

ACI 6 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 8

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Добро пожаловать на занятие 8 ACI 6. Овации вам! Мы на прошлом занятии о чем говорили?

О Господе, точно! Нет, мы еще не о Господе говорили, мы еще о бархате, предыдущая ступень. А вот как раз на пятом, в смысле на восьмом занятии мы будем говорить о пятом, о пятом пути.

И вот там как раз уже о Господе, но в нашем случае о Будда. Да, мы будем вообще, восьмое занятие очень классное. На восьмом занятии мы будем говорить о непосредственно том моменте, что конкретно происходит в момент просветления.

Вот я пришла, я уже в нирване, все классно, как куколка трансформируется в бабочку. Что конкретно происходит в момент просветления, какие вещи происходят одномоментно. Класс?

Я сегодня открыла для себя новый лайфхак. Значит, лайфхак Макатима Джабали, как иметь хорошее настроение после обеда. Хотите?

Поспать? Именно, поспать! Настроение супер, я могу еще пять занятий отсчитать.

Все меня вокруг радует, просто невероятно. Я спросила у Максима, Максим, у тебя каждый раз реально так после обеда, когда ты поспал, такое настроение? Он говорит, да, вообще каждый раз.

Я говорю, слушай, а когда просыпаешься в шесть утра, у тебя тоже такое классное настроение? Он говорит, нет, в шесть утра так не работает. А вот если вкусно поесть, а потом еще и поспать.

Так что у меня очень радостное занятие и тема классная. В контексте пяти путей. Пятый путь как называется?

Больше неучения. А остальные что думают? Солидарность.

Первый путь привлекания, а потом больше неучения. Поддерживают, хорошо. Да, пятый путь больше неучения.

Все, не надо ходить на ACI, уже можно никуда не ходить, ничего читать не надо. Все, топчик. И мы будем обсуждать сегодня, что такого интересного на этом пути происходит.

И чтобы достичь просветления или, говорят еще по-другому, достичь рая, нам надо работать в двух направлениях. Первое направление нагрести очень много хорошей кармы, просто вот собирать урожай. Почему?

А, может быть у меня не работает интернет?

[Говорящий 2] Вот, смотри.

[Говорящий 1] Хорошо. То есть первое направление, чтобы достичь рая или достичь просветления, нам надо собрать очень много хорошей кармы. И второе, это нам надо...

То, что мы насобирали раньше и наделали не очень хорошего, нам надо его... До свидания. И это ключевое сообщение сегодняшнего занятия.

Чтобы избежать больших проблем в нашей жизни, нам нужно очищать старую плохую карму. Сегодня тоже очень практичное занятие, мы будем учиться, как это делать. Также мы поговорим на этом занятии о том, как, собственно, происходит наше просветление.

Мы будем это разбирать на примере того, как Будда Майтрея этого достиг, но это касается, на самом деле, любого просветления. Не то чтобы это как-то отличалось, но будем на его примере разбирать. Поговорим о том, где находится рай, может ли Будда расстраиваться, или у него всегда настроение такое хорошее, как после сна бедного.

И в самом конце мы реально устроим тут буквально огонь, я надеюсь. Хорошо, давайте по порядку. Значит, с четвертым путем мы с вами пока закончили в рамках данного курса, переходим на пятый.

И в нашем подкасте между Суббутией и мистером Шакримуни продолжается диалог. Вы, кстати, видели, что это место, как это место называется, видели? Нет, но там был Будд на балконе.

Да, да, там прикольно, там Будды стоят, сидят. А мы сейчас только что шли, я смотрю, там написано Суббут. Прямо как Суббути почти.

Да, и вот в нашем подкасте между Суббутией и мистером Шакримуни заходит разговор о райских мирах. В частности, Апостолисте Рая. И вот такое чтение, цитата из чтения.

Будда говорит, предположим о Суббути, что некий бодхисаттва сказал бы, я работаю над созданием райских миров. Это не было бы сказано правдиво. Почему это так?

Ибо те, кто так ушел, имеется в виду Будды, утверждали, что эти райские миры, эти земли, находящиеся там, даже не существуют. Вот почему мы называем их райский мир. Как обычно.

Давайте так, существует ли рай? Сам по себе? Ну, допустим, сам по себе.

Но не получается. Хорошо, не существует сам по себе. Но вообще существует?

Я когда в Вену приехала, я начала жить в месте, которое был ночным клубом, и оно называлось Paradise. Так что я жила в районе. Неплохо, неплохо.

Мы так параллельно думаем, я все думаю, как назвать этот наш будущий дармоцентр. И хочется очень красивое что-то такое. Мне нравится, как Гешула там вот эти вот пять домов называют.

Или, не знаю, хочется очень красивое имя. Если, кстати, вам какое-то классное, прикольное название придет в голову, скажите. Или там Дом Ангелов, какое-нибудь райское место, как Ганден какое-то.

Ну, в общем, хочется что-то очень красивое. Приходишь не просто в дармоцентр, а приходишь прямо, не знаю, в рай. И мы вчера ездим на машине с Максимом, и я смотрю, там написано Angels' House.

Думаю, класс. Вот Гешула бы точно так дармоцентр назвал. Дом Ангелов.

А потом я начинаю понимать, что в Вене ведь очень много у них таких вывесок. Angels' House там, еще что-то. И обычно, да, это немножко другой контекст.

Там ты, наверное, какие-то услуги эротические можешь получить. Я подумала, если мы все-таки так назовем, наверное, у нас клинтура изменится. Да.

Точно. Ну, в общем, если к вам придет какая-то классная идея, говорите. Я помню, как-то Гешула на какой-то лекции, они, мне кажется, Hospice какой-то называли, или какой-то проект по поддержке Hospice.

Они прямо на занятии пустили бумажку по аудитории, чтобы каждый мог написать то имя, которое он предлагает. И потом кому-то то название, человеку, который придумал какое-то название, он обещал, мне кажется, какое-то денежное вознаграждение. И как-то очень красиво назвали.

Что там? Голубое небо, да, Blue Sky. Прикольно.

Давайте пока бесплатно. Маску. Хорошо.

Значит, рай существует. Буквально некоторые жили уже в раю.

[Говорящий 2] Это персидский ресторан?

[Говорящий 1] Нет, это был ночной клуб, только там комната находилась под ночным клубом. И я реально прихожу, и там вывеска вот «Парадиз, рай» от ночного клуба осталась. И я так удивилась тогда.

Интересные у тебя семена. А по вечерам к тебе приходили всякие гости? Нет.

Таких семян еще не было. Знаешь, там гости приходят, сразу деньги на карточку падают. Ладно.

Если бы вас попросили показать рукой, где находится рай, чтобы вы показали, куда бы? Куда? Туда?

В небо, в голову, в сердце. Мне нравятся ваши варианты. Наверное, в нашем культурном контексте, если отбросить курсы ECI, обычно, по крайней мере, я, когда думаю, где этот рай, мне кажется, что он где-то там.

Я иногда даже куда-то туда обращаюсь, потом думаю, почему я туда обращаюсь. У нас нет каких-то координат, где может находиться рай. Ничего мы в гугл-карты не можем вбить.

Там «довези меня до рая максимум», какие-то не те заведения нас привезут. Потому что рай находится внутри нас. Точнее, как?

Рай происходит из наших ментальных семян. Там, где мы окажемся, там может быть для нас или рай, или не очень. Но как мы оказываемся в раю?

Как это происходит? Как конкретно этот момент происходит? Вот, допустим, мы прошли все 18 курсов ECI, все домашки сдали.

Помедитировали, наежились. Может быть, даже все 18 закрытых курсов ECI прошли. Вы помните, если мы используем закрытые учения, если мы тренируемся хорошо, мы можем достичь рая прямо в этой жизни.

Достичь рая равно просветление. Не надо ждать какое-то количество жизни прямо в этом. И наша задача, в принципе, это сделать в этом.

Зачем это куда-то откладывать, непонятно куда, если лучше сделать это сразу. И вот вы сидите в медитации. Хлоп-хлоп.

Каким-то образом вы становитесь просветленным. Оля недавно открыла группу немецкого языка. Попросила нас, подопытных кроликов в этой группе, написать топ-10 список слов, которые чаще всего мы используем, чтобы потом перевести на немецкий.

Я поняла, что у меня в этом списке есть хлоп-хлоп и готово. Теперь я каждый раз благодаря Оле знаю это на немецком. Это цак-цак, он фертих.

Я теперь все время в голове перевожу это на немецкий. В общем, вы сидите в медитации, цак-цак, он фертих. И есть в целом в писаниях, в двух разных источниках, два разных описания, как этот процесс происходит.

Мы рассмотрим на этом занятии одно описание, второе, если хотите, можете в заметках прочитать, там тоже коротко есть. Это описано на примере того, как Майтрея достиг просветления. Это распространяется в целом там на всех.

Это домашка номер один. Источник это Abhisamaya Lamkara, орнамент реализации. То есть там это описание.

Описание шести разных вещей, которые происходят одновременно. Хотите знать? Хорошо.

Орнамент осознаний. Abhisamaya Lamkara. В случае с Майтреей это происходит у него все в раю Окмин, или Аканишта, что означает рай не ниже никакого другого.

То есть самый высокий рай. Мы будем встречать чуть позже еще это название. Первое.

Ха, картинка не подгрузилась. А чего? Плохо.

