

ACI 3 онлайн стенограмма урок 9

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Доброе утро на всех! Доброе утро всем! Радует, что мы вместе на последний день нашего ACI-3.

Радует, что мы здесь вместе на последний день ACI-3, который нас обучает, как действительно делать качественную и продуктивную медитацию. Мы изучаем здесь качественную и продуктивную медитацию. И сейчас мы сделаем с вами одну мою любимую медитацию, которая называется «Золотая комната».

Которую я делаю с удовольствием. Всегда, когда имею необходимость в поддержке, в совете или просто для увеличения радости в свой день. «Золотая комната» — это прекрасная, сфокусированная медитация.

Она содержит идеальный выбор объекта медитации. Когда мы смотрим на пустоту прекрасного синего неба, вы можете сейчас посмотреть на небо над пловдивом, которое выглядит как в июне, безоблачно и синее. Это огромная пустота синего неба делает ваш ум в глубокое чувство спокойствия и пронизательности.

И затем мы посмотрим на одну зеленую долину. И она заземлит нас, соединит с землей. И затем мы посмотрим в глаза того, кто старался нам помочь всю нашу жизнь.

И мы будем смотреть на глаза учителя с искренней благодарностью. И таким образом мы создадим наилучшие семена, которые может создать человек. И мы будем создавать для себя.

Так что добро пожаловать в золотую комнату. И приведите свой ум к солнечному сиянию, к солнечному свету. Пожалуйста, посмотрите на своего учителя, который придет и будет попросить вашего учителя, чтобы он пришел и помедитировал с вами.

Ничего больше не существует в этом мире. Нет других мест. Нет других мыслей.

Есть только одно. И глядя в его лицо, вы почувствуете необыкновенную любовь. Любовь как бы изливается из его глаз.

Расслабьтесь. И будьте довольны и удовлетворены без мыслей. Не двигайтесь.

Молчите. И будьте удовлетворены этой тишиной. И примите это как помощь.

Вы как будто растворяетесь в его глазах. Расслабьтесь. И не думайте ни о чем другом.

Вы как будто питаетесь этим. Если вы имеете достаточно хороший настрой сейчас, займите правильную позу. Какая у нас была правильная поза?

Ноги в позиции. Сядьте немножко впереди стула, на краешек. Постарайтесь, чтобы ваши колени были немножко ниже от попы.

Можете закрыть глаза. И те, кто носит очки, можете попробовать их снять. Поправьте спину.

Вы примите. Проверьте плечи. Нужно, чтобы они были на одном уровне.

Можете легко поднять их и потом опустить. Проверьте подбородок ваш. Тот не должен быть либо высоко поднят, либо низко опущен к полу.

Губы и челюсть должны быть расслаблены. Вспомните Мона Лизу и ее улыбку и изобразите ее. Проверьте язык.

Он должен быть в естественном состоянии. Это означает, что его кончик находится на небе над зубами. Касается.

И если вы проверили позицию своего тела, сфокусируйтесь на своем дыхании. Мы наблюдаем, как теплый воздух выходит из наших ноздрей. И при вдохе немного прохладный воздух входит в наши ноздри.

Я люблю представить две маленькие копии себя, которые как охрана стоят на ноздрях, и проверяют вливающийся воздух. Тот воздух, который входит и выходит. Теперь мы переходим к подготовительным шагам.

Теперь решайте, чтобы в ближайшие десять минут вы не двигались, чтобы вы были как камень. И попрошу вашего учителя, чтобы он пришел и медитировал с вами. Ваш учитель может быть человек, который научил вас многое в жизни.

Может быть человек, чьи достижения вас восхищают. Или такой человек, который обладает качествами, которые вы бы хотели иметь. Это может быть какая-то историческая личность.

Вы можете пригласить Христа, Магомета или Будду. Это может быть кто-то из вашей семьи или из круга ваших знакомых. Или ваш учитель от училища.

Или ваш тренер в спорте. Любой, кто создал вашу жизнь такой прекрасной, как она сейчас есть. И направьте концентрацию на том, чтобы подумать о конкретных вещах, о качестве этого человека, который вы хотите развить в себе.

Может быть ваш учитель очень добр к другим людям. Или очень щедр. Или очень хорошо преподает эти знания.

Для меня лично для меня качество учителя медитировать на достаточно высоком уровне это то качество, которое я бы хотела развить в себе. И таким образом мы делаем поклон, представляем поклон перед нашим учителем. И тем самым проявляем уважение.

А сейчас подумайте о каком-то своем добром поступке в последние 24 или 48 часов. Что-то конкретное, то, что вы совершили. И поднесите его как подарок к своему учителю.

А сейчас подумайте о чем-то, чем вы не очень гордитесь. И то, что вы совершили в последние 24 часа. Откройте свое сердце и признайтесь перед своим учителем.

И выразите сожаление об этом. И попробуйте дать реалистическое обещание, реальное обещание, не делать этого в какой-то определенный срок. Таким образом вы очищаете свое сердце.

А сейчас порадитесь о чем-то хорошем, прекрасном, которое вы видели, сделали другие. И это может быть что-то другое, отличное от первого, то, что вы преподнесли своему учителю. Попросите своего учителя, чтобы он оставался с вами и обучал вас.

Чтобы он обучал вас всеми возможными способами. Всеми способами, которые доступны для вас. Чтобы вы могли быстрее достичь своей цели.

И попросите вашего учителя, чтобы он оставался рядом с вами всегда. И ваш учитель уменьшается до размера ладони и начинает подниматься в воздухе. Представьте, что он опускается на ваше темя, обратив свое лицо в том же направлении, в каком смотрите и вы.

И почувствуйте, как он находится. Представьте, как он находится на вашем темя. И затем он начинает уменьшаться снова до размера ладони.

И проникает через ваше темя внутрь вашего тела. Отпускается по центральному каналу. В место, где находится ваше сердце.

В прекрасную комнату, которую вы создали для него. И он останется там для вас, всегда доступен, чтобы вы искали ответ или совет. И так, усекая свое учительное сердце, вы смысленно переноситесь на один прекрасный верх планеты.

И там находится маленький домик для ретритов. Целое стекло, стеклянные прозорцы. И вы открываете ворота и влезаете в него.

И вы попадаете в одну золотую комнату, которая вся залита солнечным золотым светом. Солнечная светлина как раз позолотает поди, мебель, пол, с значительным слоем золота. А сейчас взгляните вовне, через окна.

Смысленно посмотрите в синее безоблачное небо. Концентрируйтесь на его синеве и глубине. И вы как будто погружаетесь в него и ничего больше не ощущаете.

Все, что перед вами, вокруг вас, это одно синее небо. Огромная большая пустота синего неба делает ваш ум пронизательным и глубоким. А сейчас посмотрите вниз, к горизонту.

И видите прекрасную зеленую долину. Покрытаясь свежим травой и прекрасными деревьями. Вы как будто отдыхаете и становитесь более умиротворенными.

Зеленая равнина соединяет нас с землей и она нас заземляет. И поглядите как врата на тази малка каштичка. Некой, кого ты любишь, сейчас влезет через врата.

