

ACI 3 онлайн стенограмма урок 8

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Итак, мы с вами продолжаем курс ACI-3. А конкретно мы с вами продолжаем погружаться в объект медитации. И тема нашего восьмого урока как раз связана с объектом медитации.

Мы сегодня поговорим про три вида медитации. Про ламрим. Про пять великих источников.

И как определить компетентность своего лама. Мы сейчас перешли к последней теме этого курса ACI-3. Поговорим, собственно, о чем следует медитировать.

Я впервые попал на медитационный ретрит в 2011 году. Или раньше, наверное. Около 2011 года.

Да, это был такой медитационный ретрит, где я весь 10 дней молчал и фокусировался на своем дыхании или ощущениях в теле. И мне тогда показалось, и я после этого не медитировал несколько... И мне тогда показалось, что это какой-то объект, но не тот, который я думал будет хорошей медитацией.

Да, мне не казалось, что я реально помогаю другим людям, просто фокусируясь на своем дыхании или на ощущениях в теле. Да, и поэтому я какое-то время не медитировал после этого. Пока не встретил ACI-курсы.

Где я узнал о том, какие разные бывают у медитации. И самое главное, чем они отличаются друг от друга. Какая польза этих объектов.

И какие объекты, в принципе, считаются полезными, а какие не очень. И мы сейчас с вами рассмотрим три вида медитации. Которая называется обзорная медитация.

Аналитическая медитация. И одно направленное. Кто уже слышал про эти три вида медитации?

А кто не слышал? Можете поднять руку, если не слышали. Отлично.

Я расскажу, что это за три вида медитации. Первый тип — обзорная медитация. Первый тип называется шаргом по-тибетски.

Шаргом. Можете повторить на удачу. Шаргом, да.

И это называется обзорная медитация. Или мы ее также называем медитация списка.

Давайте рассмотрим, если бы вы медитировали на какой-то список, какой бы он был?

Какие списки мы уже проходили на этом курсе ACI-3, на которых вы могли бы медитировать, например? Какие вы помните, Лена? Девять уровней медитации.

Отлично. Кто еще помнит, какие? Семь ингредиентов.

Супер, супер. Еще что помните? Шесть подготовительных шагов.

Супер. Еще что помните? Пять проблем в медитации.

Пять проблем в медитации. Сколько решений, кстати, в пяти проблемах? Восемь.

Восемь решений. Восемь, потому что у Лены четыре решения. Если бы было по одному, то было бы пять, но плюс три, вот эти, которые у Лены, получается восемь.

Еще два списка я помню. Какие? Верно.

Восемь, восьмиточечная поза выручена. И урок номер три у нас был. Шесть условий для медитации.

Молодцы. Отличная работа. Соответственно, например, в понедельник закончится курс АСИ-3.

Вы придете домой. Сядете медитировать. Да.

Да. Вот так же надо. Да.

Сядете медитировать. Я вам предлагаю сделать обзорную медитацию на восьмиточечную позу выручена. Мы с вами, например, сядем и подумаем, а где мой подбородок, он параллелен полу или нет?

Мы сядем и думаем, а где мой подбородок, он параллелен полу или нет? А плечи у меня на одном уровне или нет? Да.

То есть вы можете сесть и просканировать свое тело по восьми точкам этим. Нулевой шаг помните? Телефон.

Телефон. Телефон. Тоже можете вспомнить, отложил ли я телефон или нет.

То есть обзорная медитация это когда мы проходимся по какому-то списку в своем уме. И у меня для вас хорошая новость. В нашей линии передачи Гелукпа.

Списка в бесконечном количестве. Сотни, тысячи разных списков. Думаю, если каждый день будете делать новый список, за всю жизнь не промедитируете все списки, которые есть.

И вправду очень много. Вот Гиргана смеется, уже вспомнила, какие на ИСИ-2, на ИСИ-1 мы проходили. И вот эта обзорная медитация это когда мы проходимся, например, семь ингредиентов.

Это обзорная медитация, тоже такая подготовительная. Например, мы проходимся по семи ингредиентам. Например, приминаваем при седемте ингредиентах.

Стигаем до ингредиента, при котором радуемся на свои добрые поступки. И мы задерживаемся на какое-то время на этом пункте. И сделаем кофе-медитацию.

И будем думать. Так, я сегодня пришла на йогу с Максимом утром. Классно позанимались, вспотели.

Потом я сидела на занятии, конспектировала. Может быть, я буду в Болгарии следующим тренером АКМ, преподавателя тоже. Следующий преподаватель.

И это преподавание поможет многим людям в Болгарии стать успешной страной. В этот момент, когда мы остановились на каком-то шаге, начинаем о нем думать. Это называется аналитическая медитация.

Или по-тибетски че гом. Да. То есть сначала у вас может быть, например, шар гом медитация, списка.

И затем вы переходите к че гом, аналитической медитации. Да, то есть они могут быть взаимосвязаны. Обычно, если честно, большинство медитаций там есть чуть-чуть обзорной,

чуть-чуть аналитической и чуть-чуть однонаправленной.

Да. И вы сделали семь ингредиентов, и затем начали делать медитацию Золотой комнаты. Да, вы приглашаете учителя, который садится перед вами, как сегодня Румяна для нас чудесную медитацию провела.

Да, и вы сидите друг напротив друга, и вы смотрите в его глаза, и вы останавливаетесь на этом объекте. В этот момент какая медитация у вас будет? Верно, фокусированная.

На тибетске джок гом. Да, джок гом это однонаправленная медитация. Это означает, что вы не переходите от одного объекта к другому, вы на одном чем-то сфокусировались.

Да, и мне реально нравится, как Геше Майкл в DCI курсах, который я слышал, Драга и Маринелла будут скоро организовывать на болгарском. Пожелаем большой удачи. И в этих курсах мне нравится, как Геше Майкл иногда делает медитацию, он пишет тексты медитации.

Да, и он так и пишет, что сначала мы делаем обзорную медитацию, шаргом. Да, например, есть медитация на радость от своих хороших дел. Да, например, там написано в этой медитации, подумайте о том, какие хорошие дела вы делали в течение дня.

А теперь подумайте, что вам мешает радоваться, когда вы их делаете, потому что мы же обычно не прям радуемся каждому добрым делу, на автомате делаем часто, я по крайней мере. Да, например, сейчас я работаю над тем, чтобы создать организационную структуру в АКМ. То есть реально несколько сотен человек, волонтеров в основном работают в АКМ.

Они спрашивают, где моя сфера ответственности, чем занимаюсь я, а чем другие, чем это отличается. И я сейчас вместе с командой разрабатываю вот эту организационную структуру, где будет понятно, вот руководитель направления, вот сотрудник, какие обязанности у руководителя, какие у сотрудника. Радуюсь ли я, что я делаю такое хорошее дело?

Нет, я вообще забыл об этом. Я думал, это просто моя работа. Я не подумал, что вообще-то я это делаю для того, чтобы помочь.