А можешь обновить призру? А я пока расскажу. Да, находясь на так называемой финальной стадии медитации, мы воспринимаем всю совокупность вещей, то есть все объекты обманчивой реальности, во всех трех временах.

Три времена. Три время – это прошлое, настоящее, будущее. По-тибетски джинье чуток.

Джинье чуток. И это фактически одна из частей всезнания Будды. То есть в первые мгновения просветления вы видите прямо все существующие вещи, прошлое, настоящее и будущее.

В одну миллисекунду все. У вас такое всезнание появляется. В тот момент, когда из не Будды вы переходите в Будду.

И вы находитесь в этот момент в глубокой медитации. Хотела показать картинки, потому что я их загрузила в какую-то ИИшку, прямо весь этот текст, и попросила сделать для меня презентацию. И он сделал очень красивое изображение, которое очень красиво показывает вещи, которые, ну как бы...

Если надо показать кастрюлю, очень легко науглить кастрюлю. И ты как бы показал... Ну ладно, не науглить, мы используем картинки из канвы, мы там просто так картинки не ворует нигде.

Но как бы кастрюля — понятный объект, который можно показать. А как показать вот это вот все в прошлом, настоящем и будущем? Ну, я сидела, думала, думала, говорю, ну пожалуйста, скажи мне, ну как, как бы ты показал?

И он мне прикольные картинки дал. Так что если семена у нас есть, мы их увидим. Если нет, то не увидим.

Но пока поехали до следующей картинки. Следующий пункт. В случае с Майтреей — Майтрея, но в случае с нами мы достигаем абсолютного конца.

Это второй пункт. Что значит абсолютный конец? Обычно это словосочетание, оно может обозначать саму пустоту, видение пустоты напрямую, но в этом контексте это означает прекращение, старение и смерть.

То есть мы достигаем момента, когда мы все, больше не стареем, больше не умираем. По-тибетски янг дак та. Янг дак та.

И это вообще-то наша цель. То есть можно сказать, что на этом моменте мы наши цели достигаем. Не перекликнется?

Ну ладно. И вот тоже хороший момент. Гешла здесь рассказывает, что каждый раз, когда мы злимся, помните, мы состоим из каналов, наше внутреннее тело состоит из каналов, всякие чакры и так далее.

И чакры, они же образуются, когда наши боковые каналы пережимают центральный канал. И условно вы можете себе представить, как если какую-то трубу... Супер.

Вот видите, как классно. Мне нравится. Натуральное будущее и прошлое.

Если какую-то трубу пережать, и при этом вода под напором этой трубы идет, ну такая какая-то гибкая, шланг, то начинает в водах листать во все стороны. Это очень похоже на то, как у нас внутреннее тело устроено, как все эти каналы. И когда мы злимся, когда мы испытываем какие-то ментальные омрачения, негативные эмоции, вот эти боковые каналы, они еще больше пережимают наш центральный канал.

И это еще больше усугубляет наши внутренние ощущения. В общем, чувствуем мы себя хуже. И это в том числе из-за того, это то, из-за чего мы быстрее стареем и быстрее умираем.

То есть наша задача, наоборот, не пережимать слишком сильно вот эти все каналы. Потому что это приближает нас к смерти, Гешла говорит. Ну вроде бы никто тут умирать не собирается, не очень-то хочет, правда?

Я не хочу. Поэтому не надо себя душить лишний раз боковыми каналами. Обнимайте близких, но не душите.

Хорошо. Третье. Мы получаем тело дармы.

И в основном это относится к пустоте остальных трех тел. Значит, этот пункт звучит как чуку по-тибетски в писаниях. Чуку.

И вы встречали это слово. Я сейчас переключу, но потом верну. Помните, мы говорили об этих телах.

И вот чуку – это дарма кая, ментальное тело. Но в текущем контексте то, что мы имеем в виду, когда мы говорим об этом, мы имеем в виду тело пустоты. Вот это свабава кая.

Второе сверху. Это просто вам напомнить. То есть здесь этот пункт относится, мы как бы получаем тело дармы в том смысле, что пустоту остальных трех тел.

Свабава каю. Так. Дальше.

Четвертое. Мы достигаем просветления по отношению ко всем объектам. И это у нас по-тибетски сангьепа.

[Говорящий 2] Сангьепа.

[Говорящий 1] Сангьепа. Да, спасибо. Вот вы повторяете эти слова, а потом они у вас будут очень классно складываться, если вы по чуть-чуть будете их запоминать.

Я знаю, что вначале это может быть не очень интересно, но оно потом прикольно складывается. То есть получается, что Будда, он как бы, он видит все существующие вещи в обманчивой реальности и в настоящем прошлом и будущем. И одновременно он видит их пустоту.

То есть он видит абсолютную реальность всех существующих вещей. Но он обладает сознанием.

[Говорящий 2] Она для него считается обманчивой.

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 2] Но она из себя слишком хорошая.

[Говорящий 1] Пятое. Райское тело. Мы получаем райское тело.

Мой любимый пункт. Самбога каю. Мы получаем на санскрите на тибетском лонг ку.

То есть наше вот это вот стрёмное, странное тело, разрушающееся, становится очень красивым, радужным телом. Ноль лишних килограммов. Стройное, идеально подтянутое.

С длинными красивыми волосами. С длинными ресницами. Кончики не секутся, постригать не надо.

Тонироваться не надо. Седых волос нет. Седых волос даже нет.

Но если ему так хочется. Если хочется, может быть у него такой роскошный пепельный. Кто знает.

Да. И вы на этот момент, одновременно, со всеми остальными пунктами вы получаете ваше райское тело. И оно не то чтобы должно быть таким, как кто-то другой хочет.

Оно такое, как вы того хотите. Вы его ранее своими поступками, действиями и прочими практиками создаёте. И вы будете выглядеть так, как вы хотите.

И у вас больше не будет сансарного тела. Говорят, что оно видимое, но оно похоже на свет или на радугу. И это, собственно, всё ещё происходит в том месте, где вы сели в медитацию.

То есть вы не отправляетесь, не знаю, на какую-то другую планету, условно. Или не выходите из этой комнаты в другую, чтобы там стать Буддой. Вот там, где вы сели в медитацию, одновременно, с другими вами, вы становитесь Буддой и получаете это тело.

И Гесла говорит, вообще-то, вы можете уже об этом фантазировать. Какое будет именно ваше тело. Вот такое, как вы хотите.

И он говорит, что прям есть такая практика представлять своё, не знаю, будущее тело Будды. Это, кстати, может быть мужчины тело, может быть женщины, то, которое вы хотите.

Не обязательно это какого-то должно быть.

Если, например, вы женщина, а вы, не знаю, всегда как-то ощущали по-другому, вы можете представлять другое тело. Или там вы мужчина, а вот, не знаю, хочется вам по-другому себя видеть, можете как хотите себя так и представлять. Или, например, вам нравятся какие-то определенные люди.

Не знаю, мне очень нравятся люди с длинными пальцами, мне очень длинные пальцы нравятся. И я даже как-то с Максимом делилась, что, говорю, вау, эти такие красивые пальцы. У меня эта ментальная картинка длинных пальцев, она так еще с прошлых моих работ преследует.

У меня как-то был один начальник, у него были очень красивые пальцы, он там что-то так делал. Я такая, вау, какие красивые пальцы. У меня будут длинные красивые пальцы в моем роде тоже.

Поэтому вы можете прям себе какие-то ментальные картинки в свой чемоданчик собирать. Не знаю, вот как вам хочется, так и будет. Можете фантазировать и как бы примерять.

И вот это вот примерять, это тоже очень классные семена. Я еще вспомнила, когда готовилась к этому занятию. У меня с детства была сложность с осанкой.

Я всегда хотела, ну я всегда старалась как бы держать осанку, но мне это сложно дается. Но при этом всякие там ЛФК, вот эти вот лечебные физкультурные комплексы, мне очень не нравилось делать. У меня всегда мама в любой непонятной ситуации, она у меня врач.

И она, значит, Ира, если ты, не знаю, не будешь надевать шапку, такая энциклопедия она мне открывала. И там раздел, не знаю, какой-нибудь АТИД. На, читай, потом мне перескажешь, что с тобой будет.

И с ЛФК то же самое, с осанкой. А я тот человек, которому, знаете, я поняла, что мне какие-то ментальные практики делать более интересно, чем физически. Например, я недавно читала книгу про йогу.

Мне читать о йоге нравится намного больше, чем ее делать. Я прям читаю, как мои чакры там раскрываются, как эта поза влияет на пищеварение. И она так все описана.

Я читаю, я понимаю, что я, не знаю, вот я читаю, и это уже улучшает мое тело. Когда я наклон это делаю, оно не так улучшает, как когда я читаю. Я не думаю, что это путь к успеху.

Я все-таки считаю, что йогу хорошо делать физически тоже, не только ментально. Но вот такой я человек. Я помню, что с осанкой я, не знаю, пыталась оглянуться назад.

То ли я где-то это услышала, то ли я это придумала. Но, в общем, я решила, что я буду это делать, и я это пробовала реально делать. Совет был такой.

Чтобы идти ровно, надо представить, что у тебя сзади огромный тяжелый хвост динозавра. И вы смеетесь, это кажется абсурдно, но вы можете попробовать. Я, значит, иду, несу этот огромный хвост динозавра за собой.

Он такой увесистый, я чувствую. Знаете, этот тиранозавр Рексу, у которого лапки маленькие, а хвост огромный. Я, значит, несу этот хвост.

