

Третий Римский
Сборник

Антон Галаев

Содержание

Clinging to Everything	4
Human predicament and meditation in modern science	6
Начало Несуществующей Книги	8
Chapter 1: Koh Rong Island	9
Крымское пиво	10
Хороший День	11
Badstraße	13
One Way	15
Poetry	16
Сон Час	17
Здоровое	18
Рассвет	19
9.30pm vibe check	20
Действительно Хороший День	22
9 июля	25
Кто Нахуй	26
Leopoldplatz	27
19 июля	28
Playing Games	29
Сезоны	30
Все Хорошо	32
Потная Прогулка	34
Тотальный понедельник	35
17:21вечер vibe check	37
пиздец	38
первое дело	39

Вращение	40
добрый день.....	41
тарелка плова	42
Vla bla bla.....	43
Общественный Транспорт	44
Цикл	45
Бес Смысла.....	46
Уроборос	47
Зима.....	48
такое чувство	49
если по кайфу	49
че еще написать	50
memento mori	51
про лягушек	52
физкульт привет	53
всё происходит	54
8 июня.....	55
в начале августа	56
в начале сентября	57
figure it out	58
в буфете слов	59
с днем рождения	61
Vladimir Cosma	62
I love it	64
живые люди	65
живопись.....	66
ну вот	67

Clinging to Everything

As far as I understand, The Buddha not only suggests, that suffering is part of human existence, even more: Buddha's teachings imply, that all human existence, every single detail of it is indeed suffering. At first it might seem ridiculous, but with a little bit of explanation and clarification of the term «suffering», Buddha's diagnosis, in my opinion, proves true.

In fact, suffering is not the most accurate term to interpret what Buddha meant in his teachings. A more precise word to translate 'dukkha' (the word Buddha has originally used), is unsatisfactoriness. So, the core meaning and the cause of this suffering is the following: whatever we do in our life, we always experience some craving and clinging, we are not satisfied, we are not happy enough with things we already have. The problem is that everything is impermanent. Our feelings and emotions do not last forever. We may even understand it, but it does not really help with the suffering. We still try to cling to things, even if we know deep down that the satisfaction will quickly evaporate.

One of the most important experiences in my life, that proves this point, is the improvement of my social status. At first, I tried to get to the university, that considered to be the best in my country. Once I was enrolled, I was indeed happy. However, soon after that, other things got on my mind, such as getting high marks in exams and getting a job, and there I was again, with anxiety and stress.

Same thing happens with promotions at work. It feels good to get one, but in a short period of time, an unpleasant question arises: shouldn't I work even more to get another one? If a person does not try to get higher and instead tries to be satisfied with things the way they are, then that person may even become an object of social criticism.

Another example of clinging, a bit simpler, but very common to modern life, is the way we watch TV series. If a series is good enough, it fills us with a feeling of excitement, that we immediately cling to. One episode has not reached its end and we already want to see the next one, we are not satisfied with just this one episode. The situation has got even worse with the coming of Netflix — now you do not even have to do anything yourself to get to the next episode, it starts automatically, seconds after the previous one. Thus, the «hedonic treadmill» in this situation does not even make any pauses, it runs incessantly, until the TV series comes to its end or until we find the will to stop it.

Of course, this description of two life experiences could not grasp the whole picture of suffering, that the Buddha was teaching about. There is much more to it. I suppose that almost every activity that we take part in as humans embodies some clinging in it. To put it simply, there are things, to which we have a positive attitude and things, to which we have a negative attitude. We tend to cling both to the presence of the first and the absence of the second.

Human predicament and meditation in modern science

Firstly, I would like to address the question, does modern science lend support to Buddhist ideas about the human predicament or not. Buddhist diagnosis of the human predicament is described in the first and the second noble truths. The first is the truth of suffering and the second is the truth of impermanence as the cause of suffering.

To reflect the first noble truth it is important to introduce another term: unsatisfactoriness, as a more accurate translation of the pali word dukkha, originally used in Buddhist scriptures. Basically, it states that all human existence is suffering, because a human being cannot ever be satisfied, cannot be happy with the way things are at the moment, always craving for more.

Now the second noble truth provides an explanation for this: pleasure and satisfaction is impermanent, fleeting. Once we get something that we craved for, we consider ourselves happy, however, as time passes by, the feeling of satisfaction wears off, and again, we are back where we've started, craving for more.

