

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

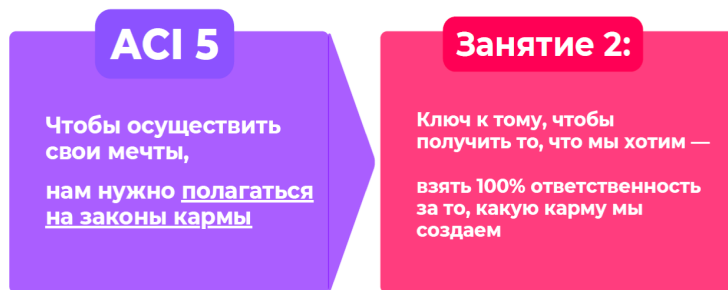
Курс V Основные виды кармы

Стенограмма к занятию 2. Обзор Абхидхармы. Преподаватели: Максим и Ирина Джабали

(Максим и Ирина Джабали выражают благодарность за подготовку этой стенограммы Бойко Елене, Зубчик Лине и др.)

Максим Джабали. Итак, у нас с вами второе занятие пятого курса, е-е-е-е-й! Мы с вами проходим карму, как она работает. Кто помнит главную идею нашего курса?

Максим Джабали. Супер! Чтобы осуществить свои мечты, нам нужно полагаться на законы кармы. Отлично!



Максим Джабали. И сегодня мы будем говорить о том, что ключ к тому, чтобы получить то, что мы хотим, — это взять стопроцентную ответственность за то, какую карму мы создаем. И если вы продолжите делать эту медитацию, которую для нас Оксана сегодня провела, большое ей спасибо (*хлопает в ладоши, аплодисменты*), то у вас начнет развиваться все больше и больше

ощущение, что этот мир реально является продолжением меня, моих действий, слов и поступков. И сегодня мы пойдем в эту идею глубже, хорошо? О чем мы там на прошлом занятии говорили? Кто помнит? Какие источники мы проходили, да? Как называется книга, которую мы изучаем? Абхидхармакоша. Ее автор? Мастер Васубандху. Кстати, кто помнит, как его брата звали? Мастер Асанга. На каком там курсе мы проходили Мастера Асангу?

Зал. Четвертый?

Максим Джабали. Нет, не четвертый.

Зал. Второй курс?

Максим Джабали. Второй курс, отлично. Неплохо, ребята, вы уже потихоньку ориентируетесь! Сегодняшнее занятие — одно из моих любимых во всем этом курсе.

● В этом занятии

- ☒ Какая причина создания мира
- ☒ 2 типа кармы / поступков
- ☒ Характеристики несообщающей формы кармы

Мы поговорим о том, какая причина создания мира. Два типа кармы и поступков, нам Ира расскажет. Мы с вами реально еще разберем одну очень необычную тему, сообщающая и не сообщающая карма. В общем, как узнать, какую карму человек посеял. Это практически как гадание будет (*Смеется*). Гадание как гадалка, в общем, как астрология, можно сказать, по каким-то внешним признакам звезд мы что-то сможем сказать. В общем, будем с вами учиться сверхъестественным

способностям. Волшебным, магическим способностям. Хорошо, добро? Мы будем смотреть на волшебные, магические силы.

❀ Какая причина создания мира?



ཀླུ་ཁྱེ་པ།
gyu takpa

неизменяющаяся
причина



ཁཱོ་འོ།
tsowo

первоначальная
энергия



དབང་ལྷུག།
wangchuk

создатель

Мы будем начинать с того, что в своей книге Мастер Васубандху начинает разбирать в то время популярные теории, откуда произошел мир. Это ваше домашнее задание будет номер два. И Мастер Васубандху выделяет три самые популярные в его время теории. Первая – это неизменяющаяся причина. Вторая – это первоначальная энергия. И третья – это создатель.

Максим Джабали. Мой товарищ надо мной прикалывается, потому что мой первый онлайн-курс, который я записывал в 2011 году, 14 лет назад, я его на дисках сделал – он назывался «создатель» (*Смеется*). Это был курс про креативность, в смысле создатель идей, создатель-творец. Но он надо мной прикалывается, называет меня создателем (*Смеется*). В общем, в то время в Индии были три популярные теории, откуда появился мир. Мы сейчас поговорим о них подробнее, что это за три теории, хорошо? Это одна из моих любимых тем вообще в ACI-5 курсе, и вообще во всех курсах ACI. Я об этом думал тысячи раз. Меня очень волнует эта тема. Я об этом дискутировал с друзьями, преподавал, в том числе, я думаю, уже сотню раз точно. Это очень, реально, для меня важная тема. Я не знаю, как у вас, но у меня с детства было очень сильное желание разобраться, как работает этот мир вообще, как он устроен. И меня волновал такой вопрос, с которым я, собственно, пошел на факультет психологии. Я учился на факультете психологии. И вопрос этот я для себя формулировал так.

Вот родилось два близнеца в семье. Одинайцевые близнецы, то есть они одинаково выглядят, одного пола. Они растут в одной семье, в одних условиях, в одной культуре. Почему один может стать счастливым, завести семью, у него все сложится. А у второго жизнь не сложится, он может стать алкоголиком, наркоманом, может быть, даже он закончит жизнь самоубийством от безнадеги. И меня этот вопрос с детства очень сильно волновал: что влияет на жизнь этих людей, почему они в одинаковых условиях рождаются, но их жизнь может по-разному складываться совершенно.

Потому что моя бабушка, она живет в Пятигорске, это Кавказ, в России. Не так далеко от Болгарии, кстати. Я ездил туда на лето, к бабушке. И это такой город, это курортный город, то есть там минеральные воды, и он популярен, там санаториев много. И моя бабушка жила в центре, в очень красивом месте, которое называется Цветник. И вот прямо за её домом, за её частным домом, там был двор, в котором жили неблагополучные семьи. И там были парни моего возраста, я с ними играл, в футбол мы гоняли. И у меня было достаточно... У меня не были родители какие-то очень богатые, но у нас было что есть, у нас всё было в порядке в семье. И вот мы приезжали летом в Пятигорск к бабушке, и я там общался с этими ребятами, у которых была очень тяжёлая жизнь, на самом деле. Я помню, одного парня звали Виталик, и его папа был алкоголиком, мамы не было, в общем, я не помню, где была его мама, он жил вот один с папой, папа его бил, у него было очень тяжёлое детство. Моя бабушка этого Виталика иногда кормила, но потом он стал как мелкий преступник, он что-то где-то подворовывал. У бабушки

был магазин, он из этого магазина что-то воровал. Он был такой достаточно агрессивный парень. И я понимал, что это не то, что его вина, но он живёт в таких условиях.