Но ты не можешь сутулиться, когда ты несешь сзади этот хвост. Тебе его нести как-то надо. Тебе надо еще аккуратно идти, чтобы сзади ничего не разбурять.

Буквая фантазия. Фантазер, ты меня называла. Это оно.

Потом я подумала, что с таким динозавром сразу себя визуализировать. Я начала представлять, что я какая-то королева, и за мной такой длинный шлейф, тяжелый. Если честно, динозавр мне был эффективнее.

Но королева я себе тоже представляла. Это пример к тому, что вы можете уже представлять себя просветленной. Или просветленным.

Вы уже можете, не знаю, в какой-то грустный день попробовать. А что, если бы я уже была просветленной? Как бы я шла по этой улице?

Что бы я чувствовала? Как бы я выглядела? Это классная практика.

Это как бы не просто поиграться. Это реально практика такая есть. Поэтому можете пробовать.

Райское дело, мое любимое. И шестое. Тут есть такая хитрая штучка.

Мы получаем способность рассылать свои бесконечные эманации. Или причины рассылать свои бесконечные эманации. Трулку гю.

Помните, мы говорили трулку? Мы видели это слово. Это эманации, тело эманации, трулку.

А гю помните, где мы встречали? В Ньерлинге гю. Не помните?

Когда мы говорили о материальной причине Ньерлинге гю. Гю – это причина. То есть тут трулку гю.

Это причина эманации. И на этом моменте мы еще не получили все наши бесчисленные эманационные тела. Но мы получили причину или способность их рассылать.

И уже на следующую минуту или секунду мы можем их рассылать. У нас уже все в порядке с телами. Триллионы эманаций одновременно, автоматически, без каких-либо усилий.

Напрягаться не надо. Жизнь вообще идеальна. Эти эманации отправляются к тем, кто старается, практикует нравственный образ жизни в виде их мужей, детей, жен, кричащих мужей.

Кричащих жен. Детей непослушных. Плачущих, неплачущих.

Да. Топающих, всяких там... Мы сегодня засыпали, там кто-то сверху гасал по квартире.

И вот эти вот все шесть вещей, они происходят одномоментно. В момент, когда мы становимся буддами. Класс, мне кажется, классно.

Мне очень понравилось. В трёх временах поехали к картинке. Вот.

Спасибо, что вы сматриваете картинки. Мне понравилось. Я бы так не придумала изобразить.

И всё такое радужное, красивое. Вот это у нас смерть, разрушение. Это у нас телодармы.

Наши тела чудесные все четыре. Пересечение абсолютной реальности обманчивое. Что это не две какие-то вообще вселенные, а...

Классно. Тело наше радужным становится. И мы рассылаем, как миллион лучей света, во все разные стороны, очень много эманаций.

Вот так-то. Теперь. Тамашка номер два.

Почему нет в раю Будды истины о страдании? Я зайду немного издалека. Но я думаю, что это тоже важно.

Мы с вами стараемся делать много хороших дел. Правильно? Стараемся?

Стараемся. Но есть проблемка. Знаете какая?

Если мы делаем эти классные дела без понимания пустоты, это грязно-белая карма. То есть это как бы хорошая карма, но это те вещи, которые быстро заканчиваются. Один раз пощадили, один раз деньги с неба пришли.

Один раз что-то хорошее сделали, к нам пришел один раз какой-то классный результат, все как бы закончилось. Да, он больше, результат всегда больше, посаженного семечки. Но как-то обидно.

Мы и так как бы прилагаем усилия, делаем хорошие дела, чтобы его не продлить как-то. И так происходит со всеми, с отношениями. Можете вспомнить любые чудесные отношения.

Первый месяц, первые недели. Супер! Первый год уже хуже, чем первый месяц.

Второй год хуже, чем первый месяц. Ну, разве что вы реально активно и хорошо практикуете. У нас авто хорошо работало, никаких проблем не было.

Сейчас начинает постоянно ломаться. То у него поворотник сломался, то сейчас какие-то с тормозными колодками что-то там скрипит. Каждый раз мы на выходные куда-то выезжаем и уже так ставки ставим.

Что еще у нас сломается? Сломается у нас сегодня что-то или нет? И это как раз результат грязно-хорошей кармы.

Когда мы делали добродетель, когда мы делали хорошие какие-то дела, но без понимания пустоты в этот момент. Теперь понимаете, почему все эти 18 курсов постоянно о карме и о пустоте? Ну, никуда без этого.

И вернемся к Будде. Может ли Будда страдать? Нет, не может.

В Драю Будды полностью отсутствуют причины страдания. У него нет там негативной кармы, накопленной прошлыми поступками. Он все, от всего до этого раньше избавился.

И у него отсутствует ментальное мрачение, вот эти вот клеши. Ничего больше его ум не мучает. И рай — это не какая-то другая планета, это просто состояние ума.

Абсолютно другое состояние ума. Любое место, где бы Будда не находился, становится его райом. Потому что ум у него такой, он не может уже ничего плохого воспринимать, воспринимает только все чудесное и красивое.

Нет у него семян — страдать. Поэтому и нам тоже с вами хорошо создавать такую чистую добродетель. Как же ее создавать?

Вопрос без подвоха. А ну-ка. Да, с пониманием пустоты.

С пониманием пустоты трех сфер. И бодхичитты. Спасибо.

Бодхичитта тоже важна. С бодхичиттой. Это важно.

Тогда мы и хорошие дела делаем, и наши результаты не заканчиваются, так мы еще и рай Будды создаем. Недавно, мне кажется, на прошлом или после прошлого занятия кто-то задавал вопрос. И в этом контексте я хочу вам рассказать один секретный способ, как

уберечь наши хорошие семена от их потери, от разрушения, даже если мы в момент, например, даяния не подумали о пустоте.

Ну вот, не знаю. Не подумали в этот момент о пустоте. Как сделать так, чтобы эти семена потом, когда мы разозлимся на кого-то, не разрушились.

Знаете, какой секретный секрет? Посвящение. Все, что вы знаете.

Посвящение, да. Даже если мы забыли в моменте подумать о пустоте трех сфер, нас всегда спасает посвящение. И тогда это помещает вот эти наши семена, оно помещает как будто в такой сейф, и все, гнев уже не разрушит наши хорошие семена.

Можем даже сейчас посвятить ту добродетель, которую мы здесь создали, когда мы тут изучаем пустоту, изучаем карму. А это вообще-то нормальная добродетель, такая, не маленькая. Можете посвятить ее своим каким-то целям.

Можете посвятить, подумать о пустоте. Прямо сейчас можете подумать об Адхичите, зачем вы это делаете, чтобы точно эти семена сохранить. Мне нравится, как в игре, где один показывает без слов, а другие угадывают.

Помните такую игру «Крокодил»? Там есть такой жест типа «сохранить», типа в кармашек положить. Давайте нашу добродетель сохраним, положим в кармашек, чтобы точно не забыть.

Мы вообще-то тут не с пивом, а не с сосисками на лавочке сидим, а вообще-то важные вещи делаем. И это очень особенно. Еще один классный вопрос, который тоже на этой лекции рассматривается.

Мне нравится, в этой лекции тут тоже не очень сложный вопрос о домашних заданиях, но Гершланд все время вставляет какие-то интересные моментики, и мы тоже постарались их вставить. Они очень практичные. Значит, он рассказывает, как сеять мощные семена Даяния, если денег нет.

Бывает так часто, что студенты Дармы, они не богаты, назовем это так. И в какой-то мере, если вы реально об этом подумаете, это может быть и не только страданием, но и в какой-то мере благословением. Почему благословением?

Потому что это что-то, что в том числе могло вас привести, довезти туда, где вы ездите. Довести вас до какого-то отречения. И все, что работает на отречение, на самом-то деле, даже если в моменте кажется проблемой, спустя какое-то время, не знаю, вспомните ли вы об этом, о какой-то проблеме через год или через пять лет.

Скорее всего, не вспомните. Любая проблема через пять лет, уже давно пережитый опыт, уже никакой проблемой не кажется. Но наши проблемы ведут нас к отречению, и это здорово для нас на нашем пути.

Это тоже заставляет нас бежать по этой дорожке быстрее. Говорят, надо достичь дна, чтобы от него оттолкнуться. Наверное, в этом что-то есть.

Редко так бывает, что, не знаю, вы супербогатый, и вы поняли, что жизнь – страдание. Наверное, только Максим в Таиланде. Ну ладно, у меня тоже было не через финансовые проблемы, отречения, а скорее у меня все было, но счастья у меня не было.

Наверное, у нас какая-то похожая история с Максимом. Но я очень рада все равно, что этот опыт со мной происходил, хоть в моменте он был вообще неприятным. И со временем, когда

мы изучаем дарму, практикуем, так или иначе наши дела улучшаются.

Почему? Ну потому что мы начинаем практиковать, мы начинаем в какой-то момент эту постоту трех сфер применять, другие практики. Но даже если сейчас не очень много денег, конечно, всегда хочется больше, все равно старайтесь проявлять щедрость.

Даже если вы там, не знаю, один цент дадите, но реально с пониманием постоты, это намного сильнее и намного принесет намного больше результатов, если вы помните в этот момент о пустоте, чем бы вы просто миллиарды денег, будучи богатым, раздали вокруг, если вы помните о пустоте. Ну, без понимания пустоты раздавать миллиарды, меньшее добродетель, чем с пониманием пустоты последнюю крошку хлеба отдать. В писаниях говорится, что бодхисаттва, который крошками хлеба покормил птицу, создает больше хороших семян, чем обычный человек, который миллиарды долларов отдал.