My position is that these statements of the Buddhist thought do find support in modern science. Valuable arguments could be found in neurobiology. Studies of brain mechanisms prove that dopamine neurotransmitter is correlated with pleasure and reward. Specifically, it means that once we achieve something or, for instance, get some food, money or sex, a dopamine spike is released in the brain. Then, as a result, we experience a feeling of satisfaction and pleasure. Here arises the question, why doesn't the feeling last for a long period of time, why is it fleeting away. Evolutionary psychology explains this with natural selection.

2017

Начало Несуществующей Книги

Back in Bangkok, right at the start of my trip, I met a cat named Dee. He was from Ukraine, so his actual name was Dmitro or something like that. He said he moved here 7 years ago and he cannot speak Russian anymore. He would understand your questions in Russian, but when he tried to answer in the same flow, his mind just wouldn't find right words and form a real sentence. So he just spoke English all the time.

I'd been on the road only for two days by then, but I felt immediately what he meant. When you start traveling, you get immersed in another language environment. The whole stream of life here consists of English words and stories. And our brains adjust right away.

Now, after 10 days on the road, after talking to so many people from all over the world, it seems almost impossible to speak any other language than English. I could do it, if I want to, but I realise it would be too much hassle and the result of it would be inaccurate and sometimes just completely wrong.

Bangkok is a good city. The most fun part of it is street food — all kinds of grilled chicken, beef, frogs, scorpions and insects, soups, fried bananas, lots of fresh fruits and juices. Wat Pho, ...

2019

Chapter 1: Koh Rong Island

Matt

Tim

Steve

Argentinian couple

Shane

Sina

Then Peruvian girls came in. They had been in India for 3 weeks, told us some stories about Rajasthan. They said, in India there are some strange cigarettes, made of spice. They'd brought some with them and shared with us. It was like smoking turmeric, stuff like that. The smell of its smoke was wild, true flavours of India.

2019

КРЫМСКОЕ ПИВО

“Крым Жигулевское”.

Что ж, как говорится, Жигулевское — оно и в Африке Жигулевское. Весьма неплохой лагер, базовое светлое пиво без изысков и сюрпризов.

В полуденный зной сгодится для утоления жажды.

2020

Хороший День

Сегодня хороший день

Я сходил прогулялся по району

Увидел много разных людей

Придумал много новых идей

Внутри пустота и тошнота

Внезапно становится грустно

Мое одиночество достигло вершин

Вершки и корешки жизни

Крутятся вокруг, но не цепляются

Все это меня радует

Хочется открыть некую новую главу

Знаю куда надо идти, но не иду
Понимаю, что время зря тяну
Сил нет, времени тоже
А дел по горло
Иногда замираю в гипнозе
В тревоге и охуевозе
Теряю тело и голову, мне плохо
На перепутьях стою, никуда не иду
Потом мысли в кучку собираю
И дальше педали кручу

2022

Badstraße

All the bad things
Are left on Badstraße
Ever good
Ever whatever
Keep it going
To my bare bones

What is left of me?
Rhythm and body
Breathe
We can always go deep
What for?

It is so traurig
I know it is very much sad
And also bad

That's the nature of this world

There is no question

We are all welcome in this world

Together

It is ever changing

Helping each other

Everything and nothing

Say something

That's enough

2022

One Way

There is no way to forget the past

There is only one way to live the present

2022

Poetry

Poetry is easy

It's all over the place

It's true

World is poetry

War is poetry

Peace is poetry

It's going on and on

As ever

2022

Сон Час

Да, можно сказать

Так распорядилась судьба

А можно самому распоряжаться

своей судьбой

С одной стороны working class

С другой — сон час

Пишу здесь что хочу

Едрить твою налево

WTF?

2022

Здоровое

В здоровом теле — здоровый дух

Это всем известно

Как же быть? Заниматься оздоровлением

Каждый день, день за днем

Внутренняя свобода должна быть

Ничего никому не должно

Все движется, все вертится

Не остановить, гашетку топить

Раз за разом, таз за вазом

Едем, едем, едем!

2022

Рассвет

Теперь думаю вот что

Все-таки ответ на мои вопросы

Лежит утром, в 6 часов где-то

В эти рассветные часы легко

И ясно мыслится, сумбур растворится

И все наладится

2022

9.30pm vibe check

Извольте чаевничать, господин Галаев

Вот я и пришел снова в точку

бифуркации

ведь я нахожусь

здесь всегда

всем пизда

такая хуйня

в общем решил завтра

вставать в 6 утра

прогуляюсь под дождем

а что, у меня есть крутое худи

это будет утро 7 июля
жду его с предвкушением
а потом посуду помыть
много работы блин как всегда
а вечером вечеринка

2022

Действительно Хороший День

Сегодня хороший день
Выходил из дома много
Ебашил за жизнь строго
Жил как бонвиван убого
И все такое и так далее

