

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 1

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 2] Доброе утро, товарищи. Самое главное, что если вы сидите на полу, то ваши колени должны быть ниже уровня ваших ягодиц, подложите что-то побольше под ягодицы, чтобы вам было удобно, подумайте о своих коленях, возможно, какой-то одеял или подушечку стоит подложить под коленом. Нам понадобится минут 20-25, и если вы сидите на стуле, как я сейчас, то проверьте, что вы сидите не полностью на всем сидении, а сидите на передней части для того, чтобы ваши ступни стояли на полу.

Главное, прямая спина, и мы сейчас с вами начнем практиковать. Сегодня мы с вами будем делать необычную медитацию, необычную в том смысле, что я лично ее делаю первый раз. Это авторская медитация Максима Джабали, и благодаря этой медитации я уверена на 100%, что вы сможете к концу курса принять осознанное решение принять обеты Бодхисаттвы, и она поможет вам осознанно сохранять обеты Бодхисаттвы.

Она необычна по своей структуре. Мы будем передвигаться с вами, мы будем становиться разными людьми в этой медитации, потому что я уверена в том, что если вы присутствуете здесь на курсе Ай-Си Ай-Си, то в прошлом вы сталкивались с этими обетами, вы соприкасались с ними, они не чужие для вас, но возможно не хватило кармы для того, чтобы дойти до конца, и поэтому сейчас у нас есть шанс идти по этому пути, совершить путешествие. Путешествовать мы будем с вами по лесу, это такой необычный лес, магический, волшебный.

Мы будем делать остановки, не пугайтесь, мы будем дышать, мы будем, постарайтесь чувствовать, что может ощущать тот человек, в теле которого вы будете находиться в этот момент. Это будет вам помогать в будущем сохранять обеты бодхисаттвы в чистом виде. Я так понимаю, что все, мы можем начинать, звук есть, да?

Еще раз напоминаю о том, что если вы сидите на полу, пожалуйста, позаботьтесь о своих коленях, а если вы сидите на стуле, сдвиньтесь немножечко вперед, угол ваших коленей должен быть приблизительно 90 градусов, я вот подложила подушки под ступни, потому что не достаю до пола, чтобы было удобно, прямая ровная спина, закрываем глаза, и мы начинаем дышать, давайте сделаем сейчас 5 циклов дыхания, для того, чтобы успокоить свой ум, настроиться на медитацию, и почувствуйте как каждый вдох дает силу и энергию вашему телу, и на каждом выдохе из него уходит все напряжение, почувствуйте ваши плечи на одном уровне, ровная спина, расслабьте лицо, мягкая улыбка, монолиза на ваших губах, язык под верхним небом, расслабьте ваши зубы, вашу челюсть, дышим, успокаиваем дыхание, почувствуйте как прохладный воздух входит в ваши ноздри, доходит до уровня бровей, и теплым выходит наружу, давайте сделаем еще два дыхания, глубокий вдох, выдох, глубокий вдох, глубокий выдох, спокойное состояние вашего ума, и пригласите сейчас в эту комнату вашего учителя, чтобы медитировать вместе с вами, и учителем может быть тот человек, который подарил вам духовные знания, это может быть кто-то из ваших родителей, ваш партнер, я думаю, что у каждого из вас уже есть учитель, вы можете пригласить его сейчас, и представьте его, как он заходит в вашу комнату, садится напротив вас колени в колени, вы чувствуете его дыхание, чувствуете запах, чувствуете тепло его тела, и почувствуете сейчас