Вот так-то.

[Говорящий 2] Хорошая новость.

[Говорящий 1] Хорошая новость, да. Поэтому это так бесплатно думать о пустоте. Ну, я не знаю, просто надо прикладывать какие-то ментальные усилия, но в остальном-то это бесплатно.

А результаты какие может принести? Вот так. Ну и про вот эти крошки хлеба, почему?

Потому что бодхисаттва в этот момент помнит о пустоте, о пустоте не забываем. Хорошо. Третий вопрос.

Постепенно перебираемся к третьему вопросу. Мы вначале говорили о том, что создание рая состоит из двух частей накопления большого количества хороших добродетелей и как бы избавиться от плохих семян. Как легче всего избавиться от плохих семян, не создавать их в будущем, остановить создание семян, не делать плохих дел в будущем.

И то, что вам может в этом очень сильно помочь, это правда практика шестиразового дневника. Если вы будете ее хорошенько вести, я знаю, что это может быть скучно, не очень интересно, но дайте себе шанс, попробуйте. Попробуйте какое-то время.

Попробуйте эти 10 этических принципов повести. Не знаю, что вам пообещать за это. Я просто думаю, я не знаю, но правда, что вам пообещать, чтобы вы попробовали.

Кто ведет дневник шестиразовый? Больше людей не ведут, чем ведут. Ведите, пожалуйста.

Понимаешь, ты себе логическое подтверждение сама сделаешь, ты на своем опыте убедишься. Или второй вариант. Пройдет 10 лет, и ты спустя 10 лет поймешь, блин, надо было все-таки вести дневник.

И как бы эти все 10 лет ты могла работать на то, чтобы очищать эту плохую карму, приумножать хорошую карму, увеличивать свою хорошую жизнь и гораздо быстрее иметь те результаты, которые хочешь, но как бы время уже потеряно. Время прошло. Как бы зачем терять это время, если можно начать уже.

Я даже впервые в этой лекции услышала, что есть такой подход, когда мы заполняем какое-то хорошее дело в дневнике. Ну, например, покормила птиц, покормила птиц. Не знаю, в сохранении жизни, например.

Я, кстати, тоже недавно видела такую интересную историю. Мужчина в парке кормил ворон. Ну, прям с руки.

Вороны прискакивали к мужчине, и он там какие-то орешки или что-то им прям втерся в доверие к этим воронам. Я даже начала думать. Интересно, вот когда он идет, вороны, они же сообразительное существо, они должны понимать, ага, источник пищи идет, и надо сразу к нему шуровать.

Они там к нему начали слетаться. Я потом погуглила, оказалось, что вообще-то нельзя этих птиц кормить в Вене, в парках. Ну, точнее, как бы там так завуалировано сказано, что вы можете кормить, если это не создает постоянный источник еды для них, типа вороны и так достаточно социализированы.

Но меня впечатлил вот этот контакт человека и ворона. Это было красиво. К чему это я хотела сказать?

А, допустим, вы записали в дневник, что вы покормили, не знаю, какое-то животное. И вот вы даже можете опосля, спустя время, подумать о пустоте трех сфер этого поступка, когда пишете в дневник. И это как бы еще усилит ваши хорошие семена.

То есть это, не знаю, дневник 2.0, как прокачать свой дневник еще лучше. И чтобы достичь рая недостаточно просто вести дневник и делать только хорошие дела, нам и не делать больше плохих, нам надо почистить залежи нашей старой кармы, которую мы с собой носим годами, которую мы накопили когда-то давным-давно. Нам надо ее найти и хакири этой кармы сделать.

Поэтому наша деятельность как бодхисаттвы в том числе сводится к тому, чтобы избавляться от плохой кармы тоже. Мне понравилась, Максим классную метафору дал, наверное, придумал, что делать только хорошие дела и не очищаться от старой плохой кармы, которая у нас где-то там. Это как наряжаться в очень красивую одежду, в очень модную, свежую, вам сильно идущую, но при этом вы год не мылись.

Ну как бы запашок все равно будет. И наша задача в том числе чистить эти залежи плохой кармы. Это я все вам продавала следующее домашнее ожидание.

Ага, еще. Как понять, что именно надо чистить? Окей, допустим, у нас есть какая-то плохая карма, мы все можем согласиться с тем, что наверное, не всегда мы были такими чудесными людьми, наверное, мы где-то плашали.

Как понять, что конкретно чистить? Хотите знать? Да.

Плохая карма, она может быть от нас спрятана. Помните, есть три слоя реальности. То, что очевидно, то, что скрыто и то, что глубоко скрыто.

И мы как бы не знаем, какая у нас карма, мы не видим наши семена. Это для нас глубоко скрытая реальность. Но есть способ, как узнать, надо включить Шарлока Холмса.

Нам надо присмотреться, что у нас в жизни есть не очень хорошего, что нам не нравится, какие у нас есть проблемы. И можно составить себе топ-список проблем. Например, не знаю, топ-пять проблем.

Это могут быть физические проблемы, или какие-то ментальные проблемы, в общем, что угодно. Не знаю, может быть, по финансам нехорошо, может быть, по здоровью, может быть,

по отношениям. Вот какие-то конкретные вещи, которые вас не устраивают в вашей жизни, вы можете себе составить такой топ-список.

Не, топ-пятьдесят не надо, давайте начнем с топ-пяти. В топ-пятьдесят всегда есть топ-пять. Берем пока топ-пять.

И дальше мы рассматриваем их по кармическим корреляциям. Опять-таки, я думаю, любую проблему практически можно разложить по деститическим принципам, найти какое-то соответствие в деститических принципах, где мы нарушали, к чему она относится. Не знаю.

Проблемы по здоровью, не сохраняли жизнь. По финансам где-то подворовали что-то.

[Говорящий 2] Если мы сегодня говорили пару раз, подсучала лишний вес, например.

[Говорящий 1] Ну, лишний вес, что для тебя лишний вес? Почему это тебя расстраивает? Неудобно.

Некрасиво. Ну, некрасиво. Как ты думаешь, к какому это принципу может отнестись?

Это, наверное, что с жизнью? Вероятно, с жизнью. Проблема с телом.

У нас по телу есть три самых частых нарушения. Это или с чужим партнером тусоваться, или будучи в отношениях при любодеении. Ну, как-то сюда не клеится.

Или где-то там что-то подворовать. Ну, печеньку подворовала, на пять килограмм потолстела. Вряд ли, конечно.

Поэтому все-таки, наверное, со здоровьем, с несохранением жизни. Хорошо. И наш первый шаг — это, собственно, понять, какие проблемы у нас есть, идентифицировать проблемы.

Гешла рекомендует топ-5. И второй шаг — найти карминическую корреляцию для каждой проблемы. И третий шаг, самый важный, наверное, после всех предыдущих ментальных размышлений, сделать с этим четыре силы.

В домашнем задании 3 спрашивается, какой источник этих четырех сил. Источник и изначальное упоминание практики о четырех силах очищения происходит из сутры, которая так называется. Сутра о четырех практиках.

Автор, лорд Будда. Будда, автор. Четыре силы, да.

После того, как мы это все прошли, мы делаем четыре силы. И вот они, наши силы. Кто помнит, какая первая?

Источник. Источник сутра о четырех практиках. Кто помнит, какая первая сила?

А как называется? Давайте, ладно. Мне кажется, раньше не...

Мы говорили об этом в Харматочке, но мне кажется, раньше в предыдущих курсах не было отдельного урока, что конкретно называется. Первая сила основания. Или говорят еще сила основы.

По-тибетски тенгьи топ. Тенгьи топ. Они все будут топ.

Я полагаю, предполагаю, что топ это сила. Тенгьи топ. И мы возвращаемся к основам.

Основа — это пустота. И Максим тоже сегодня говорил о том, что такое принять прибежище. Это подумать о пустоте.

То есть тут мы принимаем прибежище и также бодхичитта. То есть мы можем вспомнить о ручке, вспомнить, откуда эта ситуация происходит. Мы можем разложить эту ситуацию на три сферы.

То есть так, как мы можем на том уровне, где мы находимся, подумать о пустоте. И также подумать о бодхичитте. Когда мы думаем о бодхичитте, мы думаем о том, что мы хотим стать просветленным ради блага всех живосуществ.

То есть мы об этом можем и подумать. Буквально. То есть мы можем подумать, например, я рассердилась недавно на даже сразу несколько людей.

Я от себя такого не ожидала, честное слово. Я думаю, боже, ну я такая молодец, мне так уже ничего не расстраивает. А потом придёт меня кто-то и таки расстраивает.

Я думаю, ну ё-моё, сколько можно? Чего я вообще расстроилась опять? Непонятно.

Вы можете в этот момент вспомнить о ручке, подумать, разложить на три сферы. Подумать, ну откуда эти противные люди происходят? Из меня аж происходят.

Ну кому на самом деле я обрежу, когда на них злюсь? Ну вот им в принципе по барабану. Они даже не узнают, что я на них позлилась.

Это ж мне хуже. Я себе хуже делаю, когда на них злюсь. Я ж сама от себя и кому хуже?

Мне только. Ну это хорошо, конечно, что я могу их не... Ты мне показываешь, что перерыв пора или закругляться пора?