Моего одиночества хватит на всех в зале
Лол о чем речь
В этом корабле течь
Стало как будто стыдно
И даже немного обидно

Не надо сравнивать себя с героями
Я будто и не жил никогда
Не скрою

Просто ебусь каждый день
За музон настоящий
Слушаю рэп и техно хаус
Нахуй все это мне сдалось
Просто продолжаю жить
Мне тяжело это как дать пить
И все-таки сегодня было лучше
Будто я был в событий гуще
Написал Розе, кто она не знаю
Да и все прочие люди тоже

Гошан мой друг, мы трем за реп
Это круто, хоть и не спасет от бед
Как и курево, нахуй не упало
Но я буду курить, пока не закрыл забрало

Впрочем Костя Сперанский дал пример
Бросил курить, настоящий спортсмен

Счастлив жить в этом городе
Счастлив что не куколд я
Счастлив быть себе господином
Счастлив разогнуть свою спину

Это приятно, что и говорить
Такой шизы графомании могу навалить
Это легко, будто каждый день
Я пил сок из деревьев теней
Это красиво как спелая слива
С десяток лежит в холодосе их

2022

9 июля

Лоооооол! Лооооооол!

Этоооооооооооооооооооооооол!

2020

Кто Нахуй

Вот это красиво, лист за листом исписан
Какой-то хуйней, наполненной смыслом
Мною давно изжитым и просто забытым
Куда мне податься потом, я не знаю
И даже кто я нахуй такой, совсем забываю
Это крик души, под рукой не мельтеши
Просто все ебут друг друга, будто пурга
Снегом запорошила глаза

2022

Leopoldplatz

Хочу больше двигаться

И в то же время не хочу

Постараюсь завтра встать пораньше

Сегодня обедал лапшой сидя на Leopoldplatz

Рядом сидела женщина лет 50, она выла

Выла, может и плакала. А потом закурила сигу

Я почувствовал, что тоже готов завывать

Жизнь это страдание, без сомнений

Ха ха ха

2022

19 июля

Я понял что бросать табак

Это неизбежно

Иначе просто не получается

Да и потом я помню каково это

Не курить и понимать это полностью

Это осознание от меня ушло

И сейчас оно вернулось

Табак просто не нужен

Это даже не удовольствие

Дышать - вот удовольствие

А также хочу сказать вот что

Vulnerability and trust

is key to creativity

2022

Playing Games

As long as I remember

I wanted to escape, to be nothing, to do nothing

To embrace emptiness, to be in no game

Music, drugs, meditation... All this is tempo

Temporary distraction and also a game

So the way I see it now is to play

Playing the games is the only way to escape em

Playing and moving is what makes us free

2022

Сезоны

Время будет всегда таким какое оно
не существует, придумывай его сам
Придумывай его вместе с друзьями
Люди сделали это вместе, это красиво
И продолжается бесконечно, пока не кончит
Обычное дело, что и говорить
Ежедневная бытовуха
Изо дня в день, из года в год
Сезонность это наше все
Мы серфим на островах времени
Эмоций, чувств, действий, фраз
Такие дела

И мне по кайфу на волне этой бумаги
Это происходит и я благодарен миру

Что что

Кто кто

Хуй хуй

Пизда пизда

Вот это поэзия нахуй

2022

Все Хорошо

В целом что я понял

Хватит пытаться убедить ся себя

Просто живи и дыши

Хватит требовать от себя

Сверхспособностей

Слушай свое тело и дыши

Делись радостью и свободой

Не бойся

Бояться нечего

Дыши и живи

Обращайся за помощью

Если плохо и не вывозишь

И гори гори и кричи кричи
Пламенем жизни
Огнем свободы
А если устал, отдохни
Просто отдыхай, чилли, живи и дыши
Необязательно все время газовать
Ты дома, все хорошо
Все сложится, все получится
Просто делай это постепенно
Живи дружи люби
И слушай музыку

2022

Потная Прогулка

Простая прогулка в парке — какой кайф

Это же так просто

Пришел к мысли, что

Каждый день следует потеть как следует

2022

Тотальный понедельник

Тотальный понедельник

Что я могу? Сколько можно думать о работе?