Врата открывается и входит один из ваших любимых учителей. Это может быть какой-то идея, которая научила вас многое в жизни. Очень многому в этой жизни.

Ваши родители, может быть. Ваши братья или сестры. Может быть ваш ребенок.

А может быть кто-то, с специальным знанием. И после того, как ваш учитель войдет в эту комнату, ваши глаза встречаются с его глазами. Ваш учитель видит вас и излучает абсолютную любовь к вам.

И вы видите в его глазах желание позаботиться о вас. Вы не можете оторвать взгляд от его глаз. И он не отрывает взгляда от ваших глаз.

Ваш учитель входит и, продолжая смотреть в ваши глаза, садится рядом с вами, медитирует с вами. Прекрасный золотой свет вас окружает обоих. Вы медитируете с затворенными глазами, но даже при затворенных глазах вы чувствуете его любящий взгляд.

Очень важно представить учителя живым, по-настоящему живым человеком. Можете легко почувствовать, как ваши колени соприкасаются с его коленями. Вы можете почувствовать звуки движения его одежды.

Или почувствовать легкий аромат, который излучает его тело. Или почувствовать легкий аромат, который его тело излучает, подобный жасминовому аромату. Вы можете почувствовать тепло его тела.

И вы можете остаться здесь, медитируя с вашим учителем, так спокойно и спокойно. Почувствуйте его любовь. И почувствуйте, как эта любовь как будто проходит через ваше тело.

Пронизывает ваше тело. Продолжайте смотреть в глаза вашего учителя, хоть и у вас закрыты глаза. Давайте попробуем остаться сфокусированы на глазах учителя.

А сейчас представьте, что ваш учитель уменьшается в размере, и поднимается в воздухе. Учитель бавно обращается и глядит в ваши глаза. Продолжайте смотреть в ту же сторону, в которую и вы смотрите.

И уменьшается до размера ладони, и сядет на ваше тело. А следовательно уменьшается до размера рисовой зернышки, и спускается через ваше тело по центральному каналу в прекрасную комнату, которую вы приготовили в своем сердце. И тут, в своем сердце, вы имеете учителя, который доступен вам всегда, когда вам нужно.

И давайте сейчас направим посвящение на прекрасные семена, которые мы посеяли в этой практике. Пусть эта медитация приведет к тому, чтобы все живые существа получили все, что хотят, и достигнут все свои цели и абсолютное счастье. Вдышите глубоко, и с медленным выдохом отправите все добрые семена, которые вы создали в этой практике к каждому человеку, ко всем живым существам.

И когда вы почувствуете, что вы готовы, медленно подвигайтесь и постепенно откройте глаза. Спасибо, что были с нами в этой медитации. Благодарю Елену за прекрасный перевод.

Добро пожаловать на АСИ-3 занятие 9. Благодарю Анну Драго за чудесную медитацию. И продолжаем нашу великолепную работу по Лам Рим.

Мы вообще приближаемся уже к финишной прямой АСИ-3. Только начали и снова конец. На прошлом занятии мы с вами выяснили, что главное в медитации это что?

Объектная медитация. Не может быть медитации без объекта. Нет смысла в медитации, где объект не очень хороший.

Нам нужен реально хороший объект. Зависимо от объекта. Мы все медитации можем разделить на три категории.

Шаргом, Шампо, Чегом, и Джоком. Помните такое? Было вчера.

Супер! И самый высший объект на медитации это что? Лам Рим.

Потому что это шаги на пути к нашему совершенствованию, совершенствованию нашего ума. И мы говорили о том, что Лам Рим это такой жанр тибетской древнеазиатской литературы. Есть много разных Лам Римов.

И мы изучаем Лам Рим, источник всех моих благ. Автор Дже Цунг Капа. И двойной краткий Лам Рим.

Прям вся квинциссенция самого большого Лам Рима на тысячу страниц есть в этом маленьком Лам Риме, источник всех моих благ. И нам важно медитировать на каждый шаг пути, на каждый шаг Лам Рима. И первая часть любого Лам Рима.

Помните, мы вчера говорили, что есть четыре блока, четыре части Лам Рима. И вот первое, с чего все начинается. Основа.

А что у нас основа? Основа. Коя основа?

Учитель или учителька. Направим один обзор на то, о чем мы вчера говорили. А еще мы вчера, помните, говорили о наборе минимальных качеств, которыми должен обладать хороший учитель или учителька.

Потому что это поможет вам найти, собственно, учителя. И вот насчет слова найти. Действительно ли мы ищем учителя?

Такой вопросик с подвохом. Ну, как сказать, Маринелла там с галерки показывает семена мы сеем. Семена.

Отлично. Можно и так сказать. Отлично.

И така можно сказать. Самый лучший способ, как создать учителя. Давать, делиться знаниями.

Действительно ли это должно быть что-то конкретное? Какими знаниями можем делиться? Мы можем делиться всем чем угодно.

Тем, что мы умеем хорошо делать. Даня может учить других прическам. Света может учить там какой-то мониторинг или контроль делать сложный.

Дмитрий, мне кажется, вы компьютерами занимаетесь, да? Вот компьютерами можете кого-то заниматься, обучить. Здесь смысл в том, что вы можете обучать других тому, что вы умеете хорошо и посвящать это тому, чтобы в вашей жизни был хороший учитель.

В той сфере, в которой вам нужен учитель. Здесь мы говорим о том, что поскольку мы на АСІ находимся. Мы пытаемся духовно развиваться.

В данном случае мы можем посвящать это тому, чтобы у нас был наш духовный наставник. Другой вариант, быть может даже сказать то же самое. Четыре шага.

Почему нам важен этот учитель? Потому что если мы хотим достичь этого совершенства, без учителя наш путь вряд ли сложится как-то хорошо. И я это сказала довольно мягко.

Здесь у меня в заметках вообще написано, что невозможно достичь полного совершенства без учителя. И чтобы двигаться по этому пути, когда у вас уже есть учитель. Вам важно начать выстраивать с ним отношения.

И то, как выстраивать с ним отношения, быть может то, как порадовать вашего учителя. Знаете какой самый лучший способ порадовать вашего учителя? Практиковать.

Практиковать, верно. Делать то, что он вам предлагает делать. Домашки, что еще?

Медитировать каждый день, делать эти странные йога-позы. Развиваться, следуя его рекомендации. Верно, это то, что каждый учитель будет этому рад, когда он видит, что вы следуете этому.

У вас начинает получаться. Обязательно получится, не может не получиться. Понятное дело, что вы будете сталкиваться с какими-то препятствиями.

Но это тоже часть пути. То есть прогресс все равно будет так или иначе с вами происходить. И да, если вы не видите этого прогресса, учитель ваш видит это в вас.

И это самое большое наслаждение для вашего учителя. Пока там вы себя самобичуете, у меня ничего не получается. Ваш учитель такой, да.

Потому что вы прогрессируете, вы пытаетесь, вы делаете это. Поэтому здесь я хочу сказать, не старайтесь относиться к тому, о чем мы говорим, о каких-то пунктах, как теории. Старайтесь внедрять это в практику.