Полторы минуты не получится. Пять минут. Спасибо.

Я думаю о том, что себе вредить бессмысленно и, пожалуй, не буду на них сердиться. Подумали о пустоте. Подумали о том, что я все-таки хочу Буддой стать.

Хочу всем помочь. Буду стараться. Нечего эти мысли дальше развивать.

Дальше. Сила разрушения. Помню, что это ни в коем случае не вина.

В тибетском языке нет слова вины. Это разумное сожалению. Вина, она только сеет новые плохие семена.

Разумное сожалению. Ну как бы, да, совершила глупость. Ну бывает.

Ну с кем не бывает. Ну, ладно. Совершила-совершила.

Жаль-жаль. Сожалею. Все.

Не надо себя там харакири делать. Третья сила. Сила воздержания.

Когда мы даем себе обещание не совершать подобных ошибок на какое-то время. И мы сами выбираем какое-то время. Здесь важно не пообещать, например, я никогда больше в жизни злиться не буду.

Если я так пообещаю, скорее всего, я посею новые плохие семена, потому что это будет ложью. Я посею ложь. Но не могу я пообещать себе, что я больше никогда не разозлюсь.

Но по-любому что-нибудь да вылезет. Какая-то старая плохая карма. Поэтому не знаю.

Вы идете гулять в лес. Вы знаете, что там никого не встретите. Ну вот можете себе пообещать.

Пять минут никого, ни на кого злиться не буду. Деревья ж вас не раздражают. На людей злиться не буду.

Никого не встречу и не позлюсь. Или там, не знаю, может спать ложитесь. Я не помню, чтобы я во сне на кого-то злилась.

Можно спать, лечь. Если вы сделали что-то серьезное, как бы может стоит воздержаться на более длительное время. Если это что-то маленькое, можно на какое-то поменьше время.

Но какое-то время. Это не должно быть слишком легко. Я не буду злиться 3 секунды.

Но это как-то слишком легко. Сделайте себе как в йоге. Мы как бы стараемся.

Мы не рвем себе связки, но и как бы стараемся, чтобы чуть-чуть растянуться. И четвертое. Сила антидота.

Наши компенсаторные действия. Наше противоядие. Какое-то активное, доброе дело.

Если это был гнев на человека, найдите в нем что-то хорошее. Скажите что-то хорошее. Не обязательно с этим человеком делать.

Можно антидот делать с кем угодно. Не хотите с ним разговаривать, все-таки противная он сосиска, составьте список хороших качеств его, чтобы как-то чуть-чуть. Есть целый курс от Гешела по этой практике на 75 страниц.

Может быть, когда-то мы его проведем. Главное, чтобы это компенсаторное действие, этот антидот был больше по размеру, чем ваши действия. Например, Гешела здесь приводит в лекции вариант.

Если вы совершили аборт, тогда, может быть, вам надо полгода волонтерить в больнице. Раз в две недели регулярно вы волонтерите, чтобы закрыть аборт. Или недоплатили налогов, заплатите чуть-чуть больше.

Если вы сделали все правильно по четырем силам, скорее всего, не обязательно, но может быть, вылезет какая-то проблема, и после этого вы почувствуете облегчение, какое-то отпускание. Не обязательно так, но может быть. Классический пример.

Сильная головная боль один день вместо страдания в водах потом, когда-то. И есть очень классное компенсаторное действие, которое можно применять ко всем плохим поступкам. Медитация на пустоту.

Размышления о пустоте. Кажется, мы добрались до конца этой идимы. Перерыв.

[Говорящий 2] Да. Чтобы избежать больших проблем в своей жизни, нужно отчать старую плохую карму. Теперь поговорим про эти большие проблемы и про очищение, и что происходит в связи с очищением.

[Говорящий 1] Топ-5 проблем.

[Говорящий 2] Я предложил топ-50. Про четыре силы поговорили. Дальше.

Ирин, прочитай, что там написано. Вопрос номер 4. Я считаю, что лорд Будда был великолепным маркетологом.

Он просто лучший по рекламе курсов о пустоте. Я очень рад, что у нас с Ирой не очень много студентов, если честно. Потому что, если бы было много, сейчас бы наверняка две трети

встали бы и вышли на этом месте.

Я уже представляю эту рекламу в Инстаграме. Устали от хорошей жизни. Вам кажется, что у вас слишком все в порядке складывается.

Много денег, счастливые отношения. Приходите на Сутру Алмазного Огранщика. Только сегодня.

По акции. Приходите. Тем не менее, у меня есть для вас хорошие новости.

Есть тут кто-то, кто полностью понимает Сутру Алмазного Огранщика? Еще ни разу вы не радовались тому, что не все понимаете. Но к остальным трем категориям можно себя отнести.

Правда, хранящие у себя. Мы вас сегодня благословили. Вам вручили этот подарок.

Вот и думайте теперь. Второе. Читающие ее.

Тоже вы здесь собрались. И понимающие. А, и начинающие изучения.

Но это мы вот... Вы не были хранителями, может быть, пока вам книжки сегодня не подарили. Теперь вы к трем относитесь к категориям.

Я представляю эту аудиторию студентов Гаутама Будды, когда он об этом заявил. Что вот, ребята, вы начали изучение ТСУ Травматического Огранщика. Бонус.

Программа для вас. Вы будете страдать и страдать интенсивно. И все такие сидят в шоке и думают.

Сейчас мы придем домой. У нас дом вообще еще будет. Или он загорит.

Партнер, жена или муж у нас вообще останутся. Или бросят нас. Дети, может быть, скажут.

Мы нашли лучше маму, чем ты. И один Субутя сидит и улыбается. А я уже архат.

У меня проблем уже нет. Все. Прочитайте еще.

Кто-то кроме Ирины. Хотите прочитать? Добавляет Лотруна.

[Говорящий 1] Почему это так? Потому что они очищают недобродетельную карму из всей череды своих предыдущих жизней. Карму, которая могла бы вызвать их рождение в трех нижних сферах.

И это провоцирует их страдания здесь, в этой жизни. В силу этого они смогут убрать карму недобродетельных поступков своих предыдущих жизней. И они также достигнут просветления Будды.

[Говорящий 2] Возвращаемся к главной идее нашего урока. Как избавить себя от больших проблем в жизни, очистив старую негативную карму. Спасибо, что доселили.

Кстати, до этого момента никто не встал, не ушел. Мы даже дверь забыли закрыть, хотя надо было. Знаете, есть выражение у айтишников это не баг, это фича.

Слышали? Баг это как у сайта глюк какой-то. А фича это преимущество, особенность.

Выгодное преимущество какое-то. Это не баг, это фича, так говорят. То есть сайт, например, долго загружается и айтишники говорят это не баг, это не проблема, это фича, это наоборот

преимущество, потому что все вот эти вот спам трафик, боты, которые заходят на сайт, они не досиживают до того, пока он там загрузится.

Мы теперь узнали, что эти интенсивные очищения, которые у нас будут происходить после изучения сутравмозного гранчика и других учений по статье, это не баг, это не проблема, это наоборот конкурентное преимущество. И причина, почему это преимущество, почему это фича, а не баг, потому что мы очищаем рождение в водах, рак с метастазами, муж, который уходит к другой жене, помоложе, постройнее, покрасивее. Ядерную войну очищаем, дай бог, очень хочется на это надеяться.

Многие вещи, вообще, если так подумать, могли бы произойти в нашей жизни, в жизни нашей планеты, которые не произошли. И может быть это потому, что мы начали очищать свои плохие семена. Я хотел поделиться, для того, чтобы это не звучало так депрессивно, я хотел поделиться вообще своей историей про очищение.

Рассказывать или дальше пойдем? Я начал изучать курсы ИСИА в 2016 году, 10 лет ровно. Вот сейчас март, я в конце февраля или в начале марта начал изучать курсы ИСИА 10 лет назад, первый курс ИСИА.

Я хорошо помню это время, потому что моя жизнь, она вообще, как это, как самолет на взлетно-посадочной полосе был, потому что у меня все прям перло. У меня рост доход, у меня отношения у меня тогда были хорошие, работа мне нравилась, все у меня было хорошо. И потом я дошел как раз до ИСИА 6, где-то в следующем году, в 17.

В 17 году у меня реально все посыпалось. У меня были тогда хорошие отношения. Ко мне пришла тогда девушка, сказала «Максим, я съездил в отпуск, вернулась».

Так мы сели с ней на кухне, она говорит «Максим, я хочу поговорить с тобой». Говорю «Давай». С подружками куда-то ехали, ездили, думал какие-то хорошие новости привезет.

И она так садится и говорит «Максим, я знаю, подумала и поняла, что у нас с тобой нет душевной близости. Нам надо расстаться». Мы три года вместе уже были, жили вместе.

Я говорю «Чего нет? Душевной близости? Это как вообще?» Она говорит «Да, я тебя люблю, конечно, но душевной близости у нас нет, надо расстаться».

Мы расстаемся, бизнес, практика, которая у меня была, все вообще падает. У меня до этого много лет подряд рост доход из года в год. И у меня начинает падать доход.

Те два года, 18-19, где-то год, может, с конца 17-го, это вообще самые два тяжелых года в моей жизни, которые у меня вообще когда-либо были. Не то, что я чем-то заболел, просто у меня были очень сильные очищения, ментальное мрачение. Я был интенсивно несчастлив, очень переживал, расстраивался по поводу разных вопросов.

