

**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 7. Устранение ментальных омрачений.

##### 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 АСИ VI. Занятие какое у нас по счету уже? На седьмое занятие, ребят. Мы вообще приближаемся к финишной прямой. Постепенно вообще и совсем незаметно. Знаете, какой способ достичь всех своих целей? Самый лучший, самый быстрый?

**Зал.** Увидеть пустоту напрямую, стать Мастером в понимании и пустоте. Видение пустоты напрямую.

**Ирина Джабали.** *(смеется)* Я думаю, когда мы увидим пустоту напрямую, по-любому всё вообще будет шикардос. Никаких проблем, это правда. Но увидеть пустоту напрямую, это не так быстро. Поэтому, наверное, самый быстрый способ всё-таки – стать Мастером в понимании пустоты. И после этого мы сможем преуспеть во всех наших целях, задачах, мечтах и всём остальном. А чтобы избавиться от негативных проблем в нашей жизни, угадайте, что? Надо перестать их перезасевать, всё просто. Перестать постоянно пересоздавать эти плохие семена бесконечным образом. И это основная вообще-то идея сегодняшнего занятия. То есть мы с вами, сегодняшнее занятие... мы поговорим на самом деле о разных вещах, но если вы запомните то, что... и вы внедрите в свою жизнь, внедрите в свою практику тот факт, что нам надо просто перестать пересоздавать эти плохие негативные ситуации, как бы они не будут просто в вашей жизни потом повторяться. Этого уже будет достаточно, и мы будем счастливы, если вы с этим багажом уйдёте с этих занятий.

Вообще мне нравится, мы... сейчас мы включим проектор, я вам покажу. Но в целом мы в АСИ VI от занятия к занятию как бы переходим по разным таким ступенечкам и делаем обзор вот этих пяти путей. Обзор пяти ключевых этапов, что с нами происходит, изучаем на том или разном уровне. А вот эти пять путей — это, по сути, наша духовная эволюция, от какого-то, как Геше-ла говорит, обычного «шмака» до существа, которое отличается от «шмака» очень сильно и очень неопишимо далеко.

Давайте вспомним. Помните, на занятии прошлом в первой домашке мы могли поделить условно всех существ на два типа. Помните каких? Те, кто видел пустоту напрямую, и те, кто не видел. Те, кто видел пустоту напрямую, как называются? Арьи, супер. А те, кто не видели? Не арьи, да. Все остальные, поканает. А по-тибетски? Шмаки, да *(смеется)*. Геше-ла так и говорит. А по-тибетски, помните? Сосо-кьево. Да, сосо-кьево. Легко запомнить. Геше-ла тоже прикольную метафору приводит, он говорит, знаете, в английском есть «so-so» выражение, ну, типа «так себе», «so-so». Сосо-кьево — вот то же самое. И арья – это тот, кто воспринял пустоту напрямую, и потом с ним случился ещё один опыт после видения пустоты напрямую. Помните, какой? 20 минут это видение пустоты напрямую, он выходит из этой медитации, уже всё, медитация закончилась, и с ним случается опыт, который четыре там чего-то. Четыре истинные

арьи, да. То есть какие-то он осознаёт разные аспекты этих четырёх истин арьи. И помните, может быть, тоже есть в домашке прошлого занятия, какие же два ментальных омрачения этот чудесный арья устранил в себе навсегда? Можете в заметке посмотреть, не обязательно помнить. Какие два ментальных омрачения навсегда устранил арья в своём уме? (*звучат голоса из зала*) Давайте: домашка девять. (*голоса из зала что-то отвечает*) Есть, это один пункт. Он убедился на своём опыте, он больше... он устранил сомнения в истинности буддийских учений и ?.. (*звучит ответ из зала*) Да, он потерял, он устранил это ментальное омрачение в виде интеллектуальной веры в самосуществование вещей. То есть вот вы увидели пустоту напрямую, получили этот опыт, вышли из этого опыта — всё, у вас больше этих двух негативных эмоций никогда нет. Вы уже точно знаете, что всё вокруг не самосуществует, вы устранили вот эту мысль самосуществования в своём уме, и также вы уже больше не сомневаетесь в том, что вы на верном пути, на том, что это истинный путь и так далее.

(*пробует включить презентацию*) Смотрим, проверяем. Максим, не кликается. Туда направлять? Может, на мужа надо направлять? Хорошо.

Хорошо, правильно. На каком пути из пяти путей сосо-кьево становится арьей? (*голоса в зале*) Мнения разделились. Кто считает, что на первом? Нет. Кто считает, что на втором? Нет. Кто считает, что на третьем? Один человек. Кто считает, что на четвёртом? Один человек. Что остальные думают? На пятом?

Пять путей — это классная тема. Я понимаю, что не всегда эти таблички, какие-то странные слова, это кажется очень далёким от нас, но это здорово начинать потихоньку разбирать и у себя в голове этот пазлик формировать, потому что это и есть то, что с нами происходит. Мы как бы ментально разбираемся, что, на каком пути, как мы будем с вами эволюционировать.

Так вот, сосо-кьево становится арьей на третьем пути, на пути видения. Там, где он воспринимает пустоту напрямую, и, собственно, потом с ним происходят эти осознания четырёх истин арьи. Третий путь — путь видения. Потом он переходит на какой путь? Путь привыкания. Путь привыкания, да, отлично. Это четвёртый путь. Всё, вспомнили, супер. Путь привыкания — гом-лам по-тибетски.

А теперь скажите... мы сейчас будем говорить, что там дальше на этом четвёртом пути. Мы поднялись по трём ступенечкам, теперь четвёртая ступенечка сегодняшнего занятия. Скажите, *драчомпа*. Драчомпа. Драчомпа — это наш следующий титул, наш будущий титул. И это по-тибетски, точнее, драчомпа — по-тибетски, на санскрите — это архат. «Архат» дословно переводится как «разрушитель врагов». Мне нравится эта картинка, которая здесь появится. Там такой воин с мачете каким-то на фоне, не знаю, мне кажется, или заката, или рассвета. И мне кажется... я пыталась как-то изобразить архата, и мне кажется, что вот он как-то так выглядит. Если это разрушитель врагов, кого конкретно он разрушил? Каких врагов он устранил?

*Зал. Ментальное омрачение.*

**Ирина Джабали.** Класс, ментальное омрачение. Давайте поговорим о том, что такое ментальное омрачение. Может быть, кто-то знает определение.

*Зал. Это то, что возникает из нашего невежества.*

**Ирина Джабали.** Ментальное омрачение по-любому возникает из нашего невежества, соглашусь.

*Зал. Печаль вместе с экономическими семенами, объединенные...*

**Ирина Джабали.** Это какое-то у тебя уже заумное описание, а попроще? Как бы вы другому человеку, не знаю, вы приходите куда-то и говорите, блин, у меня такие ментальные омрачения опять. И вас другой человек спрашивает, что ты имеешь в виду? Какие ментальные омрачения? Что это такое? Как бы вы ему объяснили? (*звучит ответ в зале*) Ну, ментальные омрачения, да, перезасеивают негативную...

**Зал.** Страдания.

**Ирина Джабали.** Страдания относятся к ментальным мрачениям. Но в целом определение ментального омрачения – это мысль, что нарушает покой ума. Любая мысль, что нарушает покой ума. То есть всё, что ваш покой и вашего ума нарушил – всё, ментальное омрачение. Теперь вы можете точно знать, что вы имеете в виду, когда говорите «у меня ментальные мрачения, всё, отстань от меня, я омрачена» (*смеется*). Если ваш ум беспокойный, всё, можно считать, что ментальное омрачение. Похоже, мы всё время в этом находимся. Мне нравится на санскрите ментальное омрачение – это слово «клеша». И это слово «клеша», оно происходит от «клеш», от корня. И буквально это значит, не знаю, «беспокоить», как это, турбувати... донимать кого-то. Ну, донимать, да, беспокоить. Легко очень тоже запомнить. Можно всякие эти тибетские и санскритские слова аналогиями запоминать. Вот на что вам похоже слово «клеша»? Клеша. Клише, клешни. Мне похоже на клещей каких-то. Вы знаете, типа клещ какой-то вцепился, и его попробуй ещё вытащи из кожи. Никак не вытащишь. Мне кажется, ментальные омрачения, они тоже так хорошо прикладываются к нам, потом никак из себя это всё не достать.