И мне реально, мне было очень интересно, это меня очень волновало: почему у меня в жизни всё нормально, я приезжаю в гости к бабушке, у меня хорошая семья, мама с папой друг друга любят. И у этого Виталика, я прям видел, как его жизнь, она просто идёт как будто под откос. И ни я, ни он, мне казалось, ничего не можем с этим сделать. И вот в то время я помню, что этот вопрос меня стал волновать ещё больше и больше. Я себе пообещал, что я однажды разберусь с этим. И этот вопрос, я думаю, он в какой-то мере всех нас волнует: как же устроен этот мир? Почему у одних людей складывается жизнь, у других, не знаю, не складывается, они или травмы получают, или у них депрессия какая-то начинается, другие проблемы, – почему так? И вот наш Мастер Васубандху, похоже, задавался этими же вопросами. И он начал в этом вопросе разбираться и писать свою книгу Абхидхармакоша.

И этот вопрос, как же устроен этот мир, в то время на него было три таких самых популярных ответа в Древней Индии. То есть это Индия, 300-350-й год. И он начинает разбираться, допустим, это была какая-то неизменяющаяся причина. Сейчас это было бы то, что мы называем «большой взрыв», то есть это такая причина, у которой не было причины. Современная теория Большого взрыва утверждает, что Большой взрыв был, но у большого взрыва нет причины. Я знаю, это звучит, когда так об этом говоришь, это звучит как-то странно. Но послушайте, я когда проходил этот курс ACI-5, а это было приблизительно в 2017 году, я думаю, восемь лет назад. Я подошел к ноутбуку своему, ввел в гугл «теория большого взрыва, научная статья». Я нашел статью, ну она не очень прям большая, на 20 страниц, 20 страниц как маленький реферат, что такое теория Большого взрыва, как это устроено. И там этот ученый, я думаю, он американский ученый, перевод был в статье, пишет, что вот Большой взрыв, внезапно произошел взрыв, Вселенная стала расширяться. У нас есть очень много свидетельств, что Вселенная расширяется, у нас есть свидетельства о разной температуре, инфракрасное излучение. Мы точно знаем, что Вселенная расширяется. И вот если проследить, откуда это все взялось, то мы видим, что это взялось все из одной точки, из маленькой точки, из которой произошел Большой взрыв. И мы уже достаточно хорошо понимаем, что там было, когда нагревалась материя перед этим взрывом. Точно мы не знаем, почему она взорвалась, но мы точно знаем, что взорвалась, был Большой взрыв. И до этого Большого взрыва, – он объясняет, – вам нужно понимать, дорогие читатели: не было времени и не было пространства. И вот из этого отсутствия времени и отсутствия пространства вдруг появляется вся Вселенная. Когда я учился в школе, я увлекался вообще астрономией, научной фантастикой, я читал книги Стивена Хокинга, вот эта краткая теория мира, как устроен мир, некоторые другие книги. И там в целом о Большом взрыве говорят везде одно и то же: что вот из ничего, из вот этой точки вдруг взорвалась и появилась вся Вселенная.

И вот я читаю эту статью и дохожу до конца, до вот этой двадцатой страницы этой статьи, потому что мне интересно, что напишет этот ученый, а что же в итоге было причиной Большого взрыва. И он говорит, что в целом у Большого взрыва нет причины, и, если у вас, дорогие читатели, есть вопрос, что, утверждаю ли я, как автор этой статьи, что из ничего появилось всё, – да, именно это я и утверждаю: из ничего появилось всё. И у меня было какое-то разочарование, когда я читал эту статью до конца (*Смеется*). Казалось, я потратил столько времени для того, чтобы, в конце вот этот чувак с ученой степенью сказал мне, что из ничего появилось всё. Ребята, сейчас мы разберём без знания физики, вам не нужно знать физику для того, чтобы опровергнуть факт, что из ничего не могло появиться всё. Реально не нужно знать физику и астрономию. Нужно понимать логику.

И вот что нам говорит логика. Логика строится на том, что у каждого термина есть определение. Без определения термина нельзя ни о чем дискутировать, дебатировать, потому что люди могут иметь ввиду под одним словом разные вещи. Так вот, в логике, когда мы договариваемся о том, что у каждого термина есть определение, мы начинаем давать вот эти определения вещам. Есть термин, который называется «причина». И у него есть определение. Причина, – интересно узнать? Причина – это то, у чего была причина, и что ведет к результату.

Это очень простое определение. Причина – это то, у чего есть причина, и что ведет к результату. Поэтому в тринадцатом курсе, который по логике, мы, например, будем проходить, что причину можно называть результатом в том числе.

Так вот, когда мы что-то называем первой причиной, например, Большой взрыв, по определению это означает, что у нее тоже должна быть причина. Мы же ее называем причиной, у нее, значит, тоже есть причина. Но проблема в том, что у нее нет причины, согласно теории Большого взрыва. Поэтому эта теория, она противоречит сама себе. Не может что-то быть причиной, чтобы у нее не было причины у самой тоже. Я не знаю, который раз вы об этом слышите, мы об этом часто говорим на разных курсах АСИ, но если вы об этом подумаете какое-то время, что я вас призываю сделать, то это будет достаточно очевидно. До того, как погружаться в Большой взрыв, я просто предлагаю подумать о том, что мы называем причиной, что мы называем результатом. Если у чего-то нет причины, тогда оно не может называться причиной. Просто представьте, ничего не было, и вдруг появляется причинно-следственные связи. С чего вдруг? Поэтому эта теория, я предлагаю вам возвращать свой ум к ней снова и снова. Например, когда вы будете делать домашки. Мы будем запускать группу совместного прохождения к этому курсу, где будем с вами встречаться, обсуждать это. Продолжайте свой ум помещать к этой идее снова и снова, пока она для вас не станет ясной, как белый день.

Другой способ сказать о причине, у которой нет причин – это назвать ее неизменяющейся причиной. То есть это такая причина, у которой тогда нет причины и нет результата. Ну то есть в целом такого не бывает. И вот эти первые две вещи, они на самом деле относятся из двух категорий существования к неизменяющимся. Есть изменяющиеся и неизменяющиеся, а это неизменяющийся, первые две. То есть то неизменяющаяся вещь, это тот существующий объект, который не изменяется от мгновения к мгновению, это его определение. Этого в домашке у вас не будет, ну ладно.

