

**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 VI Сутра Алмазного Огранщика

Стенограмма к занятию 3. Тела Будды.

Преподаватели: Максим и Ирина Джабали

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

Ирина Джабали. Добро пожаловать на занятие АСИ-6, номер 3. *(обращается к переводчице)* Ты переводить будешь мне? Вау, вот это да. Давай скажем сейчас для записи, что мы не будем переводить это занятие. Итак, дорогие дамы и господа, у нас не без препятствий, как всегда. И наша переводчица заболела. Даже две переводчицы наши заболели. У нас была одна переводчица, она заболела. Потом у нас была резервная переводчица и угадайте, что с ней случилось. Она тоже заболела. Наша третья переводчица Ярина. Я надеюсь, Ярина, ты доживешь до вечера, до второго занятия на сегодняшний день. Поэтому занятие 3 будет без перевода на немецкий. Но я думаю, мы его переведем чуть-чуть попозже. Спасибо *(аплодисменты)*.

А теперь у меня будет вдвое больше времени на занятия, потому что у нас не будет перевода. Я, представляете, все еще делаю паузу и жду, чтобы меня кто-то начнет переводить. Поэтому если я буду зависать и смотреть куда-то сюда, это я со своим переводчиком общаюсь *(смеется)*.

Добро пожаловать еще раз всем. Доброе утро. Доброе утро новым лицам здесь. Может быть, не новым вживую, точнее, может быть, не новым онлайн, но точно новым вживую. Реально жду, пока переводчик переведет. Очень интересное ощущение. Я точно знаю, что онлайн у нас на эти выходные тоже к нам присоединились новые люди. Поэтому если они не испугались после всех этих медитаций и всего такого, давайте вообще... Во-первых, ребят, расслабьтесь, все нормально. У нас были прошлые выходные, когда мы начинали этот курс. Но так как у нас есть сейчас между нашими занятиями 1-2 и сегодняшними занятиями пауза, я предлагаю вообще вспомнить, что здесь происходит, что мы тут делаем, и таким образом в том числе напомнить ребятам, кто онлайн или кто только присоединился, собственно, о чем мы тут с вами беседуем. Может быть, кто-то помнит, какая главная идея, какое основное сообщение о курсе АСИ 6. Кто хочет напомнить? И, кстати, было бы классно, если бы у нас появился в зале микрофон. Вдруг это возможно? Кто помнит, какое основное сообщение?

Зал. Самый быстрый способ достичь своих целей благодаря изучению и благодаря видению пустоты напрямую.

Ирина Джабали. Ну, я думаю, благодаря видению пустоты напрямую мы вообще вот так вот все щелкать сможем. Основное сообщение: что нам важно стать мастерами пустоты. Конечно, когда мы видим пустоту напрямую, когда получаем этот опыт, мы, ну не знаю, можно ли быть более мастером пустоты после того, как мы получили этот опыт напрямую, но, тем не менее, до того, как с нами происходит этот опыт, мы так или иначе получаем какое-то интеллектуальное понимание пустоты, получаем какое-то осознание в нашем уме в виде каких-то мыслей, инсайтов и так далее.

И это в целом то, чем мы с вами здесь занимаемся в рамках всех 18 АСИ курсов и в рамках конкретного этого курса тоже. Мы, как это, не знаю, какую метафору привести, мне кажется, я иногда просто пытаюсь долбить эту стену пустоты, сама туда головой бьюсь, чтобы как-то разобраться. Иногда это дается легче, иногда как-то так, это приходит как озарение. Вот оно, точно, точно, вот так это обычно. А иногда приходится просто так, бэнц, бэнц, бэнц, читаю чтение, ничего не понимаю, бэнц, бэнц. Так что бывает по-разному, и это тоже окей. У нас у всех разные семена, кому-то что-то одно заходит, кому-то что-то другое. Поэтому мы все время пытаемся заходить с разных сторон. Туда едем? *(передвигает стол)* Хорошо. Мы пытаемся все время рассматривать эту пустоту с самых разных сторон. Где-то мы вам спрашиваем, что это, ручка? А если сюда собачка зайдет? Это одно объяснение пустоты. Когда-то мы с вами говорим или даже разыгрываем сценку «муж на кухне» – «два мужа на кухне». Это другое объяснение пустоты. И по мере курсов АСИ мы будем все время как бы разные понимания, разные описания пустоты получать. Фактически это одно и то же описание, просто с разных сторон. Да, мы все еще продолжаем говорить о том, что вещи не существуют с их собственной стороны. Они происходят из нас. Что-то нас вынуждает видеть вот этот вот цилиндр темный, черненький *(показывает пульт)*, как пульт, и рассчитывать на то, что если я кликну на кнопку, то переключится слайд, и это сработает.

Хорошо, что еще помним с первого уикенда? АСИ 6 о том, что мы хотим достичь наших целей. Для этого нам надо стать мастером пустоты. На какой книге основывается это все, этот курс? *(зал отвечает)* «Сутра Алмазного Огранщика». Супер. Если это сутра, кто автор? *(зал отвечает)* Будда. Будда какой? Будда Шакьямуни. Конкретная личность, можно сказать, историческая личность, которая жила когда-то раньше. Которая проделала определенный путь от обычного человека, от простого обычного человека, как мы с вами, до такого существа, у которого абсолютно другой ум и абсолютно другие качества. И об этих качествах в целом мы сегодня будем говорить на сегодняшнем занятии. И мне это занятие очень сильно поэтому нравится. Также мы с вами говорили о том, что в целом сутры в современном мире довольно сложно понять. Я думаю, если вы начали читать чтение к этому курсу... кстати, кто-то начал читать чтение? Вы уже могли догадаться, что вот зачем нам надо эти все объяснения, потому что так с первого раза и не поймешь *(смеется)*. И на сегодняшнем занятии мы продолжим рассматривать... Помните, сутра построена на диалоге между двумя личностями, между Субхути, между младшим монахом. На самом деле он тут назван «младший монах», но на мой субъективный взгляд это немного преуменьшено, потому что на самом деле это очень к тому времени уже мудрое существо, и существо, которое славилось глубиной своего понимания. И вот, собственно, Субхути задает какие-то вопросы Будде Шакьямуни, и Будда Шакьямуни дает ответы, которые, как мы видим, приходится объяснять, используя те тибетские комментарии,

тибетские, индийские, которые тоже легли в источники этого курса. Покликаем, работает отлично *(проверяет презентацию)*.

Мы поговорили. Самый быстрый способ достичь своих всех целей в жизни — это стать мастером понимания пустоты. Это

● Главная идея курса и занятия

АСИ 6

Самый быстрый способ достичь своих целей в жизни —

стать мастером в понимании пустоты

Занятие 3:

Абсолютный способ создать идеальный мир для себя и других — обрести 4 тела будды

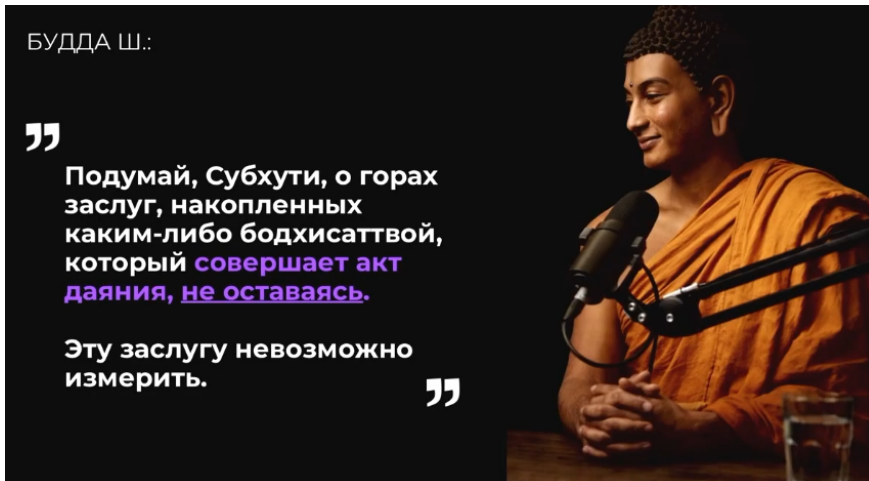
такая сквозная нить, которая проходит сквозь весь курс. И сегодня на занятии 3 мы говорим о том, что абсолютный способ создать идеальный мир для себя и для других — это обрести 4 тела Будды. Собственно, об этом мы сегодня будем с разных сторон и говорить. Вот, собственно, наш подкаст, который ведет Будда Шакьямуни и Субхути. И помните, что было в прошлой серии, что Субхути спрашивал, что Будда отвечал? *(зал отвечает)* Да, Субхути активно интересуется, говорит: «Ребят, классно всё у вас тут, мне тут всё нравится, мы тут изучаем пустоту, всё такое, но вот как должен думать, жить и практиковать бодхисаттва? Кто такой вообще бодхисаттва?» *(зал отвечает)* Ну, это ты загнула уже так прям, подожди. То есть у тебя пока до просветления нельзя стать бодхисаттвой? Кто еще как считает? Кто такой бодхисаттва? Катя говорит, что она бодхисаттва. Обязательно ли она просветленное существо? О, стремящиеся к просветлению. То есть, чтобы быть бодхисаттвой, определение бодхисаттвы — это тот, кто хочет, чтобы все вокруг были счастливы, чтобы все вокруг были избавлены от всех страданий, чтобы у всех всё было классно. Тот, у кого есть эта бодхичитта, бодхичитта внутри.