Пытайтесь сразу перенести это в жизнь. И подумайте, как я могу извлечь из этого максимум сейчас. Не оставляйте это просто какими-то теоретическими трактатами.

Потому что когда это просто лежит распечатанным где-то далеко в кладовке, это никак вам не поможет. Поможет тогда, когда вы это практикуете. Хорошо.

А еще важный момент. Знаете, когда впервые мы встречаемся с такими знаниями, мы думаем, о, вау, как интересно, как увлекательно. Потом, попозже, если мы это так вот оставляем, послушали и ушли, есть такой эффект, может, вы даже замечали его за собой.

Можете прикинуть, бывало ли такое с вами. Когда вы слышите что-то во второй раз, вы видите здесь Максима стоящего, он вам так возносит ручку вверх, вы видите, Макс подносит химикалы на горе, и вы такие, сколько можно, опять пора ручку слушать. Вот это как раз этот эффект, который нам не надо.

И он бывает не только с ручкой, он бывает с любыми этими знаниями. Когда мы их не применяем. Каждый раз вы слушаете, думаете, а, я это уже слышал.

И не практикуете. Хайде да не правим так. Хайде да практикуваме.

Хорошо, поехали по нашим слайдам. Да, продолжим. Сегодня у нас насыщенная программа.

Кто сегодня заметил в медитации, что он сонливый? А кто скорее был больше такой беспокойный ум у кого был, нежели сонливый? 50 на 50.

Хорошо. Сейчас будем взбодриваться. Нельзя позволять уму заснуть на таком материале.

Сейчас вам, Драга, или кто-то Драге поможет, и вы получите вот такой чудесный листочек, структура Лам Рима. Получим? Получим.

Вы сможете дальше по занятию следить на каком пункте. Они все раскрашены. Это вам поможет лучше разобраться, где мы.

И на этом занятии мы с вами рассматриваем пункт номер два. Вот этот второй большой блок из четырех. И он о том, что когда вы уже встретили учителя, когда вы уже встретили или создали учителя, как вообще практиковать после этого?

Как да практикуете след того? Учитель у вас есть, все, дан! Учитель, имете вече!

Направлено! Что дальше с ним делать вообще? Какого да правим понататок с того?

Эта часть состоит из двух частей И тази части состоят Две части 2,1 и 2,2 2,1 и 2,2 Разным цветом, 2,1 голубым и 2,2 фиолетовым 2 синий и 2 фиолетовый Потому что дальше вам будет легче навигироваться по слайдам и понимать, на каком подпункте мы Задумай же после, да сей навигирате дубре и разбирайтесь за кой пункт став вопрос И вот этот пункт 2,1 в пункт 2,1 Джецун Капа, автор этого Лам Рима Джецун Капа, автор этого Лам Рим Джецун Капа, автор этого Лам Рим он как бы побуждает нас побуждать осознать весь смысл нашей жизни осознать весь смысл нашей жизни это даже сформулировано осознать всю сущность нашей жизни другими словами осознать ценность осознать ценность там желание осознать ценность нашей жизни На този пункт развиваем желание осознать ценность наше животное.

И сегодня в течение занятия, чуть-чуть попозже, Максим будет рассказывать, как собственно нам развить это желание. Он будет рассказывать о восьми возможностях этой жизни. И о десяти ресурсах нашей жизни, т.е. о том, что у нас уже есть. И пункт 2.2 этого большого блока 2, т.е. на 2.1 мы как бы желание развиваем. 2.1 мы развиваем желание. Вообще как бы иметь желание радоваться тому, что есть в нашей жизни.

Можно так сказать. А на пункте 2.2 мы, собственно, это делаем уже. Изучаем то, как извлечь максимум из этой жизни.

Как извлечь максимум из этой жизни. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 1] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 2] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей.

[Говорящий 1] Мы об этом поговорим попозже. И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

И этот блок, в свою очередь, будет состоять из 3 частей. Мы об этом поговорим попозже.

[Говорящий 2] Вы просите вашего учителя, чтобы он вам напоминал, о том, как вам вообще повезло в этой жизни иметь это человеческое тело, этот ум. И здесь есть история, которая

это иллюстрирует, про черепаху.

[Говорящий 1] И здесь есть история, которая это иллюстрирует, про черепаху.

[Говорящий 2] Кто вспомнит эту историю про черепаху, которая всплыла на поверхность в океане? Лена подняла руку... А можно микрофон?

Лена, расскажи вкратце, что за история?

[Говорящий 1] Лена, расскажи за историята, моля. Эта история... Слышно меня?

Эта история в том, что вероятность встретить эти учения, в которых мы находимся сейчас... История-то из-за того, что вероятность, что мы срочно встретим эти учения, о которых мы сейчас говорим... Подобно той, что...

Если бы черепаха всплыла на поверхность океана... И она оказалась в спасательном круге, который маленького размера по отношению ко всему океану. И вот такая вероятность того, чтобы встретить эти учения.

[Говорящий 2] Спасибо.

[Говорящий 1] Благодаря. Лена?

[Говорящий 2] Правда, да. То есть говорят, что вероятность родиться человеком и встретить эти учения такая же, как если бы слепая черепаха, которая всплывает раз в тысячу лет, в огромном бескрайнем океане, всплыла и попала бы в спасательный круг один, который случайно оказался где-то на поверхности этого океана. Не знаю, для меня...

Я много раз слышал эту историю, она для меня всегда кажется какой-то фантастической и нереальной.

[Говорящий 1] Да, потому что...

[Говорящий 2] Послушайте, ну вот я выхожу тут на улицу Пловдива. Я вижу сотни человек. Мы ходили вчера сырой на обед в кафе Ривьера.

Один из первых теплых солнечных дней в Пловдиве и полная посадка на террасе. Мне кажется, что это мне одному так повезло. Это много вообще-то кому повезло.

И тут дело в том, что мы не учитываем все возможности и все вероятности, кем мы могли бы родиться.

[Говорящий 1] И то, что мы не замысливаем об этом, все возможности и вероятности для того, чтобы родиться.

[Говорящий 2] Да, потому что считается, что помимо того, что вы можете родиться человеком, можно еще много кем родиться. И мы как раз будем проходить это сейчас в этих возможностях и ресурсах, которые у нас есть. Какие еще варианты есть, чтобы чуть-чуть расширить наше понимание, как нам повезло.

[Говорящий 1] Которые появляются перед нами, которые могли бы нам случиться. Давайте к ним перейдем.

[Говорящий 2] Или нет. Спасибо, дорогая. Что это за восемь возможностей?

[Говорящий 1] Какие эти восемь возможностей? Классические называются восемь возможностей или восемь досуг.

[Говорящий 2] Досуг и удача.

[Говорящий 1] Возможность и косметика.

[Говорящий 2] Вы еще подумайте, как вам... Вы еще подумайте, как вам это перевести на болгарский, потому что на русском эти слова не употребляются обычно. Это очень редкие слова.