спокойствие внутри себя, что эта медитация пройдет для вас спокойно, безопасно, и вы получите свое сознание, и сделайте подарок своему учителю, подумайте о том качестве, которое вас вдохновляет в нем, если мы говорим про обеты бодхисаттвы на этом курсе, то скорее всего большая безусловная любовь к каждому живому существу, это та способность вашего учителя, которая может вдохновить вас на этом курсе, посмотрите в его глаза, глаза, которые светятся просто безграничным количеством любви, не только к вам, но и к каждому живому существу, и в качестве подарка вы можете преподнести ему то, что вы хотите ему подарить, возможно кто-то сделает подношение в виде нашей практики йоги, которую мы делали сегодня в группе, возможно вы хотите подарить какие-то материальные блага, на самом деле это может быть чистое мирное небо везде, над всеми странными континентами, посмотрите как ваш учитель рад вашему подарку, а сейчас вспомните о том, что было за последние 24 часа не очень хорошее в вашей жизни, возможно вы не смогли сдержать свое раздражение в отношении другого человека, может быть вы не успели сделать что-то хорошее в прошлом дне, расскажите своему учителю, чтобы старая карма не могла прорасти в вашем сердце, ваш учитель рядом с вами всегда, он знает, он знает все, все хорошее, что вы делаете, все плохое, что вы делаете, это то существо, которому вы можете искренне рассказать о своем плохом поступке, он не осуждает вас, он понимает, что сейчас вы не смогли удержаться, но понимая пустоту и карму, вы можете создать причину для того, что плохая карма будет остановлена, просто расскажите своему учителю об этом, он смотрит на вас, улыбается, почувствуйте его любовь, он принимает вас любым, и сейчас вы можете рассказать ему о чем-то хорошем, что вы видели сегодня или вчера, может быть это еще одно хорошее действие, которое вы сделали вчера в отношении других людей, а может быть вы видели, что другие люди делают хорошие вещи в отношении других людей, это может быть даже что-то простое, как кто-то из молодых людей вступил в место старушки в транспорте, кто-то открыл двери, чтобы кто-то мог войти, посмотрите в лицо своему учителю, он очень рад, что вы замечаете хорошие вещи вокруг себя, добрые поступки не только своей, но и других людей, и попросите сейчас его обучать вас, любым доступным для вас образом, и если даже в вашем сердце есть небольшой страх, у меня такое бывает, что я боюсь, вдруг я не вынесу этого учения, пожалуйста обучай меня доступным для меня образом, и почувствуйте как его глаза говорят, все будет хорошо, ты справишься, и попросите его остаться, пожалуйста, пожалуйста оставайся со мной, оставайся со мной всегда, и самое лучшее, что вы можете сделать, чтобы учитель оставался всегда с вами, это предоставить ему самое красивое место внутри вашего сердца, прекрасную золотистую комнату, наполненную ароматом роз, внутри вашего сердца, и представьте сейчас как ваш учитель поднимается вверх, становится меньше размером с рисинку, опускается на вашу макушку, смотрит в ту же сторону, куда смотрите вы, становится еще меньше в размере, и через вашу макушку, вдоль центрального канала опускается ваше сердце, в комнату, которую вы приготовили для него, и в сегодняшнем дне, что бы ни происходило в вашей жизни, ваш учитель будет рядом, он будет вести вас в сегодняшнем дне, сделайте глубокий вдох, глубокий выдох, и мы с вами будем начинать нашу основную медитацию, но прежде чем мы начнем, давайте соединимся с нашей линией передачи, и представьте сейчас, как напротив вас появляется лорд Будда, за ним джетсен капа, и мы с вами идем путешествуем по Тибету и видим Тринджанг Ринпоче, Кена Ринпоче, Дорогой Майкла, Джон Брейди, Кони Убрайн, Питер и Мария Мёртвых, некоторых из них вы уже знаете, знакомо лично, прямо посмотрите его глаза, и увидите, что они смотрят на вас таким же взглядом полным любви, как и ваш учитель, поблагодарите их за эти знания, за возможность изучать учение о пустоте