Я реально хочу, чтобы эта организация существовала еще многие столетия, тысячелетия может. Да, я хочу, чтобы ACI курсы преподавали через сто лет и через двести. Но я забыл об этом радоваться.

И аналитическая медитация будет, когда, например, я подумаю, радовался я или нет, что мне мешало вообще радоваться. То есть сначала я список хороших дел составлял, взял одно хорошее дело и подумал, что мне мешает радоваться. Какая была бы одна направленная медитация в этом контексте?

Как думаете? Один объект. Какой, например?

Учитель, может, я спрашиваю про хорошие дела. Если мы про список хороших дел говорим, какой это может быть один объект? Есть идеи?

Может, это аналитическая больше, я думаю. Еще есть идеи? Это неплохо, это ближе.

Знаете, о чем я думаю? Отдаю время.

[Говорящий 2] Близко.

[Говорящий 1] Я, знаете, о чем думаю?

[Говорящий 2] Мотивация.

[Говорящий 1] Это близко все. Я, например, думаю про кофемедитацию за это конкретное одно дело. Сесть и постараться чувствовать радость за это хорошее дело.

Вот я сижу и фокусируюсь. Чувствую, как моя грудь наполняется радостью. Да, я думаю, это был бы пример однонаправленной медитации.

Поэтому эти три вида медитации взаимосвязаны. Какой бы объект медитации у вас ни был, вы можете, скорее всего, сделать из него обзорную медитацию, аналитическую и однонаправленную. Если мы, например, про своего учителя думаем, мы можем составлять список его хороших качеств.

Добрый, может быть, он хорошо знает писание. И у нас, кстати, сегодня будет еще про качество учителя. Да, может быть, вы подумаете, и у него красивые глаза учителя.

Сядете и будете фокусироваться на глазах. Да, это будет однонаправленная медитация. Каждая из этих медитаций, в ней есть объект медитации.

Нет такой медитации, у которой нет объекта. Поэтому пытаться фокусироваться на том, чтобы у меня нет мыслей в голове, это странная медитация. Какой у нее объект?

Непонятно. У каждой медитации есть объект. Поэтому в ACI курсах вы найдете очень много разных медитаций и разных объектов.

И я вам рекомендую реально взять эту медитацию «Золотая комната» и делать ее до ACI-4, который в Болгарии будет где-то в мае. И я за вас рекомендую взять эту медитацию и работать с ней в золотой комнате. И тренироваться, распознавать, где там обзорная, где аналитическая, где однонаправленная, и делать их качественно.

Да, и анализировать, где аналитическая, где обзорная, где фокусированная медитация. Поэтому главная тема сегодняшнего урока, что фокусировка на правильном объекте делает наш ум спокойным и счастливым. Что помогает в нашей глобальной цели, которой мы идем в этом курсе.

Помните, какая у нас там главная идея этого курса ACI-3?

[Говорящий 2] Как?

[Говорящий 1] Чтобы иметь счастливый и спокойный ум, его нужно тренировать с помощью медитации. Я слышал, все сказали спасибо. Я очень счастлив, когда вы помните главную идею курса.

Очень рад. Хорошо, Ира, расскажешь ли ты нам, пожалуйста, подробнее про объект медитации? Спасибо, Макс.

Так, что же у нас за объект медитации такой?

[Говорящий 2] Банечка? Я все слышала, дорога. Я все слышала.

С чем?

[Говорящий 1] С сыром все-таки. Хорошо. Сейчас я расскажу, что произойдет с вами, если будете медитировать на банечку.

Даже на слайде покажу. Так, что-то у меня шалют мои заметки. Сейчас мы их поправим чуть-чуть.

А пока я их поправляю, доуправим записи, я напомним, что 18 АСІ-курсов. Напомним, что 18 АСІ-курсов — это на самом деле то, чему монахи обучаются в тибетских монастырях. Просто это сжато в 18 курсов.

Вместо 20-25 лет вы можете это пройти за 6 примерно. Это сжато в 18 курсов. Вместо 20-25 лет вы можете это пройти за 6 примерно.

Есть одно, что вам нужно для этого. Можете не иметь все, что угодно, но только одну вещь вам нужно, чтобы иметь возможность этому обучаться.

[Говорящий 2] Догадываетесь, какая?

[Говорящий 1] Есть версия желания, просветления. Семена, просветления, так мы же сейчас с вами изучаем, просветления у нас еще нет. Ладно, единственное, что нам нужно — это наш ум.

Это минимальное требование. Даже если у нас есть время, но нет ума, но не сильно нам это поможет. И в Тибете есть определенный жанр книг.

определяем жанр книги. У тебя какой любимый жанр книг? Для меня фантастика.

Фантастика, хорошо. Какие еще бывают жанры книг? Какие жанры книг?

Детектив, романы. А в Тибете есть другой популярный жанр их книг. Притягиваем друг популярный жанр книг.

И он называется ламрим. Ламрим это такой жанр литературы. Есть очень много разных книг, которые называются ламрим.

Что же означает вот это слово ламрим? Какое означает слово ламрим? Шаги на пути, верно, стыбки по пути.

Именно. Вопрос. Если с шагами еще более-менее понятно, но что за путь?

Путь куда? Если за стыбки горе-долнее ясно, какое означает путь? Куда идем?

Куда идем? Кто-то говорит просветление. Можно также сказать духовная эволюция.

Можно сказать развитие своего ума. Вы можете выбирать любое обозначение, как это называть. Но суть в том, что вся тибетская культура тогда была направлена на саморазвитие личности.

У них на уровне культуры было принято за жизнь успеть усовершенствовать себя. Поэтому они очень-очень много времени уделяли этому вопросу. Собственно ламрим это шаги к этому совершенству.

Другими словами, делай это, это, это, придешь к совершенству. Конкретная инструкция. Остается только следовать.

Если вы помните историю о ручке, и вы помните историю этого писалка, точно так же вы эту историю можете переложить на себя. Есть какой-то цилиндр. Есть один цилиндр.

А есть еще цилиндр, который держит этот цилиндр. И этот цилиндр может быть телом, плотью и кровью. И точно так же этот цилиндр может быть телом света.

И так или иначе, если вы будете долго размышлять об этом и долго это изучать, вы придете к этому сами. Как достичь этого? Ламрим.

И Питер Мёртл говорит, что для него это было очень удивительно, как на курсе медитации мы вдруг меняем как будто бы так радикальную тему, и мы уже говорим про ламрим. Мы сегодня переслушивали лекцию Геша Майкла. И он говорит, я специально три последние урока этого курса сделал про ламрим.

И он говорит, я специально три последние урока этого курса сделал про ламрим. Три урока, извините. Про объект медитации.

За объект на медитацию. Потому что в нашей культуре, в их культуре в Штатах тогда, очень распространены были эти медитации на ничто. Поэтому 30% этого курса, 30% этого курса, вот эти все оставшиеся уроки мы будем говорить о ламрime.

Потому что самая важная вещь в медитации, это объект медитации. Такой удивительный звук только что был. Какой-то даже божественный.