Но обычно досуг имеется в виду, что у тебя какое-то свободное время есть. Например, сюда многие люди не смогли попасть, потому что они заняты на выходных чем-то. Вот что имеется в виду под этим досугом.

Это какая-то возможность, которая у нас есть. Я вам скажу честно, я немного нервничал перед этим уроком. Вообще сказать по правде, не немного.

Я реально был в стрессе. Даже почувствовал, как у меня лунг начинает развиваться, сдавливать здесь. Да, потому что мы пытаемся сделать вот за эти два с половиной урока, за половину прошлого, за этот и следующий?

Мы пытаемся вам рассказать весь ламрим. Вот то, что Геше Майкл делает 15 лет, он этому обучает, мы пытаемся с вами за два с половиной урока пройти. Я нервничаю, что я сейчас прочитаю все эти пункты.

Вы ничего не поймете. Уйдете домой и будете думать, что это за ICI-курс вообще? О чем он был?

Поэтому сегодня я вам предлагаю эксперимент. Поскольку у нас два занятия сегодня по ламриму, вот эта и следующая, мы с вами притворимся, как будто мы находимся в классическом тибетском монастыре. Где до того, как вы получите формальное, реальное объяснение, вы сначала учите текст наизусть, без никаких объяснений, с нулевым понятием, о чем это вообще речь.

Да, и для нашей западной системы образования это очень странная идея. Но суть этой идеи вот в чем. И поскольку в западной системе мы не верим в карму и семена, поэтому мы ее не используем, я думаю.

[Говорящий 1] Но сущность в этом учении, что до того, как мы не комментируем и не разбираемся, не говорим о карме и простоте в нашем обучении, наша задача это посеять семена.

[Говорящий 2] Мы будем проходить этот ламрим еще более подробно во всех остальных курсах. Будет здорово, если вы Геше Майкла послушаете ламрим. Вы переводите его на болгарский?

[Говорящий 1] Мне радостно как-то.

[Говорящий 2] А вот это да или нет, я уточню. А, нет. Я не пойму.

Маринела кивает, но как-то недовольно кивает. Переводим. Хорошо.

Спросите Драго, пожалуйста, пусть она с вами поделится ссылкой.

[Говорящий 1] Попытайте Драго, да ви сподели линка. Ако ви нямате линк на руский, сэшто ще ви споделим. Вечи на украинский мы переводим.

Ако искате да узнаете подробности, прегледайте подробното видео.

[Говорящий 2] А сегодня у нас будет лунг. Это прямая передача, благословение, чтобы у нас семена проросли. Добре?

Хорошо. Итак, первое. Мы не родились существом в Аду.

Что имеется ввиду? В этой системе мы говорим, что Ады существуют. На четвертом курсе мы будем подробнее об этом говорить.

И на восьмом еще более подробно. Я вам расскажу, как я пришел к тому, что возможно они все-таки существуют, эти Ады. Дело в том, что в Киеве, когда я жил в Киеве, больше трех лет у меня был проект я кормил бездомных на вокзале.

Да, и мы начинали все вдвоем с Иваном Галюзиным, который теперь финансовый директор КМ главного офиса, и мы начинали с ним просто ездить, по средам мы ездили на вокзал, покупали продукты в супермаркете и просто раздавали готовую еду, рис, овощи какие-то.

[Говорящий 1] И за три года у нас появилась большая команда, где-то 70 человек, я думаю, и за три года появился огромный экипаж, который помогал.

[Говорящий 2] И мы кормили бездомных уже четыре раза в неделю. Больше 100, иногда 150 порций мы раздавали. Много людей, правда.

И вот когда я начал кормить бездомных, меня впечатлила одна вещь. Дело в том, что половина из этих людей, они вообще-то не были бездомными. В основном, очень часто это были пожилые люди, бабушки и дедушки, у которых реально очень маленькая пенсия, потому что в Украине реально очень маленькая пенсия, на нее нельзя продукты даже купить.

И из-за того, что им нечего по сути есть, они приходят вот так на вокзал вместе с бездомными и просят еду. И вот был день, когда я кормил бездомных. Потом я пришел домой.

И я смотрел интервью с Роберт Дауни-младшей. Это железный человек, Тони Старк. И он рассказывал про какой-то дом, который он купил, 50 миллионов долларов он стоит, или что-то такое.

И я вот думал, а насколько жизнь вот этих бездомных похожа на жизнь этого актера, голливудской звезды. Один человек, ему нечего есть, он реально может голод умереть, или замерзнуть зимой. Другой человек покупает дом за 50 миллионов долларов.

В одном мире они живут, или это разные миры? Потому что это не то, что один зарабатывает, я не знаю, 20 тысяч евро в год, а другой 30 тысяч евро в год. Разница в

десятки, может быть, в сотни миллионов.

И тогда, это впервые, когда я подумал, что вообще-то на этой земле есть такие люди, которые не живут это другой мир, где они живут. Они выглядят людьми, но на самом деле это другой мир, где они живут. Да, они могут умереть от зимы, от холода на улице, и умирают регулярно.

Одна бабушка, которую мы кормили, она уже умерла. Она сказала, что когда умер ее сын, у нее две внучки. Эти дети остались с мамой, а у мамы было психическое расстройство.

[Говорящий 1] А майка-то имела психическое заболевание.

[Говорящий 2] Это по-русски называется буйное, то есть агрессивное. С приступами агрессии у нее были. И она была эту бабушку.

Свою, свекровь получается. И так сильно была, что она не ночевала у себя дома, она ночевала в подъезде. Да, Ольга ее звали.

Да. И вот это ее жизнь, где она реально ночует в подъезде. Она не бездомная, просто она не может дома оставаться.

Насколько это реально похоже на жизнь голливудских звезд? И Айри сказал, что сейчас у него с Криштианом Рональдом самый известный в мире футболист. У него зарплата 200 миллионов долларов в год сейчас в арабский клуб.

Насколько это похоже на жизнь этой Ольги? И сейчас идет война. И вообще-то много войн.

И поскольку у меня есть знакомые, которые на этой войне. Я слышал, как они описывают истории с войны. Где буквально они берут первое, что попадается им под руку, оружие или камень или что угодно.

И они убивают другого человека. И они оказались в такой ситуации, где я верю, что это очень сложный выбор. Когда ты там оказался уже, это очень сложно.

Если ты уже там оказался, все вокруг это делают, ты тоже будешь это делать, скорее всего. Насколько это похоже на вот эту комнату, где мы мирно, с любовью изучаем дарму, как спасти весь мир. Я не знаю, я думаю, тот мир больше похож на ад, настоящий ад на земле.

Если прямо на нашей земле возможен такой ад. Почему вы думаете, невозможно такое, чтобы он существовал за пределами того, где мы его видим? Где еще более страшные вещи происходят.

Мне не кажется, что это невозможно. И в тот день, я помню, когда это произошло, я понял, что это не такая фантастика, как кажется, когда об этом впервые читаешь. Вот есть ад, есть наоборот какие-то высокие сферы, существа.