и карме, и попросите у них благословения на эту медитацию, и мы отправляемся с вами в путь для того, чтобы в конечном итоге стать человеком, который соблюдает кодекс, кодекс бодхисаттвы, человека, который хочет достичь просветления для блага каждого живого существа, независимо от его национальности, независимо мужчина это или женщина, независимо от вероисповедания этого человека, бодхисаттва готов помогать каждому живому существу, он делает все во благо каждого живого существа, сделайте еще один глубокий вдох, выдох, и представьте сейчас перед собой лес, волшебный лес, магический лес, по которому мы с вами будем путешествовать, и во время этого путешествия вы будете становиться разными людьми, вы будете чувствовать, что происходит в жизни этого человека, как он борется, борется со своими ментальными омрачениями, и представьте сейчас, что вы идете по тропинке в этом лесу и вдруг попадаете на сцену, происходят публичные дебаты, и вы стоите на этой сцене, представьте сейчас, что у вас есть шанс выиграть, одержать победу в этих дебатах, но для этого вы хотите использовать нечестный способ и сказать неправду о своем противнике, сказать что-то, что будет неправда и что создаст негативное отношение спонсоров к этому человеку, наблюдателей, зрителей, прям почувствуйте, что вы хотите это сделать для того, чтобы выиграть, и вы стоите сейчас перед выбором сказать неправду и выиграть, или, возможно, проиграть, но быть честным в этой борьбе, и несмотря ни на что вы выбираете правду, вы не делаете поступок, который будет критикой в отношении другого человека, и тем самым вы сохраняете первый коренной обет, вы не восхваляете себя, не критикуете других ради личной выгоды, сделайте глубокий вдох, глубокий выдох, вы смогли это сделать, почувствуйте силу внутри себя, и мы продолжаем свой путь, свое путешествие в лесу, вы идете дальше по лесу и вдруг видите, что на поляне сидит бездомный человек, вы подходите к нему, он просит у вас еды, удивительным образом у вас есть еда, вы угощаете его, и он начинает рассказывать о своих проблемах и говорит, ну как же, как же я могу выбраться отсюда, почему у меня нет успеха, почему у меня всё время что-то не получается, и вы рассказываете ему о ручке, вы рассказываете ему о ручке и вы видите, как лицо человека меняется, он становится счастливым, счастливым от того, что эти знания дотронулись до него, он становится счастливым, потому что находит свой путь и начинает изучать систему семян, а вы благодаря этому избегаете второго коренного падения, когда мы не даем дхарм или другие материальные вещи из-за чувства сопничества, когда мы жалеем и не делимся с другими знаниями или материальными вещами, сделайте глубокий вдох, глубокий выдох, вы справились, всё хорошо, мы идём с вами дальше, мы продолжаем свой путь, вы видите поляну, и на этой поляне стоит ваш друг или подруга, этот человек в прошлом сделал вам очень больно, почувствуйте боль внутри своего сердца, когда вы видите этого человека, но он или она начинает просить вас прощения, объяснять ситуацию, почему они поступили таким образом, и несмотря на то, что в вашем сердце ещё по-прежнему есть боль, вы искренне даёте это прощение, вы принимаете извинения другого человека, и ваше искреннее прощение даёт вам, вы чувствуете силу внутри себя, чувствуете облегчение, и таким образом вы избегаете третьего коренного падения, когда мы не принимаем чьи-либо извинения, или даже наносим удары другому человеку в ответ, почувствуйте облегчение, почувствуйте силу от того, что вы смогли избежать третьего коренного падения, сделайте глубокий вдох, глубокий мягкий выдох, вы очень сильный человек, и мы идём дальше, мы углубляемся в лес, и неожиданным образом мы попадаем на занятия о пустоте, учитель рассказывает о пустоте и карме, он говорит, новая для вас идея, и вы чувствуете внутри себя возмущение от того, что вы не понимаете некоторые идеи, и вам хочется перебить, сказать, что вообще что-то рассказываешь, что это всё неправда,