Мы разобрались, что с Большим взрывом – это странная теория. Кстати, я не утверждаю, что не было вот этого взрыва, благодаря которому Вселенная расширяется, этого я не говорил. Я утверждаю, что с этого не могло всё начаться. Я вам скажу больше, если мы продолжим рассуждать о том, что у нас всё, то есть вот мы здесь находимся, есть причина, почему мы здесь находимся, каждый из нас. Причина эта в том, что вы увидели объявление, может быть, об этом курсе, пришли сюда, до этого, может быть, у вас какая-то проблема в жизни произошла, вы начали вообще интересоваться этими вещами. Редко от хорошей жизни люди начинают интересоваться, как устроен мир, – пока все работает, обычно тебя не сильно интересует, как он устроен. У этого причина то, что вас родители родили когда-то в прошлом, бабушки, дедушки встретились, родили ваших родителей. Это мы идем назад, какие причины были. До этого появилась жизнь на Земле, амёбы, одноклеточные появились. До этого, хорошо, я не спорю, был вот этот взрыв, но это, я утверждаю, что это не может быть причиной. Первой причиной не может быть. До Большого взрыва тоже, значит, что-то было. И если продолжать эту логическую цепочку, то вы придете к идее, которая поначалу некомфортная, не то, что она со временем комфортная станет, мне она не стала комфортной, но она некомфортная. Не могло быть первой причиной, потому что первая причина это, получается, то, что создает результат, но у чего не

было причины, – это так не работает. Не может такого быть, чтобы из ничего вдруг появляется всё, ну как вы себе это представляете? Поэтому не могло быть никогда первой причины. Вне зависимости от физики, кармы, астрологии, с точки зрения логики не могло быть первой причиной. Я об этом так уверенно и весело говорю, потому что вот как 9 или 10 лет я об этом думаю, ну, я думаю, несколько раз в неделю. То есть у себя в голове и потом с другими людьми я разобрал все возможные варианты, которые мне только пришли в голову: про инопланетян, что это всё симуляция, мы в видеоигре, что это всё снится мне может, снится, сон, я сплю (*Разъясняет переводчице*) – все варианты я разобрал. Всё ещё нет такого варианта, где из ничего могло появиться всё. Причина бесконечная, не было никогда первой.

И в общем, Мастер Васубандху опровергает, что вот эта первоначальная энергия или Большой взрыв, это может быть причиной нашего мира, – говорит, – нереально.



Какая причина создания мира?



གཏིག་པ།

gyu takpa

неизменяющаяся
причина



གཏོ་བོ།

tsowo

первоначальная
энергия



དབང་ཐུག།

wangchuk

создатель

И вторая вот эта первоначальная энергия по-тибетски: tsowo, можете на удачу повторить: tsowo. А первое называется: gyu takpa. Я некоторые тибетские слова уже знаю. Такра – это неизменяющийся, mi takpa – это изменяющийся. Соответственно, gyu – это причина должна быть, если два слова таких (*Смеется*).

Tsowo, не знаю такого слова,

не с чем мне его соотнести. Но в общем это неизменяющаяся первоначальная энергия, это как в «Звездных войнах» приводится пример вот эта сила. Да, в общем она тоже неизменяющаяся. Проблема с неизменяющимися объектами: они не могут ничего произвести, они не меняются. Поэтому наш Мастер Васубандху спорит и доказывает: нет, не могло быть первоначальной энергии.

И последний, третий вариант. В то время в Индии была популярна теория, что этот мир создал какой-то создатель. Не вот тот диск с моими аудиозаписями (*Смеется*), а создатель как существо. Так получилось, что в то время и в том месте, где я рос, это тоже была популярная причина, как люди говорили, может, откуда этот мир появился. Весь курс АСІ-4 мы об этом говорили, и для меня это достаточно...

Об этом я тоже думал очень много раз. Я даже встретил одного парня в переходе в Киеве, который листовки раздавал, и я с ним полчаса провел и обсуждал про создателя, не особо у меня получилось ничего. Но суть в том, здесь Мастер Васубандху приводит очень интересный аргумент, почему это не мог быть создатель мира. Ишвара, в то время его называли Ишвара, этого создателя в Индии. Он говорит, что причина, почему не создатель этот мир создал, в том, что у нас существует время в мире, и вещи происходят друг за другом, как причина и следствие. И это в целом всё, что говорит Мастер Васубандху.

И когда я первый раз об этом услышал, я подумал: в каком мире вообще это опровергает теорию создателя., для меня на тот момент это вообще не опровергало эту теорию. А для вас, кстати, девчонки, тренера АКМ, Оксана, для тебя как, ты, когда услышала, сразу это было доказательством того, что создателя нет?

Участница из зала Оксана. Нет.

Максим Джабали. И для Иры, а для тебя? (*Обращается к Ирине Джабали*). В общем, я спросил, тут три человека, тренера АКМ, говорят: не было это для них хорошим доказательством. И для меня тоже, я тоже на это не купился. И вот я об этом думал восемь лет, и я должен сказать, это отличный аргумент. Это настолько классный аргумент, что он полностью опровергает теорию создателя. Но об этом нужно подумать. Но я не буду вас заставлять думать ни о чем, я вам дам вводные, которые еще дополняет Мастер Васубандху.

Во-первых, этот мир реально выглядит как мир причин и следствий, думаю, с этим вы не будете спорить. Ну, например, я возьму этот цветок (*Берет в руку веточку цветка*), сейчас я опущу руку, – что с ним произойдет?

Зал. Упадет.

Максим Джабали. В чем причина, что он упадет? Сила притяжения, я его отпущу. Отпускаю (*Отпускает цветок, он падает*)? Реально упал, – реально причина в том, что я его отпустил. Так вот, то, как этот мир существует по причинно-следственным связям, – это на самом деле совершенно противоположный способ существования мира, как если бы его кто-то создал. Я вам сейчас постараюсь рассказать, как об этом можно думать. Вот представьте, вы – всемогущее существо. И давайте определим, кто такое существо, у которого есть вот это всемогущество. Это существо, которое может своей силой намерения, скажем, создать любой объект, уничтожить любой объект, превратить один объект в другой. Для него это не занимает время, потому что у него есть всемогущество, ему не нужно... Это не так, что ты ставишь Windows на скачивание, он у тебя скачивается полдня, потом ты его полдня устанавливаешь, это не так работает. Ты нажимаешь кнопку, и тут экран смерти начинается, это так не работает у всемогущего существа. Всемогущее существо – это которое может установить Windows вот так (*Моргает один раз, показывает усилие, показывающее мгновенное действие*). Даже на Macbook, кстати, есть такие извращения (*Смеется*).