Определение бодхичитты — желание достичь полного просветления ради блага всех живых существ. Да, помним такое? Хорошо, то есть, в принципе, я думаю, тут больше бодхисаттв, не только Катя сидит. Хорошо, и Субхутти, собственно, в прошлой серии спрашивает, как надо думать, собственно, что такое думать, как бодхисаттва; если я хочу быть бодхисаттвой, как мне надо думать, и что ему на это Будда отвечает, помните? *(зал отвечает)* О, класс, спасибо. Да, он говорит: «Бодхисаттве, — Будда, Будда Шакьямуни говорит, — бодхисаттве следует думать так: я приведу к просветлению полному всех живых существ, абсолютно всех, без исключения». И помните, перечисляет все эти нетипичные для нашей культуры перечни, как эти существа могли быть рождены и так далее. Но как бы приведу абсолютно всех. Дальше начинается какой-то у них в этом диалоге конфуз, на мой взгляд, потому что дальше Будда говорит, но бодхисаттве надо вообще-то понимать, что когда он всех этих существ спасет, приведет к просветлению, что вообще-то никто и не был спасен. На этом моменте, мне кажется, ум просто начинает эррорить, выдавать ошибки и говорить, что тут происходит. Но благодаря комментариям мы понимаем, что речь идет о том, что в бодхисаттве важно понимать пустоту, что даже эти существа, о которых он пытается спасти, они не самосуществующие, они не происходят из существ, они все еще происходят из меня, из бодхисаттвы.

Собственно, об этом были первое и второе занятия. И мы теперь на занятии 3. Наш допытливый, как это, пытливый Субхути, он такой: ну класс-класс, мне все нравится, а теперь расскажи мне же, Будда, собственно, как действовать, как бодхисаттва. Как думать, мы разобрались, а как действовать-то мне? И тут речь заходит о шести совершенствах. И в чтениях вы найдете пример и ответ на этот вопрос на примере даяния. Там говорится... сейчас я найду... ну сейчас дойдем до конкретного вопроса. Ну, в общем-то, да, на примере даяния это рассматривается. И говорится на примере даяния, что такое совершенство с пониманием пустоты.

То есть Будда тут как бы продолжает намекать нам, что если ты не понимаешь пустоту, ну, какой ты бодхисаттва? Хочешь быть бодхисаттвой, тебе важно-важно понимать пустоту. А вот если ты понимаешь пустоту и делаешь свой акт даяния, свою щедрость проявляешь с вот этим внутренним пониманием пустоты, твои заслуги они как бы будут суперогромные.

И вот, собственно, как звучит эта цитата: «Подумай, Субхути, о горах заслуг, накопленных каким-либо бодхисаттвой, который совершает акт Даяния, не оставаясь. Эту заслугу невозможно измерить».



То есть мы тут говорим про конкретно акт даяния, но мы это можем применять ко всем шести совершенствам. И тут есть такая фраза «не оставаясь». Может быть, у вас есть догадки, что такое вот это вот «не оставаясь», что тут может иметься в виду? Что имеется в виду под фразой «не оставаться в чем-то» или «оставаться в чем-то»? Есть ли у вас какие-то гипотезы? За

что-то цепляться, да, тепло, тепло. Я бы даже сказала, уже горячо. За что мы обычно цепляемся? За что наш человеческий ум склонен цепляться больше всего? За свои желания, да.

Зал. Моё тело, моя собственность

Ирина Джабали. Да, да.

Зал. Деньги, близкие люди

Ирина Джабали. Как это всё вместе можно назвать? Почему ум за это цепляется? Как он видит эти все вещи?

Зал. Самосуществующее.

Ирина Джабали. Есть, бинго, да. Вот это вот «оставаться в чем-то» — это цепляться за самосуществующие вещи. И когда мы тут говорим «совершая так даяние, не оставаясь», мы имеем в виду не цепляясь за самосуществование вещей, не думая, что вещи, не знаю, существуют со своей собственной стороны.

Что значит
“**оставаться в
чем-то**”?
= цепляться за
самосуществующие
вещи



Мне нравится эта картинка с девочкой, которая чем-то объелась, обмазалась. Я себя сразу представляю. Когда у меня плохое настроение, я начинаю шоколадки в себя засовывать. (*смеется*) Я реально иногда больше одной шоколадки за раз могу съесть. И в этот момент я думаю, что эта шоколадка мне как-то поможет утолить мою внутреннюю какую-то неудовлетворенность или что-то такое. Я думаю, что эта шоколадка с её собственной стороны может попасть ко мне в рот,

попасть ко мне в желудок, и моё настроение улучшится. Я так съедаю, потом становится всё ещё хуже.

Но это просто один из примеров, как я пытаюсь зацепиться за это самосуществование, что что-то другое мне может в этом помочь. И вот, когда бодхисаттва не остаётся в этом цеплянии за самосуществование, и когда он при этом делает какое-то хорошее дело, например, акт щедрости, помня, собственно, о пустоте, очень сложно измерить пользу этого акта. Другими словами: я, например, даю Ярине 50 евро. Я могу просто так: Ярина, на тебе 50 евро. Будет ли это хорошим делом? Будет, да. Ну, как бы я проявила щедрость, ко мне моя щедрость вернётся, я

получу больше, не знаю, может быть, больше числа на купюре, может быть, больше купюр, но точно что-то в будущем я получу больше. Если я даю Ярине 50 евро и начинаю думать о пустоте, хорошее ли это дело? Всё ещё хорошее, более того, ещё лучше. Почему? Потому что я начинаю думать о пустоте. Как я думаю о пустоте? Я, мне кажется, в рамках этого курса мы ещё позже будем говорить о пустоте трёх объектов, о пустоте трёх сфер. Ну, как бы я могу думать: так, Ярина. Откуда Ярина происходит? Ярина происходит из меня. Хорошо, не самосуществующая. Кажется, очень самосуществующей, но не самосуществующая. Я, так, вот моя рука, она тоже происходит из меня, я тоже не самосуществующая, я тоже из своих проекций. У меня тут купюра, я проявляю акт щедрости. Этот акт тоже не обладает самосуществованием. Таким образом, я в результате такого акта даяния, проявления этой щедрости, накоплю гораздо больше себе хороших семян, гораздо больше добродетели. Сколько же именно добродетели? На это ответит Максим в второй части этого занятия. Понятно ли всё до этого момента?

Хорошо. Ещё говорится, что вот этот вот акт даяния клёво давать, видя пустоту ситуации, значительно лучше, потому что созерцание пустоты может разорвать круг страданий. То есть нашу вот эту вот нирвану, в которой мы... боже мой, нашу сансару, в которой мы безгранично кружимся и никак отсюда не выберемся. Затем в диалоге между Буддой Шакьямуни и Субхути речь заходит о новой теме в контекстах того, что мы изучали ранее. Речь заходит о 112 отметках просветлённого существа. Слышали ли вы когда-то что-то об этом? (*смеется*) Я помню, что я просто не по порядку начинала курсы АСИ учить. Как-то так у меня по-другому это всё сложилось. И я помню, что к этому моменту, когда я изучала этот курс, я слышала о том, что у Будды, у просветлённого существа, есть какие-то отметки и знаки, их там очень много, но у меня никакого не было визуального представления или понимания, что это вообще может быть такое. Поэтому мне кажется очень клёво, что в этом курсе есть такая тема. Мы сейчас о ней тоже поговорим детальней.

Но перед этим я хотела бы, чтобы мы вспомнили. Помните ли, на какие тела или какие части можно поделить Будду? Ну не в том смысле, что расчленишь (*смеется*), а в том плане, из каких частей состоит Будда, какие два тела у него есть? Хорошее замечание. Четыре. На самом деле, в этой чудесной системе можно многие вещи классифицировать разными способами. Помните, мы бодхичитту на прошлом занятии делили на два раза один раз, на два раза другой раз. То есть вот эти разные вариации классификации, они будут всегда с нами. И точно так же с частями или телами Будды есть несколько способов. Можно разделить на две части, на три части и на четыре части. Если не забуду, в конце ещё раз подытожу, как это всё мэтчится между собой. Четыре части — мы сегодня тоже доберёмся. Но какие две части?

Зал. Тело и ум.

Ирина Джабали. Тело и ум. Ментальная часть Будды и физическая часть. Супер. Может

● 32 знака и 80 отметок



быть, кто-то помнит, как это ещё на санскрите. А тело, может быть, помните, как на санскрите? Тело — «кая». Ум, как на санскрите, не помню. На тибетском «сем», по-моему. Ну, в общем,

не сюда мы идём. Физическое тело — «Рупакая». И ментальное — «Дхармакая». И вот считается, что у просветлённого существа есть 32 основных знака и 80 второстепенных отметок. И эти знаки, вот они, они относятся, это просто примеры, относятся к конкретно физическому телу.

То есть не к ментальной части Будды, а к физической части Будды. И у Геше Майкла Роуча есть учения отдельные об этих всех отметках. Если кто-то очень пытливым, любопытным ум, вы можете всё это изучить. Мне было очень интересно. И в материалах к занятию 3 на платформе мы приложили файл, где просто перечень этих отметок разных и этих знаков. И также там есть кармические корреляции. Как так получилось? Какая взаимосвязь между деятельностью Будды Шакьямуни и этими отметками? Мне очень понравилось. Я парочку вам скажу. Например, вы могли видеть, наверное, что у Будды в статуях или в изображениях часто такие очень длинные большие уши. Видели такое? Это как раз один из таких, один из знаков. Вот, собственно, эти уши. Или там вот такая штучка на голове. Или ровные стопы, говорится. Или золотое сияние тела. Вот, кстати, золотое сияние тела. Корреляция такая, что благодаря тому, что Будда дарил подарки другим, такие как изысканные ткани для сидений монахов, его тело стало сиять золотым оттенком. Класс? Интересно. Грაციозные движения, например. Это ещё одна такая характеристика. И мне кажется, у меня больше восторга на этот счёт, чем сейчас в ваших глазах (*смеется*). Но это ещё и потому, что, знаете, клёво рассматривать, кто вообще вокруг нас находится. И для меня этот перечень характеристик, знаете, клёво подозревать, что кто-то непростой персонаж, что кто-то такой особенный перед нами. И мне кажется, когда мы знаем, по какому перечню из 112 параметров, как определить, может быть, передо мной Будда.