Да, и это одна из наших возможностей. Мы не родились там. Мы пройдем остальные более кратко.

Мы не родились вторая, жаждущим духом. Это такие существа, которые не могут никогда получить достаточно пищи и воды. Они всегда им не хватает.

Мы не видим их, хотя вы можете с ними столкнуться в этой жизни. Если вы будете делать ретриты, вы наверняка столкнетесь. Мы не родились животными.

Классически считается, что 99% животных мы не видим, они живут на глубинах океана. И их главная проблема это то, что они все время боятся, что их съедят. Четвертое, мы не родились существами во временных сферах наслаждения.

Эти сферы наслаждения, они как раз похожи на то, как живет железный человек или чудо-женщина. Человек-паук. Очень красивое тело.

Но они друг другу очень завидуются.

[Говорящий 1] Это их главное мрачение.

[Говорящий 2] И считается, что почти 100% вероятности после того, как ты был рожден в этой сфере временных удовольствий, ты в следующей жизни будешь рожден в аду, потому что ты сжег все хорошие семена. Четвертое, мы не родились в нецивилизованном месте, где никто не следует нравственности и этическим принципам. У нас достаточно цивилизованное общество.

Подумайте хотя бы о том, что у нас существуют законы, что нельзя убивать, нельзя воровать и многие другие вещи. То есть для нас это считается нормой.

[Говорящий 1] Но есть миры, где это не норма. Шестое, это то, что мы не родились с серьезными неправильными мировоззрениями.

[Говорящий 2] Как Вы думаете, какое самое плохое неправильное мировоззрение? Это правда, да. Считается, что когда ты совсем не веришь в карму или в то, что тебе возвращается то, что ты делаешь, это очень плохое мировоззрение.

[Говорящий 1] Что можно просто наносить вред другим людям, получать от этого удовольствие и тебе ничего не будет.

[Говорящий 2] Если Вы здесь находитесь, вряд ли у Вас есть такое убеждение. Седьмое, мы не родились умственно отсталым человеком.

[Говорящий 1] Или физически не способны изучать карму.

[Говорящий 2] Мы сейчас делаем проект в АКМ, где мы хотим сделать такое сообщество, где люди, у которых психические заболевания, они могут друг другу помогать по четырем шагам. Да, я знаю, что Драга хочет или не хочет, но стала экспертом. Есть много людей вообще-то в дармо-сообществе, которые скрывают, что у них есть проблемы, потому что это не то, что ты будешь говорить «я увеличил доход 20 раз», это не то, что ты выходишь и говоришь, а у меня психическое заболевание.

Есть такие более легкие, с которыми ты можешь изучать дармо, но есть более тяжелые, с которыми ты реально не сможешь. И кстати, если у вас есть такие заболевания, пожалуйста, не стесняйтесь, вы можете мне написать или Ире в личные сообщения, или Драге вы можете написать, мы постараемся вам как-то помочь.

[Говорящий 1] И восьмое, последнее, мы не родились в эпоху, когда учения Будды не пришли в этот мир.

[Говорящий 2] Представьте сейчас 2025 год. Мы изучаем с вами то, что было сказано 2500 лет назад. Я не знаю, когда я об этом думаю, это ощущается странно.

Если так просто подумать, сколько вещей я изучал в своей жизни, которым 2500 лет, нисколько, я думаю. Может, базовая математика существует, да, долго уже. В общем, мы живем в мире, где эти учения доступны, и они еще и сохранились.

Это были восемь наших возможностей. После перерыва мы поговорим с вами про десять ресурсов. Десять минут перерыва.

Спасибо, Румяна, за перевод.

[Говорящий 1] Итак, мы с вами закончили погружение в тибетскую депрессию.

[Говорящий 2] Но, если честно, я думаю, это очень полезно об этом думать иногда.

[Говорящий 1] Но, если честно, я думаю, это очень полезно об этом думать иногда.

[Говорящий 2] Я правда думаю, что об этом полезно думать. Не знаю. Я сегодня утром делал медитацию у своего дома.

Я реально расплакался с утра. Потому что я думал, как я устал от этих страданий, которые есть в этом мире. Правда, иногда так ощущается, что совсем нет сил.

Мне кажется, что я никогда в жизни не смогу это исправить.

[Говорящий 1] Мне кажется, что я никогда не смогу это исправить. Один маленький человек против большой системы сансара.

[Говорящий 2] Я поплакал.

[Говорящий 1] Я поплакал.

[Говорящий 2] Потом подумал, ну, кроме меня некому эту ситуацию исправлять, потому что я ее сам создал своими себе нами.

[Говорящий 1] Я собрал волю в кулак и доделал свою медитацию.

[Говорящий 2] Это во многом от осознания того, что шанс, который мне выпал, он один раз на миллиард от осознания того, что шанс, который мне выпал, он один раз на миллиард. Чтобы иметь здоровое тело, здоровый ум. Чтобы иметь возможность и интерес к этим учениям.

Это случается один раз на миллиард.

[Говорящий 1] Это случается один раз на миллиард.

[Говорящий 2] Даже на этой конкретной планете Земля 0.001% людей изучают эти курсы. Теперь мы рассмотрели 8 наших возможностей. Теперь 10 удач или мы их можем назвать 10 ресурсов, которые у нас есть.

[Говорящий 1] Космет мне нравится.

[Говорящий 2] Космет — это удача?

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 2] Первое — мы родились людьми. Следующий слайд. Второй слайд.

[Говорящий 1] Второй слайд.

[Говорящий 2] Мы живем на центральной земле. Это та земля, где соблюдается нравственность. Да, и эти 10 ресурсов похожи на эти 8 возможностей только с позитивной точки зрения.

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 2] Третье — у нас есть все основные способности, которые позволяют нам изучать и практиковать дармо. Имеется в виду слышать, видеть, думать. Имеется в виду, что физическая вот такая способность у нас есть.

Четвертое — мы никогда не совершали абсолютно плохой кармы. Знаете, что такое абсолютно плохая карма?

[Говорящий 1] Лена знает.

[Говорящий 2] Супер. Можно Лене дать микрофон? Она расскажет.

Пять мгновенных поступков.

[Говорящий 1] Пять мгновенных поступков или наилошие, незабавные нарушения.

[Говорящий 2] Какие там, Лена?

[Говорящий 1] Пять мгновенных поступков, совершив которые, мы сразу же после этой жизни попадаем в нижний мир. Пять мгновенных поступков. Это новый термин.

Пять мгновенных поступков. Какие пять? Это убийство матери.

Убийство отца. Убийство Архата. Действия, причиненные с целью убийства Будды.

Попытка убить Будду.

[Говорящий 2] Попытка убить Будду. Кстати, с этим хорошая есть новость, потому что имеется в виду тот Будда, который две с половиной тысячи лет.

[Говорящий 1] Пять мгновенных поступков. Пятое это разделение, ложь в духовном сообществе. Создание раскола в духовном сообществе.

Самый тяжелый из всех пяти. Пять мгновенных поступков.

[Говорящий 2] Это ответ на пятьдесят левов.

