Голова первая. Закрытая. С языком, который находится на верхнем участке.

Улыбка. Монолизы. Потом глаза.

Ровно вперед. Но чтобы глаза смотрели вперед, под углом 45 градусов.

[Говорящий 2] Восьмое.

[Говорящий 1] Перед тем, чтобы мы начали медитировать, нам нужно дышать.

[Говорящий 2] Десять дыханий.

[Говорящий 1] Все прошли или еще что-то?

[Говорящий 2] Знаете, какое девятое? Новое. Телефон.

[Говорящий 1] Еще раз. Гонг. Отлично.

И после 8-точковой позы, что вы прошли?

[Говорящий 2] Восемь решений. Пять.

[Говорящий 1] Пять проблем и восемь решений. Но вы еще не прошли все. Кто-то помнит?

Первая лень. Первая лень. Какие противодействия?

Помните.

[Говорящий 2] Мотивация. Мой собственный список, что я получу благодаря медитации. Это как со свиданием.

Когда мы с Ирой познакомились.

[Говорящий 1] Я звоню другу. Я говорю, Леша.

[Говорящий 2] Ты не поверишь, какую девушку я встретил. Красивая.

[Говорящий 1] Умная.

[Говорящий 2] Йогой занимается. Потому что мы в йога-студии познакомились. Красивые волосы.

[Говорящий 1] Красивая фигура. Умная.

[Говорящий 2] И безумно красивая.

[Говорящий 1] Это список.

[Говорящий 2] Что все. Значит, я хочу с этой девушкой быть вместе. Столько хороших качеств.

[Говорящий 1] В Австрии так показывают. Какой второй антидот? Второй антидот.

Я хочу медитировать.

[Говорящий 2] Когда вы составили уже этот список. Какие противодействия? Какие противодействия?

Конечно, вы хотите медитировать.

[Говорящий 1] Третий антидот. Действия. И четвертый антидот.

[Говорящий 2] Четвертый антидот. Здорово получается. Хочешь повторять?

Я звоню своему другу. Говорю, Леша, какую девушку я встретил.

[Говорящий 1] Это реальная история.

[Говорящий 2] В этот понедельник у нас было с Ирой 5 лет. Годовщина. Мы ездили отдыхать.

Это вот 5 лет назад я звонил своему другу.

[Говорящий 1] И вот 5 лет назад я звонила своему другу.

[Говорящий 2] Леша, ты не поверишь, с какой девушкой я познакомился. Красивая, умная. Перечисляю, список.

И он говорит, ну и что ты будешь делать? Ну такая хорошая девушка, надо как-то поближе познакомиться.

[Говорящий 1] Как-то поближе познакомиться.

[Говорящий 2] Это второй пункт.

[Говорящий 1] Мы начинаем хотеть этого.

[Говорящий 2] Надо поближе познакомиться.

[Говорящий 1] Третье что?

[Говорящий 2] Ира, пойдешь на свидание со мной?

[Говорящий 1] В ресторан?

[Говорящий 2] Нет, я бы тебя просто погулять пригласил. Ира на этом свидании говорит, я очень хотел бы поесть картошки. Я искал ресторан, где картошка печеная, вкусная, как Ира любит.

Свидание прошло хорошо. Мне понравилось. Ира, тебе понравилось?

Надо повторить. Вот это четыре антидота к лени медитации. В какой-то момент медитация для вас будет ощущаться так, что это так круто, что хочется каждый день медитировать.

Но это не происходит в первый день. Какое-то время надо. Если вы будете применять эти четыре антидота к лени, вы дойдете до того, что влюбитесь в медитацию.

[Говорящий 1] Вторая проблема медитации. Забыть инструкцию.

[Говорящий 2] Что это значит?

[Говорящий 1] Забыть объект медитации.

[Говорящий 2] Потерять объект медитации.

[Говорящий 1] Просто сидим, но ничего не делаем.

[Говорящий 2] Верно. Я думаю, глаза учителя.

[Говорящий 1] В смысле, учитель на учителя.

[Говорящий 2] Пончик.

[Говорящий 1] Понечка, донат.

[Говорящий 2] Глаза учителя.

[Говорящий 1] Учитель на учителя. Баничка.

[Говорящий 2] Ира любит. Учитель. Кока-кола.

Возвращать. Ум отвлекается, мы его возвращаем. Третья проблема.

[Говорящий 1] И третья проблема.

[Говорящий 2] Какая?