И когда мы медитируем, если мы медитируем на какой-то так себе объект, наш ум может вообще вполне превратиться в эту зеленую субстанцию, не знаю. Какой-то слайм или как, не знаю, у вас есть такой слайм для детей? Слайм.

Нам такой не надо. На банечке медитировать все-таки не будем, дорога. На банечке не будем медитировать.

Мы будем медитировать на ламрим. Потому что самое драгоценное, что у нас у каждого есть, это наш ум. Мы хотим, чтобы он превратился в что-то прекрасное, возвышенное и что-то особенное.

И мы хотим, чтобы он превратился в что-то прекрасное, возвышенное, а не в зелёный слайм. Как Вы думаете, каким типом медитации является ламрим? Обзорный.

Супер! А если мы сосредотачиваемся неподвижно на каком-то пункте, на каком-то моменте? А если сосредотачиваемся неподвижно на каком-то пункте, на каком-то моменте?

Фокусировано. Фокусировано, верно. Одно направленное.

Кто помнит? Давайте, Макс, может это деньги не раздаём на этом курсе за правильные ответы? За 50 лев.

Чтобы онлайнеры не нервничали и не завидовали. 50 лев это примерно 20 евро, правильно, Драга? За не нервничать онлайнеры.

50 лев, сука, у 20 евро. Кто по поднятой... Не говори онлайнерам, что 25.

Кто по поднятой руке скажет, какой ламрим мы изучаем на этом курсе? С какого мы начали изучение? Какой является источником для этого курса?

Только давайте с первого раза правильный ответ. Кой источник заизучаванный на този курс? Светослава поднимает руку.

Давай только с автором. Так, и что это за ламрим Ченмо такой? Стыбки по пути.

Стыбки по пути, а кто написал? Кой написал? Джетсон Капа.

А сколько там страниц? 14 стихов, 1000 страниц. 14 стихов и ламрим Ченмо.

Я, кстати, не знаю, сколько там стихов. Я не уверена, что 14, думаю, больше. Может быть, больше.

Не уверена, что 14. Все согласны? Или у кого-то есть какое-то альтернативное мнение?

Все согласны? Или у кого-то есть какое-то альтернативное мнение? Какой вопрос?

Я, может, сам отвечу. Каковы вопросы? Могу сам тут поговорить.

Один из первоисточников этого курса. Какой ламрим? Один от первоисточниц на този курс.

Согласен, Макс? Не-не-не, подождите, что вы так сразу? Ладно, да, ламрим Ченмо.

Большой ламрим. Тысяча страниц, все правильно. Большой ламрим Ченмо.

Конечно, 50 левов. 50 левов!

[Говорящий 2] Ага, хорошо.

[Говорящий 1] 50 левов цветов. Первый раз. Ура!

Еще и на все дополнительные вопросы ответила. И она отвечает на дополнительные вопросы. Браво!

Отлично, это был большой ламрим. Это был большой ламрим. Сегодня мы рассмотрим общую идею короткого ламрима.

Сегодня мы рассмотрим общую идею короткого ламрима. В принципе, вы даже, может быть, однажды захотите его выучить на память. А может быть, в один момент вы хотите его научить на язык.

Мы переходим к... Что-то микрофон не работает, кликер не работает. Вот.

Этого микрофона не работает. Мы переходим к очень знаменитому ламриму. К самому короткому ламриму из тех, что написал Джетсон Капа.

И этот ламрим называется «Источник всех моих благ». Этот ламрим написан Джетсон Капой в 1402 году. Этот ламрим написан Джетсон Капой в 1402 году.

В монастыре Радренг. У подножия статуи лорда Атиши. В подножие статуи лорда Атиши.

И здесь еще Гешала дает нам такое маленькое предупреждение. И здесь еще Геша Майкл дает нам такое маленькое предупреждение. Питер Мёртл дает свой пример, но тоже дает это предупреждение.

И я даже вспомнила, что у меня в жизни есть и мой пример тоже. И я даже вспомнила, что у меня в жизни есть и мой пример тоже. Как-то однажды, когда я еще до Макса жила одна, как-то однажды, когда я еще до Макса жила одна, у меня на съемной квартире был диван, спальный диван.

у меня на съемной квартире был диван, спальный диван. Макс показывает так себе диван. Ты его не застал, чего ты так показываешь?

Я не услышала. Диван, диван был. Я решила, что надо беспокоиться о своей спине, заботиться.

Я решила, что надо беспокоиться о своей спине, заботиться. И решила купить кровать с хорошим матрасом. И решила купить кровать с хорошим матрасом.

И его привезли вечером. И вечером его принесли. Днем до этого я успела успешно продать диван с самовывозом из квартиры.

Успешно, через день успел продать другой старый диван. И вот я думаю, ну что, что я, сама не соберу, что ли, кровать? Я себе помыслила, как сегодня сглубить один диван, одно лого.

Я приступила его скручивать. Не диван, а кровать. Я запросто заглубляла это лого.

Где-то уже за полночь, и некогда за полночь, я поняла, что где-то полтора часа назад я не той стороной прикрутила изголовье кровати. Я сглубила еще тогда, когда решила собирать эту кровать сама на самом деле. Да, сгрешил, когда решила сглубить сама лого.

На утро приехал папа, собрал все за 30 минут. И почему я привожу этот пример? Потому что я двигалась не по инструкции.

Я подумала, ну что там эта кровать? Но все понятно, сейчас чик-чик, и я все соберу. В случае со мной у меня просто не получилось до нужного результата.

В случае с Питером Мертвым и его историей. Он так скручивал стул, и в какой-то момент этот стул просто развалился, и Питер упал на пол. У вас в руках сейчас отличная инструкция.

Ламрим – источник всех моих благ. Там нет ни одного лишнего пункта. Это не листочки, которые можно просто положить потом в стол и забыть или куда-то выбросить.

Конечно, вы можете это сделать, но если вы хотите прийти к своим целям быстрее, лучше все-таки руководствоваться этим. Поэтому сегодня мы будем разбирать по косточкам, начнем по косточкам разбирать структуру этого ламрима. Поэтому сегодня мы будем разбирать по косточкам, начнем по косточкам разбирать структуру этого ламрима.

Источник всех моих благ. Но перед этим Максим расскажет нам. Может быть вы слышали, когда мы упоминаем про этих тибетских монахов, мы говорим, что наша культура изучения чего-то и тибетское, они отличаются.

Может быть вы заметили, когда мы говорим про тибетскую культуру, тибетскую культуру и то, с чем мы занимаемся, отличаются немного. У нас есть 18 курсов, в каждом курсе по 10 уроков, домашние, контрольные. Тибетцы просто учили книги на память.

Тибетцы учили книги на память. И, собственно, сейчас Максим расскажет нам про 5 великих первоисточников. Что там эти тибетцы учили?

Как это связано с нашей темой ламрима? В принципе, наверное, спойлерить не буду, Максим тоже расскажет. И не буду раскрывать секреты заранее.