Так вот, архат – это разрушитель врагов. Он же — человек, который устранил все свои ментальные омрачения, все вот эти клешы, всё. Порубал на мелкие кусочки, их больше нет. Как называется состояние, которого достиг архат?

**Зал.** Нирвана.

**Ирина Джабали.** Нирвана! (*смеется*) С сладостью в голосе произнесла она. Мне нравится, мне нравится. Может быть, кто-то помнит? «Кто-то» – я уже как бы намекаю. Кто-то помнит полное определение, что такое нирвана официальная? Ну, давайте какое-нибудь. Будем маленькими шажками. Отсутствие ментальных омрачений — да, правильно, соглашаюсь.

Я так подвинусь, чтобы вас лучше видеть.

**Зал.** Да, наверняка, бодхичитта потом, может быть.

**Ирина Джабали.** Подождите, бодхичитта в нирване не обязательна. Это ближе к Будде уже. Не, не помните? Читаю. «Нирвана — это окончательное прекращение...» Это не домашка, это просто я освежаю в памяти, мы это на АСИ II проходили. «Окончательное прекращение, в котором человек устранил свои препятствия в виде ментальных омрачений (наших «клешей», клешей) во всей их полноте (то есть полностью) благодаря своему индивидуальному анализу». Что такое индивидуальный анализ? Сегодня у нас какое-то это... для задротов (*смеется*).

**Зал.** Проработка этих четырёх истин арьи.

**Ирина Джабали.** Да, индивидуальный анализ как раз касается осознания всех разных аспектов четырёх истин арьи. Помните, мы на прошлом занятии с вами читали с бумажек, там, «я навсегда то-то» или «я теперь понял метафору Алмаза». Вот это и есть разные аспекты четырёх истин арьи, их вообще шестнадцать. Но это как бы... Когда мы осознаём вот эти вот четыре истины арьи, после этого... это и есть то, что называется индивидуальный анализ, и это нам помогает достичь нирваны. Вот наш архат, наш воин чудесный драчомпа.



И вот я вам добавила определение нирваны, чтобы вы могли к нему вернуться.

ACI 2.5



## Нирвана --

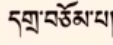
окончательное прекращение, в котором человек устранил препятствия в виде ментальных омрачений во всей их полноте благодаря своему «индивидуальному анализу».



осознанию человеком различных  
индивидуальных деталей  
Четырех Истин Арьи

Как раз Галя в прошлый раз спрашивала, можно ли достичь нирваны, не видя пустоты напрямую. Слайд для вас, Галия (*смеется*). Благодаря видению пустоты напрямую мы получаем нирвану. Хочешь быть архатом? Стань арьей сначала. И потом, благодаря, опять-таки, опыту видения пустоты напрямую, восприятию пустоты напрямую, арья станет чуть позже архатом. Он устранил все свои остальные ментальные омрачения. То есть не только вот эти два, о которых мы поговорили, но и все вообще вырежет на корню своим мечом мудрости, наверное. И тогда он станет... Я могу переключать, да? Я смотрю, переписываете определение нирваны. Давай мы потом вернемся еще к этому слайду.

Вот наша «карьерная лестница». Сосо-кьево стал пакпой – арьей. Тот, кто воспринял пустоту напрямую. Следующая «карьерная лестница» – стал архатом. Он же разрушитель врагов – драчомпа. Тот, кто достиг нирваны. И что дальше у нас? Будда.

|                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                   |                       |  |
| Обычное<br>существо                                                                                     | <b>АРЬЯ</b>                                                                                        | <b>АРХАТ</b><br>= Разрушитель<br>врагов                                                                | <b>БУДДА</b><br>= "Тот, Кто<br>Так Ушёл"                                            |
| <br><i>soso kye'wo</i> | <br><i>pa kra</i> | <br><i>drachom pa</i> | <i>sangye</i>                                                                       |
| просто<br>обычный<br>человек                                                                            | <b>ТОТ, КТО<br/>ВПН</b>                                                                            | <b>ДОСТИГ<br/>НИРВАНЫ</b>                                                                              | <b>ДОСТИГ<br/>ПРОСВЕЩЕНИЯ</b>                                                       |

Про Будду говорят такой, не знаю, фразой «Тот, Кто Так Ушел». Когда вы видите в чтениях «Тот, Кто Так Ушел» или в каких-то стихах, вот это речь идет как раз о Будде.

Поэтому мы с вами станем тоже «Теми, Кто Так Ушел». По-тибетски «сангье». Я не нашла, как выглядит тибетский, но написала так – сангье. Он достиг просветления.

Таким образом я хотела сделать еще раз такой краткий обзор того, что мы прошли раньше. Немножко систематизировать в голове, чтобы мы понимали, кто за кем идет. Какая у нас «карьерная лестница». Когда мы самым главным директором станем в этой корпорации (*смеется*). Не знаю, президентом корпорации (*смеется*). После президента, мне уже кажется, никого дальше нет. Сейчас мы начнем плавно подбираться к нашему домашнему занятию номер один. И возвращаемся к «Сутре Алмазного огранщика». И следующее, что происходит в Сутре, мы как раз и будем обсуждать на этом занятии.

Максим, а у нас появится еще один микрофон? Или снимать этот? Снимать? Хорошо. Кто хочет прочитать кое-что со слайда? Так, чтобы ни на кого не смотреть.

*Зал.* «Арья увидел пустоту напрямую. Архат увидел пустоту напрямую. Потом устранил все свои ментальные омрачения. И чуть-чуть попозже достиг нирваны».



”

О Покоритель, я провозглашаю, что Те, Кто Так Ушел – те разрушители врагов, которые стали Полностью Просветленными Буддами, – пребывают в наивысшем из всех состояний, что свободны от ментальных омрачений.

О Покоритель, я являюсь человеком, свободным от желания; я – разрушитель врагов.

Но я не думаю про себя: «Я – разрушитель врагов».

...

*«О Покоритель, я провозглашаю, что Те, Кто Так Ушел – те разрушители врагов, которые стали Полностью Просветленными Буддами, пребывают в наивысшем из всех состояний, что свободны от ментальных омрачений.»*

*О Покоритель, я являюсь человеком, свободным от желания; я – разрушитель врагов. Но я не думаю про себя: «Я – разрушитель врагов».*

*Предположим, что я все-таки подумал про себя: «Я достиг состояния разрушителя врагов». Тогда Тот, Кто Так Ушел никогда не мог бы дать мне последнее предсказание – сказать: «О, сын благородной семьи, о Субхути, ты достигнешь наивысшего из всех состояний, что свободны от ментальных омрачений. Поскольку ты вообще не пребываешь ни в каком из состояний, ты достиг состояния свободного от ментальных омрачений. Ты достиг того, что мы называем «состояние свободное от ментальных омрачений».*



...

Предположим, что я все-таки подумал про себя: «Я достиг состояния разрушителя врагов».

Тогда Тот, Кто Так Ушел никогда **НЕ смог бы дать мне последнее предсказание** – сказать:

«О, сын благородной семьи, о Субхути, ты достигнешь наивысшего из всех состояний, что свободны от ментальных омрачений.

Поскольку ты вообще не пребываешь ни в каком из состояний, ты достиг состояния, свободного от ментальных омрачений; ты достиг того, что мы называем «состояние, свободное от ментальных омрачений».

”

**Ирина Джабали.** Без пояснительной бригады опять не обойтись. В этих чтениях, в этих Сутрах понаписывали что-то (*смеется*). Попробуй пойми. Поэтому я очень рада, что у нас есть комментарии, которые объясняют, где тут что-то имеется в виду. Что тут происходит? Тут по факту Субхути наконец-то признается, что он архат. Да, что он достиг нирваны. Раньше в чтении он был описан как какой-то младший монах Субхути. Мы в начале этого курса намекали, показывали, вон там Манджушри сидит. Как бы неспроста там Манджушри сидит. Может быть, это эманация мудрости, этот Субхути, а не просто такой допытливый... как это? любопытный человек, который всякие странные вопросы задаёт. И вот тут наконец-то он нам признается: да, я архат. Но, наверное, Сутра бы не была Сутра, если бы дальше не было этих странных слов, что но я не думаю о себе, что я архат. Если бы я был архатом, тогда я бы не был архатом. Я думаю, у вас уже иммунитет выработался на эти все странные вещи (*смеется*). И вы уже где-то помните, что чаще всего имеется в этих случаях история о том, что они являются архатом самосуществующим образом. Да, я являюсь архатом из своих семян, собственно. Ну и фактически, да, он тут говорит, что если бы он себя видел самосуществующим архатом, то тогда бы он им не был. Потому что вот эта вот «видеть вещи самосуществующим образом» – это и есть ментальное омрачение. Видеть что-то самосуществующим – это и есть ментальное омрачение. Если он избавился от всех ментальных омрачений, тогда он не может видеть вещи самосуществующим образом. Он тогда видит истинную природу вещей. Он видит, что это его проекции. Он как бы видит... архат – он видит пустоту напрямую, воспринимает пустоту напрямую и при этом... вообще-то я забегаю наперёд.