возможно, и возможно я на самом деле не буду давал эти учения, прям почувствуйте это желание не принять эти идеи, и в последний момент восстанавливайте себя, и думайте о том, что а если это так, а если действительно лорд Будда говорил именно так, а что будет, если я положу эту идею на полочку, что будет, если я вернусь к ней через некоторое время, и представьте, сейчас как будто прошло несколько лет, 5-10 лет, и вы стоите на сцене, вы учитель системы семян, и вы рассказываете другим людям эти идеи, которые вы уже поняли, практиковали в своей жизни, и для кого-то вы раскрываете мир с новой стороны, и вот этот момент, когда вы отложили новую идею о карме в пустоте на полку, даёт вам возможность не нарушить четвёртый коренной обет, вы избегаете его, четвёртое коренное падение, когда мы отрекаемся от большого пути Махаяны, когда мы говорим, что писания этого пути не были произнесены Буддой, и когда мы обучаем ложную карму других людей, сделайте вдох и глубокий выдох, мы продолжаем свое путешествие, мы углубляемся в лес и видим там буддийский монастырь, вы заходите во двор и видите там очень красивые вещи, статуэтки Буд, книги в золотых переплётках, вкусная красивая еда, все это принадлежит монахам и у вас появляется желание, поскольку их нет в этом дворе, вы хотите что-то взять себе на память, и ваша рука начинает тянуться, чтобы взять что-то, но в последний момент вы понимаете, нет, я не буду это делать, это создаст плохую карму, восстанавливайте себя, и это позволяет вам удержаться от пятого коренного падения, как раз то, что принадлежит драгоценностям Будды Хармы и Санги, глубокий вдох, глубокий выдох, все хорошо, вы справляетесь с своей задачей, мы идем с вами дальше, вы видите здание, это библиотека, заходим вовнутрь и мы видим трех людей, эти люди изучают знания, и один из них следует пути слушателей, и он изучает книгу о четырех истинах Арии, рядом с ним сидит второй человек, и он следует пути самосознанных пут, он изучает колесо жизни, и третий, он следует пути Махаяны и изучает мастера Шантидеву, и в этот момент вы понимаете, что каждый из этих путей важен, потому что каждый из этих путей подходит определенному типу людей, и почувствуйте внутри вашего сердца уважение ко всем трем, почувствуйте внутри себя, что вы хотите поддержать всех трех этих людей, независимо от того, что они изучают, и таким образом вы избегаете третьего коренного падения, отказываться от высшей дхармы путем отрицания писания пути слушателей, самосознанных пут или Махаяны, сделайте глубокий вдох, выдох, мы идем с вами дальше, мы идем с вами дальше, и вдруг вы оказываетесь в королевском дворце, вы король этой страны, и у вас есть вся власть сосредоточена в ваших руках, к вам во двор заходят монахи, и один из них вам очень не нравится, и в вашей, в вашем уме есть такая мысль, что вы можете лишить его всего, лишить сана, даже лишить жизни, все в ваших руках, и в этот момент вы понимаете, что если вы сделаете это, то вы совершите нарушение, я не буду делать так, думаете вы, и таким образом вы избегаете седьмого коренного падения, когда мы лишаем посвященных духовных сан, их золотых роб, когда мы бьем их или лишаем их свободы, когда мы забираем у кого-то статус посвященного к духовной сан, почувствуйте внутри себя очень сильное чувство того, что вы смогли избежать этого, сделайте глубокий вдох, глубокий выдох, мы идем дальше, и вы видите группу людей, и когда вы подходите поближе, вы видите свою маму, отца, вы видите человека, который достиг нирваны, архата, и вы видите Будду, вы видите людей, которые являются последователями Будды, и волшебным образом у вас есть еда, вы делаете подарки, подношения, у вас есть возможность подарить им что-то из материальных вещей, вы делаете подношения сообществу последователей Будды, почувствуйте внутри своего сердца щедрость и желание подарить им что-то, что-то прекрасное, и именно это желание помогает вам избежать восьмого коренного падения, не совершать одного из пяти

мгновенных проступков, глубокий вдох, глубокий выдох, мы идем дальше, и вы находите красивую поляну, прекрасное тихое место, где вы хотите помедитировать, вы садитесь в позу для медитации, и она у вас правильная, и вы начинаете медитировать о том, что все в вашем мире происходит из вас, и те семена, которые вы накопили в прошлом, они сейчас сходят в вашей жизни, потому что вещи пусты от своей самосуществующей природы, и почувствуйте сейчас большую радость от осознания этого факта, почувствуйте радость от того, что вы можете изменить, вы можете изменить все в своей жизни, когда вы ведете нравственный образ жизни, когда вы соблюдаете нравственный образ жизни, это позволяет вам избежать девятого коренного падения, и девятое коренное падение говорит о том, что мы придерживаемся неправильных взглядов, сделайте глубокий вдох, глубокий выдох, почувствуйте сейчас в вашем сердце силу от того, что вы смогли пройти этот путь частично, мы пока не пойдем дальше, но мы смогли с вами пройти путь, и у нас есть карма для того, чтобы не нарушать коренные беды с первого по девятый, почувствуйте радость от того, что вы смогли это сделать в этой медитации, сделайте глубокий вдох, глубокий выдох, возвращайтесь в свое тело, возвращайтесь в эту комнату из этого прекрасного путешествия, давайте посвятим нашу прекрасную практику тому, чтобы у нас всегда рядом с нами был наш учитель, чтобы у каждого был учитель, и чтобы мы смогли дойти до конца, сделайте глубокий вдох, глубокий выдох, и открывайте глаза, можно потянуться, можно потереть свои слезки, я благодарю вас за практику, за то, что вы были со мной, и желаю вам успеха на этом пути, все получится, я уверена, все получится, все, спасибо.