Печаль, тоска, жесьть, говно, скука, срань

Ебанина, тягомотина, пиздец, хуета, красота

Еще больше работы каждый день

А жить когда

И трава закончилась

Время закончилось

Я устал, хочу любви

Как говорил поэт

Это правда

Как остановиться
Или начать движение
Что есть жизнь
Одно по одному
И только жизнь одна
Завтра концерт Sun Ra Arkestra
Это кайф
Нет сил что-то еще писать сюда
Я капитально застрял в этом городе
Надоело смотреть стримы
Надоело курить траву
Надоело бояться всего
Надоело все то что было
И надоело все то что будет
Бывают флешбеки счастливых деньков
Но их не вернуть, это какая-то жуть
Так что смотрю вперед, создаю свой путь

2022

17:21вечер vibe check

ой бля какой нахуй вайб нахуй

вайба ноль

и дела тоже не делаются

я и правда заболел, это грипп

вроде так называется

впрочем, что же теперь

будем лечиться и жить дальше

здоровенько

заболели — полечитесь

2022

ПИЗДЕЦ

Ага, пиздец

Еще куча народу уволили

Да и в целом, охуеть можно

Но я не унываю

У меня есть своя музыка, стихи,

картины, книги и прочая хуйня

А самое главное, друзья

Вообще это мощно конечно

Чувствовать

Некое человеческое единство

Хотя единого нет

Как говорил Замай

Но я то знаю что оно и есть и нет

Мы живем в квантовом мире

К счастью или к сожалению

первое дело

Ну рЕп конечно тоже

И даже в первую очередь

В магазине покупаю сельдь

Сварил тебе супчик из куриной кожи

Воу, ну и куплет

Эко меня понесло

Да, хорошая музыка

Это первое дело в мире

2023

Вращение

Бесконечное вранье и вращение

Вокруг своей оси

Бег на месте

Это грустно и неприятно

Но это чистая правда

И я не совсем понимаю

Что делать в такой ситуации

И в то же время

Все я отлично знаю и понимаю

Просто боюсь и жду чего-то

А это самое глупое что может быть

И нет пути обратно

И спрятаться некуда

Только путь вперед

Сияет своей очевидностью

2023

добрый день

нечего здесь писать

буквы молотить одну за другой

кто это будет читать

на буквы смотреть головой

а все-таки здравствуйте

добрый день и бон суар

фелиз навидад и гутен морген вам

дорогие читатели

желаю счастья здоровья

а также вкусного плова

а также снова здорово

ни пуха ни пера и к черту

2023

тарелка плова

никто не знает как же мне хуево

так пели янка и мэссив атак

а я все такой же мудака

спасает лишь тарелка плова

мои чувства и эмоции

как в анекдоте про боцмана

моя палуба вдребезги

и не видно ни зги

2023

Bla bla bla

La la la

Bla bla bla

Хуета

На на на

Белиберда

Ебанат

Раз два

Три

Нахуй

2023

Общественный Транспорт

Вот так

Под пяткой пятак

На удачу хуяк

И купил кадиллак

Нахуя мне машина

Поеду лучше на трамвае

Или на метро хуярю

Вот это охуенная картина

2023

Цикл

Цикл стихов

О смыслах основ

Иванов и Петров

Ленин Пугачев

Ебанный день

Сменяется ночью

Выйдя из тени

Дымится сочно

2023

Бес Смысла

Бес смысла

Безе с маслом

Бизонов мало

Бозонов пара

2023

Уроборос

День и ночь уроборос

Пишу сюда херобору

Найти бы опору

Было бы неплохо

И не быть никогда лохом

Поросшим мхом

Скучным и старым пнем

Ночью и днем

2023

Зима

Зима красота

Как и все времена

Завалила пурга

Полная хуета

Называла за глаза

Космический босота

Отвечал за слова

Дышавши едва едва

Доброе утро страна

2023

ТАКОЕ ЧУВСТВО

Есть такое чувство

Нюхать свои вены

На 100% быть уверенным

Что делаешь охуенно

2023

если по кайфу

Если тебе по кайфу, значит хорошо

Если не по кайфу, не надо, отдохни лучше

Потом здоровее будешь

Не спорь с грибами

Этими спорами

Ничего не добьешься ты

2023

че еще написать

Вот такие дни

Хуи

В пизду кароче

Не знаю че еще написать

Просто все ни к черту и устал

А ведь есть чем заняться

Сегодня очень ленивый день

А какой день не ленивый лол

Акакий Петрович и

Вот такой Иванович

Да, вот что-то такое хотелось бы написать

2023

memento mori

Сегодня проснулся

В тяжелом расположении духа

Хорошенько посрал и стало легко

Пришла потом мысль что да

Все мы умрем

Memento mori

И стало все просто и понятно

Смерть непрерывна

И бесконечна

В отличие от жизни

2023

про лягушек

Эх блин

Как вот так

Эх епта

Квохтать горазд

Любой мудака

Ква ква

А лягушки крутые такие

Живут и в воде и на земле

Земноводные они

И вкусные тоже

Недаром азиаты и французы

Так их любят кушать

Ладно, кажется я проголодался

2023

ФИЗКУЛЬТ ПРИВЕТ

It's really making me feel good

It's so great

Immer gesund, immer training

Sometimes you have

To start from scratch

From complete zero

And that's ok

It's only more fun to the game

Enjoy it, first of all

Enjoy the ride

Все-таки рэп

Hip Hop

Yes!