Так вот, давайте пойдем дальше. Зачем всемогущему существу было бы устанавливать Windows себе на компьютер? Ну, допустим, он хочет какой-то, я не знаю, отчет сделать в Excel, подать жене своей о финансовых, о семейных расходах в этом месяце. Представим, что он хочет сделать репорт в Excel о финансах. Ему в целом и не нужно заполнять этот лист, потому что он в силу одного мгновения может сделать так, что жена будет довольна, скажет, – да, всё, молодец, не перерасходовал ты бюджет. Ему не нужно за аренду платить тоже, отложенное не нужно ставить в Революте на первое число, отправить хозяйке за квартиру деньги. Вы думаете, я шучу, кстати, но я серьезно. Так вот, зачем такому существу создавать причины и следствия и мир причин и следствий? Чтобы что? Ну, не знаю, вы об этом думали? Ну, зачем?

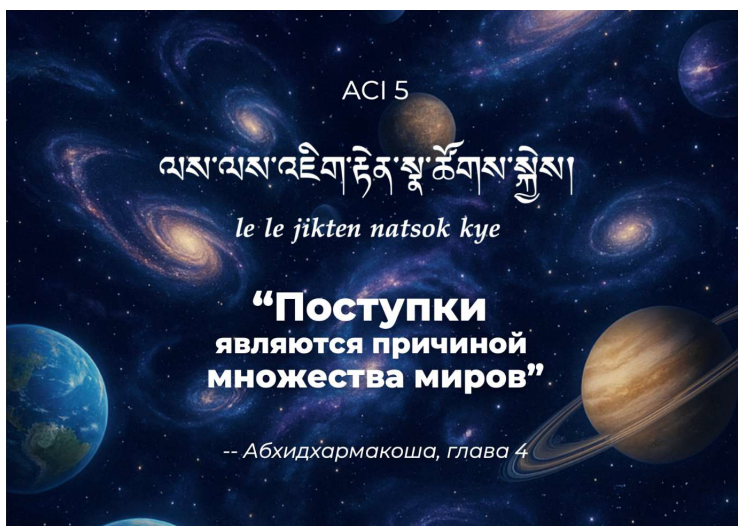
Я вам скажу, что мне говорили в школе, зачем. И я об этом не говорил на АСИ-4, потому что мне запретил мой наставник, Питер Мёртл, сказал, об этом не надо говорить. Но мы уже на АСИ-5, вы, предполагается, прошли АСИ-4. Я вам расскажу, о чем я дебатировал с тем парнем в переходе, который листовки раздавал. Я говорю: «Слушай, ты говоришь, что создатель вот этот мир создал, Бог, Творец, ну почему я здесь, почему я еще страдаю?». Вот тот самый вопрос, в который всё упирается. И забегаю наперед, я не утверждаю, что Бога нет. И не надо бегать потом голыми вон там на Вене и кричать... Как Бог будет по-немецки? (*Спрашивает у переводчицы*). Nicht Gott, nicht Gott! (Бога нет, Бога нет). Такого не надо делать, хорошо (*Смеется*)? Этого я не утверждал. Я кстати утверждаю, что Бог существует, и вы можете его встретить. Но, возвращаясь назад к тому парню, я ему говорю: «Вот есть ли вот этот Бог, о котором ты говоришь, о котором и мне говорили, на самом деле, в школе, он создал мир, который я думаю,

что я неправильно понимал его, то почему я страдаю?». Почему, я не знаю... Я к дерматологу ходил, он мне родинки какие-то прижигать будет. Ну, камон. И он говорит, - вы слышали этот аргумент, - «Потому что ты должен чему-то научиться, ты должен стать лучше, чтобы потом попасть в рай». Я говорю: «Хорошо, но ты утверждаешь, что этот Творец, он всемогущий, правильно? И он все любящий, соответственно?». Это то, как мы это изучаем. Я, кстати, я правда верю, что он все любящий.

Теперь представим. Вот у нас, к примеру, есть точка А, это будет (*Ставит сбоку на столик компьютерную мышку, отмечая ее как точку А*). Этот ноутбук у нас будет точка Б (*Ставит справа от мышки ноутбук, отмечая его как точку Б*). А это точка С (*Кладет справа от ноутбука блокнот, отмечая его как точку С*). А, Б, С. А – это творение мира. Б – это что-то должно произойти. С – я оказываюсь в раю.

Так вот, что утверждал тот парень в переходе? Он говорит, что Б, то есть, что должно произойти между созданием мира и тем, что я окажусь в раю, это я должен извлечь какой-то урок, стать лучше. Я его спрашиваю: «Это то, что ты утверждаешь?». Он говорит: «Да». Я говорю: «Правильно ли я понимаю, что вот этот Бог, Творец, который создал мир, в целом-то, то есть у этого Творца есть сила, поскольку он всемогущий, чтобы вот это Б, все уроки, которые я должен извлечь, всех дерматологов, которых я должен посетить в этой жизни, – это может произойти вот так (*Щелкает пальцами*). У меня ладошки вспотели, я уже очень возбудился об этой теме, не могу хорошо, громко щёлкнуть (*Смеется*). Но он этого не делает. Я его спрашиваю, этого парня: «А почему? Почему?». Он говорит: «Ну потому что ты сам должен извлечь эти уроки». Я говорю: «Хорошо, но у этого творца есть все еще сила сделать так, чтобы все эти уроки, которые я должен извлечь, всех дерматологов, которых я должен посетить, это может все произойти по одному щелчку. И он не ответил на этот вопрос.

Я вам скажу, почему он на него не ответил. Потому что, если ты отвечаешь на этот вопрос, «да, он может это сделать», тогда неизбежно получается так, что он не хочет, но это противоречит идее все любящего Бога. Потому что, если у вас ребенок разбил себе коленку на улице, вы бросаете всё, начинаете ему очищать эту коленку, клеить пластыри на нее. Если у вас ребенок заболел, вы сидите с ним, даете ему таблетки, чтобы он выздоровел. И я утверждаю, моя мама вчерашнее занятие смотрела, сегодня я не знаю, если бы моя мама могла дать мне одну таблетку, которая меня спасает от всех дерматологов, которых мне нужно посетить до конца жизни, от болезней, страданий, разочарований, – я утверждаю, что моя мама дала бы мне такую таблетку. Какие бы у вас ни были отношения со своей матерью, я думаю, ваша мать бы тоже дала вам такую таблетку, если бы она у нее была. Но проблема в том, что вам ее не дают, потому что ее нет.