Мне нравится работать с переводчиками. Всегда мой ум начинает находить новые методы объяснения. Мне нравится работать с переводчиками, потому что мой ум найдет новые методы сравнения.

Это всегда очень увлекательно. Я благодарю всех переводчиков, кто переводит на болгарский, кто потом будет эту запись переводить на украинский, на немецкий и, возможно, на какие-то другие языки. Благодаря на те, кто переводит на болгарский, после на украинский и на другие языки.

Максим, приглашаем. Благодаря Ире. Благодаря Ире.

Спасибо, Румяне. Благодаря Руме. Поприветствуем Маринеллу.

Приветствуем Маринеллу. И за Максим. Итак.

Следующий вопрос. Следующий вопрос. Он касается...

Он касается... Пяти основных книг. Пяти основных книг.

И, на самом деле, это выходит немного за рамки стандартной программы курса ACI3. Но эта тема очень важна для нас с Ирой. Мы считаем, что чем чаще Вы будете к ней возвращаться, тем быстрее у Вас усвоится материал 18-го курса.

Вопрос домашнего задания такой. Какие из пяти великих первоисточников и различных секретных учений содержатся в Лам-Риме? Да.

Ответ будет достаточно короткий. Мы подойдем. Но прежде чем мы это сделаем, я хотел с Вами повторить что за пять великих первоисточников.

Как это связано с различными школами в тибетском буддизме. Это вообще-то школы древней Индии. На каких курсах ACI мы их проходим.

Каким группам относятся эти школы, в зависимости от их взглядов на то, как наш мир существует. Помедленнее, еще раз. Каким группам школ относятся эти школы древней Индии, в зависимости от своих взглядов на то, откуда ручка берется.

Итак, вот чудесная картинка. Которая демонстрирует одно из качеств Иры, которое я очень люблю. Делает красивые чарты, диаграммы.

Таблицы. Потому что такой таблицы нигде нет. Это Ира ее реально разработала.

По-моему, мы ее опечатали на ACI 1. Какая чудесная таблица. Итак, из этой таблицы мы понимаем, что у нас есть 4,5 школы древней Индии.

У нас есть школа деталистов, да. Какая вторая там? Можно читать со слайда, это без подвоха вопрос.

Поэтому я деньги вам не буду за это предлагать. Школа деталистов, да. Или Саутрантика мы называем.

Саутрантика. Дальше третья какая? Самоум, ум только.

Ум только.

[Говорящий 2] Да, читама.

[Говорящий 1] У них есть на санскрите еще название просто. И четвертая группа. Из двух состоит, да.

Мадьямика. Сватантрика. Мадьямика, прасангик.

Саутрантика, а тут сватантрика. Много ли это значит, чтобы убрать переводачу и целый зал? Первая группа относится к группе функционалистов.

Следующая группа относится к группе независимых. И последняя группа относится к группе последствий. За 50 левов.

Гергана такая. Руку уже тянет. До того как я вопрос сказал.

Скажите мне, что эти три группы школ... Думают про ручку. Откуда берется ручка?

По поднятой руке. Гергана. Хочу четкий ответ.

Что думают функционалисты, что независимые, и что третье следствие. Откуда берется ручка? Согласно функционалистам.

От причин и условий. 16 лево.33 копейки. Стучинки.

16 лево и 33 стучинки им заработали. Отлично. Следующая.

Группа независимых. От частей. 32 лево.66 стучинки. 32 лево.66 стучинки. Следующее. Ментальные семена.

От ментальных семян. Аплодисменты. 50 лево в перерыве у Иры.

Аплодисменты, Герри. У меня есть хорошие учителя. Молодец, Гирган, мне нравится.

Пришла сегодня на занятия, сразу 50 лево получила. Все, как в этой пословице. Пришел, увидел, победил.

И мы проходим эти школы на разных курсах. К какой школе относится курс ACI 3? Мадьямика Прасангика.

Верхняя школа. Вы заметили? Это ACI 1 там тоже?

Или нет ACI 1? ACI 1 тоже относится к Прасангике. Потому что когда мы проходим Ламрим, обычно это обзор всех книг, но все-таки подразумевается высшая точка зрения.

Не знаю, я думаю, если бы кто-то... Да, хотя если бы кто-то со мной подебатировал на тему того, что Ламрим относится сразу ко всем школам, это было бы интересно. Поэтому следующий курс у нас четвертый.

К какой там школе он относится? Сутристы или логики. Верно, я уже придумал название для этого курса.

Я не знаю, болгарские тренировки вы хотите взять или нет. Может быть вы свое что-то придумаете. Я придумал так.

Так существуют прошлые жизни или нет? Прошлые. И это курс по логике.

Мы будем разбираться, существуют они или нет. То есть мы будем рассматривать, существуют ли они или нет. Просто поверьте, что да, существуют или нет, не существуют.

Да, мы постараемся вместе разобраться. Мы постараемся вместе разобраться на этот вопрос. Теперь.

Какие пять великих книг, предметов изучают в тибетских монастырях? Кстати, кто-то знает? Знает ли някой?

Абидар Макоша, хорошо. Еще знаешь? Виная вторая.

Виная. Еще? Совершенство мудрости.

Правильно, прачная пирамида. Второй курс у нас был об этом. Второй курс был об ней.

Еще какие? Помните, еще две. Не совсем.

Хорошо, я вам подскажу. Итак, вот пять великих предметов и пять великих книг. Снова аплодисменты Ирине Джабали.

Новый красивый чарт. Также у вас распечатаны есть или нет? Нет?

Хорошо было бы, Драга, распечатать, я думаю. Значит, мы проходим в течение 18 курсов вот этих пять великих предметов. Абидарма.

Что там второе? Второе? Прамана или ясное мышление, как его сейчас Геша Майкл переводит.

Третье что там? Третье-то какое? Верно сказали, прачная пирамида.

Четвертое? Мадиямика. Пятое?

Виная. Последнее пятое? Виная.

Значит, по первому предмету есть главная книга, которую изучают. Называется «Абидарма Коша» мастера Василбанда. Так, кто прочитает, как называется вторая книга?

Это наудача. Давайте. Прамана Вартика, верно.

А ну давайте еще автора читайте. У первой книги кто автор? Мастер Василбанда.

В каких годах он жил? 350-й год. Он жил около 350-х годов нового эра.

Правильно. Прамана Вартика, кто написал? А Прамана Вартика, какой автор?

Мастер Дармакирти, верно. Относится к какой школе? Коя школа была?

Логик. Это наш следующий курс. Это следующий курс.

Третье что там? Третье-то? Абхисама Аламкара, верно.

[Говорящий 2] Совершенство мудрости.

[Говорящий 1] На каком курсе мы проходили это? На втором. На первом не проходили.

Четвертый предмет. Какая там книга? Коя книга там?

Вы читайте вслух. Мадьямака Аватара, верно. Мастер Чандракирти, верно.

И пятый? Последняя пятая? Виная Сутра, верно.