[Говорящий 1] Объект не очень ясный, ментальная притопленность, ментальное возбуждение.

[Говорящий 2] Беспокойство и притупленность, мы говорим. Или можно назвать сонливый ум и занятый ум. Хорошо, объект есть, не теряем его.

Или наоборот. Объект не теряем, но... Я сегодня так медитировал.

Надо улучшить качество видео для онлайн трансляции. Учитель, учитель. Я не полностью теряю учителя, он у меня есть.

Это, знаете, похоже, как я буду с Даней разговаривать. Я буду спрашивать, Даня, ну что, как долочка, какие конкурсы выиграла? А сам сижу и думаю.

Так, где мне камеры поставить? Будут микрофоны у нас работать или нет? Да, это значит, когда...

Может, я и сфокусирован на объекте, но мой ум, у него есть такое качество, что он еще о чем-то думает. Да, и сегодня тема нашего урока. Как исправление этих проблем медитации ведет к тому, что у нас счастливый и спокойный ум появляется.

Итак, какая у нас четвертая проблема? Вы ее уже знаете?

[Говорящий 1] Или?

[Говорящий 2] Вы сказали, вы уже пять выучили?

[Говорящий 1] Нет?

[Говорящий 2] Вот третья. Первые три проблемы.

[Говорящий 1] Это то, что мы прошли с вами.

[Говорящий 2] Решение шешен, мы говорим, пожарная сигнализация.

[Говорящий 1] Начинает работать сигнализация, ты же отвлекаешься.

[Говорящий 2] Или у тебя же ум сонливый. И это большое достижение, когда у вас натренированный вот этот шешен, мы говорим. Это большое достижение, когда в вашем уме срабатывает сигнализация.

Это означает, что она у вас есть. Это означает, что сигнализацию вы установили. У большинства людей сигнализации нет.

Они не замечают, когда что-то идет не так.

[Говорящий 1] В медитации.

[Говорящий 2] Если честно, они не садятся медитировать, даже у них такой проблемы нет.

[Говорящий 1] Итак, четвертая проблема.

[Говорящий 2] Это когда мы не предпринимаем действия. У вас есть проблема. Шешен сработал.

Но вы ничего с этим не делаете. И это и есть четвертая проблема.

[Говорящий 1] Не делать действий. Это был май.

[Говорящий 2] И уже начались комары. И вот мы ложимся спать. И слышим такое.

Комар где-то летит, в комнате. Леня так вставать. У меня есть целый метод, как я ловлю комаров.

У меня есть такая пластиковая коробка. Я бегаю в комнате. Вот так его ловлю.

Бумажку потом.

[Говорящий 1] И до выношу на балкон.

[Говорящий 2] Я в этом мастер. Я могу мух ловить, комаров. Ира мне аплодирует.

[Говорящий 1] В ретрите.

[Говорящий 2] Могу четыре комара поймать. Ира каждый раз мне хлопает. Но в тот вечер мы слышали, что есть комар.

Сигнализация сработала. Комар есть.

[Говорящий 1] Проблема. Има проблем. Но он только меня мрзит, что он встанет на голову.

[Говорящий 2] И мы легли спать. Отличный перевод. Переворачивайся на другой бок.

[Говорящий 1] И переворачиваемся на другую сторону. И переворачиваемся на другую сторону.

[Говорящий 2] И так всю ночь. Когда проснулся. А надо в ретрите просыпаться в 2.30 ночи первая медитация. Не выспался.

[Говорящий 1] И вообще не спал. Почему?

[Говорящий 2] Не предпринял никаких действий. Поймайте этого комара сразу. Зачем ждать?

Нет. В этом и есть четвертая проблема медитации. Не предпринимать действия.

Шешинг сработал, сигнализация сработала. Твой ум сонливый. Прими действия, прими меры.

Какие меры можно принять? Не знаю, может быть Ира нам расскажет.

[Говорящий 1] Может быть Ира что-нибудь расскажет? Благодарю. А давай на эту сторону.

Всем привет, я так рада вас видеть. Ира Джабали, поздравляю всех. Поздравляю всех, точно.

Ты уже можешь. Я правда рада сегодня здесь быть. Мы очень соскучились по вам.

И это большая честь иметь возможность преподавать тем более такой классный курс. ACI3 был моим первым курсом. И именно с него начался мой путь, моя карьера в ACI.