И это и есть причина, почему мы здесь страдаем. Это не потому, что Бог нас не любит, тот о котором в школе мне рассказывали. Я утверждаю, что он нас любит. Я думаю, он любит нас больше, чем мы можем любить себя сами. Но, утверждает Мастер Васубандху, что поступки являются причиной множества миров. Именно наши собственные поступки являются причиной того, что мы видим вокруг, как этот мир существует. И вот этот Бог-Творец, как бы он нас ни

любил, — а он любит нас сильно, лично я в это верю, — он не в силах отменить наши собственные поступки. И поэтому говорят, в этой системе, что, когда мы станем очень чистыми, когда мы будем делать очень много хороших поступков, — мы встретим Бога. Это вообще-то, по большому счету, наша задача на этом пути. И когда мы ее встретим, она поможет нам достичь просветления в этой жизни. Благодаря нашим поступкам. Благодаря тому, что мы будем вести очень-очень чистый нравственный образ жизни. У нас есть раздаточный материал. Мы подумали, что было бы здорово вам такие карточки раздать на память. Это, кстати, первый вопрос домашки, отсюда можете списать. Оля, сможешь раздать? (*Обращается к Оле*).

✿ Какая причина создания мира?

Итого, мы с вами поговорили о том, какие не могут быть причины создания мира. Далее поговорили о том, что, утверждает Мастер Васубандху, может и является причиной создания мира.



И теперь я предлагаю сделать перерыв. 10 минут до 12:10. Спасибо вам. *Аплодисменты.*

После перерыва.

Ирина Джабали. Ура! Добро пожаловать на АСИ-5, урок два, часть два. Я надеюсь, Максим не сильно вас замучил этими всеми создателями (*Смеется*). Как вы, нормалёк ещё? Кто, может быть, хочет поделиться или какой-то инсайт из прошлой части, который пришёл, или, может быть, какую ключевую мысль вынесли? Коротко. Если хотите. Ну что-нибудь, может, запомнили что-то. А то сейчас Максим обратно пойдёт вам всё то же самое рассказывать (*Смеется*). Так что скажите что-то, это в ваших интересах. *Зал отвечает.* Я сейчас перескажу для онлайна. Если бы создатель мира был причиной, достаточно было бы удара ложкой по лбу (*Смеется*). Хорошо. И всё, и больше не надо было бы никогда ходить к дерматологам. Всё, вы все спасены. Хорошо. И с Максимом мы остановились на том, что поступки являются причиной множества миров. И это первая строка четвёртой главы Абхидхармакоша. Может быть, кто-то хочет прочитать, как это на тибетском, эта строка? Вон там, в принципе, написано (*Показывает карточку из раздаточного материала*). Кто-то хочет прочитать эту строку на тибетском? Давайте хором. Мы можем это сделать вместе. Le le jikten natsok kye. Теперь вторая строка Абхидхармакоши, главы 4. Звучит... Сейчас расскажу, как. И это будет мостик между главой 3 и между главой 4.

И в целом, здесь суть в том, что всё в мире происходит из кармы: наше здоровье, отношения, деньги, наш успех или отсутствие успеха, красивые вещи в нашей жизни, какой-нибудь красивый закат, романтический ужин возле заката, на фоне заката. Но также и не очень хорошие вещи: наши проблемы, болезни, необходимость ходить к дерматологу. Тот факт, что мы

так или иначе со временем теряем наш былой внешний, как нам казалось, такой красивый вид и превращаемся, как нам потом кажется, в не очень красивый вид. И даже тот факт, что мы живем в мире, где мы вынуждены умирать, – вот эта сама смерть, это тоже происходит из кармы. Давайте наконец-то разбираться, что же это такое карма. А то мы всё вокруг да около ходим, а вот только добрались наконец-то до кармы.

И вторая строка звучит так: *deni sempra*. Давайте вместе (*Зал повторяет хором*). Вы сказали вторую строку из Абхидхармакоши. И в целом, знаете, для меня вот это слово «карма», оно как бы обросло какими-то стереотипами, что ли. В целом много таких слов, особенно, когда это касается какой-то незнакомой для нас культуры: нирвана, карма, мантры. Как правило, мы слышим где-то в нашем окружении эти слова, но у нас не было какого-то образования на этот счет, то есть у нас не было шанса соприкоснуться с определением этих значений. Как это, свои признания насчет нирваны я вам вчера рассказывала. Когда там слово «мантры», я раньше слышала, мне казалось, что кто-то бубнит себе что-то там под нос, перебирает какие-то бусины, в общем, пустая трата времени. Ну, правда, я так думала, искренне. И с кармой, мне кажется, то же самое. В нашей культуре часто говорят «плохая карма». И всё, делай с этим что хочешь. Когда люди говорят «айфон», всем понятно: айфон – телефон.

Что такое карма, так сразу и не скажешь, и вот эта вот фраза, «да у него плохая карма». Я недавно размышляла, и мне показалось, что это какая-то попытка оправдаться за то, что я не хочу другому помогать. Как будто вот, у него что-то случилось, проблема какая-то, ну плохая у него карма, что поделаешь. Я пытаюсь это просто «замыютить» внутри своего ума, не обращать на это внимания. Или мы, например, говорим, «Не делай так, это плохая карма!». Но мы практически никогда не говорим: «Сделай это, это классная карма!» (*Поднимает большие пальцы вверх*). То есть вот эта карма, она как-то сразу как будто с каким-то негативным ярлыком вместе идёт. Давайте расклеивать эти ярлыки.

Что такое карма? Есть такое тибетское слово «sempra» – это и есть карма. Sempra, давайте вместе скажем. «Sem» на тибетском, может быть, кто-то знает, что такое «sem»? Не помните? Мне кажется, в АСИ-3 было. «Sem» – это ум. На санскрите – «citta». Перекликается со словом «читать» у нас. Но слово «sempra» – это немножко другое. И вот это sempra, оно значит «любое движение ума». И это и есть карма. То есть определение, что такое карма, это – любое движение ума. И кажется, что карма – это убийство насекомого, например, или ложь. Но самый опасный вид кармы – это как раз каждый раз, когда наш ум движется, и я сейчас объясню, почему.