Мастер Гунапрабха, верно. Вот эти пять книг, я об этом нигде не читал, что это за пять книг. Никогда не читал, что за пять книг.

Просто часто фигурируют эти пять великих предметов, пять великих книг. И я заметил, что когда говорят про пять великих предметов и пять великих книг, говорят про предметы, но не говорят про книги. Что за пять великих книг?

Поэтому несколько лет назад я написал своему преподавателю по дебатам Бену Крэмеру, который как раз таки специалист в этих школах. А я говорю, дорогой Бен, а какие там эти пять книг? И он мне прислал официальный список пяти книг.

Лично я их выучил наизусть тогда. Вот этот слайд. И я думаю, что это хорошая идея.

Если вы думаете что-то выучить, вот это хорошо выучить. Это будет приблизительно одна десятая процента нагрузки от нагрузки тибетских монахов. Потому что они учат не название книг.

Они учат все книги наизусть. Это реально метод обучения. До того, как тибетские монахи получают объяснение по этим книгам, они их учат наизусть.

И все знают, сколько времени занимает прочитать книгу вслух. Да, там для какой-то сорок минут, для какой-то полтора часа. Это описано...

И Геша Майкл описывает этот метод в книге Катрин. Да, есть. Уже перевели?

Кто переводит, кстати? Жанна. Вы читали?

Помните ли там брата на главной героине? Брата на пятнице. На брата.

На пятка. Брат пятница, да. Он ходит и повторяет там наизусть, читает книгу, учит.

Вот эти книги они учат наизусть. Эти книги учат наизусть. И пятница тоже эту книгу выучила.

И все вообще-то книги. И это реально большое благословение, выучить эту книгу. Я ни одну еще из этих книг не выучил.

Пока начинают, знаете, источник всех моих благ, это первое, что учат. Это как раз то, что мы проходим, источник всех моих благ. Поэтому не знаю, если вы прочитали эту книгу и она вас впечатлила, я имею в виду Катрин книга.

А меня очень впечатлило, я ее в последнем ретрите читал. За день прочитал, за один день. У нас было два выходных дня в ретрите.

Когда мы были в ретрите, просто не медитировали в этот день. Отдыхали от медитации. И я эту книгу реально прочитал за день.

Она меня так увлекла сильно. И я подумал, что реально Это ведь правда, что женщинам раньше это вообще не было доступно. Ни одна женщина не могла изучать эти курсы.

А сейчас у ACI студентов посмотрите налево, направо, это статистика по соотношению мужчин и женщин на курсах ACI курсов. Это не то, что в Болгарии так, а в остальном мире по-другому. Думаю 85-90% это женщины.

Поэтому справедливость восторжествовала. И я предлагаю вам отдать дань уважения вот этим первым женщинам, которые протоптали эту дорожку, чтобы это стало возможным. Дайте свое почитание и уважение на эти первые женщины, которые действительно протоптали дорожку.

Даня собирает руки в намазде. Я предлагаю вам отдать свое уважение, когда изучите источник всех моих благ. Вы не должны проходить через многие испытания, чтобы это обучение пройти.

Вопрос домашнего задания. Который, как там звучит? Что у вас написано?

Как звучит вопрос домашнего задания? Какие из всех пять источников и уровни тайных учений содержатся в этом тексте? Читаю вам ответ.

Даня, можешь записывать ответ? Ни одно из этих учений не включает в себя полный ламрим. Из вот этих имеется дело.

Однако ламрим включает в себя всю информацию из пяти источников. Это то, почему я говорил, что это вопрос с подвохом. Ламрим — это мадьямика-прасангика или это ко всем школам относится?

Да, это хороший дебат. Драга ведет клуб дебатов. Хорошо вам об этом подебатировать.

Итак, у нас с вами перерыв. Есть что-то тайное, скажи, Ира. Ламрим является открытым учением.

Однако секретные практики упоминаются, но не объясняются подробно. Видите, жена меня контролирует. Хорошая жена.

Там был вопрос, откуда само слово ламрим. Как вы думаете, откуда? Шаги на пути, просто это по-тибетски.

Из какой книги? Сейчас я вот пытаюсь найти. Из какой книги слово ламрим?

Происхождение слова ламрим. Про исхода на словосочетание ламрим. Правильный ответ.

Из совершенства мудрости. Ира еще ваши домашние работы контролирует. То есть Ира контролирует, чтобы написать правильные домашние.

Не только меня контролирует, но и вас помогает. Можно больше чаю попить? Печенье есть?

Баница? 10 минут перерыв в 17.05. Через 10 минут встречаемся. Ну что, мы наконец-то добрались до структуры ламрима.

После всех этих списков, школ, книг. Наконец-то структура ламрима. И у вас уже есть источник всех моих благ.

И по мере того, как мы проходим по структуре ламрима, вы можете себе подглядывать и смотреть. Интересно, а где этот пункт, о котором мы сейчас говорим в структуре? И, минавая по структуре, вы можете открыть этот текст и сравнить, где мы сейчас находимся.

Ламрим состоит из четырех частей. Я их сейчас коротко назову, просто их название. Это такой самый отдаленный обзор.

В бизнесе называют helicopter view. В бизнесе называется погляд от вертолета. Четыре части.

Первая. Основа любого достижения это ваш учитель. Основа на всякое ваше достижение это учитель.

И нам в нашей привычной с вами культуре в целом вот эта вся история с учителем, она может казаться немного странной, она нетипична для нас. Извлекая от нашей культуры, за нас этот способ изучения немного странный. У нас нет сейчас современной культуры иметь говорить вот это мой лама или это мой учитель.

И у меня лично были какие-то такие семена, мне очень сложно было назвать кого-то, вот так вот признать моим учителем. Я всегда удивлялась, когда другие люди говорят, что вот он мой учитель, та-та-та-та-та-та. Я не могла так быстро кого-то про кого-то так сказать.

Сейчас я думаю, что у меня просто такие семена и у меня очень щепетильный был процесс в выборах. И я думаю, что это были мои семена, и сейчас я был так восприимчив избором на учителя. Но также об этом можно думать и по-другому, зайти с другой стороны немножко.

И можем мыслить по-другому, подходим по-другому немножко. Потому что в нашей жизни очень много разных учителей. Наши первые учителя — мама и папа.

Потом в школе у нас учителя. В целом, когда мы хотим освоить какой-то навык, кому-то обращаться за этими знаниями, предполагая, что этот человек — эксперт в этой области. И когда мы хотим освоить какие-то знания, мы обращаемся к какому-то человеку, предполагая, что это человек, который будет нам дать это знание.

Если я хочу научиться играть виртуозно на фортепиано, я буду искать человека, который умеет виртуозно играть на фортепиано и может меня научить этому. И здесь точно так же,

если я хочу духовно развиваться, мне нужен учитель в этой сфере. И Максим позже еще расскажет о критериях, на что обращать внимание при выборе.

И после Максима расскажет, на какое нужно обращать внимание к критериям. Сейчас я об этом упоминаю, потому что первый пункт этого списка, что основа нашего пути это наш учитель. И пункт номер два.