Мы его с Максом передаем уже второй раз. И даже уже преподавая, я все продолжаю находить в нем какие-то новые удивительные вещи. Мне очень нравится, что Максим сегодня начал с мотивации.

Со слов, зачем нам вообще медитировать. Потому что это правда не просто. И мы знаем это на нашем личном опыте.

Поверьте, мы понимаем, что такое, когда не хочется медитировать. Лично мне все еще иногда не хочется медитировать. Но это моя задача найти свое почему мне медитировать.

И для чего медитировать, может быть, именно сегодня. Потому что, как сказал Макс, действительно не всегда это какая-то глобальная цель. Бывает такое, что проснулся, открыл глаза, как-то уже сразу день не задался.

И реально сегодня уже медитировать точно не хочется. Ну вот не хочется. Но совсем не хочется, когда медитируешь.

Но, понимаете ли, эти 10 минут медитации, они действительно могут изменить ваш день. Там техническая галерка реально активно кивает. Чувствуется, что люди знают уже по своему опыту.

Это правда. Когда помедитировал, день совсем другой. Поэтому так или иначе мы будем вас соблазнять различными способами.

Чтобы вы все-таки посадили свое чудесное, себя чудесного на подушку для медитации. И как только вы все сделали, закрыли глаза, проблемы начинаются. Но это естественное дело.

И мы сейчас продолжаем проходить список этих проблем и список, что делать. И вот этот комар летит. Наш Шешин его видит.

Обнаружена. Кажется, у тебя проблема. И мы руководствуясь уже нашей табличкой с проблема-решение, проблема-решение.

И мы, руководствуясь нашей табличкой, в которой есть проблема-решение, проблема-решение. Мы себе говорим. Нужно взять меры.

У нас может быть или вялый, сонливый ум. Мы говорим притупленность. Или наоборот беспокойный ум.

Занятый ум. Ум, который легко отвлекается на различные отвлечения. И зависимо от проблемы.

Мы применяем антитоды или к ментальной притупленности. Мы применяем антитод, который относится к ментальной притупленности. Или к ментальному беспокойству.

Я думаю, пока все логично и понятно. Слава Богу. Хорошо, сейчас мы говорим о том, что делать, когда ментальная притупленность.

Три уровня исправления этой ментальной притупленности. И они указаны в определенном порядке. То есть мы делаем первое.

Если не помогло, переходим к второму. Если даже второе не помогло, переходим к третьему. Что первое в этом?

Все просто. Если наш ум вялый. Мы пробуем сосредоточиться лучше.

Мы пробуем сосредоточиться лучше. Я чувствую, что нужно группироваться ментально. Продолжать оставаться на объекте, но постараться сделать этот фокус сильнее.

Это основной метод. Основной метод, как справиться с ментальной притупленностью. Например, когда я делала эту презентацию.

Я уже чувствовала, что немножко я начинаю быть вяленькой. У меня телефон рядом лежал. Там какие-то уведомления происходили.

И цыкали какие-то уведомления. И мой ум такой, надо посмотреть, посмотреть, посмотреть. Я своему уму говорю.

Дорогой ум. Презентация. Давай посильнее сосредоточимся.

Если это не работает, тогда мы переходим к методу номер два. И он называется довольно интересно. Т.е. именно много интересного названия. Но в сущности ему нужно за определенный период времени изменить объект медитации. Что-то, что воодушевит ваш ум. Что-то, что заставит вас порадоваться немножко.

Есть несколько способов, как можно воодушевить свой ум. Первое это подумайте о том, как вам повезло. И позже на занятиях мы будем говорить о досугах, удачах.

Но здесь суть в том, чтобы вы нашли что-то для себя, что бы вас порадовало в этот момент. Т.е. позже вы можете или пройтись по этому списку, или подумать о каком-то одном из пунктов этого списка, о котором мы поговорим позже. Например, как мне повезло, что я родилась человеком.

Если бы я родилась собачкой, я бы точно не смогла медитировать. Если бы я родилась этим комаром, моя бы жизнь, не знаю, пару дней, наверное, была бы всего. Но я родилась человеком.

Мне очень повезло встретить идеального партнера. Мне повезло, что у меня есть ум. Я могу медитировать.

Я могу благодаря медитации достичь реально своей духовной эволюции, пика своей духовной эволюции. Благодаря медитации я могу вообще изменить вот это тело свое. Превратить это во что-то идеальное.

Благодаря медитации я могу получать больше денег. Могу иметь идеальные отношения. И не один раз, а каждый день.