[Говорящий 1] Спасибо, Лена.

[Говорящий 2] Забери у Иры в перерыве. Молодец.

[Говорящий 1] Мы попадаем в самый низкий из адов.

[Говорящий 2] Шестое. Мы живем в мире, где появился Будда. Седьмое.

Мы живем в мире, в котором Будда обучал.

[Говорящий 1] Восьмое. Живем в мире, где все еще учения существуют. В форме людей, у которых есть реализация.

[Говорящий 2] Да, имеется в виду, что есть люди, которые реально видели пустоту напрямую или имеют глубокие реализации на этом пути. Это не так, что люди... Я очень внимательно отношусь и с большим уважением к разным духовным традициям.

Я считаю, что во всех духовных традициях одно зерно, одна истина.

[Говорящий 1] И при этом я знаю духовные традиции, в которых я вырос, по крайней мере.

[Говорящий 2] Где сама традиция не сохранилась. Сами учения плохо очень сохранились. И никто уже толком не понимает, о чем там на самом деле.

[Говорящий 1] И в сущности, даже много людей не понимают, о чем вообще идет речь.

[Говорящий 2] И это связано с тем, что люди перестают получать эти реализации. Они больше не знают, в чем суть вообще. Я не утверждаю, что это проблема в самой духовной традиции.

Проблема в том, что мне такие люди не встречались, и я не встречал таких учений просто. Когда я учился в школе, я не встречал людей, у которых были реализации, которые понимали, о чем речь в духовной традиции, которую они изучают. Для меня это проблема не в самой духовной традиции.

Для меня проблема в линии передачи и сохранении вот этих осознаний в сердце. Сейчас, когда я изучил курсы АСІ, диастетических принципов, для меня понятно, что говорил Иисус. Что говорил Мохаммед.

Что говорится в Торе. У меня очень легко отделить вещи, которые культурные или наносные от истины, которая была в основе традиции.

[Говорящий 1] Легко мне отделить, как сказал Иисус, плевку от сына. Культурный слой от истины.

[Говорящий 2] Поэтому для меня система семян это не религия. Это просто способ узнать, что было сказано в этой и в других духовных традициях. И здесь суть в том, что учения остаются, и люди до сих пор их практикуют и получают реализации в сердце.

Девятое это то, что мы живем в мире, где люди еще активно следуют этим учениям.

[Говорящий 1] Девятое это то, что мы живем в мире, где люди еще активно следуют этим учениям. Только что мне прислали видеоматериал, в котором стало ясно, что 100 человек на АСИА мероприятие 4 в Москве присутствовали.

[Говорящий 2] И вместе с Пловдив в настоящий момент есть 11 городов, где уже преподают курсы АСИА. Да, и еще запланировано до конца года должно быть 13 или 14. Поэтому люди активно следуют этим учениям.

Десятый пункт. Здесь имеется в виду, что те, кто практикуют дармо, это нормально их поддерживать. Постоянно есть какие-то сборы.

Сейчас я вижу на тех, кто молчаливые ретриты делает. Мы с Ирой первый курс проводили для себя в Вене, потому что мы хотим развивать локацию Вены для этих курсов. И наши друзья и знакомые пожертвовали нам 2500 евро на этот курс.

Да, да, много-много очень разных людей. То есть много-много людей, я знаю, что в Пловдиве тоже очень много пожертвований. Но вы себя не держите, если хотите добавить.

У Драги есть мечта купить красивое оборудование для онлайн-трансляций.

[Говорящий 1] У Драги есть мечта купить красивое оборудование для онлайн-трансляций.

[Говорящий 2] Это считается нормальным поддерживать такие духовные практики. Поэтому Джейсон Капа здесь говорит. Ребята, вы просто не понимаете, насколько вам повезло.

Если бы вы понимали, вы бы просто прыгали от счастья. Это правда. Поэтому главная идея этого урока, что использование своих возможностей и ресурсов ведет к счастливому и спокойному уму.

Ира, расскажи нам, какие вообще три уровня способностей есть у людей.

[Говорящий 1] Вот так должна выходить. После такой радостной использования возможностей и ресурсов ведет нас к счастливому уму. Вообще-то Максим сказал, что я расскажу, какие три уровня способностей есть.

И к чему вообще относятся эти способности? Знаете, в какой части нашей структуры Лам Рима? Две-две.

Все нашли? Хорошо. Какой цвет две-две?

Синий. Вообще, лиловка, да? Максим, а можно мне микрофон чуть-чуть громче сделать, чтобы мне не надо было так громко говорить?

Спасибо. И еще хорошо бы кликер мне вернуть, если можно. Или можем переключить просто на следующий слайд.

Ой, никуда-то не сюда. А дальше? На этом слайде Джейсон Каппа нам говорит, используйте свои возможности и ресурсы.

Это был слайд Максима. А следующий слайд? 66-й даже.

В общем, пока занимаемся презентацией, давайте с вами поговорим, кто может объяснить. За 50 лев. Своими словами.

Можете не смотреть туда. Там сейчас подсказки не будет. Кто может своими словами объяснить, что это за студенты разных способностей?

Какие со студентами различные способности? Меньших, больших и средних. Малкий, средний и големый.

Из тех, кто еще деньги не зарабатывал сегодня желательно. Я принесу сюда 50 лев, чтобы подкрепить Возьмем банкноту от 50 лева, чтобы вдохновить. Надя.

Хорошо, микрофончик. Доктор Надя готова. Вопрос такой.

Можно мне еще немножко микрофончик подкрутить? Вопрос такой. Коротко, своими словами объяснить, в чем разница, что это за люди меньших, средних и больших способностей.

Вопрос последний. Какова разлика между третьей категорией человека с низким, средним и големым способностями? Значит, все те, которые осознают первые две категории, о которых говорили, которые живут в мире на восемь способностей и на десять ресурсов, все они с большими способностями.

Все, что есть в восемь и десять, да, все с большими способностями. С низкими способностями есть те, кто уже умер. Низкие способности, которые умерли?

Не совсем так, не туда пока, те, кто хотят только для себя всё сделать, это с низкими способностями. Для себя сделать всё это что? Материально.

Те, кто не чувствуют... Это кто? Низкие способности.

А какие цели достигают? Теплее, теплее. По-топличку.

По-топличку станешь и покажу банкнотку ещё раз. Не за свободное время и косметику. До него ещё падает микрофон.

Мне нравится ответ на Сансара и на другие темы, но нужен точнее, яснее ответ. Студенты с низкими способностями. Это люди с мотивацией.

Избавиться от страданий, но не страдать. Просто в этой жизни.

[Говорящий 2] Для себя.

[Говорящий 1] В этой жизни. Студенты с средних способностей. Это люди, у которых мотивация.

Они понимают, что есть повторяющийся круг рождений. И они снова окажутся в этом страдании. И поэтому они хотят выйти из этого, но только для себя.

И студенты с больших способностей. Это те люди, которые понимают, что... Это люди, которые понимают, что...