Катя, ты хочешь что-то дополнить? Заходите на нашу платформу. Третье занятие. Дополнительные материалы. Напиши, я тебе пришлю.

То есть это как бы какие-то параметры, по которым мы можем кого-то начать подозревать вообще-то, что это непростой персонаж. Например, приятный аромат тела. Знаете ли вы кого-то



среди ваших знакомых, у кого очень приятный аромат тела? Кто супервкусно пахнет? Кто грациозно движется, знаете? Вот ещё такой. Знаки колёс на наших руках и ногах. Вот это колесо, имеется в виду. Таких знаете? Я тоже не знаю (*смеется*). Кстати, вот эти колёса, они не нарисованы, они как бы отпечатаны. Как литейная форма такая. То есть это не просто какой-то визуальный рисунок, а они прям рельефные. И говорится, что эти колёса появляются благодаря тому, что мы нашего учителя доставляем из точки А в точку Б. То есть если нашему учителю надо куда-то доехать, мы как бы

перевозим. Катя там уже в шоке. Составляет план. Я думаю, колёса у нас с Максимом появятся первым делом, потому что мы постоянно куда-то наших учителей возим. В аэропорт, ещё куда-то. Подрабатываем таксистами. Хорошо. Вот ещё тоже классно. Благодаря тому, что наш Учитель всегда смотрел на других без чувства гнева или чего-то подобного, он приобрёл густые ресницы. Добавляется метафора, как у коровы (*смеются*). Видите, кто-то говорит, чего все наращивают ресницы. Буддами хотят быть. Ещё один признак: молодая кожа, подтянутая и плотная. Хотите молодую кожу, подтянутую и плотную? Можно кучу денег сэкономить. Вот. Это благодаря тому, что он делал подношения другим в виде еды и напитков, фруктов и прочего. Класс. Можно себе план сразу составить. Велнес-план. Так, подарю банан кому-то — кожа

красивая. Подарю там ещё что-то — кожа золотая. *(голос в зале)* Катя, не направляй банан в нужное место. Звучит крипово *(смеется)*

Скажу ещё для записи. Катя говорит, что классно изучить эти корреляции, чтобы потом, когда мы что-то делаем, создавать намерение, чтобы это иметь. Так ты имела в виду? Думаю, да, прикольно. Мне очень понравился этот список. Меня всегда удивляет, какие неочевидные корреляции могут быть. Класс, я продала им список *(смеется)*. Платформа, дополнительные материалы к этому занятию. Сразу под записью видео. Занятие №3, отдельный файлик. Да, я знала, вам понравится. Сначала вы не выглядели заинтересованными, но я знала, что я вас увлеку туда.

Между прочим, Геше-ла не рассказывает на своём занятии обо всех этих вещичках. Это я специально добавила. И, в общем-то, речь заходит об этих знаках и отметках. И Будда как бы спрашивает, следует ли... Будда, сам, Шакьямуни Будда спрашивает, следует ли нам рассматривать кого-то в качестве того, кто так ушёл? Под этим кодовым словом «тот, кто так ушёл» имеется в виду существо, которое стало просветлённым, которое достигло буддовости. Следует ли нам рассматривать Будду... другими словами: следует ли нам рассматривать кого-то как Будду, потому что он обладает вот этими совершенными знаками и отметками на теле Будды. Как думаете?

Ну, нааверное, не угадаете, потому что есть и другие существа, у которых могут быть часть этих отметок. Например, вот это же колесо. Оно может быть не только у Будды. Но про этих существ мы будем изучать чуть-чуть попозже, на восьмом курсе. И только у Будды есть абсолютно весь набор, полный набор этих всех знаков и отметок. Но, как бы ни было, диалог тут тоже уходит в интересное русло. И Субхути говорит: «Нет, мы не можем рассматривать как Будду того, у кого есть эти все знаки и отметки. Потому что... эти знаки и отметки не существуют!» Ба-ба-ба-бам! Как думаете, в чем тут соль? Вы должны уже подозревать. *(что-то говорят в зале)* Нет, тут вот в этом «не существует», знаете, как будто после этого всегда какая-то фраза пропускается. Не кажется ли вам? Как будто недосказанность есть какая-то после этой фразы.

Зал. Не существует сама по себе

Ирина Джабали. Не существует самосуществующим образом. Поэтому вы всегда внимательно относитесь к тем или иным фразам, где есть вот это вот «не существует». Потому что в большинстве случаев, когда есть такое, казалось бы, на первый взгляд противоречивое утверждение, такое, знаете, как «топором по лбу», скорее всего после этого надо добавлять «не существует самосуществующим образом». То есть они как бы есть. Да, есть, мы говорили о них. Даже примеры приводили. Но все еще даже отметки просветленного существа не существуют просто сами по себе. С бухты-баряхты, с их собственной стороны это тоже проекция. Это тоже проекция нашего ума. *(звучит вопрос из зала)* Хороший вопрос. «Значит ли это, что если мы захотим, то мы увидим эти знаки на каких-то других объектах, потому что мы захотим». Достаточно ли просто желания, чтобы у нас что-то появилось? *(ответ из зала)* Надо иметь семена для этого. Желания одного, к сожалению, недостаточно. Я бы тоже хотела, не знаю, как-то так это, настроить свои глаза, чтобы увидеть у всех на ладошках колеса. Но моего одного желания недостаточно. Надо посеять для этого семена. И тогда да, тогда мы можем увидеть... тогда мы сможем увидеть эти знаки и отметки. Искренне верю, что так и получится. Это все еще была подводка к вопросу домашнего задания номер один. Мы вокруг да около ходили, но дальше все будет быстро.

Подытожим. В материалах для чтения к этому занятию Будда сначала описывает безграничные заслуги бодхисаттвы, которые делает... которые совершает акт даяния и так далее, и под этим «так далее» имеются в виду остальные совершенства, не оставаясь, мы об этом поговорили, что значит «не оставаясь», не оставаясь в убеждении самосуществования. И затем они начинают рассуждать о знаках и отметках на физическом теле Будды. Вот, собственно, мы о них поговорили.

Вопрос домашнего задания. «Какая связь между даянием и так далее и физическим телом Будды?» Может быть, кто-то уже догадался? Какая взаимосвязь между даянием и так далее и физическим телом Будды? Вот этим физическим, на котором все эти отметки и знаки. За 20 евро. Повысим ставки. *(ответ в зале)* То, что не существует – да, но какая связь с даянием? *(ответ в зале)* Когда он это делал? Еще раз скажи. *(ответ в зале, Ира повторяет)* Когда он делал даяние, он сделал семена, чтобы мы это видели. Но то, что мы видим, это же наши семена. Пустота – это всегда хороший ответ. Бесплатно *(все смеются)* Чже Чонгкапа. Ладно, я скажу. Речь идет... подсказка. Все еще за 20 евро – подсказка. Речь идет о шести совершенствах. Я как-то возлагаю надежды, потому что, мне кажется, в пятом или в каком-то ранее курсе у нас был прямо такой же похожий ответ, вопрос домашки и ответ на него, просто по-другому сформулированный. Поэтому я не теряю надежды. Не, не помните?

Макс из зала. Я помню.

Ирина Джабали. Да понятно, что ты помнишь. Спокойно. Ладно. Может быть, кто-то бесплатно может назвать все шесть совершенств. Давай, подсказка. Давай в микрофон. Катя все еще хочет, чтобы вы заработали 20 евро.

Катя из зала. Ира задала вопрос, и фактически в нем был ответ. Как эти совершенства помогают в создании физического тела Будды? И вот в нем уже есть ответ прямо.

Ирина Джабали. Катя прям в черным по белому, жирным по белому уже сказала. Нет? Хорошо, давайте уже бесплатно шесть совершенств. Кто-то помнит? А платно? Поторгуемся *(смеется)*. Что, не помните шесть совершенств? Мы не проходили с вами? Даяние, супер. Мудрость, нравственность – второе. Пустота к мудрости – это шестое. Ну, сострадание – не совершенство. Ой, ребята, что-то вы тут такой суп сейчас варите *(смеются)*. Ладно, давайте системненько. Что, Галия? *(что-то говорит в зале)*



6 Совершенств

1. Сов-во Даяния
2. Сов-во Нравственности
3. Сов-во Терпения
4. Сов-во Радостного Усердия
5. Сов-во Концентрации
6. Сов-во Мудрости

Давайте на слайде. Первое совершенство – даяния. Давайте тогда подробнее. Что такое «даяния»? Ну, примерчик давайте. Вообще, в целом, что такое даяния? Акт даяния. Щедрость, да, я дала кому-то денег, я дала кому-то банан, еще что-то. Даяния.

Нравственность. Этические принципы, верно.

Совершенство терпения. Помните, как классно определяется терпение тут? Ну, в целом, в курсах АСИ, как Геше-ла классно говорит о терпении. «Не

злиться, когда пришло время злиться». То есть, когда у нас есть какой-то выбешивающий нас человек, не поддаваться на это, не злиться, не выбешиваться.