[Говорящий 1] Привет, ребят, можно мне салфеточку? Я немного приболел, поэтому ни с кем не обнимаюсь, но спасибо всем за поздравления, мне очень приятно, спасибо, спасибо, Оль, за медитацию, было очень здорово. Спасибо, Оль, можно мне еще стакан воды, пожалуйста, или можно мою бутылку с водой, я когда в позапрошлом ретрите месячном, я люблю обычно учить какие-то тексты, потому что есть какое-то время, здорово что-то учить, особенно когда поел после обеда, все равно не то, что сильно работает соображалка, поэтому мне нравится учить какие-то тексты, я выучил источник всех моих благ в ретрите, и в позапрошлом ретрите я выучил все обеты, обеты Бодхисаттвы вместе с этими 10 этическими принципами. Многие делятся, 5 мгновенных проступков, например, в книжечке обетов это один обет, не совершать 5 мгновенных проступков, но в книжечке именно ведения обетов они разделяются на 5, то есть не убивать свою мать, отца, не очень это сложно, если честно, мне кажется большинству из нас, вот, и я выучил эти обеты, и в целом для того, чтобы вы, то, как монахи в монастырях учат тексты или что-то длинное, они используют мнемонические техники, то есть ты не просто так учишь, ты используешь техники для запоминания.

Одна из самых популярных техник для запоминания это составить какой-то маршрут пеший, у меня это был, кто был у нас на фаерпудже, маршрут из этого домика по лесу, и я составил вот этот маршрут, ты как бы, не то, что составляешь маршрут, ты просто вспоминаешь тот маршрут, по которому ты ходишь, обычно это так работает, и на этот маршрут ты можешь добавить сцены, в моих, в конкретно этом типе запоминания обетов я использовал тематику киновселенной Марвел, потому что она мне нравится, у меня там, типа, железный человек выбегал и говорил, это я, короче, самый крутой, самый лучший, и это для меня ассоциировалось с первым обетом, не критиковать себя, не критиковать других, не восхвалять себя, дальше у меня, там, человек-паук спасал кого-то из горящего здания, и это было, там, не помочь нуждающимся, это следующие у нас будут обеты Бодхисаттва, вот, и на

основе этого я созвонился с Ломопитером и говорю, может, здорово было бы такую медитацию дать и студентам нашим, Венем, потому что это здорово, эти обеты выучить, и у вас будет в контрольной работе к третьему, четвертому, пятому занятию выучить первые 18 коренных обетов Бодхисаттвы, это просто классная медитация для того, чтобы их выучить, и мне кажется, ее здорово делать какое-то время, чтобы изучить эти обеты подробнее, вот такая была у нас мотивация на то, чтобы составить эту медитацию.

Спасибо всем, кто пришел, кстати, на прошлые выходные на Ламрим, было реально весело, так много, ну почти все были из нашей Санги в Вене, это было очень весело и здорово, мы с Ирой очень радовались тому, что у нас такая классная тусовка, поэтому хочу вам поплодировать. Спасибо большое. А можно мне кликер еще?

Спасибо. И можно стакан воды мне, пожалуйста? Итак, я думал, что было бы здорово пройти сначала, какие у нас предыдущие курсы вообще были, и потом мы начнем это путешествие в наш кодекс жизни Бодхисаттвы.

Конкретно те, кто здесь пришел, мне кажется, мы все уже с вами хорошо знакомы, может у нас кто-то онлайн новенький смотрит, я скажу, что спасибо большое. Меня зовут Максим Джабали, я руководитель Академии классической мудрости, в этом году еще я надеюсь уйти с этого поста гендиректора, это очень благодарная работа, передайте ее следующему человеку, который хочет сесть в семинар, такой человек есть, Алена Кошкина, я надеюсь в этом году это произойдет. Я занимаюсь инвестициями в недвижимость, в фондовый рынок, в криптовалюты, в децентрализованные финансы, в стартапы, в общем, разный у меня портфель, и образовательным бизнесом.

У меня есть вместе с Марией Мёртл компания Пин Даймонд, там есть несколько образовательных направлений, мы живые мероприятия организовываем, по йоге, онлайн профессии у нас есть, по как стать кармакоучем, то, чем я занимаюсь, продвигаю эти курсы. Ирина Джабали построила карьеру в маркетинге, успешно, от человека, который сверяет ценники в разных продуктовых супермаркетах, она работала, как называлась эта группа? То есть она сравнивала, вбивала в табличку стоимость, сколько хлеб стоит, молоко, для того, чтобы потом ее супермаркет, он мог сравнить это с другими сетями.

Полтора года назад закончила эту карьеру в своем маркетинге, в диджитал маркетинге, приостановила, с тех пор, что мы с Ирой преподаем курсы ACI, она переводами занимается, Глюкбук у нее есть чудесный проект по как раз введению обетов, который вам очень пригодится. Еще что-то от тебя написано? Самая лучшая жена в мире.