Как думаете, сколько нужно времени, чтобы произошло вот это движение ума? Вячеслав думает, считает, похоже. *Зал высказывает предположения*. Верно, мгновение. Мы говорим 65 раз в мгновение картинка ментальная вылетает. Я могу щелкнуть пальцем, и вот за время этого щелчка 65 ментальных картинок происходят. По сути, можно сказать, что мы постоянно видим вокруг себя такое кино с частотой 65 кадров в секунду, – и это то, как карма работает. Каждый раз, когда ум движется, вы уже поняли, что в секунду это... (*Показывает руками большое расстояние*). Представьте, каждый раз в секунду 65 вот этих ментальных отпечатков происходят в нашем уме. Каждая мысль, которая у нас появляется, она оставляет в нашем же уме отпечаток.

Я недавно читала новость, я ее не проверяла, Максим всегда ругает меня за распространение непроверенных новостей (*Смеется*). Но мне показалось, что это правда. Это была статья о человеке, мне кажется, патологоанатоме, и вот он рассказывал о том, что он по тому, как выглядят кости у женщины, может понять, рожала она или нет. Статья была о том, насколько материнство отпечатывается в теле женщины след, что это даже влияет на форму, на

внешний вид костей, хотя, казалось бы, кости вроде бы такая твердая штука. И мне показалось это подходящей метафорой, что точно так же мысли оставляют след в нашем уме. Может быть, мы не можем это видеть так очевидно, но как бы, так и есть. То есть движение нашего ума – это и есть карма. И кто-то может сказать: «я остановила плохую карму, я не накричала на мужа!». Верно, в таком случае человек, – это супер! – человек в таком случае остановил такое очевидное проявление. Но что было в этот момент в уме? Там же были еще какие-то мысли, связанные с этой ситуацией. Значит ли это, что этот человек остановил плохую карму полностью? Несколько мгновений, даже буквально мгновений этого гнева. В терминологии Вячеслава: 5 секунд гнева умножить на 65 (*Смеется*). А теперь начнем по экспоненте, каждый день она будет удваиваться (*Показывает пальцем движение вверх*). Что мы получим через год? Страшно подумать.

Поэтому, когда вы правда для себя действительно в сердце понимаете эти вещи, вы захотите следить за своим умом, так или иначе захотите сделать так, чтобы вы могли иметь влияние на эти мысли, чтобы этот интересенький ум не напортачил там много нехороших, в том числе и мыслей. Когда мы это знаем, мы уже не можем себе позволить даже 5 минут этого гнева. И конечно это сложно просто взять, сесть и всё, – я ни на кого не разозлюсь. На мой взгляд, это невыполнимое обещание. Но, например, пообещать себе, что я целую минуту не буду злиться, – это выполнимо. И постепенно вы можете развивать эту мышцу, работая со своим умом. И эта минутка, эти семена, которые вы посеяли, тем, что вы пытались не сердиться хотя бы минутку, – через год они тоже во что-то очень хорошее вырастут. Поэтому мне очень нравится этот популярный подход сейчас, «искусство маленьких шагов». Ну не можем мы сейчас взять так, хоп-хлоп, – и изменились в идеальное, совершенное существо без любых ментальных омрачений.



2 типа кармы / поступков

1) движение ума

= ментальная карма

སེམས་པ།

sempa

Но маленькими шажками мы туда дойти можем. Для этого нам нужно только: понимание, что стоит делать, а что не стоит делать, немножко наблюдательности за своим умом, немножко понимания пустоты и мудрости, что мы тут и делаем. И через год мы сами себя не узнаем. Ладушки! Давайте теперь подетальней про карму. Это у нас было определение кармы, движение ума – *sempa*.



2 типа кармы / поступков

1) движение ума

= ментальная карма

སེམས་པ།

sempa



2) то, что оно мотивирует:

2.1) поступки речи

2.2) поступки тела

И у нас есть два типа кармы. Первая – это, собственно, ментальная, то есть вот это движение как раз в уму нашем. И второе – это то, что это движение мотивирует. И это поступки речи и поступки тела, то есть у нас появляется какая-то мысль в голове, и она порождает или то, что мы пошли и

наговорили кому-то чего-то, или поколотили кого-то, физически. В принципе, поколотить можно кого-то и речью тоже. И то, и другое есть карма, но начинается всё с мысли. Потому что не будете вы кого-то колотить, если вы до этого не подумали об этом.

Давайте проведем викторину, квиз. Владимир, могли бы вы пожалуйста помахать участникам рукой (*Показывает, машет рукой*)? Участник Владимир из зала машет рукой.

Ирина Джабали. Спасибо. Когда Владимир махал рукой, как вы считаете, какая это карма была? *Зал дает предположения.* Из этих (*Показывает на экран с презентацией*). Поступки тела, верно. Продолжим нашу викторину. Лена, скажи всем, как тебя зовут.

Участница Лена. Меня зовут Лена.

Ирина Джабали. Спасибо. *Аплодисменты.* Когда Лена говорила, что ее зовут Лена, это какой тип кармы? *Зал делает предположения.* Поступки речи, верно. Дарья, вас Дарья зовут, правильно? Подумайте о, например, своей маме. Дарья о чем-то подумала, – это какой тип кармы? *Зал делает предположения.* Ментальный, верно, супер. Без подарков, простая викторина была.

То есть, есть ментальная карма, есть физическая. Вы можете это легко запомнить – два вида. Вообще мне нравятся эти тибетцы, у них есть способность делить что-то на разновидности, мне кажется, бесконечно, на две, три, четыре, шестнадцать частей. И мы про другие разные формы кармы позже поговорим, но вот вы можете запомнить, есть два типа: ментальная и физическая. И почему мы это разбирали? Самое главное, что ментальная побуждает физическую.

Теперь разберем подетальнее пункт номер два – поступки речи и тела. Допустим, я говорю Максиму: «Максим, ты у меня такой замечательный муж». Вы можете это видеть, слышать, никаких проблем, – я что-то сказала. Или, например, я могу погладить по плечу (*Гладит по плечу переводчицу Ваню*). Вы тоже можете это видеть, это очевидный уровень. Вы можете видеть это движение, и в случае с моей речью, вы, очевидно, могли определить, что я сказала что-то приятное, что-то хорошее. И когда я Ваню гладила, я ее не толкала, как-то там, не штыркала, а вроде бы приятно. Ваня, тебе приятно было? Приятно гладила? (*Спрашивает у переводчицы Вани, та кивает и улыбается*). В общем, вы как зрители сделали вывод о том, что это был какой-то поступок тела, поступок речи, и, очевидно, он был хорошим.