Радостное усердие. Помните, как определяется? Кофемедитация... Кофемедитацию я бы не отнесла конкретно сюда. Скажем, я думаю, что в рамках этого совершенства кофемедитация – это инструмент, но в целом «радостное усердие» – это радость от совершения хороших дел. То есть когда мы искренне радуемся хорошим делам. Ну, в целом, кофемедитация – один из вариантов, как можно порадоваться.

Концентрация. Что такое концентрация? Совершенство концентрации. *(зал отвечает)* Фокус. Когда мы говорим о совершенстве концентрации, мы говорим: концентрация – это медитация. То, что мы сегодня утром делали. Мы нарабатывали наше мастерство в концентрации.

И мудрость – это понимание пустоты.

Это шесть совершенств. Немножко вспоминаете? Супер. Чтобы совершенство называлось совершенством, надо, чтобы в этом всем присутствовало кое-что еще, кроме просто, например, акта даяния в рамках даяния. Но в целом, вот эти все совершенства, они, как бы, можно сказать, поддерживают друг друга, надстраиваются над друг другом. И когда мы добавляем к этому всему совершенство мудрости, когда мы понимаем пустоту, когда мы руководствуемся пустотой в наших остальных первых пяти пунктах, тогда это и становится совершенством. То есть если я просто даю 50 евро кому-то, это все еще даяние, это акт щедрости. Но если я помню в этот момент о пустоте, это то, как это даяние становится совершенством даяния. Поэтому здесь нам всегда, везде, чтобы это считалось совершенством, важно добавлять пустоту.

И возвращаемся к нашему вопросу домашнего задания. Какая связь между даянием и так далее и физическим телом Будды? Под вот этим «и так далее» там скрыты остальные пункты. И если перефразировать этот весь сложно запутанный вопрос, вопрос в том, есть ли какая-то взаимосвязь между физическим телом Будды и этим списком? И ответ — да, есть. Какое? Какая взаимосвязь? Взаимосвязь такая, что первые три с половиной совершенства, то есть даяние, нравственность, терпение и часть радостного усердия, вот они все вместе, они все вместе создают накопление заслуг. Когда мы говорим «накопление заслуг», другими словами — накопление добродетели, накопление всего хорошего, хорошей нашей кармы. И как раз вот это всё накопление заслуг, накопление добродетели, оно становится причиной того, что в будущем у нас появится физическое тело Будды. Вот эта физическая часть Будды, она же Рупа кая.

6 Совершенств

1. Сов-во **Даяния**
2. Сов-во **Нравственности**
3. Сов-во **Терпения**
4. Сов-во **Радостного Усердия**
5. Сов-во **Концентрации**
6. Сов-во **Мудрости**

**Накопление
“заслуг”
(добродетели)**

Первые 3 совершенства
часть 4го совершенства



Рупа кая
физическое «тело»

ཀུན་སྐྱེ་ལྷན་སྐྱེ།
suk-ku

Хорошо? Чуть-чуть складываться начинает этот паззлик. Или не очень?

Накопление заслуг и добродетели — это первое, второе, третье плюс часть четвертого. И вот это всё вместе ведёт к тому, что в будущем у нас будет наше чудесное физическое тело Будды, физическая часть Будды из двух частей. Помните, мы начинали с того, что у Будды есть две части — физическая и ментальная? Чтобы получить физическую, пожалуйста, занимайтесь накоплением заслуг. Та-дам! Вот ради этого было вот это всё длинное объяснение, если подытожить.

Хорошо, в начале этого занятия я пообещала вам, что основная тема этого занятия — это чтобы создать идеальный мир для себя и других, нам надо обрести четыре тела Будды. Помните такое? Четыре тела Будды надо обрести. Мне Максим всё время говорит: так, за занятие минимум два раза повтори, пожалуйста, основную идею курса и минимум два раза основную идею этого занятия. Как раз уходит, когда я повторяю. Прошу зафиксировать, прошу начислить мне мои бонусы (*смеется*).

И таким образом мы подходим к тому, что мы разобрались, что есть две части Будды, два тела — физическое и ментальное. Давайте теперь поговорим о четырёх. И вот эти вот... каждое из этих двух можно поделить на ещё два. Получится четыре. Всё пока просто. Правильно? Хорошо. Четыре тела Будды. И, знаете, я думала, как вам так постараться подсветить, зачем вам вообще эти тела Будды, зачем оно надо, вот эти вот какие-то странные санскритские термины. Что-то когда-то будет, непонятно когда, зачем вообще эти каталогизации делать. И недавно у меня состоялся любопытный разговор. Мы как-то плавно зашли с моей одной знакомой к разговору о буддизме, до этого мы говорили об исламе, ну в общем, как-то так. Ничто ничего не предвещало, и она такая: «Ну, слушай, вот этот Будда, как он вообще выглядит?» Она говорит, такой лысый мужик с таким пузом огромным? Я в этот момент задумалась, я такая: да нет вообще-то. Начала вспоминать, как Будда выглядит. Говорю: да нет, да у него много волос там, всё такое. Вот. И я поняла, что у разных людей вообще абсолютно разное понимание того, кто такой Будда, как это быть Буддой, какими качествами этот Будда обладает. Мы вроде бы все тут говорим, что да, класс, мы хотим прийти к просветлению, мы хотим стать все Буддами, мы

хотим всем вокруг помочь тоже стать Буддами. А какими мы в итоге станем? Какими? Как это? Как это? Окей, допустим, какие-то знаки, но что кроме знаков? Неужели это только эти знаки и отметки, сто... сколько там... штук?

Поэтому мне кажется, после этой истории про лысого толстого мужика здорово поговорить всё-таки, что такое быть этим Буддой. И в этом контексте давайте и поговорим об этих частях четырёх. И давайте их сразу стараться применять на себя, примерять на себя.

В домашке также говорится дать название на тибетском и санскрите. Поэтому предлагаю тибетский и санскрит тоже повторять. Итак, до этого мы с вами определили: есть ментальное тело и физическое тело. Начнём с физического тела, мне кажется, это проще. Физическое тело на санскрите – «Рупа кая», давайте скажем «Рупа кая», на тибетском «Сукку». Вот это вот «-ку», видите, оно сейчас будет во всех названиях тел встречаться, «-ку» – это и есть «святое тело». То есть вот эта частичка «-ку», она значит «святое тело». *(звучит комментарий из зала)* Да? Не знала. Удобно запомнить, что все части будут заканчиваться на «-ку». И разбираем

Тела (части) Будды


chu-ku
Дхарма кая
ментальное «тело»



сначала физическое тело, Рупа кая. Значит, на две части оно разделяется. Не знаю, видно вам, да?

Одна часть – это «Нирманакая», скажите, «Нирманакая», по-тибетски «трюлку». Вот этот «трюл» – это «проявление» значит, то есть вместе это «тело проявлений», или, другими словами, «тело эманаций». И это тело – это как раз то, что мы можем видеть. Единственная часть, или тело Будды, которое мы можем видеть, остальные не можем. И я думаю, здорово иметь такой подход: каждый раз, когда мы видим какие-то статуи или

тханки, или изображения *(пропал звук)* ...эманационных тел. *(снова пропал звук)* Даже если у него нет этих 112 знаков, да? Или ребенок, да, может запросто. И считается, что Будды, они появляются тем способом, который нужен их ученикам, то есть тем способом, который нас быстрее всего приведет к нашим целям, к видению пустоты напрямую и к духовным прорывам. И очень часто он приходит как кто-то привлекательный для нас, что-то, что нам нравится. Все-таки, помните, мы живем в сфере желаний в этой сансаре, и мы ведомы нашими желаниями. И для меня это всегда история о том, что меня с детства привлекала арабская внешность, мне всегда нравились мужчины арабской внешности, у них всегда такие большие глаза, такие темные, такие длинные ресницы, какая-то такая загадочная манящая внешность для меня. И я при этом очень, ну как бы, другая часть меня всегда говорила, что не, Ира, оно тебе надо? У них вообще другой менталитет, вообще не связывайся с ними, куда оно тебе надо вот это вот там, не знаю, начинать Коран учить, какие-то вещи странные делать. Я реально так думала, ну, мой уровень образования с точки зрения разных направлений, он был практически нулевым. И знаете, когда ты ничего не знаешь о чем-то, и это может быть пугающим, это сразу пугает x100.

Когда ты об этом ничего не знаешь, и это кажется более странным в сто раз сильнее. И мне такие парни нравились, но как бы мечтать я о них себе решила не мечтать, ну, зачем оно мне надо, потом проблемы эти иметь и все такое. И потом в йога-студию приходит парень с арабской внешностью, но с вообще-то славянским менталитетом, «бескоранный», да (*смеется*). Вот, и я теперь замужем уже за ним, еще и с буддистским preset'ом, ну что может быть лучше.

Между прочим, у него густые очень ресницы, вы присмотритесь (*смеются*). И глаза темные, как у коровы, да, и шея длинная. Неспроста, я думаю, что это то, как просветленные существа и соблазняют нас, ведь у них в их инвентаре есть разные вариации действий. Можно идти и методом насилия, а можно методом соблазнения, поманить по что-то, и потом хоп-хлоп, и уже не заметил, как первый курс АСИ издал. Паузу хочешь сделать? Давайте сделаем паузу.