Давайте-ка сначала напомним, может быть, кто-то помнит историю про магическое шоу. За 20 евро, допустим. (*звучит комментарий из зала*) Это на АСИ II было. Давай, я ждала твоего выхода. Сейчас, подожди (*снимает микрофон*). Я просто знаю, что ты там ещё к Катунинной ходишь на разборы, там как раз, наверное, недавно было про магическое шоу.

*Зал. Нет, давно уже.*

**Ирина Джабали.** Давно уже?

*Зал. Значит, представим магическое шоу. И маг на сцене, он берёт палку, там что-то там, магическую пыль бросает, и в зале сидят много зрителей. И эта пыль распределяется на них, и тут палка превращается в лошадь. И в это время, значит, зрители видят лошадь, и заходит человек опоздавший в зал и видит, что лежит палка. Так вот, какая тут ассоциация? Значит, маг, который делает это шоу и превращает палку в лошадь, – это как человек, видевиший, ну, восприятие пустоты напрямую, он видит лошадь, но понимает, что это палка. Он уверен, что это палка, то есть лошадь не самосуществующая. Зрители, которые сидят в зале и видят лошадь, это люди, которые ещё не видели пустоту напрямую, ну, в общем, люди, которые не видели пустоту напрямую. А человек, который опоздавший и вошедший в зал, и увидевший палку, – это... нет, наоборот, извините. Маг, это который видит лошадь, но понимает, что это палка, а не лошадь, – это тот, который уже видел пустоту напрямую, был у него этот опыт, и сейчас просто он понимает, что это неправда, но всё же ещё видит вещи самосуществующими. Вот, а человек, который вошёл в зал, он видит именно палку, а не лошадь, – это тот, который в моменте видения пустоты напрямую, и он не видит... ну, видит палку... вернее, не видит лошадь, потому что понимает, что вещи не самосуществующие. Кажется, так. Если я восстановила это всё (*смеется, аплодисменты*).*

**Ирина Джабали.** Бальзам мне на душу и на все остальные части тела. Да, всё верно. Самое потрясающее объяснение, которое я слышала. Спасибо. Очень хорошо.

ACI 2.7



## Магическое шоу

**Зрители** видят вещи  
самосуществующими и  
верят в это

(не ВПН)

**Маг** видит вещи  
самосуществующими,  
но не верит в это

(уже было ВПН)



**Опоздавший** не видит вещи  
как самосуществующие, и не  
верит, что они  
самосуществующие

(сейчас ВПН,  
но еще не Будда)



За чеком в 20 евро приходите. Да, спасибо большое. Значит, я ещё раз кратко перескажу, может быть, немножко другими словами. Условно, заходит в бар маг, бросает пыльцу на всех какую-то волшебную, не знаю, муку какую-нибудь распыляет божественную. И палка, с которой он пришёл, она превращается, собственно, в лошадь. Маг — это тот, кто воспринял пустоту напрямую ранее, но сейчас не находится в этом опыте. Это в нашей истории кто? Как называется? Арья, да. Видел пустоту напрямую, уже знает, что вещи не самосуществуют. Он понимает, что вещи его обманывают. То есть он в данном контексте видит лошадь, но он понимает, что на самом деле она не может быть в лошадью, потому что, я-то знаю, это не самосуществующие вещи. Зрители, которые находятся под влиянием этого магического порошка, пыльцы какой-то — это те, кто не видел пустоту напрямую. То есть они в этих, не знаю, живут в самосуществовании, можно сказать. Верят, что вещи вокруг самосуществуют. Это зрители. Те, кто опоздали, на них вот эта пыльца не влияла. Это те, кто видят пустоту напрямую. Не когда-то видели пустоту напрямую и сейчас не находятся в этом опыте. Они видят пустоту напрямую. И при этом они не обмануты вот этой иллюзией. И это в нашей истории кто? В нашей карьере? Нет, не Будда еще. Архат. То есть тот, кто архат. То есть у них сейчас видение пустоты напрямую, но они еще не Будды.

Они еще не устранили все свои... Точнее, они еще не устранили препятствия к всеведению. Поэтому в этой истории Субхути говорит, что если бы я думал про себя, что я самосуществующий архат, тогда я бы архатом вообще-то и не был бы. И архаты воспринимают пустоту напрямую и они видят зависимое происхождение одновременно.

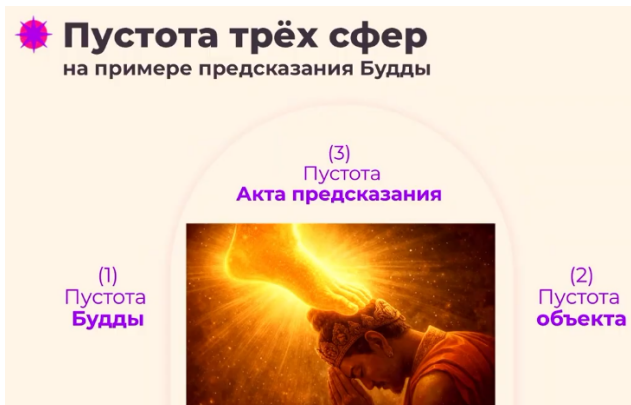
Помните, когда мы говорили, что у нас есть опыт прямого восприятия вот этого зависимого происхождения? Где-то раньше. Помните? Там еще классно Геше-ла на своем опыте рассказывает. Если я скажу с чем, вы сразу поймете, а я хочу, чтобы вы подумали. (ответ из зала) Опыт с кастрюлькой, да. Опыт прямого восприятия зависимого происхождения. Так вот это происходит перед восприятием пустоты напрямую, перед тем, как сосо-кьево становится арьей. Потом он воспринимает пустоту напрямую, выходит из этого опыта. Дальше с ним вот это вот все продолжается, что мы на прошлых... две субботы назад обсуждали. Архат видит и

пустоту напрямую все время и при этом он видит зависимое происхождение. С ним и то и другое происходит одновременно. И наконец-то мы добрались до домашнего задания 1. Это все была подводка, но полезная.

Домашнее задание 1 – оно про пустоту предсказаний. Геше-ла рассказывает, что в нашей «карьере» наступает момент, когда мы получаем предсказания. Предсказания от Будды. То есть когда мы достигаем восьмого уровня бодхисаттвы, происходит такое событие. Мы там, не знаю, очень уже близки к полному просветлению. К нам приходит Будда, касается своей ногой нашей головы и дает нам предсказания. Все явки, пароли, когда мы станем полностью просветленными существами. Там, 3-го декабря 2031 года ты, значит, бодхисаттва восьмого уровня станешь полностью просветленным существом. Класс? Хотите такое предсказание? Даже с датой конкретной, на минуточку. Когда вы видели пустоту напрямую, вы понимаете, сколько у вас жизни осталось. Вы, как бы, такой общий начерк понимаете, общую канву, когда вы достигнете просветления. Но когда вы уже на этом уровне, вы уже точную дату знаете. Все, как бы... можно отрывной календарь (*смеется*).

(звучит вопрос-уточнение из зала) Да, на восьмом. Это происходит на восьмом. Когда человек достигает восьмого уровня бодхисаттвы, тогда это с ним происходит. Это событие называется Лунгтемпа. Лунгтемпа – это значит слово «дано». То есть такое заключительное предсказание. И у Будды это было, когда он еще в его прошлой жизни, он был юношей по имени Облако Дхармы – Чукье Чен. Он достиг восьмого уровня. И к нему пришел его Будда – Будда Дипанкара, по-тибетски Марме Дзе. «Создатель масляной лампы» переводится. Он коснулся его головы своей ступней и предсказал, что тот станет Буддой Шакьямуни на планете Земля. (*в зале чихают*) Правда! Будь здорова! (*смех*)

И вот в «Сутре Алмазного огранщика» на слова Субхути, когда тот сказал, что я бы не был архатом, если бы стал называть себя архатом, Будда говорит: «Да-да, ты совершенно прав,



молодец. Все ты правильно говоришь. Потому что если бы ты думал как-то иначе, тогда бы Будда Дипанкара не пришел бы ко мне, не коснулся своей стопой моей головы и не дал бы мне это предсказание».