И это сообщающий тип кармы, то есть он вам что-то сообщает. Какие могут быть еще примеры сообщающей кармы? Давайте примеры хорошей сообщающей кармы, ну парочку (*Зал дает предположения*). Хорошо, да, отдала кому-то денег. Хорошая сообщающая карма, еще что?

Зал. Подарила цветы.

Ирина Джабали. Подарила цветы, супер. Если не отравлены, значит хорошая карма (*Смеется*).

Зал. Помочь маме. Compliment кому-то сказать.

Ирина Джабали. Помочь маме. Compliment кому-то сказать, супер. Какие примеры плохой сообщающей кармы?

Зал. Опоздал на автобус.

Ирина Джабали. Опоздал на автобус... Не знаю, насколько это прям плохая карма, тут уже по вашим оценкам. *Зал дает предположения.* Толкнуть кого-то, намусорить в автобусе, например, соврать. Я думаю, тут все понятно.

Пример из чтений, который есть на платформе, если вы там регистрируетесь и прочитаете их, там, значит, пример из писаний, что монах складывает руки у груди (*Складывает руки у груди*), и произносит какие-то слова. И таким образом его физическая форма, то, что мы слышим, его



речь, – сообщает нам о том, что, вероятно, он делает что-то хорошее. Там пример как раз относится к церемонии принятия обетов. То есть мы обещаем перед кем-то не делать чего-то плохого, стараться делать только хорошее. Это я после такой церемонии в 2021 году пообещала перед своими учителями, что я буду стараться никого не убивать, не воровать, чужих мужей не уводить (*Указывает на слайд презентации на экране*). Ну, в общем, те 10 этических принципов, которые вы уже так или

иначе знаете, а если не знаете, мы еще поговорим о них, я пообещала не делать плохих поступков по ним и делать хорошие. Ну и вот в тот момент, когда происходила эта церемония, я тоже так была с руками (*Складывает руки на груди*), и это была сообщающая форма моих хороших намерений.

✿ 2 типа кармы / поступков

1) движение ума
= ментальная карма

མིམས་པ།
sempra

2) то, что оно мотивирует:

2.1) поступки речи
2.2) поступки тела

В формах:
- сообщающая
- НЕсообщающая (5 хар-к)

Сообщающий тип кармы. Вот она. Поступки речи и тела бывают в двух формах: сообщающая... И тут приходит школа Абхидхарма! Вот они, деталисты наши из таблички (*Показывает табличку из раздаточного материала*) и говорят: «А вообще-то есть еще не сообщающая форма кармы!». И вот что они об этом говорят. Если кратко, они говорят, что, когда вы сделали что-то хорошее, вот эта вот

хорошая карма, она вместе с вами, и она продолжает с вами существовать. Ее нельзя увидеть, нельзя услышать, но вы как будто в таком, не знаю, пиджаке с этой хорошей кармой. Например, тут я приняла обеты, и это мое намерение, эта карма хорошая от этого поступка, она остается со мной. Я уже ничего никому не обещаю, я уже пошла на улицу, села на автобус, уехала куда-то. Но вот эта хорошая карма поехала со мной на автобусе тоже (*Смеется*). И согласно школе Абхидхармы, это даже физическая, такая как физическая, аура. Говорят, пиджак такой из света, который создан нашими хорошими намерениями, и она остается с нами на всю жизнь.

И это хороший момент сказать о том, почему хорошая идея принимать обеты. Когда мы обещаем перед кем-то значимым для нас что-то делать, что-то не делать. Ну, например, не лгать: когда мы просто говорим, я буду стараться не лгать, – это уже хорошая карма. Каждый раз, когда мы не лжем, это супер-карма. Но когда мы еще перед этим пообещали кому-то значимому для нас не лгать, – это супер-классная карма. Супер-супер-супер-карма. Хорошее слово, мне нравится.

Поэтому классная идея принимать обеты. Нам и так надо следить за своим умом, нам и так хорошо бы вести шестизаровый дневник, потому что это помогает нам приучить себя следить за своим умом. Но супер-супер-супер-красавчик карма – это принять обеты и потом

тоже продолжать следовать своим обещаниям. Поэтому если вдруг кто-то из вас когда-то захочет их принять, мы можем провести эту церемонию, просто заранее нам об этом скажите, потому что там есть определенная подготовка для этого, отдельная встреча, что надо знать перед этим и так далее. Поэтому, если кто-то захочет, можете нам сегодня-завтра сказать, мы вам среди недели организуем такую образовательную встречу и на следующих выходных можем организовать саму церемонию. И с вами тоже будет этот... Домой уедет с вами на автобусе ваш пиджак хорошей кармы (*Смеется*).

Давайте теперь отвлечемся от обедов. Давайте подумаем, какие еще могут быть варианты этой несообщающей кармы, кроме обетов, например. Может быть, у кого-то есть уже какие-то идеи. *Зал молчит*. Ну, например, подброшу пару идей. Например, есть врач, даже не так, девушка, допустим, отдыхает на пляже – уехала в отпуск на море. Может быть, эта девушка – врач, может быть, дерматолог даже, может быть, какой-нибудь хирург, которая уже спасла тысячи жизней. Вот, Абхидхарма говорит, что те хорошие дела, которые вы совершили, например, эта девушка спасла кучу жизней, вот эта физическая невидимая аура, от спасения этих жизней она тоже поехала в отпуск на пляж с этой девушкой. Мы тут с Максимом десять занятий отчитаем, поедem домой – прихватим с собой нашу хорошую карму тоже. Это начало напоминать, знаете, эту игру «собери монетки», там чувачок бегаeт и собирает всякие сокровища, монетки.

❀ Несообщающая форма кармы

1

есть даже
когда не
думаю о ней



университете сделала, но не суть. Я сейчас уже о нем не думаю, но моя несообщающая форма кармы есть со мной даже сейчас, поэтому тут на картинке пицца (*Указывает на слайд презентации*). Когда приносят пиццу, сложно думать о чем-то, что не есть пицца, а хорошая карма остается.