(продолжение после перерыва)

Так, мы продолжаем изучать, из каких частей состоит Будда, и мы будем когда-то состоять. И тут очень интересно, Геше-ла в своей лекции в 2000 году в Бодхгайе, он рассказывает, что вот эту способность эманировать, мы ее получаем... ее можно получить еще до того, как мы станем Буддой. Ну, в какой-то мере, какой-то оттенок, скажем так. Например, специально говорится, что можно эманировать в птицу, полететь где-нибудь, что-нибудь посмотреть, что-нибудь интересненькое в окрестностях, на экскурсию слетать или по делам каким-то своим. В высших сферах можно эманировать мороженое, может быть, в каких-то еще более высших. Захотел мороженого в жаркий день, эманировал себе, съел, хорошо-то как, класс? Не знаю, мне кажется, очень, или утром, долго не можешь проснуться, эманировал себе капучинко вкусное, попил, хорошо стало. Мне нравится так мечтать об этом. И Геше-ла говорит, что это происходит как раз из эманации, из концентрации, вот эта способность эманировать, она происходит из концентрации. И вот это вот «трюлку», вот это вот конкретно, это значит «абсолютная эманация». В том значении, что после просветления Будда, он находится в своем раю. И у него, благодаря силе концентрации, то есть благодаря всем навыкам медитации, которые мы в том числе с вами тут обретаем, и благодаря тому, что у него есть бодхичитта, то есть он пропитан буквально бодхичиттой, этим желанием, чтобы у всех всегда было все классно, он может отправлять свои бесчисленные эманации во все места, которые только можно себе представить, чтобы помочь другим. Проявление, проявление, да. И Будде не надо думать: «Так, ну, куда бы мне свою эманацию послать? Пошлю эманацию, так, туда две штуки, остальных пошлю, когда те вернутся». То есть у него такого нет, у него бесчисленное количество этих эманаций, безграничное, нету, безлимит просто. И не надо для этого принимать какое-то решение, как-то напрягаться, это автоматически происходит. Если у человека есть достаточно семян, как мы сегодня говорили уже, чтобы к нему пришла эманация Будды, и он это понял, это вообще-то автоматически и происходит. Другими словами, как только вы готовы к этому, как только вы накопили в себе эти семена, к вам приходят Будды.

И есть «чёкетрюлку» – это «непревзойденная эманация», и здесь имеется в виду классическое тело эманации. То есть тут Геше-ла тоже классно объясняет, что представьте: есть кока-кола, и у кока-колы есть классическая кола, есть черри, есть ванильная, есть диетическая. Так вот классическая, самая основная, это «чёкетрюлку». И как раз вот этой классической версии, у классической эманации у нее как раз и есть эти 100 с лишним знаков и отметок, то есть вот, где они на самом деле находятся.

И есть также другие виды эманаций. Например, если у вас есть какие-то проблемы с гневом, например, тогда Будды могут эманировать как какой-то бесячий человек, или как кто-то,

ну, в общем они могут таким образом вас тестировать, вы там сходили сюда на АСИ, что-то там вы какие-то домашки поделали, так а в жизни это применять будем или как? Бесящий человек откуда? Из семян, да, вышли отсюда из аудитории, кто-то наступил вам на ногу, вы такие: ах ты такой-сякой, наступил мне на ногу! А нет, то есть это может как бы Будда эманировать таким образом, как тот, кто к вам на ногу наступил, чтобы нам еще раз, не знаю, напомнить о пустоте, подсветить что-то, чтобы помочь нам очиститься от каких-то... от гнева, от каких-то плохих вещей в нашем уме.

Я думаю, что у нас... до сих пор у нас в соседнем доме идет ремонт. В семь утра, даже раньше, будильник можно не заводить, я точно знаю, что обязательно какая-нибудь там металлорезка нас утром разбудит. Вот, я начала реально думать о том, что так, ладно, похоже, я после ретрита слишком много сплю, надо раньше вставать, вот Будда меня таким образом будит, чтобы я пораньше вставала, пораньше ложилась и вела какой-то более такой график продуктивный для себя времени, поэтому они мне включают металлорезку утром. Там строители крышу делают, металлом покрывают, все такое. Вчера у нас появился новый интересный персонаж (*смеется*). У нас появился музыкант, мне кажется, он начал играть на трубе. Сегодня утром, в субботу, он тоже играл. Это интересно. Он и вечером вчера играл, он вчера вечером начал играть, не знаю, может, это на время кто-то кому-то дал трубу, но вот представьте: на трубе человек пытается научиться играть. Как бы то ни было, с утра это или не с утра, Будда-то не только утром тестировать может, но и в любое время, как я буду на это реагировать, буду ли я сердиться или не буду. И у Будды нету лимита на карточке тела эманаций, он может эманировать безлимитное количество эманаций, и в какой-то мере может быть даже классно развивать какое-то такое, может быть, немного странную в начале, но по факту полезную паранойю: а что, если все вокруг на самом деле это эманации Будды, а что если я вообще-то последний человек, который остался на этой земле, а вокруг меня вот тут все везде сидят Будды. И каждый что-то пытается мне, не знаю, принести какое-то послание, дать какой-то урок. Не знаю, может быть, все эти Будды пришли, чтобы я лучше изучала курсы АСИ, лучше пропускала их через себя, думала о каких-то своих жизненных примерах, проговаривала и слышала себя, рассказывающей эту всю мудрость. Спасибо, дорогие Будды, спасибо, что приходите на эти занятия, внимательно слушаете, говорите мне, что надо повторить шесть совершенств, еще что-то. Спасибо, дорогие Будды (*смеется*). Да, кстати, еще тело эманаций, вот это вот тело эманаций, оно может также проявляться невоодушевленными предметами. Может быть, это, не знаю, камень, об который я споткнусь и о чем-то подумаю в этот момент, может быть, это этот стакан воды, который тоже может эманировать как Будда, почему бы и нет. Нету такого, что Будда может исключительно эманировать людьми, например, или животными. Хотя может и животными. Может быть, для кого-то, не знаю, встретить сейчас какого-то щенка и взять его с собой и заботиться о нем – это самый лучший вариант сейчас для этого человека раскрыть свое сердце. Почему бы Будде не выбрать такой путь эманации, чтобы помочь другому посеять семена забот и вот этой вот искренней любви к другому живому существу. Так тоже может быть. Может быть ребенок, может быть бесящий ребенок, кто знает? Вот это такие способности у Будды, когда мы говорим о теле эманаций. Хотите такими способностями обладать? Да, может быть, я обладаю, может быть. Я думаю о том, что когда я записала в инстаграме объяснение пустоты с помощью истории о ручке, я стараюсь думать, что даже когда я сплю, кто-то это смотрит и это как бы я продолжаю накапливать хорошую карму, потому что моя эманация рассказывает кому-то о ручке, даже когда я отдыхаю.

Да, какие-то оттенки могут быть уже сейчас, но в абсолютном смысле мы это получим, когда мы достигнем тела эманаций. И это действительно легко, это автоматически происходит,

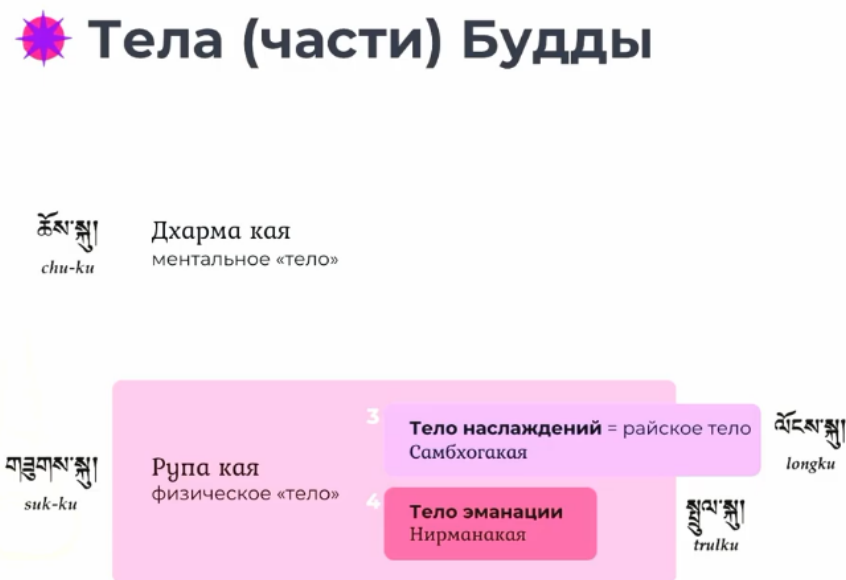
нам не надо тужиться для этого, не надо какие-то усилия прикладывать. Куда бы вы сейчас свою эманацию отправили? *(повторяет ответ из зала)* На Мальдивы? *(смеется)* Не отдохнуть, а помочь кому-то. На Мальдивах помогать *(смеется)*. Ладно, хорошая новость: мы скоро перейдем на Мальдивы.

Сейчас расскажу, сейчас я подумаю, как сократить некоторые моменты. Без переводчика на самом деле, с одной стороны, непривычнее, а с другой стороны, можно столько всего интересного рассказать, но Максим мне уже намекает активно, что наконец-то надо оставить время для ответов на вопросы, поэтому я думаю, что бы мне сократить. Я думаю, что вы слышали так или иначе слово «тулку», что кто-то есть «тулку» у кого-то там. Было такое? Слышали когда-то? Нет, не слышали? Ну ладно. В общем, когда вы услышите это, вы можете вспомнить, что часто так говорят, что даже во всех курсах это будет, что вот этот лама, этот высокий лама, это тулку... вот он был одним, стал кем-то другим. И, фактически когда мы говорим о тулку, мы вспоминаем об этом теле эманаций. И когда речь заходит об этом, например, говорится, что Кен Ринпоче — это тулку просветленного существа Пабонка Ринпоче, Нгулчу Дхармабхадра.