Как практиковать и очищать свой ум. И вот эти практиковать и очищать они вместе тоже не просто идут. Потому что когда мы практикуем мы очищаемся.

Да, не случайно, потому что когда мы практикуем мы и очищаемся. И вот второй пункт. И это второй пункт.

Как практиковать и очищаться. Третий пункт. Как просить помощи после того, как мы начинаем практиковать и действовать.

И последний пункт. Четвертый. И последний, четвертый пункт.

Молбакам учителя, учителите, да достигнем тези цели. Это план на следующие три урока. Сегодня и до завтра.

Первая часть этого ламрима найти учителя. И у этой первой части есть два подпункта, две части. Посмотрим их.

Это развитие веры и восхищения по отношению к учителю. И развитие почтения к своему учителю. Здесь показывается кратко.

Это как взаимодействовать с учителем. Первый подпункт этого пункта, один-один. Делится на еще два подпункта.

Если сказать кратко, это как думать о вашем учителе, и как действовать относительно вашего учителя. Мы не говорим о том, что вы обязаны, например, нас с Максимом принять как своих учителей. Или Марию и Питера, или Геше Майкла Роуча.

Вам самим выбирать, кто ваш учитель. Вы сами выбираете себе наставника. Вы сами выбираете того, кого вы представляете в вашей медитации, с кем вы взаимодействуете.

И у вас здесь есть реально большая свобода. Вы можете брать кого-то из исторических личностей. Может, вы захотите взять Иисуса.

Может быть, пророка Мухаммеда. Может быть, Будду. Это может, правда, быть кто угодно.

Может быть, Бейонсе. Конечно, здорово, когда вы можете взаимодействовать с этой личностью ближе. Я, скорее всего, никогда не встречу с Бейонсе вживую.

Но со своим учителем я взаимодействую лично. В моем примере. И тогда, когда у вас есть это физическое личное взаимодействие, этот путь происходит быстрее.

Эта практика и это ощущение, оно происходит гораздо быстрее. Иногда ощущается, как будто твой учитель снимает с тебя кожу. Случается и это.

Или вы испрашиваете предизвикательства, с которыми трудно справиться. Потому что, в конечном счете, ты начинаешь воспринимать это как очень ценный подарок. Потому что учитель позволяет тебе стать лучше.

И это удивительно. Ты становишься лучше, достигаешь целей. И учителю от тебя вообще-то ничего не надо.

На твоего учителя больше ничего не нужно. Ты всяко же издеваешься благодаря помощи твоего учителя. Это не означает, что у вас учитель делает пинוקкио.

Ты находишься физически близко с учителем, хочешь не хочешь, а как-то обтесываешься. И начинаешь приобретать те качества, которые ты видишь в учителе, те качества, которыми ты восхищаешься в учителе. Поэтому здорово выбирать учителя, у которого много хороших качеств, которые вас в нем, собственно, восхищают.

Конечно, вы можете выбрать кого-то и потом пытаться сгенерировать в себе веру, восхищение, уважение. Конечно, вы можете выбрать кого-то и потом пытаться сгенерировать в себе веру, уважение, восхищение. Все равно вы можете выбрать...

Можешь ли? Для меня это ощущается как хождение по углям. Когда мы можем пойти от противного...

Можем отойти от... От противного в том смысле, что... Выбрать себе сложную цель.

Того, кого мы не видим восхитительным для нас. И найти в нем восхитительное, грубо говоря. Или мы можем найти уже кого-то, кто нас восхищает.

В общем, это все я пыталась сказать как подводку к тому, что сейчас будет Максим рассказывать. Макс расскажет о качествах компетентного Ламы. Спасибо, Ири.

А структура Лам Рима, есть у вас распечатана или нет? Отдельный слайд? А это не отдельный слайд.

Хорошо. Последняя тема на сегодня? И мы как бы занятия сегодняшнее и два завтрашнего объекта медитации Лам Рим.

Мы сегодня с Ирой слушали вместе в наушниках. Можно настроить, что с одного телефона сразу в две пары наушников можно гулять и слушать. Пока у вас были группы мудрости, мы пошли туда в парк.

Как он у вас называется? Большой. Нам, кстати, он нравится.

Мы туда уже много раз ходили. Мы туда шли и слушали Геши Майкла в двух наушниках. И это реально здорово.

Знаете, почему Геши Майкл добавил в эту часть про Лам Рим? В курс по медитации. Есть идеи у вас?

Думаю, это тоже одна из мотиваций. Но не та, которую он упомянул в своем уроке. Ира об этом говорила вскользь.

[Говорящий 2] Близко.

[Говорящий 1] Идея в том, что Геши Майкл сказал, что он добавил в этот урок два с половиной урока. Сегодня полурока была про три вида медитации. И потом мы перешли к Лам Риму.

Потому что он сказал в Америке, когда я преподавал в 90-х, была популярна медитация на думать ни о чем. Или на дыхание. И Геши Майкл сказал, что я это добавил, чтобы показать, что очень важен объект медитации.

Потому что какая у нас главная тема урока? Фокусирование на правильном объекте медитации ведет к спокойному и счастливому уму. Да, это главная тема нашего урока.

Первый раздел Лам Рима касается учителя. Поэтому мы проходим, а какими же качествами должен обладать этот учитель. Например.

Должен ли он быть тибетцем? Обязан ли он владеть санскритом? Может, у него определенный разрез глаз должен быть?

Форма глаз? Или, может быть, цвет кожи должен быть? Может быть, это должна быть женщина или мужчина?

Я не знаю. Мне кажется, об этом можно много гадать. Но нам повезло, потому что у нас есть еще один список качеств учителя, который вам подойдет.

Ира добавляет два списка качества. Помните, я вам говорил, что если будете каждый день медитировать на один список, то не успеете на все списки помедитировать? Мы, кстати, на этой теме с Ирой сошлись при знакомстве.

Потому что я пользуюсь приложением одним. Это такой текстовый майндмен. Это текстовый майндмен.

Тут уже вложены списки. И это то, как мы с Ирой готовимся, в частности, к урокам этим. Я не знаю, насколько вам видно, но есть, например, набор один.

У меня тут написано качество учителя. Я его развернуть могу. И там внутри тоже может быть какой-то список.

И внутри него какой-то пункт тоже может список содержать. Это такое приложение, в котором можно создавать бесконечную структуру списков. То есть приложение, в котором вы можете создать бесконечное количество списков.

Имя на приложении слышали? Я в нем веду дневник, я в нем все и вся курсы у меня в этом приложении, из которых я сдавал. Я уже писал разработчикам, говорю, почему-то оно у меня стало медленно работать.

Они говорят, наше приложение рассчитано, чтобы у вас было меньше 100 тысяч пунктов в ваших списках. Сосубем помалку от 100... 100 тысяч пунктов.

Максимум. Говорят, у вас уже 200 тысяч. Слишком много.