Как здорово, что у меня есть эти чудесные учения. Потому что у меня есть шанс в целом достичь этой эволюции. В общем, вы можете размышлять таким образом какое-то непродолжительное время о том, что бы вас могло воодушевить.

Как только вы чувствуете, что немножко взбодрились, возвращайтесь к объекту медитации. Комбэк? Ком-о-бэк-та.

Но комбэк тоже работает. Так похож на английский. Также есть другой способ, как можно взбодрить свою ум.

В рамках этого блока, когда мы думаем о чем-то радостном. Вы можете подумать, что я молодец. Я делаю то, что мой учитель говорит мне делать.

И это может звучать странно. Особенно для тех, для кого этот курс первый. Но я могу вам сказать из личного опыта.

И вы можете тоже самое спросить у студентов, которые давно это изучают. Когда мы с Максом выходим из ретрита? Когда мы с Максом закончили ретрит?

Я чувствую себя супергероем. Я чувствую себя просто победителем по жизни. Потому что я выполнила то, что мне мои учителя сказали сделать.

Я сделала это. И вот даже эта мысль, она уже поднимает очень большое количество радости. И пока это сам не почувствуешь на своем опыте, в это сложно поверить.

Но это очень радостно. И для меня лично, это не из писаний, но для меня лично кажется, что когда я действительно делаю то, что говорят учителя. Это не просто исследование каких-то советов, сказали мне, и я это делаю.

Нет, я вижу в этом смысл. Они много добились. Я знаю, что если я буду следовать этим шагам, я достигну того же.

Через какое-то время. Если быстрее топаю по этим шагам, побыстрее достигну. Если быстрее сдам домашки, быстрее достигну.

Если медитирую каждый день, быстрее достигну. Если делаю йогу, достигну. Вот это следование, оно генерирует во мне много радости и удовлетворенности вообще с собой.

Поэтому если вдруг кто-то чувствует себя недостаточно уверенным в себе. Или любит себя так, как это сказать. Самобичеванием позаниматься.

Вот вам классный метод. Это вообще отступление было, я не планировала этого говорить, но пускай. Здесь я хочу сказать, что подумать о том, что вы делаете то, что ваш учитель вам

сказал, это тоже вызывает радость.

Третий способ повеселить, порадовать свой ум. Он звучит так. Подумайте о каком-то ярком свете.

Вы, кстати, можете эти методы попробовать поприменять даже сейчас. Если вы чувствуете, что вот пятница, вечер, что-то я уже устал. Вы можете переносить эту всю информацию сразу в жизнь и пробовать.

Работает это для меня или не работает? А может быть это сработает? А давай-ка посмотрим.

Здесь можно или в медитации представить какой-то яркий свет. Например, мы сегодня с Максом медитировали утром. Когда мы медитируем вместе, мы обычно сидим друг напротив друга.

Макс дома ходит в белых футболках. Значит, мы сидим с ним. Начинает светить ярко солнце на него.

И эта белая футболка, она просто становится каким-то свечением. Это так удивительно. У меня вроде бы закрыты глаза, но из-за того, что этот свет отражается как будто от белого, этот белый очень красиво светится, я прям чувствую это свечение мне в веки.

В общем, хороший метод от засыпания. Вы представляете напротив себя своего учителя. Мы говорим, что когда мы его представляем, мы его представляем не какой-то плоской картинкой, а кем-то живым.

А еще лучше, если мы представляем, что это очень особенное существо, и его тело соткано из света. А еще лучше, если мы представляем, что это очень особенное существо, и его тело соткано из света. Но лично я так и представляю, что после того, как он соткан из света, он чуть-чуть наоборот выражает свет.

Так что, если вы засыпаете, можете увеличить яркость своего учителя. В конце концов, можно посмотреть на реальный источник какого-то яркого света, на лампочку можно. Мы с Драгой можем в проектор посмотреть.

И мне нравится, что наш учитель Питер Мёртл в лекции 23-го года говорит, что вы можете представить это так же, вот каким образом. Вы можете представить свет, который из вашего сердца, как бы в сердце свет, он исходит из вашей макушки. Вы можете представить, что от сердца излезает светлость, и освещает все вокруг.

Такой способ тоже может быть. И это все, перечисленное, было под пунктами вот этого второго подумать о чем-то вдохновляющим. Кстати, туда есть еще один пунктик.