Другими словами, это как бы значит, что когда мы говорим, что у кого-то есть тулку, это просветленное существо и есть. То есть в данном случае, например, Кен Ринпоче — это просветленное существо, которое пришло в виде Кена Ринпоче, чтобы нас обучать. Вот, это если кратко.

Поехали на следующее тело. Скажите: «лонгку», «самбхогакая», и это наше тело на

Мальдивах, наше райское тело, по-другому можно сказать «тело наслаждений». Вот это «лонг» по-тибетски, оно происходит от «лонгчёпа», и это «лонгчёпа» — «использовать что-то» или «наслаждаться использованием чем-то». То есть «тело удовольствия» или «райское тело». И это физическая форма Будды, то есть это мы все еще про физическое тело говорим, вторая часть — физическое тело, которое Будда видит в своем раю, на своих собственных райских Мальдивах. И у каждого Будды есть свой рай с его



собственными качествами.

Хотите свой рай? В день, когда вы достигнете просветления, у вас тоже будет свой рай. И для каждого это будет свой рай, тот рай, который рай для вас, с теми качествами, которые вы хотите, и с теми качествами, которые вы хотите видеть в этом теле. Например, у меня точно в моем Будда-раю, у моего райского тела будут точно длинные волосы, как у Ярины, как у вас. Мне нравятся длинные волосы, определенно возьму себе туда длинные волосы. Которые мыть не надо, сушить *(смеется)*, кончики не секутся. Тело возьму, как у Оли: такое гибкое, спортивное. Вы можете свое что-то брать в свой рай, те качества, которые вы хотите. И мы

поговорим позже еще опять о пустоте, но благодаря тому, что это все пусто, вы можете видеть именно так, как вы это хотите видеть. Не обязательно это должен быть мужчина, который сидит в позе для медитации с какими-то конкретными характеристиками, это тоже ваша, очень такая личная, индивидуальная история. Поэтому, не знаю, может быть Владимир в виде Арнольда Шварценеггера будет в его собственном раю. У каждого свой рай, у каждого свое райское тело.

Максим мне уже настойчиво показывает, а у меня тут столько интересного. Ладно, буду сеять хорошие семена.

Можете не записывать, просто проговорю. Типичный офис Будды. Что у нас будет? Пять характеристик рая или пять вот этих характеристик райского тела. Значит, мы всегда будем, оно находится всегда в одном и том же месте. Это не про точку координат на карте, это скорее там, где мы находимся, там находится и наш рай. Называется он Окмин – «ничего ниже». Мы тусуемся только с классными существами, если кратко. У нас есть эти знаки и отметки. Мы занимаемся Махаяна-дхармой. И Будда, он не претендует на то, чтобы забрать это тело до тех пор, пока сансары не закончатся. Вот так-то.

И если кратко, вы можете уже сейчас формировать свой рай, все то, что вы видите вокруг, брать что-то хорошее, что бы вы хотели забрать в свой рай, что бы вы хотели видеть в своем раю. Как внешнее какое-то, что вас окружает, так и какие-то характеристики вашего тела или то, как бы вы хотели видеть себя.

Когда Мария и Питер приезжали в Киев, они говорили: о боже, это такой красивый город, это город ангелов, у вас тут куда ни глянь, везде какие-то ангелы. Я такая: ангелы, какие вообще ангелы, я тут никаких ангелов не видела! Они говорят: да посмотри, да даже статуи, вот там ангелы, и там ангелы, какие-то архангелы. Приезжает сюда JB-ла (Джон Брэди) и Конни-ла в Вену, и говорят: боже, Вена, это такой город ангелов, тут повсюду ангелы! Я такая опять: какие ангелы?! Это о том, что где бы вы ни были, вы можете видеть этот рай. Это не от Вены или от Киева происходит, это происходит из наших семян.

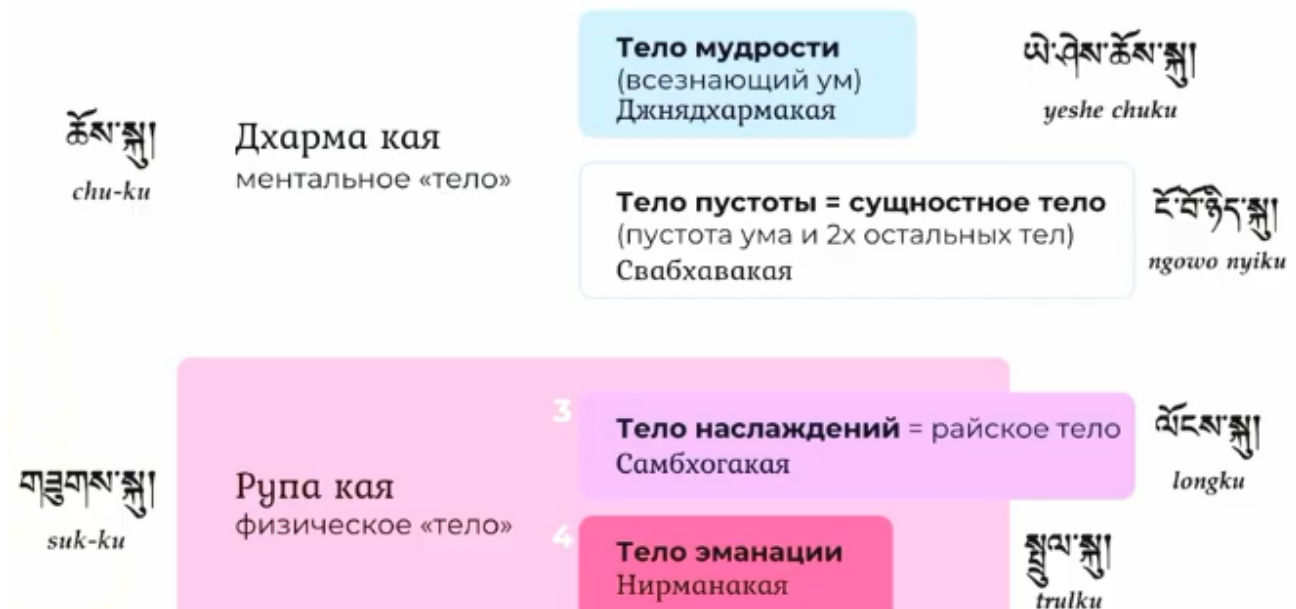
Третье тело, переходим к Дхармаке, к ментальному телу. Оно делится на две части. Вот даже давайте сначала проговорим про тело мудрости, вот сюда (*тело пустоты*) не смотрите пока.

Тело мудрости – Джнядхармака. Скажите: «Джня-дхармака». «Еша чуку». Еша – это мудрость, тело мудрости – это всезнающий ум. И это на самом деле, видите, тело – оно тоже в скобках, потому что это не то чтобы тело, это часть Будды, это скорее даже ментальное состояние Будды.

Это здесь имеется в виду под «телом мудрости» способность видеть прошлое, настоящее, будущее. Это способность видеть нас полностью насквозь. Это способность видеть одновременно и обманчивую реальность, и абсолютную реальность, то есть абсолютная реальность – пустота, обманчивая реальность – это то, что мы видим. Они могут видеть, что будет через тысячу лет вперед, что было тысячу лет назад, и всё это в одну миллисекунду. Это и есть всезнание.

Ещё классная вещь тут, что Будда... у него органы чувств, они воспринимают не так, как у людей. Мы ушами слышим, Будда может, не знаю, ушами вкус какой-то чувствовать, допустим. То есть вот эти органы чувств, они по-другому совсем работают. Он может слышать пальцем, например. И при этом они наполнены огромным-огромным состраданием ко всем живым

Тела (части) Будды



существам, наполнены вот этой бодхичиттой. Вы тоже можете поиграться с этой идеей, как это вообще слышать пальцем или ещё что-то, и как это быть наполненным этим состраданием и одновременно и обманчивой реальностью осознавать, и абсолютную. Не знаю, это кажется каким-то космосом вообще, мне кажется.

И последнее, четвёртое тело, оно тут под номером три, вот такое тело пустоты или сущностное тело – Свабхавакая. И это пустота трёх других тел, вот этих трёх других тел окрашенных, их пустота, это и есть Свабхавакая. Это самое важное тело, самая важная часть, потому что это то, что позволяет остальным частям функционировать. То есть даже Нирманакая Будды пуста, даже райское тело пусто, не происходит с собственной стороны и даже всезнающий ум – это тоже всё ещё ментальные проекции, поэтому мы с вами можем это достичь, потому что это всё происходит из нас.

Так, ключевая мысль: поскольку это происходит из нас, именно поэтому мы можем это тоже получить. Если бы у Будды была самосуществующая рука, ну, была бы она и была, нам бы это никак не помогло, но благодаря тому, что это всё обладает пустотой, мы тоже можем посеять, создать такие семена и это получить.

И вот относительно тела пустоты – хорошая новость для нас – что мы все на одну четвёртую Будды, потому что наш ум обладает точно такой же пустотой, как пустота ума Будды.

Хорошо, приглашаю на эту сцену Максима (*аплодисменты*).