Ладно, давайте рассмотрим несообщающую карму, у нее есть пять характеристик. Может быть, у вас больше появится знаний о ней, понимания того, что есть эта несообщающая карма. Например, я сделала хорошее дело, накормила сегодня, напоила кофе сегодня бездомного, я там с ним еще много другой кармы сегодня в этом

❀ Несообщающая форма кармы

1

есть даже
когда не
думаю о ней



2

есть даже
когда «ум
остановлен»



3

добро-
детельная
или нет



хорошие поступки, не знаю, что такое бы придумать... Кота забыли накормить, например,

Хорошая карма в такой форме также есть, даже когда ум остановлен. Здесь имеется в виду, что, когда мы пребываем даже в глубокой медитации, технически ум не останавливается в этот момент, он просто в очень глубокой медитации, но эта карма с нами есть. Третье. Она бывает или добродетельная, или нет, это может быть что-то или хорошее, или не очень, то есть даже когда мы делаем какие-то не очень

домашнего. У Вани просто коты есть (*Имеет в виду у переводчицы Вани*). Вот кот бедный голодный, – плохая карма моя вообще-то.

✿ Несообщающая форма кармы



Эта карма продолжается в постоянном потоке, она всегда со мной, следует за мной во времени и в пространстве. А поскольку наши поступки создают всё множество миров, что мы узнали из Абхидхармакоши, и поскольку нет других причин, почему нам быть счастливыми или не счастливыми, – очень важно вести нравственный образ жизни. И пятый пункт. Цитата

такая: «Она принимает великие элементы как свою причину». Простыми словами это можно сказать, что она есть физическая материя, тонкая физическая материя, которая содержит в себе четыре элемента, помните, мы о них на прошлом курсе говорили. Хорошо.

● Итого, что прошли

- ✓ Какая причина создания мира
- ✓ 2 типа кармы / поступков
- ✓ Характеристики несообщающей формы кармы

На этом мы подходим к концу нашего занятия. Сегодня мы поговорили о том, какая на самом деле причина создания мира, не эти три причины, которые Максим рассказывал, а та причина, которая первая строка в Абхидхармакоше в четвертой главе – наша карма. Ключевое, пожалуйста, запомните, карма – это любое движение ума. Я реально на этом моменте начинаю напрягаться чуть-чуть, потому что то, что иногда творится в моем уме, стыдно мне даже перед собой (*Смущенно смеется*).

Ментальная карма порождает наши речь и действия. Вот эта физическая, вторая часть, она может быть сообщающей, не сообщающей. И мы разобрали пять характеристик несообщающей формы кармы.

Представьте, что будет, если вы реально настолько совладаете со своим умом, что исключительно хорошие мысли будут вас посещать, исключительно волшебные вещи вы будете говорить другим и делать, будете создавать только самую безупречную, красивую, чудесную, великолепную карму, огромный, не знаю, может даже не пиджак уже, а пальто такое с хорошей кармой носить. Не может ваш мир быть потом каким-то плохим, ужасным, он тоже будет таким же классным. Потому что всё из нас происходит: когда у нас красиво внутри, снаружи обязано быть красиво. Ключ к этому – понимание кармы и пустоты.

Мы вам обещали Q&A. Надо обещания свои выполнять. У нас три минуты – лучше, чем ничего. Я второй раз уже не рассказываю про домашки, платформы и все остальное, хотя я хочу наконец-то рассказать, но давай, мы, Макс, обещали вопросы, приходи. Давайте хотя бы на один вопрос ответите. А есть вопросы? О, есть вопрос, супер!

Участница Лена из зала. У меня очень беспокойный ум, очень много проблем, задач, и как-то он все это пытается уследить. И даже вчера я пыталась прочитать вопрос, я его вижу, я предполагала, что он достаточно простой, но я его не могу понять. И, например, вчера я увидела

одну вопрос, я думаю, что это простой вопрос, но я все равно не могу ее понять. Как мне сдать этот курс? Как мне себя сейчас успокоить, организовать, собрать в руки? Ну, я не знаю, что мне с собой сделать, чтобы успокоиться и сдать реально этот курс вместе с вами быстро, спасибо.

Ирина Джабали. Спасибо за вопрос. Я, наверное, добавлю, что Лена, мне кажется, это вторая попытка этот сдать курс, да, твоя?

Участница Лена из зала. Нет, первая.

Ирина Джабали. Первая?

Участница Лена из зала. Третий я уже начала. И я пытаюсь, пытаюсь закончить четвертый курс, это тоже очень сложно.

Ирина Джабали. Я бы разделила это на две части. Одна часть это про беспокойный ум, на мой взгляд. Вторая часть это о том, как иметь такие семена, чтобы заканчивать курс. На мой взгляд, это два немножко разных набора семян. Я бы хотела ответить на вторую часть, потому что это отличная подводка к домашкам (*Смеется*). Ладно, на самом деле, это правда, что не всегда легко усваивать этот материал, и на мой взгляд, ты и делаешь то, что поможет тебе сдать этот курс. Если мы чего-то хотим, нам надо помочь это сделать другим, – и эта фраза дает сразу пространство того, что можно делать. Можно, конечно, пойти напрямую, найти себе какого-то партнера и вместе с ним пытаться проходить эти домашки. Для меня это классный метод, я так проходила свои курсы. Мне обычно на группах мудрости скучно, но если я с кем-то вдвоем, то мы так группируемся и классно, методично заканчиваем курс. И для меня даже проблема не в том была, чтобы закончить курс, а у меня даже не было... У меня были периоды, когда у меня не было этого вдохновения, и какой-то такой легкости, интереса к этому. Мне кажется, если ты придумаешь, как найти этот интерес, как его вернуть, если он у тебя раньше был, а раз ты тут сидишь, наверное, вряд ли тебе кто-то заставил сюда прийти. Ты понимаешь, что тебе это надо, что-то там есть. Поэтому ты можешь найти себе кого-то, с кем вместе проходить, это всегда классный вариант, также ты добавилась в чатик к волонтерам, вообще первой, по-моему, – ты уже делаешь что-то, чтобы тебе легче было с этими знаниями в целом. Фактически ты помогаешь нам сделать так, чтобы этот курс произошел, этим ты помогаешь другим пройти этот курс. Тебе остается только радоваться этому, правильно концептуализировать и посвящать, регулярная кофе-медитация, самое сложное, я знаю. Всё, мне там уже машут, хватит, хватит, всё, я передаю этот микрофон Оле. Спасибо большое, приятного аппетита вам после объявления Оли.

Ведущая, Ольга Фильянова. Большое спасибо Ира и Максим за прекрасное второе занятие.