Вы можете подумать, окей, а как я вообще могу помочь всем живым существам? Или как вообще быть вот этим идеальным существом? Как, например, быть Буддой, может быть, даже?

Если этот весь метод, все варианты, вы можете выбирать, какие варианты, но если какой-то из вариантов вам не подошел, третий метод. Мы сейчас его будем с вами делать. Мы его делаем, когда у нас длительная медитация в ретритах.

Здесь все просто. Вы поняли, что уже засыпаете. Открываете глаза, встаете аккуратненько.

И немножко разминаетесь. Можно водички попить. Можно сполоснуть лицо водой, умыться.

Можете наплескать лицо с водой, умыться. Можете делать физическую активность и после этого вернуться в позу для медитации и в объект медитации. Можно.

Нам нравится свежим воздухом подышать. Форточку открыть. Заккрыть.

Одну минутку, две и снова в медитацию. Я пока эти слайды делала. Шел какой-то там уже второй час моей работы.

Но надо разминку сделать какой-нибудь. Пройтись. Прошлась за кофе.

Ну ладно. В медитации не надо кофе. Хорошо.

Это было три исправления ментальной притупленности. И это были три способа исправить ментальную притупленность. Наверное, есть какое-то особенное качество у студентов, которые изучают эти учения.

Мощь. Мощь воспринимать эти вложенные списки. Мощь иметь возможность.

В этом списке под список, в этом пункте еще три под списка. Но я уверена, что однажды вы в это влюбитесь. Я еще не встречала более логичную и структурную систему знаний, чем эта.

Чтобы не запутаться. Давайте подытожим. На слайде, кстати, есть эти иконки.

Давайте кто-нибудь кратко скажите, какой первый, второй и третий подпункт вот этой борьбы с ментальной притупленностью. Первое.

[Говорящий 2] Мышцы.

[Говорящий 1] Супер. Второе. Белая тенниска со светом.

Кружка, белая тенниска со светлиной. Как в целом, это что-то, что вас вдохновит и свет это один из подпунктов. Третье.

Встать, умыться. Растянуться можно. Супер.

И у нас как раз эта часть. Мы можем пойти умыться, попить водички, растянуться, потому что у нас перерыв от почивка. Я помню.

Не, не от почивка, почивка. Почивка.

[Говорящий 2] Новая переводчица Румяна Соколова.

[Говорящий 1] Новая переводчица Румяна.

[Говорящий 2] Итак, мы с вами проходили, что делать, если притупленность. Три способа с ней справиться. И теперь пройдем три уровня исправления ментального беспокойства, и на этом почти все сегодня.

[Говорящий 1] Три способа, что делать, если очень занятой ум.

[Говорящий 2] Первая рекомендация это чуть-чуть отпустить объект.

[Говорящий 1] Первая рекомендация это чуть-чуть отпустить объект. Ощущается, что вы за него сильно захватили.

[Говорящий 2] Как собака за кость. Чуть-чуть отпустить, расслабиться. Второе.

Если вам это не помогает. Немножко успокоиться. И подумать о чем-то, что вас заземлит.

И классический пример. Это, например, подумать о наших близких или знакомых, которые уже умерли. Если ум слишком беспокойный, надо его заземлить.

[Говорящий 1] Если ум слишком беспокойный, надо его заземлить.

[Говорящий 2] И третье. Это мне нравится. На время сфокусироваться на дыхании снова.

Вернуться к дыханию. Много думая о работе. Чуть-чуть успокоиться, к дыханию вернуться.

Не надолго. Может на минутку.

[Говорящий 1] И обратно к объекту медитации возвращаемся.

[Говорящий 2] Это три способа, что делаете с беспокойным умом. Ира, расскажешь про пятую проблему?

[Говорящий 1] Что ты мне делаешь? Я постараюсь тоже лаконично, потому что пятница, я знаю, что все очень хотят домой. Проблема номер пять.

Я бы хотела ее презентовать поговоркой. Проблема номер пять. Я бы хотела ее презентовать поговоркой.

Я общаюсь с разными программистами. Они лишний раз никаких поправок в исходный код вносить не хотят. Они говорят, если работает, лучше не трогать.

Точно так же с медитацией. Если работает, не пипай. Если работает, не пипай.

Проблема — это не нужная коррекция. Когда вы долго медитируете, ваш ум уже натренирован. Ваша бдительность уже натренирована.