Поэтому я завел еще второй аккаунт. Принес туда старые списки, дневники. И вот на новом у меня теперь только и вся курсы остались почти.

И вот при знакомстве я Ире рассказал, что я пользуюсь таким приложением. И сказала, вау, мне очень интересно. Пришли мне ссылку, что это за такое приложение.

И это первая девушка в жизни, которая попросила меня ссылку на приложение для списков. До сих пор. Уже 5 лет мы знакомы с Ирой.

Никто меня никогда не спрашивал, каким приложением я пользуюсь. Ссылку, пожалуйста. Это было про то, что в нашей традиции в Ленингилупа очень много списков.

Итак, мы поговорим о двух наборах качеств учителя, которого вам здорово поискать. Итак, первый набор. Этот учитель контролирует себя посредством морали.

И здесь имеется в виду, что он сохраняет свою нравственность. Это означает, каким 10 принципам он следует. Даня подсказывает 10 этических принципов.

И когда же первый принцип? Не убивать. Не воровать.

Третий. Четвертый. Пятый.

Соединительная речь. Шестой. Мягкая речь.

И не лгать при этом. Молчать. Знаете, почему в ретрите надо молчать?

Не сеешь плохих семян. Это, кстати, правда. Это одна из главных идей.

Ты за весь месяц, например, не сказал ни одного плохого слова. Ни соврал, ни разъединяешь всю речь, ничего. Поэтому я все это думаю в голове.

Что я скажу потом людям, когда выйду из ретрита? 84, да. 84 задачи после ретрита.

В ретрите я написал, что делать после ретрита. Это то, как ощущается беспокойный ум. Мы проходили беспокойный ум.

Если вы в ретрите вместо медитации пишете 84 задачи за месяц, что делать после ретрита? Это беспокойный ум у вас. Седьмой какой пункт?

[Говорящий 2] Осмысленная речь.

[Говорящий 1] Не пустословие. Последние три касаются ума. Радоваться чужим успехам.

Сочувствовать чужим неудачам. И правильный светогляд. Правильный светогляд.

Мне нравится. Это первый пункт этого списка. Второй пункт — учитель контролирует себя посредством концентрации.

Это не так просто понять, у кого какая-то медитация. Речь идет про медитацию. И вообще не легко понять, какая у человека медитация.

Вчера с Маринеллой поговорили. Когда я общаюсь один-на-один с Питером и Марией Мертвым, ты ощущаешь, как они прямо на тебя смотрят и не отвлекаются совсем ни на что. Было такое?

Это один из признаков, как вы можете понять, что у человека хорошая концентрация. Его не так просто отвлечь. Он хорошо сфокусирован.

Потому что вы же хотите узнать, как эти качества есть у учителя. Как это существует у вашего учителя? Вы не ходите с табличками?

Не так. Я твой учитель, и я принимаю все эти качества, которые вы изучили в таблице. Третий пункт — учитель контролирует себя через мудрость.

Если ваш учитель начинает жаловаться на других... «О, это новый премьер-министр в Болгарии!» Вся моя жизнь пошла под откос из-за него. Это признак, что, может быть, он вас проверяет, конечно.

Чтобы вы сказали... «А, ты меня проверяешь!» Чтобы я не вовлекался в эти разговоры про политику, а чтобы я вспомнил, что мир из меня происходит. Но это только вы можете решить.

Четвертый пункт — учитель видел пустоту напрямую. Видел пустоту напрямую. В идеале.

Или хотя бы очень хорошо в ней разбирается. Интеллектуально. Знаете что?

Герша Мэккл написал очень красивый стих. Я сегодня его читал. Герша Мэккл делает рассылку для тех, кто подписан на Микснац.

И он написал вчера или позавчера? Он написал имейл, в котором говорит. Я ночью слышал поэму.

Я проснулся и записал ее. И она про Арию. Я вам ее прочитаю.

И я ее прочитаю сейчас. Я вам на русском прочитаю. Ты не хочешь через дипл?

Хорошо, хорошо. Я вам прочитаю на русском, потом прочитают вам маринала на болгарском. Антарио.

Прежде всего найди Арию. Полное солнце в безоблачном небе. Полный солнечный свет на пути.

Пропитанном тысячи великих Ариев до тебя. Все остальные дороги, как бы ярко и блестяще они не сияли, ведут к холодной тьме смерти. Антарио, приди в сичку.

Намери Ария. Полное солнце в безоблачном небе. Полное солнечное свет на пути.

Пропитанном тысячи великих Ариев до тебя. Все остальные дороги, как бы ярко и блестяще они не сияли, ведут к холодной тьме смерти. Спасибо.

Впервые эта поэма на болгарском. Спасибо, Макс. Макс, извини, я не знаю, что я за семена себе создам, постоянно тебя поправляя, протоптанным тысячами великих Арий.

Не пропитанным, а протоптанным. Протоптанным, точно. Значит, не пропитанным и утопканным тысячами Арий до тебя.

То есть имеется в виду, что тот путь, который сделали тропинку Арии, он ведет к свету. А все остальные ведут в тьму. И это про это качество.

В идеале, чтобы ваш учитель видел пустоту напрямую. Но как минимум он должен очень очень хорошо разбираться в химикалках. Он должен очень хорошо в этом разбираться.

Должен знать много доказательств пустоты. Доказательства пустоты одного или множества. Или ручку может вам рассказать.

Или может вам из Арии Нагарджуна что-то рассказать. То есть он реально хорошо разбирается в пустоте этот учитель. И пятое качество.

Любит своих студентов. Это означает, что он преподает не потому, что денег хочет или славы. Не потому, что ему может быть понравился кто-то из аудитории.

А у него действительно чистая мотивация. Он из любви вам помогает. Я говорю он, потому что в русском языке учитель это он.

Может быть и женщина, и мужчина. Кто угодно. Для второго набора рассмотрим, что женщина учитель.

Для справедливости. Давайте справедливо предлагаю вам. Второй набор применим через женский род.

Учитель-жена. Первый пункт. Она отдана дару.

Имеется ввиду, что учитель разбирает важность духовного жизни. Очень легко можно разобрать это. Наши с Ирой учителя Питер и Мария Мёртл среди их рабочей и волонтерской деятельности знаете, какой процент дарма проектов?

Сто. Все, что они делают, это дарма проекты. Было бы странно, если бы ты занимался на сто процентов дарма проектами, но это для тебя не было бы...

Духовная жизнь это важна. Второе качество. Учительница.

Работает на будущую жизнь. Здесь имеется ввиду, что это учительница. Она не просто получает радость от этой жизни и не думает, что будет дальше.

Мы с вами будем проходить восьмой курс. И там есть такой урок, от которого у некоторых начинается депрессия сразу. Где есть описание восьми горячих адов.

Потому что в этой культуре, в системе семян, считается, что очень вероятно, что ты можешь оказаться в каком-то низшем месте после этой жизни. И там есть это чудесное описание. Если честно, оно реально интересно.