2023

Всё происходит

Я вот что скажу

Жизнь течет вне всякой зависимости

Всё происходит

А также я делаю дела

Всякие разные

Легко

Ха ха ха

Пространства так много

И оно всегда расширяется

Я просто опупел от этого всего

Я держу себя в руках?

Нет, зачем

Я крепко стою на ногах

2023

8 ИЮНЯ

Сегодня был на премьере

Альбома Горгород 2

Это было круто, а я

Житель дынного города

Вообще дни довольно насыщенные

Отдыхать тоже необходимо

Так что спокойной ночи

Peace <3

2023

В начале августа

Эх, что за лето, что за кайф

Что за деньки прекрасные

June and July were just great

Life is good

А теперь снова

Пиздец короче, хуета

Ладно, на самом деле нет

Сейчас охуенно прокатился

На велосипеде, пора его починить

А вчера смотрел

Похитителей Велосипедов

Фильм Витторио де Сика 1948 года

Это было прекрасно

А что дальше?

Спокойно движемся

2023

В начале сентября

Эх да

Какие такие дела

Главное что ничего главного

Хуйня по жизни

Ветер в мыслях

Печалит ебало осень

А потом танцует лето

Зима весна

Такая хуета

Ла ла ла

2023

figure it out

Figuring something out is useless

If that's these figures

U r trying to figure out

Figuratively speaking

2023

в буфете слов

Есть вещи, прекрасные

Человеческие, есть

Есть ужасные тоже

Отвратительные, есть

Дело и честь

Добрая весть

Всегда направят

Воды жизни в русло любви

Пиши и твори

Говори, двери отвори

Иди и смотри

Поменьше кури

Слово было в начале
И слово будет в конце
Только времени нет
Всегда настезь открытый куплетов буфет
Букв конфеты, печенья метафор
Коржики римфы и ритма безе
Не оставят голодным поэта
В его честной судьбе

2023

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

С днем рождения Тоха

Вижу выпался неплохо

С днем рождения Антон

Не веди ся как гандон

С днем рождения Тони

Выпей, так и быть, негрони

С днем рождения Антуан

Будь здоров, не будь еблан

С днем рождения Антонио

Собери свое портфолио

2023

Vladimir Cosma

Помню мой батя

Уважал такого композитора

Vladimir Cosma

Каждый раз когда мы смотрели

Французский фильм

Где саундтрек написал

Vladimir Cosma

Мой батя не преминул бы сказать

Ага никуя это тот охуенный композитор бя

Ладно, он не так говорил

Это я щас спизданул

Для красного словца

Чтобы не было очевидно

Что я уже совсем поехал кукухой

Как будто бухой

Пишу тут слепой и глухой

Да, и все-таки я свинья
Как и любой человек может быть
Я не знаю и все знаю
Я что делаю и то и не то
И делаю тоже
И так и сяк делаю
А получается все равно
Одно и то же
Всегда то же самое
Что и было всегда

2023

I love it

I know I love it I love it

Yeah I can be here and there

I am everywhere and

I am nowhere

I know I am not here

And here is the only place

I am ever going to be

There is no other place

In the world

And no other time

As now

And then whenever whatever

Ла ла ла ла ла ла ла

Такая вот песня моя

2023

ЖИВЫЕ ЛЮДИ

А мы живые люди

В нас бьются горячие сердца

И бояться нам нечего

Жизнь и любовь всегда победят

Добро и все такое

А сейчас и всегда

У меня совет только один

Дыши глубоко

И слушай хорошую музыку

Peace

One love

2023

ЖИВОПИСЬ

Вот текст это хорошо

Но иногда лучше просто краски и холст

Живопись, как говорится

Это близко к письменности

Однако ещё корень жив присутствует

И это значительно и живительно

Хорошо

2023

НУ ВОТ

Ну вот, считай все расписал
Все очень просто на самом деле
Если вот так глобально смотреть
Интересоваться своим делом
Любить людей, что этого достойны
Не беспокоиться по мелочам
Заниматься творчеством
Делать искусство
Не забывать отдыхать
И все такое

2023