Это был реально тяжелый период в моей жизни. Я помню, мы с Ирой, когда познакомились в 2020 году, у меня все еще эти были финансовые очищения очень сильные. Я вообще привык жить в достатке, у меня все в порядке.

Мы с ней начинаем встречаться, у меня вообще полная жеза по финансам. И спустя несколько месяцев, как мы и начали встречаться, мы уже съехались, потому что COVID был, и я ей говорю, а я никуда с ней не хочу ходить, сижу дома, в кафе не пойдем. Домосед.

И однажды, я помню, набрался смелости, я говорю, Ира, я вообще никуда не хочу ходить, потому что я реально бомж. У меня нет денег даже продукты нам покупать. Можешь ли ты,

пожалуйста, покупать нам продукты какое-то время?

Это был один из самых вот таких черных дней в моей жизни. Я такой весь гордый и уверенный в себе. С девушкой, с которой мы только съехали, с которой я влюблен, я ей говорю, можешь ли ты, пожалуйста, покупать продукты, потому что у меня вообще по нулям.

У меня минус вообще-то был не по нулям. И она говорит, хорошо, ладно. И это был 20-й год.

Середина где-то. И 2-3 года, я бы сказал, у меня были не очень. Ну, не все время было интенсивно все плохо, но были не очень.

И я помню, что я ИС-6 проходил тогда, я с Питером Мёртвым тогда созванивался, рассказывал ему о своей жизни, попросил его быть моим нейламой. Нейлама это такой человек, типа ваш наставник, ментор, с которым вы стараетесь советоваться вообще по своим жизненным вопросам. Его здорово очень иметь в своей жизни.

Который может вам дать совет. Не обязательно это формальный ваш учитель, это кто-то, кто типа подольше может быть в этих учениях, прошел уже через огонь, медные трубы. В общем, я с ним созваниваюсь, он меня поддерживает там всячески и говорит, что я вот вижу, Макс, ты изучаешь, практикуешь по твоей жизни, потому что ты рассказываешь и я вот прям вижу.

Потому что он часто любит цитировать, Питер Мёртвый любит цитировать, это 66-я страница. Какая? 69-я.

69-я страница Сутра алмазного гранчика. Он говорит, вот там написано.

[Говорящий 1] Я дочитала до 60-х. Мне осталось 9.

[Говорящий 2] Я помню, я помню, что мне тогда было тяжело, мне было вообще не радостно, не было денег, не было отношений, очень сильное ментальное мрачение. Я держался, я держался только потому что, вот я это читал, когда я понял, что ну, наверное, это когда-то закончится. И проходит немного времени, и происходит череда сразу нескольких событий.

Во-первых, мы с Ирой познакомились. И это было реально волшебное знакомство, я вам рассказывал. Я на йоге был, это была квартира такая трехкомнатная на Саксаганского в Киеве.

И я выхожу после практики, там была кухня такая, и сидит такая великолепная красивая девушка, красная, с такой прической. Но мне это показалось очень милым. Это была Ира, сидела на диване, я с ней познакомился, взял телефон, и что?

Через, может, это было 20 января, мы с тобой через месяц уже мы съехались. Да, не было прямо уж решения съехаться, просто она приехала ко мне в выходные, я на повознях жила, она в центре, собственно, 3 минуты от этой студии, через несколько домов. И она приехала, и ковид, локдаун влупили.

И мы остались, как бы Ира просто сказала, ладно, я не поеду, давай еще несколько дней побудем, я ей предложил. И после этого у нас появились какие-то температуры, какие-то признаки, которые можно было трактовать как ковид, и Ира на маму врач сказала, все, теперь вы 2 недели дома, лучше 3, на карантине, сидите никуда, чтобы вы, не дай бог, не выходили. Мне приходили друзья, выносили мусор наш, родители продукты дарили, даже на мой день рождения, который уже 17 апреля, между прочим, был.

Значит, в начале марта Ира осталась, а в конце марта вот этот локдаун. День рождения я у себя отмечал дома, то есть у меня родители вот так через коридор подарили мне коврик для йоги, который до сих пор я с собой ношу. Это была подготовка И затем в 2021 году у меня в финансах происходит какое-то чудо.

Я зарабатывал 1000 долларов в начале 2021 года. Ну, для Киева, для моего образа жизни я больше привык зарабатывать, не супер это много было, но как бы не совсем бомж, уже не так уж прямо плохо. И в течение этого года мой доход сначала вырастает до 3000 долларов в месяц, потом 5, потом 7, потом 10, потом 14, потом 20 в декабре.

20000 долларов я никогда в жизни вообще не зарабатывал, у меня максимум я один раз 10000 долларов зарабатывал. Это месячный доход. Я к концу года, что я помню, приезжали Питер и Мария и давали нам учения.

И я помню, это был ужин в очень классном месте, и мы целой группой туда пошли. И считается, что когда такие особенные ужины с учителями, это очень здорово, если у тебя есть возможность за них заплатить. И у меня была эта возможность, но Питер и Мария тоже, они никогда обычно не разрешают своим студентам платить за ужин, и поэтому я даю официантке 100 долларов за то, чтобы заплатить за этот ужин.

Я говорю, я знаю, что эти австрийцы с вами уже договорились, я вам даю 100 долларов, вот пожалуйста, берите, за то, чтобы вы с них денег не взяли, а я заплатил за этот ужин на 20 человек в классном месте. И это было реально, ну, слишком хорошо, чтобы быть не Семен. Я бы это так сказать.

И где-то в то время я решаю, что мы с Ирой все будем вместе, в каком-то 24-м году я тебе сделал предложение. Ну, Ира, между прочим, начинает изучать ACCE курсы. Я ей ни разу в жизни не сказал, тебе надо изучать ACCE курсы.

Я никогда на нее не давил, не предлагал ей этого, и вообще никак ее не убеждал. Она сама проявляет свою собственную инициативу, говорит, я вот хочу изучать. Я помню, в декабре 21-го года мы с Питером и Марией общаемся и просим их нас вместе обучать.

И они говорят, хорошо, будем вас обучать вместе. И затем работа у меня появляется вообще, откуда я деньги стал зарабатывать, потому что вместе с Марией Мёртл, которая, между прочим, мой учитель, мы организовываем целую онлайн школу. Прономов тогда по йоге.

Ее курсы собственные начинаем продвигать. И все идет вообще очень стремительно вверх. Это классная работа, классная команда, все супер.

И мы хотели с Ирой, собственно, мы стали лучше зарабатывать. Ира уже хорошо зарабатывала. Она мне никогда не говорила до сих пор, сколько она зарабатывала.

Я стал хорошо зарабатывать. И мы думаем о том, чтобы переехать в Европу. Ира меня заставляет силой съехать с места, где мы жили.

Была моя квартира, Урловская. Ну, это было прямо вот все. Мы оттуда съезжаем.

Она пожила, все, говорит, мы оттуда съезжаем. Я не хотел туда съезжать, мне там очень нравилось. И она меня реально заставляет почти оттуда съехать.

Мы оттуда съезжаем, делаем там ремонт, переделываем ее, это была двушка, мы ее переделываем в однокомнатную как смарт-квартиру и евро-двушку. Сдаем ее, съезжаем

жить в другое место в Киеве на Сокорках в частном секторе. И потом в Испанию едем и думаем о том, как там остаться.

Два месяца мы пожили в Валенсии. И планируем как-то переехать в Европу, но как, непонятно, потому что, ну, сложно. Это было сложно раньше переехать украинцам в Европу.

И внезапно мы оказываемся в Вене. И мы живем в 30 минутах езды от Питера и Марии Мертвых, которые наши учителя, у которых я обучаюсь с 2016 года. Давно.

10 лет в этом году. Я хотел, конечно, с ними рядом жить, но жить в Австрии не было ни документов, ни денег у меня никогда. И вот мы живем уже 4 года, 30 минут нам на машине до них ехать.

Они в 22 районе живут. Мы с ними регулярно встречаемся, тусуемся, ходим куда-то на обед или на ужин, на завтрак иногда. Столько совместных проектов.

Академия классической мудрости, где я руководитель с 2018 года, там было 100 студентов, которые сдали АСІ курсы в 2018 году. Сейчас я не помню, сколько сейчас студентов, которые сдали курсы. Ты не помнишь?

Больше тысячи? Нет. Больше 10 тысяч сданных курсов было 300, когда я стал руководителем этой организации.

Больше 10 тысяч сертификатов выдано в АКМ. И больше 3000 студентов, потому что у нас 3 сертификата в среднем на студента. Больше 3000 сертифицированных студентов.

Внезапно у меня появляется уважение, респект, что Макс никого особо не напрягал, но при этом эту организацию довел до хорошего уровня. И я планирую в этом году выйти с поста гендиректора, передать это дальше новым поколениям. Я вам это все рассказываю для того, чтобы показать, что да, это правда, что бывают ощущения.

Если честно, у многих бывают ощущения. Но если бы меня спросили тогда в 2018 году, готов ли ты какое-то время с этими ощущениями пожить, чтобы у тебя была такая жизнь, которая у тебя есть сейчас, честно и искренне я бы ответил, что да, я готов. И не обязательно пару лет, и 10 лет, и 20.