Интересно узнать, какие перспективы ждут нас, если мы не будем изучать эти курсы. И, кстати, чтобы вы не пугались, я вам скажу, что тот человек, который понимает ручку хорошо, Геша Майкл говорит, что этот человек уже не окажется в низших рожденьях. В основном, я думаю, что из-за того, что он не будет делать плохие дела, все мы делаем какие-то плохие дела, но все-таки в сердце мы очень стараемся следовать этим десяти принципам.

И это имеется здесь в виду, что они понимают, что нас ждет дальше, и поэтому они фокусируются в этой жизни на главном. Третий пункт. Заботятся о других прежде, чем о себе.

Я помню, когда ICI-2 был в Москве в 2020 году, мы с сырой как раз познакомились. Ты тоже так была? Ты детскую программу проводила, Маринелла.

Помню, в Москве, второй курс, в феврале 2020. Если вы рассматриваете возможность системы семян в своем городе, особенно для детей, я бы на вашем месте пообщался с Маринеллой об этом. Потому что Маринелла блестящий педагог для детей.

Она умеет детей научить рассказывать о ручке за 10 минут. Seriously, дети рассказывают про ручки, Маринелла их учит. Это видео мне показали Питер и Мария Мёртл.

Говорят, ты знаешь, что Маринелла вообще так умеет? Она мне даже не присылала их. Это видео, в котором Маринелла обучает детей, как дети рассказывают детям о химикалах.

Помните, наверное, танцы с химикалами? Как там? Эй, така скачивай.

В общем, тогда на ACI2 приехал Тим Ловенхопт, директор главного офиса ACI. Я помню, мы пошли на обед. Большая команда, человек 12.

Все сели за стол. Я голодный, как сегодня, очень был голодный. Начинаю сразу суп.

Я смотрю, а Тим не ест. Я на него смотрю. А он по сторонам смотрит.

И спрашивает. А что, у всех еда есть? А она не у всех еще есть.

Не всем еще подали. И он отдал свою порцию кому-то. И меня, вот сколько, 5 лет прошло уже.

Но меня это очень впечатлило. Потому что я уже доедал суп. А он реально, он предложил свою порцию другому человеку.

Ему потом принесли, но он не начал есть, пока у всех не было еды. Это для меня пример этого качества. Позаботиться о других, прежде чем о себе.

Четвертое качество похоже на то, которое у нас было в первом списке? Высокая нравственность. И здесь имеется в виду, что им не все равно, что они делают с твоим телом, что они говорят, а что они думают.

Это реально другой способ сказать, что у них высокая нравственность. И пятый пункт. Не преподавать неправильный путь.

Мы проходим списки, да? Семь ингредиентов для медитации. Шесть условий для медитации.

Я думаю, может еще где-то сейчас в Пловдиве есть другой семинар. Пять способов ограбить банк. Три проверенных метода скрыться от полиции.

Восемь хитростей, как не заплатить налоги. Вот имеется в виду, что он такие семинары не проводит. Они не обучают учеников чему-то неправильному.

Ира, расскажешь, пожалуйста, что у нас дальше? Вопросик к вам. Кому нужны семена отпуска?

Кто сегодня не отвечал? Все отвечали на вопросы. Но кто-то один мне надо доброволец.

Мы сейчас Маринеллу отправим в отпуск. Маринелла побудет в отпуске, и мне надо один доброволец. Бесплатно, за ноль лет.

Бесплатный доброволец. Вам понадобится источник всех моих благ, а я вам могу дать. Приходите, приходите.

В Пловдиве похолодало. Я вас попрошу открыть первый стих и прочесть его.

[Говорящий 2] На болгарском, конечно.

[Говорящий 1] Можно на тибетском, там еще тибетские есть. В Маринелла ты в отпуске. Дай мне возможность Плясковое на докторнаде.

Перевод с болгарского. Источник всех моих благ Источник всех моих благ это мой добрый лама, мой лорд. Благослови меня сначала увидеть, что верить в себя ему надлежащим образом это самая основа пути.

И даруй мне затем возможность служить и следовать за ним со всей силой и благоговением. Вопрос. Что имеется в виду здесь, это вопрос домашний, что здесь имеется в виду под словом благослови.

Что конкретно мы хотим от нашего учителя, когда мы говорим благослови. Сейчас вопрос домашний. Когда ты произносишь думать о благословии, что такое предвид?

Может быть у кого-то есть предположение? Да, я вам дам микрофон. Он обращается к лорду, к ламе, к господарю.

Он обращается к лорду, к ламе, к владу. И благословие-то это сказать доброе слово, которое откроет дверь к этому пути. Благословение-это как доброе слово, которое откроет дверь к этому пути.

Красивое. Ну ладно, ладно, я скажу. А, вот это, кстати, собственно, тот файл, который у вас есть.

Это слайд-напоминка, не забыть вам раздать этот распечатку. Тут слайд, чтобы напомнить, что нужно распечатать текст. И этот стих, который мы только что прочли.

И под словом благослови мы имеем в виду помощи мне изменить мои духовные способности. А под этим мы имеем в виду способность изучать и практиковать дарму. Вот такой короткий ответ.

И мне нравится, что даже в одном слове может быть заложено так много смысла, которые нужно объяснить. Не знаю, если бы я, наверное, просто где-то встретила в интернете этот текст и прочла бы, он бы вряд ли у меня какие-то чувства или эмоции поднял. Скорее всего, я бы просто пролистнула куда-то дальше.

И так, на самом деле, не только с этим текстом бывает. Но прекрасное в том, что когда учитель начинает объяснять какие-то детали, более глубокие смыслы, эти буквы в этих строках, они начинают как бы разворачиваться. И в ретрите я плакала, когда читала некоторые слова из этих стихов.

Потому что они напоминают о важных вещах. И я уверена, что однажды, когда вы, быть может, тоже в ретрите будете читать этот текст, вы почувствуете, как ваше сердце раскрывается. Вы почувствуете, как лично для вас раскрывается этот текст.

И вы почувствуете, как лично за вас именно раскрывается этот текст. Быть может, даже вы получите ощущение того, что сам Джатанхапа с вами говорит через этот текст. Или, может быть, в какой-то сложный момент вы просто вспомните пару строк из этого текста.

Или, быть может, напоете. Намурлыкаете мелодию, это на чем-то напомнит. Или, быть может, что-то что-то напомнит.

Главное, что мы бы хотели, чтобы вы унесли с этого урока. Нет медитации без объекта медитации. Нет смысла делать медитацию с глупыми объектами.

Выбирайте самый лучший объект медитации, который вы только можете выбрать. И учитель здесь всегда в Ламриме будет фигурировать. Потому что все начинается с учителя.

И эти строки о том, что мой учитель это источник всех моих благ. Это не будет просто какой-то строкой чьей-то поэзии. От поэзии на какую-то другую.

Это будет иметь для вас очень особенный и сокровенный смысл. Мы благодарим вас сокровенно. На этом мы заканчиваем урок номер восемь.

Благодарим вы, с этого свершаем урок восемь. Аплодируем, Ира. Благодарю.