Но вы уже медитируете хорошо. У вас уже все хорошо. Вы справились со всеми предыдущими проблемами.

Геши Майкл говорит. Выключите эту пожарную сигнализацию. Это ваш шешин, который сигнализирует о том, что есть проблема.

Он говорит, просто вытащите из этого шешина батарейки. Не делайте излишнюю коррекцию, когда коррекция уже не нужна. Вы уже проделали хороший путь с медитацией.

Я начинаю понимать, что, похоже, вы подошли к концу этого занятия. К удивлению. Я уже вижу, что вы подошли к концу занятия.

Потому что мы прошли все проблемы. Все antidotes к ним. Можно себе этот слайд распечатать и повесить вместо медитации.

Рядом со списком с вариантами выбора, зачем мне сегодня медитировать. Рядом со списком с вариантами выбора, зачем мне сегодня медитировать. И вы можете всегда сказать, что такая-то проблема, супер, такой-то antidote.

Все просто. Есть проблема, мы применили antidote. Поправили, перешли к следующей проблеме.

Пока не преодолеем первые проблемы, вторые и не появятся. Если не усадим свою попку на подушку для медитации. С нами никогда не случится ни ментальная притупленность, ни ментальное беспокойство в медитации.

Потому что нет медитации. Мы хотим справиться с этими проблемами. Мы так или иначе хотим, чтобы они с нами возникли.

Чтобы мы научились применять корректно antidotes на эти проблемы. Чтобы однажды мы добрались до того пятого пункта. Когда коррекция совсем не нужна.

Завтра на утреннем занятии. Мы будем говорить о... Для меня это такой роудмап карьеры медитатора.

Путная карта. Путная карта. А, путеводная.

Вы разберете, где вы уже находитесь в медитации. Как вы уже прошли. С хорошим поводом порадоваться, куда уже дошли.

У вас будет перспектива, что дальше впереди. Будет здорово, если вы на завтрашнем занятии будете проводить параллели с сегодняшним занятием. Мы завтра будем говорить о девяти стадиях медитации.

И на разных этапах разные эти проблемы будут с нами случаться. И на разных этапах разные эти проблемы будут с нами случаться. Представьте, как вы чувствуете это, когда все эти проблемы преодолели.

Когда вы действительно медитатор топ-уровня. Может быть, сейчас появились такие мысли в голове. Может быть, у Питера и Марии так получается.

Может, у Макса. Может, у Драги. Ну, у меня, ну нет, это как-то надо слишком много стараться.

И вот эта вероятность того, что это случится, она мала. Приимание. Это чего-то, надо очень долька делать, а вероятность, что получится, что приимание будет маленькое.

Так вот, я бы не хотела, чтобы вы так думали. Я бы хотела, чтобы вы не думали такого terribly kind of thoughts. Конечно, если вы не будете предпринять меры, это не случится.

Понимаете, зачем вацпер psychology неинсептает размеры – постарайтесь приложить хотя бы какие-то маленькие усилия! Но если постараетесь положить маленькие усилия – дайте этому шанс в своей жизни! Дайте на это шанс в своей жизни.

И вы правда не заметите, как быстро начнут приходить эти результаты. И неусердно почувствуете, как идут эти результаты. И однажды вы проснётесь и поймёте, что «Вау, я действительно достиг этого».

И один день вы собудетесь, почувствуете и скажете «Да, я достиг этого». Уровня стабильной и хорошей медитации. Я достиг всех целей, которых я хотела в медитации.

Те цели, о которых мы сегодня говорили в начале занятия. Это правда возможно. Просто начните.

Просто започнете. А завтра, а утро пройдем карьерный план полностью. И когда этот урок, кстати, Геша Майкл преподавал в 1994 году.

И когда этот урок преподавал Геша Майкл в 1994 году. 20 лет назад, 21 год назад. 21 года назад.

30? А, да, точно. Да, точно так.

30 лет! Я даже подумала, мне даже 20 казалось, боже, как много. Но 30 лет назад.

Он говорит «Извините» своим студентам, тот кто в аудитории. «Извините, чтения к этому занятию еще пока нет». «Извините, но все еще нет материала для чтения к этому занятию».

И это реально удивительно. Это наистина удивительно. Удивительно, что у нас это все уже есть.

Удивительно, что у нас есть материалы. У нас есть, правда, все для того, чтобы мы преуспели во всех наших целях. Мы имеем все, чтобы преуспели во всех наших целях.

Благодарю. Благодарю.