И вопрос домашнего задания, наконец-то, звучит: объясните вот эту пустоту предсказаний. Так, все-таки самосуществующее предсказание или не самосуществующее? И тут все довольно просто, точно так же, как, наверное, с пустотой трех сфер.

У нас и Будда, предсказатель наш, и получатель

предсказания, наш бодхисаттва восьмого уровня, и само предсказание, сам акт предсказания, – они точно так же лишены самосуществования, лишены собственной природы, ничего нового. Но, наверное, стоит об этом повторять вновь и вновь, чтобы мы точно запомнили. Будда себя Буддой воспринимает, потому что семена у него такие. Не может он себя иначе теперь в виду своих прошлых деяний воспринимать. Акт предсказания – он тоже точно так же проекция, которую мы создаем. Наверное, основная идея здесь в том, что, наверное, надо создать нам такие проекции, чтобы увидеть, что Будда к нам приходит и дает нам предсказания с конкретными дедлайнами. Я люблю дедлайны.

Хорошо, у нас сейчас будет перерыв. У нас после перерыва через какое-то время будет божественная сценка.

**Максим Джабали.** Для онлайнеров скажу, что у нас сейчас будет сценка «Два мужа на кухне». И это связано со вторым вопросом нашей домашки, который... (*листает презентацию*) перестал переключаться. Это ты переключаешь? Меня не переключают.

Да, это связано со вторым вопросом домашнего задания: чувствовал ли в своей прошлой жизни Будда (Гаутама Будда, в смысле) боль, когда царь Калингки медленно отрезал его конечности? И понимал ли он пустоту трех элементов? Объясните более подробно.

И это история про ментальное омрачение, про то, как они с нами случаются и как на них можно реагировать. Вот об этом история. И мы с Ирой подумали, что так здорово было бы напомнить себе, мне (*смеется*), что за история там про двух мужей на кухне. И поэтому мы попросили Олю организовать наших чудесных актеров для этой сценки.

**Оксана Горина.** Так, сначала хочу познакомиться с ролями. Кто у нас муж? Муж, пожалуйста, вот немножко в эту сторону. Знакомьтесь, это муж. Как зовут мужа? Володя. Муж Володя. Жена. Как зовут жену? Ярина. Жена Ярина. Спасибо, жена, вы пока туда. Ага, второй муж. Давай второй муж. Хорош... Мы не говорим хорош. Мы сейчас не расскажем. Два мужа у нас тут. Тоже Володя-2, да? И у нас там есть еще дети. Ну что, давайте погрузимся в эту историю.

На самом деле типичная история, мне кажется, практически в каждой семье. Давайте представим обычную, типичную женщину, которая и домохозяйка, и работница, и нянька, и все в одном. Она работает в международной компании, работает каждый день. И у нее много задач: прийти на работу, выполнить все свои задачи, купить продукты, забрать детей, дома приготовить, поубирать. Представляете, сколько всего у нее, что нужно сделать? И вот один раз Ярина приходит на работу, и ей босс говорит: «Ярина, завтра тебе нужно прийти немного пораньше. Очень важный звонок, и это значит, что я тебя уволю, если ты опоздаешь». – «Хорошо, обещаю».

Ярина подумала, что очень важное ответственное задание нужно выполнить. И вот Ярина приходит домой к детям, а у Ярины есть дети, и говорит: «Дети, завтра маме нужно быть на час раньше на работе. Но вы должны быть готовы. С учителями я договорилась, вы обещайте, что вы будете одеты, что вы сложите портфели и будете ждать меня в ботинках». – «Да, мама».

А теперь представим: на следующий день утром Ярина просыпается перед важной встречей, когда очень ответственный момент. И тут она утром заходит в комнату к детям. «Вы не одеты! вы не обуты! вы самые глупые дети в Вене!» И что происходит? Что делают дети? Что делают дети? Помогайте, зал. Плачут, расстроены. Почему? Почему они плачут? Мама накричала, потому что они услышали, что мама сказала. Но кто еще слышал то, что она сказала? Кто еще слышал, кроме детей, что она сказала? «Вы самые глупые дети на свете!» Мама слышала, когда говорила: «Вы самые глупые дети на свете!» Что это значит? Что в этот момент происходит, когда она говорит и слышит «вы самые глупые дети на свете»? Она оставляет ментальные отпечатки в своем сознании.

(*жена-мама*) «Я слышу, как я говорю: «Вы самые глупые дети в Вене». Это заходит в мое ухо. Этот отпечаток остался. И потом. Третий акт, неделю спустя...». Этот отпечаток остался. И потом происходит следующее.

Неделю спустя Ярина ушла на работу. У нее был тяжелый день. Естественно, она пришла на работу вовремя. Все сложилось, но неделя была очень тяжелой. И вот она возвращается с работы домой. При этом заехала в магазин, купила продукты. Идет уставшая, с корзиной продуктов. И думает: я так устала. У меня был такой тяжелый рабочий день и неделя. Я иду домой и думаю: меня ждет кто? Муж. Да, точно, у меня есть муж. И думает: а зачем мне муж? Я устала, продукты купила я. Всё, детей со школы забираю я. Точно, что делает муж?

(жена) «Очень нежно обнимает».

Точно, Ярина думает: он меня так нежно обнимает. Вот это сейчас я и получу. И тут она заходит домой, на кухню. Видит мужа: «Ах, муж!» – «Ты глупая!» И муж говорит: «Ты глупая!» – «Что?! Я глупая? Я же ничего не сделала! Я же ничего не сказала! А он на меня накричал!»

Правда ли, что она ничего не сделала? Правда ли, что Ярина ничего не сделала для того, чтобы муж на нее накричал? Да. Потому что неделю назад... Когда, дети? Неделю назад, когда она заходила в комнату и кричала: «Вы самые глупые дети в Вене!» Она создала семья, которое проросло и вернулось от мужа. И вернулось от мужа. Так. Получается, муж происходит из семени, которое Ярина посадила до этого.

И самый важный вопрос. Как думаете, почему здесь два мужа на кухне? Вам не показалось это странным? Какой-то второй усатый Володя стоит на кухне. Почему два мужа на кухне? Почему у Ярины два мужа? Как думаете? Хорошие и плохие семена. Есть идея еще? Верно. Есть один муж, который существует. И муж, которого не существовало, не существует и никогда не может существовать. И теперь очень важно. А какой из этих двух мужей... Какой из этих двух мужей реальный? Как думаете?

(жена) Этот мужчина слева. Мой муж. Это мистер Ручка, которого я посадила, когда я накричала на детей. Мне не надо его называть глупым. Почему? Потому что затем я снова накричу на детей. И он накричит на меня. Круговорот событий. И также «я – не глупая. Ты – глупый». Так мы обычно делаем. Мы показали, как делать не надо.

Если я реагирую в ответ, когда муж кричит, что я глупая, я снова пересоздаю... Те же самые семена. Супер. Но кто же второй муж?

(второй муж) Второй муж происходит из ситуации «я ничего не сделала».

Второй муж – это тот, кто «я ничего не сделала!» Который сам по себе просто решил на меня накричать. Возможно, он устал. Или у него был плохой день. Я думаю, что он не зависит от меня. Я ничего не сделала. Этот муж, который гагча – самосуществующий муж.

(жена) Хорошо. И теперь, когда я снова слышу «ты глупая», я говорю: «Хорошо. А я тебя люблю».

Что происходит в момент, когда муж кричит, что ты глупая, а Ярина останавливается? О чем нужно подумать? Что нужно сделать в этот момент?

(жена) Не разозлиться и пересеять новое семя. Сломать сансару.

Вспомнить, что я кричала на детей, поэтому я вижу этого мужа. И если я сейчасотреагирую, я снова пересоздам. Поэтому я могу подумать, как лучшая жена на свете... самая лучшая жена на свете. Наверное, милый, ты устал. Сделаю-ка я тебе ужин.

(жена) Я думала, массаж. Массаж и ужин. И я отвечаю на его реплику «ты глупая» – «Хорошо. Возможно. Но я тебя люблю. И на этом заканчиваем».