Макс Джабали. Санскрит больше похож на русский язык, а тибетский больше похож на монгольский, я бы сказал. Например, «Джнянадармакая», этот корень «джня» – это «зня», «кая» – это тело, соответственно. Я прохожу Хатха-йога прадипику, это курс по... Геше Майкл преподаёт этот курс, это книга по йоге, как делать ретриты, мастера Сватмарамы. И там в каждой домашке есть вопросы: от этого санскритского корня какие слова происходят? И,

например, вот это слово «джня», которое «зня» на санскрите, оно в английском превратилось в букву k, knowledge пишется, k-nnowledge, говорится «nowledge». Так непонятно, насколько они похожи, но из этой приставки «к», то есть это «z» превратилось в «k». Так что, если вы слышите что-то, что так грубовато звучит, это обычно тибетский, а бодхисаттва, бодхгая – это санскрит.

Хорошо, напомним, какая у нас главная идея этого курса. Деньги я не буду вам предлагать, не просите. *(произносит вместе с отвечающими в зале)* Самый быстрый способ достичь своих целей и стать мастером в понимании пустоты. Супер! И главная идея занятия у нас какая? Четыре тела, да, а что там конкретно про эти четыре тела? Абсолютный способ создать идеальный мир для себя и для других. Это да – обрести эти четыре тела Будды, то есть стать просветленным существом, ангелом. Обрести четыре тела Будды.

И Ира рассказала о том, с чего начинается это занятие, в чтении с чего начинается. Я вам очень рекомендую читать эти чтения, можно на ночь читать. Они, кстати, короткие, там по 10-15 страниц на один урок, иногда меньше. И то, там половина каждой страницы – это тибетский. И там продолжается диалог между Гаутамой Буддой и Субхути. И Субхути спрашивает, как вообще эти знаки и отметки обрести. И Гаутама Будда начинает ему объяснять, что для того, чтобы обрести знаки, отметки Будды, они вообще сами по себе не существуют, для того, чтобы их обрести, нужно очень много хороших дел делать. Вот эти шесть совершенств. И мы проходим эти четыре тела Будды именно потому, что это и есть тема, которая касается знаков и отметок Будды. То есть, это то, кем Будда является. У него есть или у нее вот эти четыре тела. И этот Будда – это не мужчина и не женщина – вместе. У них как бы баланс мужской и женской энергии. Поэтому иногда Будду вы видите в союзе изображают с партнером. Потому что имеется в виду, что это и мужчина, и женщина. То есть все, что противоположное, все в Будде единое. И вот здесь есть накопление мудрости и накопление заслуг. То есть есть шесть совершенств. Еще раз, какие напомним? Даяние, нравственность, терпение, радостное усилие, концентрация и мудрость. Да, и мы будем проходить, мне кажется, на следующем АСИ-7 у нас, следующий курс «Кодекс жизни бодхисаттвы». Будем проходить достаточно подробно вот эти шесть совершенств. То есть, что вообще, какие виды деятельности относятся к каждому из этих шести совершенств. Суперинтересная тема. Очень интересная. Я их, как бы это и обеты мы будем проходить в бодхисаттве. Я их выучил наизусть. Их много. Суммарно, с обетами индивидуальной свободы, я думаю... много... Больше ста, да.

И дальше, по мере того, как Будда объясняет, что мы создаем эти великие заслуги, это и создает наши знаки и отметки Будды, мы детальнее погружаемся в тему совершенства даяния. Что делает даяние или щедрость, что делает ее совершенством. И погружаемся в то, как именно существуют эти знаки и отметки Будды. И это то, что мы за ближайшие 20 минут обсудим.

Последние два вопроса домашнего задания. Третий вопрос. Объясните, почему Будда сказал, что знаки являются обманчивыми и тем не менее истинными. Почему знаки и отметки Будды обманчивы и тем не менее истинны. Вот вопрос. Есть у вас идеи? За 20 евро, почему они и обманчивые и истинные. Я не знаю, что нам, повышать ставки надо? Какие-то вы разбалованные уже. Так, давай, Ирина. Обманчивые, потому что из нас происходят, да? А истинные? Ну так Ирина за 20 евро отвечает. Будете делить пополам? Так, это 10 евро было. Что, Людмила, говорите? *(отвечает)* Ну, нет. Еще есть идеи у вас? *(ответ из зала)* Ну да. Хорошо, это хороший подход, определенно. Я скажу, что говорится в писаниях. В чтениях вы увидите, что, собственно, Гаутама Будда задает Субхути вопрос, как они существуют, эти знаки и отметки Будды. И сам Субхути говорит, что эти отметки, они невозможны вообще. Невозможны. И что имеется в виду, когда Субхути говорит, что эти отметки Будды и знаки – они

невозможны? Что имеется в виду, как вы думаете? Еще раз за 20 евро, но по поднятой руке. Что имеется в виду, когда Субхути говорит, что эти знаки и отметки Будды, они невозможны? Мы только что проходили, они вполне себе возможны, ими можно обладать, посеять шелковистую кожу, а тут Субхути говорит, что они невозможны. Что он имеет в виду? Давай, Оксана.

Зал. Я предполагаю, что они невозможны, если нет семян.

Макс Джабали. Супер, супер (*аплодирует*). 20 евро у госпожи Ольги Фильяновой забирайте. Каждый раз, когда есть эта фраза «невозможны» или «не существуют», каждый раз там пропущенная фраза, «сами по себе». И они невозможны в том смысле, что они не существуют сами по себе. Вот что имеется в виду, со своей стороны. Где? Ручка есть у нас? Спасибо, Ирина. То есть это ручка или жевательная игрушка? Ручка? То есть я сейчас (*показывает будто зовет собаку*)... И он напишет мне что, поэму? Спасибо, это моя козырная ручка. Да, это Ярина

Ручка или жевательная игрушка? Для меня ручка. А для щенка? То есть и то, и другое? Есть у Будды знаки и отметки или нет? Так есть или нет? Для кого? Не знаю. Для Будды, я думаю, наверняка есть. А может, и нет. Главный вопрос, который вам нужно всегда задавать, это для кого? Для кого что-то существует, а для другого не существует. На АСИ 5 помните сценку: выходили жаждущий дух и кто еще? И человек. И они смотрели на стакан жидкости. И что они видели? Каждое что-то свое. Что видел жаждущий дух? Кровь и гной. Человек? (*зал отвечает, что воду*) Верно. Будда? Райский напиток Будда видел. Нектар бессмертия.

И здесь Будда, на самом деле, дважды говорит в чтениях, что эти знаки и отметки – их не существует. Это будет вопрос домашнего задания. Следующий, четвертый. Сейчас мы вернемся. Четвертый вопрос: почему Будда дважды сказал, что тело не имеет знаков? И здесь имеется в виду, что и физическое тело является проекцией, и сущностное тело также является проекцией. В том смысле, что оно пусто. И то, и другое пусто.



Почему Будда **дважды** сказал, что тело Будды не имеет знаков?



(1) Физическое тело является проекцией

(2) Сущностное тело также пусто

Это то, что вы можете себе в ответ на это домашнее задание написать. То есть и то, и другое тело пусто.

Теперь возвращаемся к вопросу номер три. Почему Будда сказал, что эти знаки являются обманчивыми и в то же время истинными? То есть они обманчивы. Мы это проходили про абсолютную бодхичитту и обманчивую бодхичитту. Помните, что такое обманчивая бодхичитта, или обманчивое желание просветления? Желание, да. Верно. Когда мы все еще видим вещи, как будто они существуют сами по себе. И мы об этом говорили, что эти люди, которым мы хотим помочь, мы как будто им хотим помочь без понимания, что это они из наших семян.

И то же самое здесь с этими обманчивыми знаками и отметками. Это простой вопрос на самом деле. Что выглядит так, что они существуют сами по себе. Да, обманчиво. Но на самом деле они происходят из наших семян. Это то, что касается вот этой обманчивой части. Это то, что вы можете себе в ответ написать. Что выглядит так, что они существуют сами по себе, но на самом деле они из наших семян происходят. То есть они обманчивым образом выглядят, как будто они вот так вот. Эти знаки и отметки. И тем не менее, они истинны в том смысле, что они действительно отмечают просветленное существо как просветленное. В этом смысле они истинны, имеется в виду. Они истинны в том, что они действительно отмечают просветленное существо как просветленное существо. То есть у просветленного существа реально есть эти знаки и отметки. Если мы не видим на теле человека этих знаков и отметок, может ли он быть Буддой? Может? Но он же должен обладать этими знаками и отметками.

Зал. Нет, так мы еще не видели их. Поэтому мы же всех должны подозревать.

Макс Джабали. Если бы у нас были достаточно хорошие семена, мы бы видели всех ангелами, всех Буддами, в самых великолепных формах, каких только можно представить. Но из-за того, что у меня, по крайней мере, я насчет вас сомневаюсь, но у меня, по крайней мере, семена еще не идеальны, я вижу людей, у которых есть лишний вес, заболевания, проблемы со здоровьем, старение само, умирающих людей вижу. Но если бы у меня были семена получше, то я бы видел всех вот этими ангелами. И есть такая вероятность, об этом Ира говорила, что может быть, я вообще последнее существо вот здесь на планете, кто еще не ангел. И все пришли мне помочь. Это такая радостная паранойя.

Поэтому, когда вы придете домой, если вас там кто-то ждет, посмотрите им в глаза и подумайте, может ли перед вами сейчас находиться Будда, ангел, который пришел вам помочь. Но у вас, может быть, нет еще семян для того, чтобы увидеть его Буддой. Но чисто теоретически. Я вас не прошу, не знаю, кланяться этому человеку, если это ваш муж или ребенок, или соседка по квартире. Я прошу только подумать об этом, допустить эту возможность. Потому что вся суть этого АСИ 6 курса – мы стараемся глубже понять пустоту людей, пустоту вещей. Потому что если мы это будем понимать, глубже мы будем понимать пустоту, тогда мы можем посеять гораздо более сильные семена. Гораздо более сильные. И здесь часть урока посвящена тому, что делает щедрость или даяние совершенством. Ира уже об этом говорила, помните, что? (*звучит ответ из зала*) Верно.