Потому что та жизнь, которая у меня есть сейчас, это слишком смелая мечта, которой я не мог, несмотря на то, что я максималист и мечтатель в какой-то мере, но даже о таком я не мог мечтать. Честно. И поэтому это правда, что когда ты изучаешь пустоту, эти курсы, всплывают разные ситуации, омрачения, но возможно они всплывают для того, чтобы те плохие события, которые у нас в ближайшем или в средней близости будущем могли произойти, они не произошли, и вместо них начало происходить какое-то волшебство, что-то радостное, прекрасное, о чем вы даже можете быть не могли мечтать.

И для меня ответ в том, что для меня это того стоит. Я с радостью вспоминаю те времена, было непросто, но как-то я их прожил, ничего страшного уж не случилось. И наблюдая за своими друзьями, которые длительное время в системе Семен, потому что у меня много друзей, которые изучают эти курсы, я могу сказать, что у большинства из них в жизни начало происходить что-то такое, чего они раньше не ожидали, не могли об этом даже фантазировать.

Слишком что-то хорошее.

[Говорящий 1] А почему ты из них?

[Говорящий 2] У меня? Я не знаю, у всех по-разному. Я сейчас чуть-чуть подробнее об этом расскажу.

Это было про мою историю. И понимание пустоты, изучение пустоты, это по своей сути, если вы правильно это делаете, становится совершенством мудрости. Шестым совершенством.

Что нужно для того, чтобы какое-то действие стало совершенством? Пустота трех сфер. Вы уже изучаете пустоту.

Вы думаете о пустоте каких-то объектов. Если мы также думаем о пустоте себя, пока мы изучаем эту пустоту, а мы об этом постоянно говорим, про пустоту сознания Архата, про пустоту своего сознания, и про пустоту всей этой ситуации нашего изучения. У нас даже есть возможность это изучать благодаря тому, что мы были экстраординарно добры к другим людям.

Очень много для них хорошего делали. То это становится совершенством мудрости. И вот это совершенство мудрости, оно очищает и разрушает старые плохие семена.

И говорят, что карма, которая бы нас привела к рождению в горячем аду, она может просто взойти головной болью ненадолго. По-моему, хорошая сделка. И вот этот самый важный источник этого заявления.

И другой это Самаджи Раджа Сутра. Этого в Думашке у вас не будет. Не будет.

Гешила очень прикольно здесь рассказывает о том, как вообще меняется твоя жизнь по мере того, как ты чаще начинаешь вспоминать о пустоте. Рассказать? Он говорит, что сначала у тебя 98% старого мышления и 2% нового.

Чуть-чуть, иногда раз в 2 дня может быть что-то вспомнишь. Он рассказывает про Нью-Йорк. Я приведу примеры про Вену, поскольку мы тут живемся.

Кто здесь, по крайней мере, находится. Что жизнь начинает меняться даже когда у тебя 2% вот этого нового мышления и 98% старого. Вы, может, видите себя более счастливым человеком.

В Вене вообще легко заметить, мне кажется, хорошее изменение. Например, в Вене по сравнению с тем местом, где я жил. Я жил в Киеве.

Транспортная система просто на высшем уровне. Вне конкуренции. Люди вежливые.

Такие небольшие, может быть, но важные изменения в жизни начинают происходить. Потом, Гешила говорит, у вас 95% старого мышления и 5% нового. Вы уже больше курсов из СССР сдали, больше лекций прослушали.

Продолжайте вести свой 6-разовый дневник. Внезапно мне лично на Ютубе попадает ролик парня из Америки, который как раз возле нашего дома. Мы в 15-м районе на метро Шантбрун живем.

Вот он где-то возле метро Шантбрун записывает видео. Просто видео мне показалось в Ютубе. И он там говорит, я сейчас в Вене нахожусь.

И знаете, что такое плохой район в Вене? Плохой район в Вене, этот американец говорит, это когда ты можешь вступить в собачью какашку. Вот это плохой район в Вене.

Знаете, что такое плохой район в Америке? Плохой район в Америке, это когда тебя могут застрелить на месте. И я реально просто задумался о том, что не знаю, мне кажется, Вена супер безопасный город.

Мой товарищ, кармический партнер по совместительству с Женей, пару лет назад мне говорит, что он шел с коляской с ребенком и он в какой-то двор зашел и какой-то там был шум. И он понял, что он не испугался впервые. Говорит, если я в Харькове захожу с ребенком в какой-то двор и там какой-то шум есть, то это вот все, ты уже должен вот так вот.

Говорит, я впервые понял, словил себя на том, что я не перепугался, не убежал никуда с этим ребенком, просто шум и шум. Веганской еды, может быть, станет очень много. Опять же, в Вене огромное количество вегетарианских, веганских продуктов, сейчас целые стеллажи просто.

Раньше, я помню, у меня было событие, когда появлялось какое-то что-то новое вегетарианское, какой-то, не знаю, типа вега-какой-то кебаб для шаурмы или еще что-то. Это было событие, я все пробовал, у меня прям дегустация была. Я уже давно не могу вообще угнаться все пробовать, это нереально.

Просто слишком много вегетарианских, веганских продуктов. И, кстати, много классных, там, тофу только видов, я не знаю сколько. Мы приехали в Португалию делать ретрит, что нету тофу даже.

То есть не то, что вот всех этих стеллажей, даже тофу нету. На Мадейре, по крайней мере, где мы ретрит делали. Пробок в Вене практически нету.

Мне и Ира не разрешают на эту тему шутить, но мы с Ирой жили в одном райончике, откуда 20 минут нужно было только добраться до дороги основной, потому что пробка была в частном секторе на Сокорках. Еще потом 30 минут по пробкам в центр ехать. Или 40, или час, по-разному было.

В Вене, в другой конец Вены мы за 30 минут доезжаем. 92 на 8. Дешево говорит, что потом меняется, когда у вас уже 8% нового мышления, 92 старого.

Приходит ваш бизнес-партнер, говорит, ладно, все твои идеи по маркетингу, что ты раньше хотел, будем делать теперь по-твоему. Все, я сдаюсь, ты самый умный, будем делать по-твоему. Жена внезапно может у вас суперсговорчивая становится, она все соглашается, что вы не предложите.

Может у вас рекорд годового дохода, 2 года подряд будет. Фин-директор может к вам придет в вашей организации, говорит, мы забыли тебе за прошлый месяц начитать 7500 долларов прибыли. Исправляемся.

90 на 10. Последняя градация, я не знаю, что там дальше будет. Дешево мне рассказывает.

90 на 10 начинает происходить реально волшебство. Может быть вы оказываетесь рядом со своими учителями, начинаете с ним где-то недалеко жить и раньше этого вообще не было возможно даже никак. Может быть вы с вашим партнером, может вы мечтали ходить в ретриты и вы начинаете ходить вместе с вашим партнером возле ретрита.

Не сам. Может быть вы встречаете ангела, он вам показывает какой-то секретный знак, который вы загадывали, чтобы ангел вам показал. И все это происходит благодаря

шестиразовому дневнику, который помогает сделать эти переходы.

Поэтому не знаю. Для меня оно того стоило. И продолжает.

Все еще, мне кажется, это хорошая сделка. Очищать плохую старую карму и открывать для себя пространство для нового волшебства, о котором можно было раньше мечтать. Я резюмирую правильный ответ.

Вопрос номер 4. Почему человек, который изучает Сутру Алмазного Гранчика, будет страдать? И ответ в том, что изучение пустоты это самое сильное противоядие.

Вот это четвертый антидот. Самый сильный, Ира об этом говорила, это изучение пустоты. И он очищает вот эти старые плохие семена.

Кроме того, тут еще написано, как сказано в Сутре Короля Концентрации, сила вот этого хорошего поступка изучения пустоты, она заставляет семена, которые могли бы вас привести к низшему рождению в водах, сходить сейчас в меньшей силе, например, в виде головной боли. Потому что мы знаем, что карма растет. Правда.

Это и есть ответ. Супер. Можете сейчас сфоткать.

Это четвертый был вопрос. Пятый вопрос. Последний на сегодня, и он короткий.

Какая из четырех сил особенно тесно связана с предметом Сутры Алмазного Гранчика? Четвертая. Верно.

Номер четыре. Потому что это высшая форма антидота изучения пустоты. Мы об этом поговорили, я вам резюмирую.

Итак, что мы сегодня прошли? Мы поговорили о том, как Бодхисаттва Майтрея достиг просветления. Вообще, как в принципе достигает просветления, это не только Майтрея касается.

Мы поговорили про пустоту рая. Рай там, где у тебя есть семена на этап. Кстати, знаете что?

Я хочу сказать, что это не так, что вы в раю оказываетесь в один день внезапно. Это обычно не так происходит. Ваша жизнь начинает постепенно превращаться в этот рай.

Это не происходит за один день. И это можно отследить, что твоя жизнь реально начала улучшаться. Потому что она происходит из нас.

Почему истинно страданий не существует в раю Будды? Собственно, у Будды нет никаких проблем. Как избавиться от старой плохой кармы?

И последнее, что у нас сегодня будет, это церемония. Ира хотела с вами поделиться и Оля церемонией сжигания плохих семян, которую вы можете делать дома. Ее проводит Кешила на этой лекции в 2000 году.

И мы подумали, что если вам это актуально, дома делать такую церемонию, то мы вам покажем, как ее делать. Хорошо. Но, прежде чем мы это сделаем, напомните мне главную идею курса.

Пожалуйста. Главная идея курса. Хорошо.