И тем самым мы разрываем этот цикл сансары (*аплудисменты*).

(жена) И окончательный эпилог. «Послушайте, это правда. Все мужья глупые. Но не говорите об этом, потому что посеете это новое семя снова. Это «Два мужа». И это АСИ. Мы не обучаем буддизму, мы создаем счастливые кухни». (*аплудисменты*)

**Максим Джабали.** Было весело, спасибо. Оба мужа скромные. Как эта история связана с историей Будды и царём Калингки? Сейчас мы об этом поговорим. В чтении вы увидите следующую цитату. Следующий текст из Сутры Алмазного оградника. Там написано «Почему это так? Потому что, о Субхути, было время, когда царь Калингки отрезал крупные конечности и мелкие отростки моего тела. И в тот момент в моём уме (говорит Гаутама Будда) не было ни концепции себя, ни концепции чувствующего существа, ни живого существа, ни концепции личности. Но также нельзя сказать, что у меня не было никаких концепций» (*смеется*). То есть Гаутама Будда говорит, что у меня не было никаких концепций, ни по поводу чего, но это также нельзя сказать, что их действительно у меня не было. Спасибо, Ярина, спасибо. Самих по себе, да. И вы помните, Ира вас спрашивала, что такое клеша – ментальное омрачение. И клеша – это то, что беспокоит наш ум, то, что делает нас несчастными. И вот что это за история про царя Калингки. Вы будете её встречать многократно. Отсылки в АСИ курсах.

Гаутама Будда в одной из своих прошлых жизней говорит о том, что он был буддийским мудрецом, которого звали мистер Терпение. И он сидел себе спокойно, медитировал под деревом, никого не трогал. И это был лес вот этого региона Калингки. Говорят, что это в Индии, недалеко от Бодхгая, где, собственно, Геше-ла преподавал вот этот курс АСИ VI в 2000 году. Мы по нему и готовим свои занятия. И недалеко от этого леса муж с женой, царь, царь Калингки с женой, они сидели и думали, чем им заняться. И царь говорит: «Я хочу на охоту пойти». И жена его говорит: «Хорошо, без проблем, я не очень хочу охотиться сегодня. Я, может, пойду просто по лесу погуляю, ягоды пособираю, цветы». Он говорит: «Хорошо, без проблем».

Они идут в лес, собственно, царь Калингки идет на охоту, а жена идет собирать цветы и встречает этого мистера Терпение, который сидит под деревом, медитирует. Ей было очень интересно задать ему несколько вопросов. И она интересовалась вот этой духовной традицией всей. Наверное, она его о пустоте спрашивала. И она вот так села недалеко от него, на уважительном расстоянии и начала задавать ему некоторые вопросы, которые ее волновали.

В этот самый момент царь Калингки, он гонится за оленем и попадает вот на этот участок леса, где сидит мистер Терпение, и напротив него сидит его супруга. У него раскрываются такие семена, что он видит, что это какая-то очень мутная история. Чем они там вообще занимаются, непонятно. Выглядит, что они флиртуют для него. Какие семена он, кстати, посадил, чтобы оно для него так выглядело? Сам флиртовал, наверное. Я тоже так думаю. И он берет этого мудреца, он очень злится, берет этого мудреца и приказывает своим помощникам его схватить. Он схватывает этого мудреца, мистера Терпение, и разозлившись, что там сейчас? Стреляют из пистолета. А он начинает – пистолетов тогда не было – он начинает отрезать ему пальцы. Сустав за суставом. И конечно, мистер Терпение вообще сидел, никого не трогал. К нему подошла какая-то женщина, задала ему пару вопросов. Он там явно ничего на уме не имел. И ему по сути ни за что начинают отрезать сустав за суставом пальцы, потом более крупные конечности, все по частям до тех пор, пока он не умирает. Все отрезали, и потом он умер.

И эта история, это та, которую мы и рассматриваем в этом вопросе. В чем ее мораль? Точите ножи заранее, не медитируйте под деревом (*смеется*). И вот что говорит Гаутама Будда.

Он говорит, что я тебе сейчас расскажу, Субхути, как это ощущалось вообще. И я тебе объясню, почему тогда с царем Калингки я все сделал правильно.

«И в тот момент, когда король отрезал мои пальцы (говорит Гаутама Будда), в тот момент, когда я испытывал невероятнейшую боль, я никогда, ни на одно мгновение у меня не было восприятия этого короля, царя Калингки, как самосуществующего. И я на него не злился. Пока он резал (говорит Гаутама Будда) все мне эти пальцы, я вот это видение поддерживал, что он происходит из меня, не со своей собственной стороны. Из-за того, что я в прошлом кому-то навредил». Ина самом деле он, мне кажется, в другой версии этой истории, он вспомнил, *что* он сделал даже в прошлом, какая кармическая корреляция была. Из-за того, что он сам создал эту ситуацию, он не злился на этого царя Калингки и не ненавидел его, не сердился, вообще ничего про него плохого не думал. Кстати, не напоминает вам никакую историю?

*Зал. Про пальцы? Про четки из пальцев.*

**Максим Джабали.** Нет, я не это имею в виду. Знаете ли вы историю про кого-то, кому причинили физическую очень сильную боль? Да, для меня это история в том числе про Иисуса. Иисус. Я читаю сейчас Геше Майкла учения из трехлетнего ретрита. Он их давал устно, но их потом в книгу сделали. Это 10-я глава «Руководства к образу жизни бодхисаттвы», которую мы будем... Мы ее не проходим, но первые 9 глав этой книги Мастера Шантидевы мы проходим на X, XI и XII курсе. Три курса, одна книга у нас будет. Практическое руководство, как бодхисаттвам жить. И вот там 10-я глава, она про силу посвящения. Как посвящать свою добродетель, чтобы семена не заканчивались. И Геше-ла в 2002 году, собственно, через 2 года после того, как он преподавал этот курс, он перед каждым 3 дня или 4 дня учений... Геше-ла с закрытыми глазами преподавал, никого не видел. И он рассказывает историю про Иисуса. То есть, как там вообще все было, и в том числе про это распятие. И я как раз готовлюсь к ACI VI. И Иисус распяли на кресте, как вы знаете. И выглядит так, что он ни на кого не злился, не сердился, ничего плохого никому не сказал. Может быть, это вообще не разные вещи. Может быть, это все об одном и том же. Для меня, по крайней мере, так выглядит.

Внимание, вопрос. Где вот в этой истории «Два мужа на кухне» мы можем извлечь для себя урок, который дал нам Гаутама Будда, рассказав о том, кем он был в своей прошлой жизни, когда царь Калингка у него отрезал конечности. И он не пересаживал никаких плохих семян. Где мы можем это найти в «Двух мужьях на кухне»? *(ответ в зале)* Верно. Когда муж кричит «ты глупая», ни за что, вообще ничего ты плохого не сделала. Пришла с продуктами. Вместо того, чтобы сказать: «Да это ты глупый!» нам нужно рот на замок. Это мой подход. Если у вас очень высокий уровень осознанности, вы можете даже что-то хорошее сказать. Я просто хотя бы закрываю рот и ничего не говорю. Это иногда странно, я думаю, даже выглядит для Иры *(смеется)*. Но это значит, что я борюсь с собой. Иногда получается, иногда нет. Когда как. Верно. И это то, что сделал мистер Терпение с царем Калингки. Он не ответил ему, не начал бить, не злиться, ничего. И таким образом он не пересаживал эти семена. И он стал Буддой в итоге. Важный вопрос. Было ли мистеру Терпению, Будде в прошлой жизни, приятно, когда отрезали ему конечности? Не было. Я тоже так думаю. Почему же он тогда не ответил? Почему он тогда не дал сдачи, не знаю, хотя бы не плюнул в лицо этому королю, который ни за что, реально ни за что просто отрезал ему все конечности? Да он видел, как его семя раскрывается. Самое глупое, что ты можешь сделать в этот момент, – это ответить, что-то ответить. И тем самым ты пересаживаешь это семя заново. Просто оно еще раз у тебя произойдет в жизни. И поэтому главная идея нашего курса – это то, что самый быстрый способ достичь своих целей в жизни – это стать Мастером в понимании пустоты.