Да, они имеют и нижнюю мотивацию, они не хотят страдать здесь. Они хотят выйти из этого круга повторяющегося страданий. Для себя.

И в то же время у них уже есть мотивация помочь избавиться от страданий всем. Спасибо за ответ. Благодарим тебя за ответ, Лена.

Ответ на 45 лев, но выдаем 50, сдачи не надо. И мне нравится, что вот эти неточности были допущены, потому что мы сейчас можем их быстренько как раз заметить, обнаружить и

зафиксировать, как нужно думать в этом плане. Студенты меньше способностей.

Они не то что бы хотят не страдать в этой жизни. То, что определяет студентов этого уровня. Они не хотят оказаться в плохом месте после смерти.

И это уже хороший уровень. Потому что предполагает, что вы в принципе плюс-минус понимаете перспективы. Что там может ждать после смерти.

Вы примерно понимаете историю с черепахой и вероятность родиться таким прекрасным человеком снова. И понимаете о тех возможностях и ресурсах, о которых Макс говорил. Ну и конечно, вы раз думаете о том, что будет после смерти, предполагается, что вы понимаете, что после смерти все-таки что-то будет.

Вы понимаете, что будет после смерти, после того, как вы думаете об этом. Поэтому студенты этого уровня не хотят оказаться в плохом месте после смерти. Дальше едем к студентам средних способностей.

Эти студенты не просто не хотят оказаться в плохом месте после смерти. Они хотят раз и навсегда выйти из этой сансары и покончить с ней полностью. Покончить с ней полностью.

Никакой больше сансары, никаких больше перерождений. И наконец студенты высших способностей с высшей мотивацией. И на крае студенты с высшей способностью и высшей мотивацией.

Они хотят что-то только для себя, но и для всех остальных тоже. Потому что в принципе все равны в страданиях. И они хотят, чтобы больше ни у кого никаких проблем сансарных не было.

То есть здесь мотивация сразу для всех, не только для себя, а для всех остановить сансару. И здесь на слайде у нас есть такой замечательный дом. И собственно это метафора этих уровней мотивации.

И метафора тут с невадой и мотивацией. И это не простая метафора с домом. И не случайно метафора с кыштой.

Потому что на каждый нижний уровень мы настраиваем верхний. За что все следующие этажи мы строим на основе предыдущей. Когда вы на третьем этаже.

То есть когда вы хотите, чтобы у всех все было хорошо. Это предполагает, что вы покрываете то, что на втором этаже. Себя, потому что вы входите в число все.

То есть я, потому что я тоже влезаю в число все. То есть не все без меня. То есть я здесь, там другие.

А я участвую все. И также предполагает первый фундаментальный этаж. Не хотите оказаться в плохом месте после смерти.

Не хотите оказаться в плохом месте после смерти. Поэтому когда мы говорим о шагах на пути. Мы говорим шаги, разделяемые с студентами меньших способностей.

Используем следующее слово. Шаги, поделенные с людьми с низшими способностями. И шаги, разделяемые с студентами средних способностей.

Шаги, поделенные с студентами средних способностей. Вот это разделяемое, здесь это важное слово. Потому что мы этот дом надстраиваем этажи.

Потому что мы надстраиваем этажи. Хорошо. И така.

Тут плохо видно, но цвета дома, цвета этажей. В этом доме на этом слайде. Желтый, красный, фиолетовый.

Желтый, красный, фиолетовый. Он совпадает, он должен был совпадать. Он должен был совпадать.

Желтый, красный, фиолетовый. Он должен был совпадать. Мы на пункте 2.

Мы на пункте 2. Большой блок лам рима. Что делать, как практиковать, когда уже есть учитель.

На пункте 2.2. Как, собственно, использовать вот то желание, которое мы развили, чтобы извлечь всю сущность нашей жизни. И мы теперь как бы зумим этот список и находимся на пункте 2.2.1. Шаги, разделяемые со студентами меньших способностей. И тут всего два подпункта.

И да, два подпункта има само. Первый из них – медитация на смерть. И второй – это законы кармы.

И вы, я думаю, помните из курса TSI 1, мы уже отчасти охватывали эту информацию. Давайте сейчас коротко поговорим о медитации на смерть. Потому что это важный шаг в эволюции вот этих меньших способностей.

И это очень классный метод для расставления приоритета в вашей жизни. Это только звучит депрессивно. Медитация на смерть.

На самом деле это просто приоритизация ваших дел. У вас, я думаю, у каждого есть какой-то список дел на день. Вы просыпаетесь с утра, умываетесь, чистите зубы.

И вот, собственно, проделываете следующее упражнение. Вам же надо как-то понимать, какие дела после каких делать, что важно, что не важно. Такой менеджмент своего расписания.

Вы себе чистите зубы и размышляете. Если я сегодня, чем мне действительно сегодня, в последний день жизни стоит заниматься? И думаете.

И когда так размышлять, наверняка у вас в планах не будет поругаться с кем-то. Или как-то не очень хорошо с кем-то поговорить. Или сделать что-то не очень хорошее.

Потому что как-то не хочется такие плохие дела в последний день жизни делать. Правда? Потому что едва ли вы будете приискать такие плохие вещи в последнее время.

И также, когда вы так будете думать, а также, когда вы думаете так, возможно, ваш список дел сократится. Твердо возможно, что список с действием за день сократится. Может быть, какие-то действия вообще бессмысленно делать?

Может быть, какие-то действия, которые вы планировали, абсолютно бессмысленно исправятся? Или, может быть, то место, которое освободилось, займется чем-то другим? Что мы все время откладываем на какой-то другой день.

На что мы где-то в глубине души понимаем, что важно на самом деле делать. Но глубоко в душе-то мы понимаем, что важно делать. Попробуйте, правда, так поделаться.

Это очень интересное упражнение. Упитайте, чтобы вы сделали это упражнение. Наистина, очень интересно.

Звучит так себе название, но упражнение самоэффективное. То есть, имя-то у меня мало такое. Звучит такая, но делать упражнение очень полезно.

Это очень интересно, что вы, правда, будете, если вы будете делать так каждый день, вы будете делать более важные дела в вашей жизни. И много интересно, что, если вы делаете упражнение каждый день таким образом, вы, в сущности, делаете самые важные вещи. Мы об этом говорим сейчас на занятии, потому что, во-первых, это часть Ламрима.

И это мы распределяем, потому что это часть первого Ламрима. Может быть, о каких-то вещах мы не очень хотим думать. Но как-то не очень классно думать о своей жизни, правда?

Но мы обычно так не делаем, вне курсов ACI, например. О смерти. То есть, если мы с Маринеллой встретимся в кафе, мы скребем о каких-то воодушевляющих планах на будущее говорить.

Предполагаю, что у нас еще очень много времени впереди. Но, по факту, это не совсем так. Я, наверное, опять смягчаю, потому что это вообще не так.

Я опять смягчаю, совсем деликатно, но, по факту, это вообще не так. Три принципа медитации на смерть. Первое – это то, что смерть предопределена.

Пишите. Первое – смерть предопределена. Это значит, что она точно наступит.