Есть у нас это? Где-то. Самый быстрый способ достичь своих целей в жизни — стать мастером понимания пустоты.

Урока. Чтобы избежать больших проблем в жизни. Что надо делать?

Стать мастером понимания пустоты. Супер. Спасибо.

Молодцы. Забрать у тебя... А, у тебя здесь конспекта.

[Говорящий 1] Можно мне еще стульчик принести один, чтобы мы не зажгли мой ноутбук. Ты можешь положить сюда, а я — на него. Стульчик?

Да. Это закуски, чтобы вам не скучно было. Вместо попкорна.

Шучу. Спасибо. Такой шелест сразу интересный.

Как будто реально что-то вкусное раздали. Так-с. Картинка опять не подгрузилась.

Ну, ладно. Итак. Будем делать baby light my fire.

Оля, у нас есть огнетушитель? Это мне всегда страшно. Да, конечно.

Я расскажу, потом продемонстрирую. Значит, мы будем с вами сжигать плохие семена. Вы можете для себя подумать, что вы тоже хотите сделать.

Мы вам раздали кунжут, черный кунжут. Он как раз символизирует сжигание плохих семян. Вы можете его дома использовать.

Можете дома сами проделать такую церемонию. Это для того, чтобы очистить какую-то вот эту вот... Помните, мы говорили, топ-5 находим какой-то плохой кармы, находим кармическую корреляцию, делаем четыре силы.

Это то, как можно еще лучше сделать эти четыре силы вот таким ритуалом физического сжигания плохих семян. И эта практика, она описана Кедрупом Че. Кедруп Че — это один из главных учеников Джетон Капы.

Так что мы будем с вами буквально поджаривать эти плохие семена. И что нам для этого пригодится? Несколько объектов.

Первое — это какая-то банка. Какая-то жаропрочная банка. Это банка с толстым стеклом.

Может быть, это стеклянная банка. Может быть, это металлическая коробочка от печенья. Что-то в общем такое, что не треснет от...

Может быть, судочек стеклянный или металлический. Что-то, что не треснет. Также хорошо, поскольку эта банка будет снизу нагреваться, хорошо на стол подложить какую-то тряпочку или что-нибудь такое.

И поскольку семена могут разлетаться тоже можно соорудить что-нибудь, чтобы если вдруг они начнут разлетаться, чтобы они не повредили стол. Значит, банку дома найдете. Я думаю.

Или какой-нибудь судочек. Защитное покрытие разобрались. Дальше нам надо пол столовой ложки топленого масла.

Масла кхи. Жиденького лучше. Есть в интернете, есть в магазинах, в супермаркетах обычно.

Если вы находитесь в Австрии, баттершмальц. Это и есть масло кхи. Это не свиное сало, как можно подумать.

Это есть вот такое масло кхи. Баттершмальц. Называется.

Можете сами сделать из сливочного масла. Если называется прямо кхи, вы продаете... Да, но кхи будет вам стоить дороже.

Баттершмальц за такую упаковку будет 7 евро, по-моему, стоит. Вот. Вы можете на водной бане растопить или на батарее где-нибудь.

Просто ложите чуть-чуть масла кхи, топите в горячей воде, ставите прям емкость, и оно довольно быстро приобретет такой цвет. Потом нам нужна горсть семян черного кунжута. Он у вас уже есть.

Черный кунжут служит для очищения негативной кармы. Также можно использовать черную горчицу, зерна черной горчицы. Это для очищения препятствий.

То есть зависимо от того, что вы хотите убрать препятствия или очистить плохую карму, но в данном контексте в рамках четырех сил мы берем кунжут, потому что мы хотим очистить наши плохие семена. Сразу помещаем пол столовой ложки масла кхи, топленого в контейнер. У меня не очень удачная банка.

Я, наверное, чуть-чуть больше налью, потому что она с таким дном, которое изогнутое. В общем, не очень. Лучше, наверное, для такого поменьше банку брать, но другой не было.

Может быть, даже еще добавлю на всякий случай. Это скорее как таким топливом будет служить, чем-то смазывающим. Вы, кстати, из этого масла кхи можете свечи делать.

Мне очень нравится. Я прям фитилечек вставляю и как бы это на мой взгляд, мне больше нравится, чем какие-то такие искусственные свечи. Ну и мне нравится запах.

Есть два типа людей. Кроме Сосакьева и Ари, есть те, кому нравится топленое масло кхи, и те, кто его на дно не переносит. Мне очень нравится.

Макс не любит. Но я свечи из него в ретрит делаю. И нам нужны спички деревянные.

Я думаю, Оля вам спички тоже раздала. Все. Мы все подготовили.

Сейчас мы обезопасим на всякий случай мой компьютер. А то мало ли. Мы подготовили емкость, мы подготовили семена, мы подготовили спички.

Спичек я сразу немножко достану. И дальше вы можете сделать следующее. Вы можете взять горсть семян.

Можете подумать мысленно Не падайте. Можете мысленно вспомнить то дело, о котором вы хотите вспомнить, от которого хотите очиститься. Можете вспомнить о пустоте этого.

Можете подумать об отхитчите. Это наш первый шаг, сила основы. Дальше вы помещаете все свои плохие семена в эту горсть кунжута.

И помещаете в банку. Также можно написать на бумажке, что конкретно нехорошего вы сделали. Я тут себе написала.

Мне нравится этот метод написать бумажку, потому что это облачение слова. Вы пишете, и это что-то моему уму легче понять, что я это сжигаю. И вы дальше поджигаете собственно это.

Кстати, оно будет дыметь, но тут вроде бы нет датчиков. Я надеюсь, все будет хорошо. Сейчас проверим.

И в этот момент вы стараетесь думать о том, как ваши плохие семена сгорают. И эти семена тоже вместе с этим сгорают. Клево, чтобы семена тоже поджарились.

Если вы без бумаги делаете, вы можете просто побросать туда спички. А потом потухло. Чтобы семена тоже сгорали.

Это в какой-то мере может быть медитацией, когда вы так вот наблюдаете за этим. И стараетесь представить, как все ваши плохие семена сгорают. Некоторые семена имеют свойства еще так прям попкорн делать, подскакивать.

Сейчас мы накидаем дровишек. Похоже на мини-пуджу.

[Говорящий 2] Я только хотела сказать.

[Говорящий 1] Мини-костер дома. Да, думаю, на улице гораздо эффективнее это все делать. Короче, я думаю, принцип вы поняли.

В идеале, чтобы... Масло горит? Масло, оно как бы скорее смазывает эти семена, чтобы они лучше горели.

Вообще бывает по-разному. Почему именно эти конжуты? Символизирует негативную карму. Можете потом еще добросать. О, слышите, трескает. Вот прикольно, когда он так начинает трескаться.

Ой, не попало. О, чувствуете, теперь запах появился даже. Приятно?

Кто-то любит жареный конжут. Удобнее брать пониже, да? Я бы, да, брала пониже.

Я бы брала меньше по площади, потому что сейчас масло кирос сосредоточилось в разных сторонах. О, наконец-то пошел контент. И...

Да, и здорово, когда вы в конце практики почувствуете, что действительно ваши вот эти плохие семена, от которых вы хотели избавиться, они сгорели. И... Может быть, вы почувствуете какое-то облегчение, классно почувствовать радость, порадоваться тому, что все.

Молодец, я избавился от этих плохих семян. И... Если это какой-то проступок был серьезный, здорово поделаться это несколько раз.

Может быть, там, каждое утро неделю или две недели, если прям что-то совсем плохое. Но как бы ни было, делать до тех пор, пока вы не почувствуете, что точно все как бы... Ну, вы сами чувствуете, когда вы можете себе эту галочку дан поставить, а когда нет.

Вот, если можете эту галочку дан поставить, значит, хорошо. Ну и будьте осторожны всегда, потому что банка обычно или что-то оно такое довольно горячее становится. Нет, когда вам нравится.

Я по вечерам делала, мне просто по вечерам нравится делать. Да, тут хорошо крышку, потому что вы крышкой накроете, кислород перестанет как бы попадать, и огонь потухнет. Ну так, я посмотрю.

Потом догорит, все, можете утилизировать. Да, можно переместить куда-нибудь. Если на природе, где-то дом, можно на природу куда-то поместить, под куст какой-нибудь.

Да, Гешла говорит, что для очищения тяжелой кармы одного раза недостаточно. Рекомендуются выполнять ритуал каждые две недели. Каждые две недели.

Вот, я даже не видела. Или даже каждое утро. Все, каждые две недели.

Часто есть такая еще классная практика саджонг, когда мы сделали что-то не очень хорошее, и мы потом перед другими людьми, перед несколькими выбираем их и говорим, вот я как бы то-то и то-то сделал. И часто саджонги делают на полнолуние и на новолуние. Я думаю, поэтому он здесь говорит, что рекомендуется выполнять ритуал каждые две недели.

Ну дальше он говорит, или даже каждое утро в течение 15-20 минут, пока не появятся внутренние ощущения, что карма, как бы все, закрыли вопрос, карма исчерпана. Вот, и вы можете просто там сидеть, смотреть на огонь, пока он догорит, и размышлять о пустоте. Все.

Это была вся основная демонстрация. Этого дома вы можете себе повторить. Спасибо.

А, вы же не видите огонь? Это я только его вижу. Ну в общем, вот он тухнет.

Видите, уже дымок пошел. Все. Ура!

Мы торжественно закрыли восьмое занятие ACI-6. До встречи!