И сегодня главная идея этого урока, она о том, чтобы избавиться от негативных ситуаций в своей жизни, нам нужно перестать их перезасевать постоянно. Если мы не хотим их испытывать. Здесь по сути Гаутама Будда, он рассказывает про пустоту трех элементов. Вы наверное заметили, что не было концепции меня, не было концепции царя Калингки, и не было концепции восприятия вот этой всей ситуации. То есть под концепцией Гаутама Будда подразумевает то, что они выглядят самосуществующим образом. То есть Будда в прошлой жизни, когда он был мистером Терпение, он не воспринимал эту всю ситуацию, себя, царя Калингки как существующих самих по себе.

Кстати, какое из шести совершенств можно сказать, что относится к этой ситуации? Совершенство терпения. Мы с вами, помните, обсуждали на прошлом уроке эти шесть совершенств. То есть где пустота трех сфер в совершенстве терпения в этой ситуации? Вы мне скажите. Где пустота трех сфер для совершенства терпения в этой ситуации? *(ответ в зале)* Да, но где пустота? Будда пуст, он себя воспринимает, ага. Царь Калингки. И сама ситуация. Есть три сферы, они пусты. И Будда в прошлой жизни, мистер Терпение, понимал, что это все из-за того, что он натворил делов в прошлом. Не царь Калингки виноват.

Это для меня, кстати, еще еще одно объяснение, что имел в виду Иисус, я думаю, когда он говорил подставить вторую щеку. Не в том смысле, что нам нужно стать каким-то страдальцами, жертвами. Суть в том, что если бы можно было ответить, ударить человека в ответ или нагрубить в ответ, когда тебе говорят что-то неприятное, и это сработало, тогда это и надо было бы каждый раз делать. И я бы вам не давал никаких других рекомендаций. Я бы сам ей пользовался с радостью. Но это так не работает, к сожалению. Мы можем ответить в ответ, нам что-то сказали неприятное, мы сказали что-то неприятное. И это просто перезасевает эту ситуацию снова и снова. И в современном мире, я думаю, важно добавлять, когда вы будете преподавать этот курс, что всегда, конечно, есть граница. Это не то, что вы находитесь в абьюзивных отношениях, вы не должны из них выходить. Это не то, что если вам кто-то физически вредит или угрожает вашей жизни, вы такие вот, все, пустота трех сфер. Нам нужно проявлять здравомыслие. И если вы попали в отношения, которые выглядят для вас как абьюзивные, то есть где вам откровенно вредят, вам лучше всегда поговорить с кем-то. Вы можете нам с Ирой написать, Ире или мне. Мы постараемся вам помочь и вообще помочь посмотреть на эту ситуацию со стороны. Это правда, что даже абьюзивные отношения происходят из наших семян. Но это не означает, что когда тебе откровенно вредят, тебе нужно, не знаю, в этом жить. Или когда, не дай бог, угрожают твоей жизни. Это не значит, что это надо терпеть. У Будды в той жизни у него не было выбора, потому что его схватили и все как бы. Ты не можешь не убежать, ничего.

Я недавно видел в инстаграме очень смешной рилс. Мальчик спрашивает маму: «Мам, я хочу научиться защищать себя». Она говорит (короткий рилс): «Тебе для понтов или чтобы по-настоящему защищать?» Ты что, тоже видела? Он говорит: «Мне чтобы по-настоящему». И следующий кадр: он на беговой дорожке бежит, и она ему говорит: «Давай быстрее, быстрее бегай, быстрее». Вот это настоящий способ себя защитить, не тэквондо. Поэтому если вы находитесь в такой ситуации, где у вас абьюзивные отношения или что-то стремное происходит, вам лучше всегда проконсультироваться с кем-то, поговорить. Это не значит, что надо терпеть все, что с вами происходит. Это значит, что да, эта ситуация происходит из вас, даже если она такая, очень неприятная, вам не стоит думать плохо про этого человека, вы не знаете, кто он. Но это не значит, что вы в этой ситуации обязаны находиться. Если у вас есть варианты из нее

выйти, то супер. А если это просто какая-то драма в отношениях, не знаю, ваш партнер внезапно стал более грубо с вами общаться или потерял работу, стал бомжом, если это речь не про абьюзивные отношения, а про взлеты и падения в отношениях, тогда лучше оставаться там и пересевать и переделывать, когда у вас есть такая возможность.

Геше-ла говорит еще в этой лекции, что это очень здорово, когда у вас вот такие негативные ситуации особенно, вспомнить хотя бы ненадолго о пустоте, хотя бы чуть-чуть. Это сеет очень мощное семя, это делает обычное терпение совершенством терпения, когда вспоминаете о пустоте и у вас есть бодхичитта. И также Геше-ла добавляет здесь такой термин, просветленная заинтересованность в себе. Прикольный. Enlightened self-interest по-английски. И он говорит, что вот эта просветленная заинтересованность в себе – это когда вы не делаете что-то, что навредит вам же в будущем. Это не потому, что вы на АСИ это услышали, вам не нужно кричать в ответ на мужа, когда он вас глупой называет. Это не потому, что так написано в «Сутре Алмазного ограничения». Потому что вам самим это принесет вред. Это единственная причина, почему не нужно отвечать в ответ чем-то плохим. И это то, что Геше-ла называет просветленной заинтересованностью в себе. Мне нравится этот термин.

И еще одно, о чем здесь говорится на этой лекции про прибежище, что это и есть... где принятие прибежища на кухне? Где в этой сценке принятие прибежища? Почему она не отвечает? *(ответ из зала)* Нету второго мужа, да. Она понимает пустоту. Когда мы вспоминаем о пустоте, это и есть то, что называется принять прибежище. У меня, я вам рассказывал, есть приложение на телефоне, я там накликаю себе сто раз, стараюсь принять прибежище за день. Сто раз вспомнить о пустоте в течение дня. И это и есть принятие прибежища, и ничего другого не подразумевается под этим. Поэтому вспомните о ручке, вспомните, что ситуация пуста, мир происходит из меня. Чем чаще мы об этом вспоминаем, тем больше мы хороших семян сеем, чтобы по восходящей спирали постоянно об этом помнить и с просветленной заинтересованностью в себе только хорошие семена сеять. Резюме правильного ответа на этот вопрос про царя Калингки. То есть, чувствовал ли он боль, спрашивается. Чувствовал ли он боль и понимал ли пустоту трех элементов? Чувствовал или нет боль? Так и напишете: что да, он чувствовал боль, но понимал он пустоту трех элементов? Понимал пустоту трех элементов, поэтому он ничего не сделал в ответ.

*Зал.* Что он чувствовал в тот момент, когда понимал, что это его семена? Что он там делал с другими людьми в прошлых жизнях?

**Максим Джабали.** Что вы имеете в виду, что он чувствовал?

*Зал.* Ну, вот вы понимаете, он понимает, что это его семена взошли. Какие у него были чувства от того, что он в прошлом такого насеял. Как он это воспринимал?

**Максим Джабали.** Я не знаю. Думаю, он не радовался от того, что он в прошлом это сделал.

*Зал.* Хорошо, он не радовался, он осознает это. Чувство вины. А что?

**Максим Джабали.** Нет, это не чувство вины.

*Зал.* Ну да, я сделал, ну вот я такой был. И сегодня я получаю это...