Геше Майкл на этой лекции очень классно перечисляет все эти 6 совершенств, что их делает совершенствами. Он перечисляет, например: если я просто дам Оксане ручку. Допустим, я бы хотел ей подарить ручку из нового колледжа Геше Майкла, мне ее подарили из Японии. Допустим... я ее не дарю тебе, Оксана, я жадничаю. Но допустим, я бы хотел ее подарить. Является ли это совершенством?

Зал. Нет.

Макс Джабали. Почему? Является или не является? А вы не знаете, верно? Вы же не знаете, думаю я о пустоте? Думая о пустоте или нет, определяет то, это является совершенством даяния или обычным даянием. Если я в момент, когда я даю Оксане ручку... Оля, можно? Где Оля? 20 евро ты еще не забрала, сейчас 20 евро дам. Если я даю Оксане 20 евро, и я в этот момент думаю о пустоте определенным образом, тогда это делает это даяние совершенством. Если я не думаю, тогда это не делает это совершенством. *(получает 20 евро)* Спасибо. Значит, я Оксане даю 20 евро, и я хочу посеять семена, чтобы эти 20 евро превратились в 2000 евро. Мы все такие семена хотим, да? И я думаю в этот момент о пустоте трех сфер. Это называется пустота трех сфер, мы будем это проходить на этом курсе. Я – пуст, я дающий, я вижу себя таким, как вижу из-за своих семян. Были бы у меня хорошие очень семена, я бы видел себя Буддой. Я пуст, я вижу себя человеком, который в этом году не уверен, что он выполнит свой финансовый план. Поэтому мне надо щедрить очень сильно, поскольку я правда хочу увидеть себя и всех живых существ процветающими финансово. Само действие, вот эти 20 евро, которые я Оксане даю, оно тоже пусто. Оно происходит из моих семян. Из-за того, что я давал другим людям деньги в прошлом, я создал привычку давать и делиться. Если бы у меня не было этой привычки, я бы не давал никому деньги. Мы говорим, это – какой? – второй цветок: привычка делать то, что мы делаем. Но это пусто. И я вижу это хорошим действием из-за своих хороших семян. Я знаю, что Оксана не пойдет, не купит водку на эти деньги, использует их в какое-то благо, может быть, донейшн куда-то сделает или сводит кого-то из близких на обед куда-нибудь. Я вижу это хорошим действием благодаря своим хорошим семенам. И третье, саму Оксану – человек, которому я даю, я тоже думаю о пустоте. Я не знаю, кто она. Может, она Будда. Может быть, я Будде делаю в подношение. Это, кстати, более сильные семена, как вы знаете, из пятого курса, чем просто человеку давать деньги. Когда я думаю о пустоте этих трех сфер, это то, что делает даяние совершенством даяния. Пожалуйста, Оксана, спасибо.

(звучит вопрос из зала) Хороший вопрос. Людмила спрашивает, можно ли сказать, что пустота – это намерение? У пустоты есть определение. Пустота по-тибетски – гагча. Это объект, который мы отрицаем. Это определение этого термина. И буквально это означает, что... Гакча, прошу прощения, гакча — это объект, который мы отрицаем, связан с пустотой. Когда мы исключаем вот этот объект, который мы отрицаем, тогда остается пустота. То есть вот эти 20 евро, которые я даю, если я думаю об их самосуществующей природе, о том, что они гагча, вот эта самосуществующая природа — это и есть то, что мы хотим убрать для того, чтобы понять, что такое пустота. Пустота — это отсутствие самосуществования вот этих 20 евро. И об этом надо подумать.

Поэтому медитация, которую сегодня Катя провела, я вам ее очень рекомендую делать каждый день до следующего курса. Это очень сильная медитация. И если бы так легко было разобраться в том, что такое пустота, то мы бы все ее уже прямо сейчас увидели напрямую, вышли бы в течение семи жизней или в течение этой из сансары, стали бы буддами и так далее. Но это не так просто. Об этом надо думать снова и снова и снова. Мы в ретрите с Ирой 4 раза в день делаем медитации, и мы каждый раз думаем об одном и том же. Что это такое — пустота? Что такое пустота моего тела? Что такое пустота денег? И это постепенный процесс. И поэтому я вам рекомендую делать эту медитацию.

(отвечает на комментарий из зала) К более глубокому да. Это не то, что у вас нет понимания пустоты. Оно просто будет улучшаться. Сначала да, потом становится глубже и глубже. И, кстати, будет в этом году, когда летом в июне приезжают Джон Брэди и Конни

О'Брайен... В июле? Людмиле посчастливилось быть в прошлом году на этом мероприятии. Сутру сердца они проводят. Ходят слухи, что эти чудесные люди или существа, их можно называть, достигли тех целей, ради которых они ходили в свой трехлетний ретрит. И когда вы посмотрите им в глаза, попробуйте найти знаки и отметки Будды. Если найдете — ваши семена. Если не найдете — тоже (*смеется*). Но говорят, что их ретрит был очень успешный. И это здорово послушать о пустоте от тех людей, у которых есть в этом большие успехи. Я бы это так назвал. Уже, кстати, открыли регистрацию.

Хорошо, это два вопроса, которые мы с вами прошли. Про знаки и отметки Будды. Вы себе ответы записали? На третий и четвертый. Повторить кому-то? Четвертый: почему Будда дважды сказал, что тело не имеет знаков? Вот оно. Первое, что он имел в виду физическое тело, не существует само по себе, является проекцией. И второе, сущностное тело также не существует само по себе. Оно пусто. Здесь вообще говорится про Дхармакаю, но в скобках... То есть Дхармака — это и ум Будды, и пустота остальных трех тел Будды. Но вот тут в ответах у меня написано, что в основном это означает сущностное тело. Вот это второе, о котором он говорит. Сущностное тело — это пустота остальных трех тел. Белый экран, на который Будда проецирует свое чудесное... три остальных тела.

Давайте сделаем обзор урока. Мы сегодня поговорили о том, что значит «в чем-то оставаться». Помните, что это значит? Когда я даю Оксане 20 евро, я думаю: блин, на 20 евро стал беднее. Это цепляться за существующую, как будто саму по себе, природу вещей. Когда я даю кому-то деньги и проявляю щедрость, я думаю: теперь у меня денег стало меньше. Если бы это было так, тогда мы бы реально обанкротились, если бы просто постоянно щебрили. Тогда самый выгодный способ был бы — ни с кем никогда не делиться, накапливать как можно денег, и это самый быстрый способ был бы разбогатеть. Знаете людей, которые скупые и вообще ни с кем не делятся? Обязательно ли это ведет к тому, что они стали миллионерами в этом году? Необязательно, правда? Есть люди, которые скупые и которые не стали при этом супербогатыми. Вот что означает оставаться в чем-то, то есть цепляться за природу вещей. Не понимать пустоту, иначе говоря. Мы поговорили про 4 тела Будды. Ира нам рассказала про эти 4 тела. Помните какие? Тело эманаций. Тело наслаждения. Мне нравится. Первые тела, вы помните. Эти части, которые удовольствие, наслаждение. Эманаций, да. Тело мудрости и пустоты остальных трёх тел. Какое тело или какая часть Будды у нас уже есть? Какое? Всезнание? Какое из 4? Эманаций? У меня нет. Тело пустоты. На одну четверть.

Ты рассказывала это в итоге или нет? На 14 февраля, если у вас есть, если вы состоите в отношениях, вы можете подойти сегодня к своему партнёру и сказать: а ты знаешь, что ты уже на одну четверть Будда вообще-то? Если вы не состоите в отношениях, то на ближайшее свидание, может быть, которое вы пойдёте, вы можете тоже сказать: а ты знаешь, что ты на одну четверть уже Будда? Сегодня же день святого Валентина. Вот романтический пример. И когда-нибудь вы пойдёте с кем-то познакомиться, и ему можете об этом сказать. Даже до того, как вы сказали, все еще у каждого человека одна четверть... он пуст. Он пуст, да. Это пустота и то, что позволяет нам стать Буддами. Если бы эта рука существовала сама по себе, мои лишних 10 килограмм, собранных за последние 2 года, существовали сами по себе, тогда это тело не могло бы превратиться в тело Будды. Невозможно. Только если оно пусто происходит из семян, мы можем изменить семена и увидеть тело Будды. Если бы оно не зависело от семян, тогда всё, обречены.

Главная идея курса напомните, какая? Самый быстрый способ достичь цели в своей жизни и понимание пустоты. Да, две части. И на этом уроке мы говорили: абсолютный способ создать идеальный мир для себя и для других, 4 тела Будды получить. Супер!

Это был наш урок номер 3. В следующем уроке мы поговорим с вами про будущее учений Будды. Значит, Будда во время того, как у него был этот диалог с Субхути, его Субхути спросил: а как долго вообще ваши учения еще будут жить на этой планете? Уже переживал она заранее Субхути. Волновался. И Будда ему сказал, и мы будем проходить вот эти прогнозы, как долго будут существовать учения Будды на планете. И разберёмся, зачем нам это знать. А перед этим у нас будет обед и группа мудрости с Валеи? С Валеи Агишевой, как в прошлую субботу. А перед этим у нас будет групповое фото. Всем спасибо.