И второй принцип – никто не знает, когда она наступит на самом деле. Мы всегда думаем, что это будет когда-то тогда, но точно не сегодня. Даже когда я делаю это упражнение с зубной щеткой и размышлением о приоритетах сегодня до 18.00, я как бы что-то там приоритизирую, но по-настоящему я не верю в то, что это действительно сегодня в это время произойдет. Да, конечно, я знаю, что может произойти несчастный случай, может машина сбить, может сердечный приступ, что угодно. Но со мной это не произойдет. Это читать чужие истории, но это не обо мне.

И тем более не сегодня. Не стоит так думать. Смерть точно наступит.

Второе – никто не знает, когда. Если сказать другими словами, может произойти в любой момент. С другими словами, может произойти в любой момент.

И третий пункт, более надежный, надеждодавающий. В целом мы приходим в этот мир голыми. Маленький младенец выходит с матери, у него ничего нет.

Да, маленький младенец выходит с матери, у него ничего нет. Мы не можем забрать с собой наши деньги, наши близкие, нашу банковскую карту, ничего. Деньги, банковские карточки, близкие.

И ничто нам не может помочь из нашей привычной жизни. Кроме, нашей практики. Кроме того, что в течение жизни мы практиковали, кроме того, что в жизни мы не практиковали, единственное, что может нам помочь в момент смерти, это наша практика.

То, что мы делали в течение нашей жизни. Поэтому сейчас в рамках этой небольшой темы мы хотели бы показать вам видео с одним парнем. Не хотели показать.

Мы пришлем потом видео. Коррекция. Очень классное видео, которое Макс нашел.

О парне, который знал, что он умрет. Вот, мы перевели его на русский. Может быть, драго, или кто-то потом переведет еще на болгарский.

Но постарайтесь обязательно посмотреть это видео, мне кажется, оно очень ценное в контексте, особенно в контексте этой темы. И в целом, как мы умираем, как происходит этот процесс, что происходит на физическом уровне. В тибетской системе есть знания, информация о том, что у нас есть четыре элемента.

Огонь, вода, ветер и земля. Например, земля это качество твердости. Воздух это качество движения.

Огонь это качество тепла. Когда происходит у человека процесс умирания, когда человек в процессе умирания, эти четыре элемента постепенно распадаются. Это очень неприятный и очень болезненный процесс.

Он сопровождается очень сильными галлюцинациями. Он сопровождается очень сильными галлюцинациями. И эти галлюцинации соответствуют распаду этих четырех элементов.

Действительно, ничто не может вам помочь, кроме тех практик, которые мы делали. Более того, о тех практиках, которые мы делали на том уровне, и даже повыше. Эти практики просто пропитали наше существо.

Укоренились в нас. Мне нравится, как ты сказала, стали нашей природой. Если вы действительно практиковали заботу о других людях, если практиковали медитацию, у вас гораздо более хорошие перспективы.

И вся вот эта суть вот этой практики медитации на смерть, и целый смысл на этой практике медитации на смерть, она для того, чтобы мы осознали, что самое важное в нашей жизни, то, что имеет приоритет номер один в нашей жизни, это наша практика. Как бы нам не хотелось забить наше расписание любыми другими более срочными и важными делами, как бы нам не хотелось наполнить графиками какие-то важные и спешные дела, это ваша практика. Только ваша практика может помочь вам в конце.

Больше ничего не существует в этом мире, что могло бы помочь. Поэтому эта медитация не о том, чтобы начать бояться смерти. Это о том, чтобы посмотреть фактам в лицо.

Отрезвиться, что ли, это очень важно. Да, лично меня это очень отрезвляет. Обязательно попробуйте.

И теперь мы переходим к пункту и сега мы приминаваем к пункту напомниме, какой номер этого пункта. Четыре закона Семян. Карма.

Четыре закона. Четыре закона на карму, да. Какой это подпункт в вашей структуре?

Какой подпункт в вашей структуре? 2-2-1? Вероятно, да.

2-2-1, отлично. Отлично. Второй пункт.

Четыре закона на кармата. Об этом расскажет Максим. Спасибо, Ира.

[Говорящий 2] Мне нравится, что переводчики у нас тоже меняются. Мы чуть-чуть задержимся, но уже заканчиваем.

[Говорящий 1] Итак, четыре закона на карму. Первый.

[Говорящий 2] Какой? Подобное возвращается подобным. Второе.

Карма растет. Третье.

[Говорящий 1] Не посеял семена, нет результата.

[Говорящий 2] Классический, мне кажется. Четвертый какой? Если посеял, то результат будет.

Обычно вот это третий, а тот четвертый. Если посеял, то будет результат, а если не посеял, то не будет. Но мне нравится такой порядок тоже.

Итак, какая главная тема нашего сегодняшнего урока? Спокойный и счастливый ум. Что помогает нам его получить?

Верно.

[Говорящий 1] Использование возможностей и ресурсов наших.

[Говорящий 2] То есть, если мы берем от жизни максимум, медитируем, практикуем, да, это ведет к тому, что мы себя чувствуем спокойно, счастливым. Мы делаем то, что надо. Это большое удовлетворение в жизни, когда ты знаешь, что ты делаешь лучше из того, что можешь.

Да, и какая у нас главная тема курса? Медитация, да. Подробнее.

Курса, курса, всего курса. Это то, что мы вчера с Вами репетировали. Спасибо, Даня, слава Богу.

Чтобы иметь счастливый и спокойный ум, можно записать себя.

[Говорящий 1] Нужно его тренировать с помощью медитации.

[Говорящий 2] И в каждом уроке мы уточняем, как конкретно это можно делать. И на этом уроке мы уточнили, что медитация на возможности и ресурсы это то, что помогает тебе получить этот счастливый и спокойный ум. Отличный перевод.

И в конце я предлагаю Вам подумать, что если Вы действительно воспользуетесь этой возможностью. Что если в этой жизни Вы воспользуетесь тем, что Вы родились человеком и Вы встретили эти учения. Закончите 18 курсов.

Получите доступ к 18 секретным курсам. Пройдете их. Будете делать ретриты.

И увидите пустоту напрямую в этом ретрите. И тогда в этой жизни Вы благодаря этим секретным учениям сможете стать Буддой. Вы сможете достичь просветления в этой жизни.

И перед тем, как это произойдет, Вы встретите людей, у которых это уже получилось. Так работают семена, что перед тем, как у тебя будет какой-то результат, начинаешь встречать людей, у которых это уже получилось. И в нашей непосредственной линии передачи есть люди, кто это сделали.

Есть люди, кто увидел пустоту напрямую.

[Говорящий 1] И это не только Геши Майкл.

[Говорящий 2] И Вы будете стоять с этим человеком и Вы услышите то, что, может быть, не слышат другие.

[Говорящий 1] Когда человек Вам скажет прямо, Вы будете в этом уверены на 100%.

[Говорящий 2] Да, я видел пустоту напрямую, я это сделал. А остальные люди этого не услышат. Вы услышите.

И Вы будете знать, что Вы уже вот так близко. Приятного аппетита!