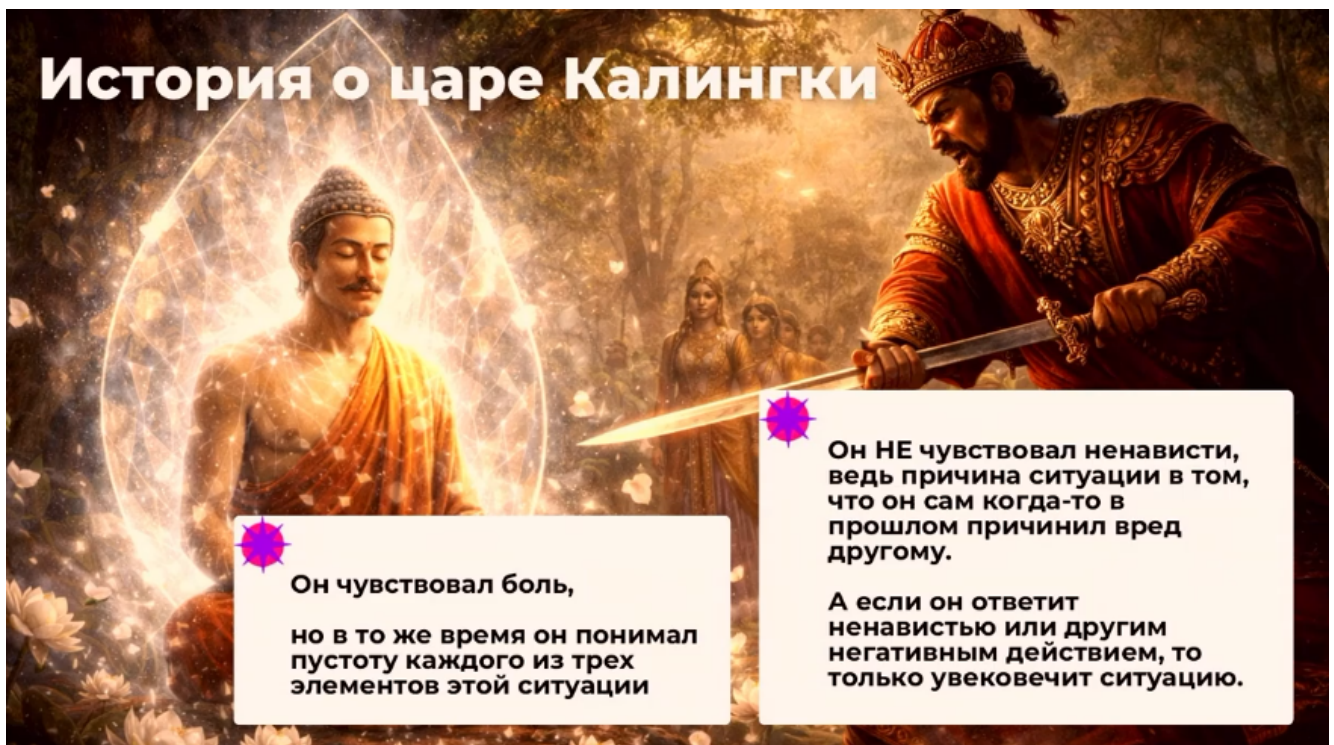
**Максим Джабали.** Да, я думаю... Я свечку там не держал, я не знаю, что он чувствовал. Я не думаю, что это хоть как-то помогает чувствовать вину. Мы на следующем занятии будем говорить более подробно о том, что вообще делать со своими плохими поступками. Будем

говорить про четыре силы, даже будет у нас?.. Ира подготовила с Олей для вас целый ритуал, магическое шоу. Я думаю, что когда ты хорошо понимаешь карму, когда с тобой происходят плохие ситуации, это не значит, что они остановятся. Еще один вопрос, означает ли это, что когда мы вспомнили, ага, я же накричал на кого-то, вот и на меня сейчас кричат ответ. Означает ли, что в этот момент на тебя перестают кричать?

*Зал.* Нет, конечно.

**Максим Джабали.** Нет, это так не работает. Поэтому люди спрашивают: вот я делаю четыре шага, у меня нету... я еще миллион свой не заработал, может, они не работают. Я не знаю, только из-за того, что мы начали делать четыре шага, поделали их какое-то небольшое время, это же не значит, что мгновенно у тебя вся жизнь должна преобразиться, не знаю, там дворцы в Вене перед тобой должны открывать двери сразу. Не обязательно, со временем обычно происходит улучшение, у меня произошло, у многих людей, кто практикует, это происходит. Но это не значит, что в тот момент, когда ты понимаешь пустоту или карму, у тебя вот в это мгновение жизнь всё – залетает. Я думаю, что мистер Терпение понимал, что он посеял эти семена, он очевидно об этом сожалел, но он не осуждал и не нападал на этого царя, потому что он понимал, что это перезасеет заново это семя. Это то, что вы напишете в своем ответе.

Следующий вопрос... а вот это у Иры на слайде есть. Кстати, когда будете делать домашки, берите просто эти слайды, там обычно есть ответ. Это следующий вопрос.



**История о царе Калингки**

Он чувствовал боль,  
но в то же время он понимал  
пустоту каждого из трех  
элементов этой ситуации

Он НЕ чувствовал ненависти,  
ведь причина ситуации в том,  
что он сам когда-то в  
прошлом причинил вред  
другому.

А если он ответит  
ненавистью или другим  
негативным действием, то  
только увековечит ситуацию.

Третий вопрос: почему он совершенно не чувствовал ненависти в этот момент? И правильный ответ: потому что он понимал, что это он сам же и создал в прошлом. И он понимал, что если он ответит ненавистью или другим подобным действием, то это просто перезасеет эту ситуацию заново. Вместо этого, как говорится, мистер Терпение выбрал разорвать цикл насилия, применив свою мудрость, свое понимание пустоты. Мы все с вами взрослые люди, знаем, что это прочитав в Сутре гораздо легче, чем это применить в жизни. Я

не могу сказать, что я в этом мастер (*смеется*). Когда на меня кто-то наезжает или стартует, у меня такое есть. Я занимаю административную должность, и моя задача, наше распределение ответственности с Питером Мёртлом, он всем говорит: да, класс, топчик, так держать, молодцы, а я говорю: ты уволен, ты все делаешь не так, всё плохо, этот проект мы закрываем. Поэтому у меня много фанатов, стиля моего управления, коммуникации. И поэтому я регулярно вступаю в конфликтные ситуации с разными людьми, такая у меня работа. И я не могу сказать, что я в этом сильно далеко продвинулся, когда на меня кто-то кричит или критикует меня, чтобы я ничего не чувствовал в ответ. Я чувствую в ответ, я баню этих людей со злостью, могу им написать какое-то сообщение, но я стараюсь чаще по возможности вспоминать эту историю. Последний вопрос на сегодня расскажет Ира про пустоту сознания архата.

**Ирина Джабали.** Вы можете себе поставить на мобильный телефон заставку с напоминанием. Можете даже сами какую-то сделать, которая вас вдохновляет и воодушевляет, и тоже хорошее напоминание. Можно крестик на руке рисовать, какую-нибудь точку, короче, можно много всего придумать. Только татуировки не бейте, главное. (*вопрос из зала о программе у Макса*) Он ее сам создал, нет такой программы. Максим, какое название ты придумаешь в своей программе, просто «Прибежище»? Я когда пыталась повторить это, я себя просто на секундомере, знаете, на секундомере ты можешь каждый раз новый круг делать и потом по количеству кругов удобно, если так, чтобы ничего не устанавливать. Кликеры продаются, да, для мантр чтения тоже можно. Можно с малами постоянно ходить, вспомнила о пустоте из рук не выпускаешь... ладно, это я уже шучу, это будет тот еще челлендж.

Ладушки, у нас последний, четвертый вопрос домашки. Супер вообще быстрый и легкий урок, 4 вопроса всего лишь. И этот вопрос звучит как: опишите пустоту сознания архата.

Давайте, я думаю, что мы уже в какой-то мере с каких-то сторон об этом поговорили, я скорее подытожу и еще расскажу пару моментов, которые Геше-ла в своей лекции рассказывает, которые мне кажутся интересными. Кстати, Владимир на прошлом занятии спрашивал, ну допустим, мне кажется это в контексте видения пустоты напрямую было, или может, даже нирваны... что ну что, просто по-другому я это видеть начну, а жизнь останется прежней, я просто как бы видеть это положительно начну или нет. И ответ нет, жизнь действительно меняется, это не то, что мы просто из одной точки зрения, не знаю, из пессимиста стали оптимистом. Это как бы не о изменении наших взглядов, ну, скажем, не только об этом, жизнь действительно меняется, не только наше отношение к ней. И архат он точно так же проецирует себя, восприятие себя из его собственного ума. И вот такой бонус-плюс программа, что его ум – это такой ум, в котором нет больше негативных мыслей, нет этих «клешей», этих клешей. И точно так же, как в примере с ручкой, когда я вижу ручку как ручку, а собачка видит тот же самый объект как какую-то грызучку, точно так же с умом. Те же самые, не знаю, ситуации, те же самые звуки и визуальные какие-то образы мой человеческий ум может видеть как проблему, и точно то же самое ум архата видит как не проблему уже, потому что нет у него ментальных семян видеть это как проблему, нет у него вот этих вот негативных семян для негативных эмоций, семян для того, чтобы видеть перед собой ментальное омрачение. Нет семян ментальных мрачений – нет ментальных омрачений, всё просто, как бы далеко ходить не надо.

Что вам в этом может помочь уже сейчас, – это ведение шестизарового дневника, когда мы возвращаемся шесть раз в день к нашим... к тем принципам, которые мы сами выбираем вести. Там может быть десять этических принципов, там могут быть какие-то обеты, которые мы решили принять. И шесть раз в день мы смотрим на себя, на своё поведение не так давно, за последние сутки и думаем: ну что, хорошо, сохраняла я жизнь? Молодец! А где не сохраняла?

Ну ладно, посожалею, винить себя, наказывать не будем. Посожалею разумно. Что я могу хорошего сделать, чтобы компенсировать то, что я не очень хорошее сделала, чем теперь не горжусь. А вот хорошо, вот это я сделаю. Так шесть раз в день вы какой-то из принципов прорабатываете, и это даже вырабатывает привычку потом не наступать на те же грабли. Когда вы себе много раз уже записали, ну блин, опять я рассердилась на этого мужа чудесного, такой он всякой. Потом ты уже как бы писать такое не хочешь, ну потому что сейчас рассержусь, потом опять писать, лучше уже не буду сердиться. Потом это автоматически в моменте уже замечаешь за собой, что не так делаешь: ага, грабли лежат, так, погодите-погодите, в этот раз я на них не наступлю.

Вот, когда вы будете архатом, у вас не будут возникать негативные мысли. И архат, он вынужден видеть свой ум и свои мысли просто как классные, счастливые, хорошие, – это и есть пустота его сознания. Архат, он вынужден ввиду отсутствия плохих мыслей, он вынужден видеть только хорошие мысли, а чтобы устранить свои ментальные омрачения, свои негативные эмоции, свои плохие мысли, ну, самый быстрый способ – это помнить о пустоте. Это то, о чем мы говорили на прошлом занятии, когда о пустоте трех сфер в рамках даяния и других совершенств говорили; о том, о чем мы сегодня говорили про пустоту, предсказания, там те же три сферы; то же самое, как Максим сегодня говорил, и вы, собственно, делали эту чудесную сценку про двух мужей на кухне, – это все о пустоте, о пустоте трех элементов и когда вы в моменте все время видите эту пустоту трех элементов, в каких-то сложных ситуациях, когда вы постоянно вспоминаете об этом, у вас реально качается хороший такой навык, скиллуха, которая вам в конце концов, в итоге поможет преодолеть все эти ментальные омрачения.

## Пустота сознания Архата

Как и мы, **архат слышит мысли, проходящие через его или ее ум.**

При этом в силу своей исключительно хорошей прошлой кармы, **ни одна из этих мыслей не организуется в негативную эмоцию, движимую плохой кармой.**

Так же, как и человек не вынужден видеть ручку игрушкой для жевания, **архат никогда более не вынужден воспринимать свои нейтральные (или пустые) мысли как негативные.**

И Геше-латут тоже говорит, что если у вас есть какая-то проблема, какое-то ментальное омрачение, может быть, какое-то самое главное, которое вас доводит,

здорово... ну, собственно, как работать с этим ментальным омрачением? Он говорит: есть два шага. Первый шаг – это, ну, собственно, наверное, даже шаг ноль – определить, что конкретно, с чем работаем; это даже не шаг, а просто понять, с чем работаем. Шаг номер один – это понять, какие семена, что я такого в прошлом сделала, что вынуждает меня сейчас иметь это омрачение, видеть такое, какие семена я в прошлом посадила, чтобы сейчас видеть такую реальность.

И он говорит: обратитесь к кармическому словарю. И все такие: что за кармический словарь, где скачать, в какую библиотеку идти? Есть три чудесные книги, две из них про деньги,

одна из них про отношения. Это, собственно, «Алмазный огранщик», «Кармический менеджмент» и «Карма любви». «Карма любви» – вот она (*показывает книгу*).

У нас есть одна чудесная пара... как это... хотела сказать, что за пара, а потом вспомнила, что они такие: мы ангелы, ты не говори там, кто мы, но я уже сказала «пара», может быть, вы догадаетесь, может быть, нет. В общем, у нас есть семь таких книг, которые эта чудесная пара сказала: вот подарите вашим студентам «Карму любви». Вот у Оли можно будет получить такую чудесную книгу, а вас, мне кажется, как раз семь. Подарок от чудесных ангелов, вот, хорошо, эти ангелы сейчас в месячном ретрите, но если у вас есть, можете кому-то подарить.

И, помните, мы в начале еще вам обещали подарить комментарий на «Сутру Алмазного огранщика», комментарий Чоне Ламы. Он наконец-то доехал в Вену, и тоже после занятия Оля торжественно вручит каждому из вас такую чудесную книгу. Это уже наш с Олей подарок вам, правда, не менее важный, чем алмаз. И вот эти вот книги, «Алмазный огранщик», «Кармический менеджмент» и «Карма любви», – они как бы про кармические корреляции.

Как раз там можно найти, если у вас есть какая-то конкретная специфическая проблема, кармические корреляции – они не всегда очевидны. То есть иногда вы можете догадаться, иногда, ну, там типа, хочешь красивое лицо – не гневайся, ну как ты догадаешься? И в этих книгах можно понаходить эти кармические корреляции, плюс у Марии Мёртл есть всякие программы по кармическому менеджменту, точнее, по кармическим корреляциям.

Мне кажется, ты же проходила, да, Оксан, какой-то кармический консультант? Нет? Вот Оксана проходила кармического консультанта программу, вы у нее можете тоже спросить, чего у корреляции проблемы.

Вот, то есть первый шаг – это мы выясняем, какие семена вынуждают видеть какую-то проблему в нашей жизни. И, первое, больше не делать этого, стараться, по крайней мере. Второе... то есть когда мы стараемся что-то не делать, мы не создаем эту новую плохую карму, чтобы не видеть то же самое в будущем. Если мы не создаем будущую карму, если мы не будем видеть это в будущем, то как оно в нашей жизни будет, если мы не посадили семена для этого? Не будет.

И второе – это вспомнить какие-то конкретные прошлые в своей жизни моменты и убрать их, искоренить с помощью четырех сил. Мы об этом будем говорить более детально на занятии сегодня во второй половине дня, на занятии 8. Будем их сжигать, буквально, надеюсь, если тут нет пожарной сигнализации. И Геше-ла называет это миссией найти и уничтожить.

Поэтому да, давайте перестанем делать плохие вещи в будущем, давайте искореним все то, что мы уже наделали, чтобы оно нас больше не тревожило и не сразу, а постепенно, но это исчезнет.

С архатом разобрались, да? Архат слышит мысли, проходящие через его или ее ум точно так же, как и мы. При этом поскольку у него исключительно классная хорошая карма, ни одна из этих мыслей не организуется во что-то негативное, только в хорошее. Точно так же, как я как человек вижу ручку ручкой, а щенок ручку видит тот же объект грызучкой, точно так же и с архатом одну и ту же ситуацию мы можем видеть абсолютно по-разному. Только у архата лучше, чем у меня.

И да, как Макс уже сказал, помните, что в настоящем моменте мы, как правило, не можем... если уже карма начала раскрываться, если семена раскрылись, мы не можем их запихнуть обратно или выбросить, не знаю, куда-то, закрыть их где-то. Они уже начали

раскрываться, и мы вынуждены пожинать плоды своего труда. Поэтому не расстраивайтесь, когда в моменте чего-то не получается. Вы вроде бы сеяли, все классно было, а вот как бы результата нет. Результат будет, просто не всегда он сразу, он через какое-то время будет. А все эти говняшки, которые вылазят, ну, сами посадили, ну, вылазят, ну, что же делать. Расстраиваться бессмысленно, винить себя бессмысленно, остается только переждать, подумать о пустоте трёх сфер этой ситуации можно. И в конце концов наши все плохие семена мы вычистим, исчерпается эта плохая карма, будут только чудесные, божественные, прекрасные мысли. И я думаю, мы все здесь для того, чтобы это как можно скорее случилось.

Хорошо, напомню, что основная идея этого занятия была: чтобы избавиться от негативных ситуаций, надо их перестать перезасевать. И я думаю, мы с этим отлично справимся. Занятие номер 7 официально завершено, у нас есть немножко оваций, молчаливые овации, это овации вам (*аплодисменты*), если у вас есть какие-то вопросы, мы с радостью с Максимом на них ответим, а если нет, пойдем пожинать наш обед. Есть ли у вас какие-то вопросы?

Книжечку? Моментально! (*дает кому-то в зале книгу*) Посвящаю это тому, чтобы все мои мечты сбывались супер быстро, просто в мгновение. Есть ли еще какие-то вопросы? Ну что, тогда спасибо, всем приятного аппетита!