Институт азиатской классики, это тот институт, к которому относятся эти 18 курсов, 18 базовых курсов. Он был основан в 90-м каком-то году Геши Мэклом Роучем. В 93-м?

Да. Это ACI 1, он начался в 93-м году в Нью-Йорке. Мы вот сейчас слушали записи ACI 7 с Ирой, по ним, собственно, готовились.

В 95-м, то есть, 95-го года, 31 год прошел с тех пор, как Гешила преподавал этот чудесный курс. За что ему спасибо большое. У ACI есть разные циклы курсов, есть 18 курсов, есть ломримы с Геши Мэклом.

В этом году Геши Мэкл заканчивает шестой ломрим подготовки к алмазному пути. Если у вас есть возможность пройти все шесть и попасть к Гешила на инициацию, скорее всего, она будет или онлайн, или вживую приедет кто-то и даст ее. Пока непонятно.

Или и так, и так. Уже известно? В общем, это здорово постараться попасть, если вы чувствуете к этому готовность.

Нам, учителя, сказали попасть. Для этого нужно просто шесть этих ломримов сдать домашние контрольные уроки. Я надеюсь, если вы поздавали уже хотя бы пару-тройку АСИ курсов, вам это сложно не будет.

Потому что ломрим, это есть вот этот, если вы источник всех макблак, например, учили хотя бы частично, там несложные домашки. Нужно онлайн получить прямую передачу или живую. Вот в Малайзии мы собираемся туда поехать с Людой, с Ирой, с Инной Катунинной.

Питер и Мария Мёртл не хотели ехать, но их заставили тоже поехать. Они тоже едут. Мы собираемся там получить прямую передачу, но и онлайн тоже можно получить.

Там есть эти, как они называются, гесар, то есть обзорные занятия. Вот как раз к шестому будут проходить. Есть чатик там от head office, который так и называется кетчап курсы.

И там тоже можно запросить. И там регулярно кто угодно может дать вот эти занятия. И они обычно быстро, типа там за полтора-два часа вот этот один курс вам могут передать.

Вы потом делаете домашки, сдаёте их. И после этого вы можете попасть на инициацию Гешева. Сначала никто не знал, как это всё будет выглядеть.

Сейчас тоже много его непонятно. Но уже понятно больше, чем было два года назад. Понятно, что это будет достаточно серьёзное дело.

Гораздо более серьёзно, чем я думал. Я думал, что это будет какой-то типа ламрим. Знаете, какое соотношение между сутрой и алмазным путём, как преподавал Гаутама Будда?

В количестве материалов, в процентном соотношении. То есть вот, например... Кроме Людмилы я имел в виду.

59 на 41, если я не ошибаюсь. 59% секретных учений Гаутама Будда преподавал. И 41% — это открытые учения.

То, что мы с вами изучаем. И в секретных учениях Гешева, собственно, собирается преподавать то, что он не... Он сейчас немного по-другому говорит, чем раньше.

Он собирается структурировать то, что он преподавал, по-другому как-то категоризировать. Будет немного другая инициация. Другая, чем та, которая есть по окончании 18 курсов открытых.

Это не то же самое, что эти 18 курсов секретных, которые вы сможете проходить после окончания 18 открытых. Все еще это классная идея. Просто потому, что это делает Гешева.

И такой возможности с вероятностью 100% практически больше не будет. Но я не знаю, может будет повторная инициация. Но я имею в виду, что Гешева в последний раз в этом воплощении, в этой своей эманации собирается преподавать секретные учения.

Он это сделал один раз с 2004 по 2009 год. В 5-6 лет. И это второй раз только.

В общем, это большая возможность. Мы с Ирой собираемся пойти туда. И вам, если вы чувствуете готовность, если вы чувствуете, что вы хотели бы у Гешева учиться, потому что это очень индивидуально, учителя выбрать, мы вас, короче, благословляем подумать об этом.

Вот эти 18 базовых курсов и 18 продвинутых. В 18 базовых курсах их в монастырях изучают порядка 20-25 лет. Мы с вами их проходим за 7.

И в менее интенсивном формате. Потому что у нас нет многих вещей, которые там тоже делают. Например, маленькие юные мальчики, им 6-7 лет, когда они поступают в этот монастырь, они же учат как у нас в универе.

Историю Украины, математика. У них полное образование там есть. Не только вот эти книги.

Тибетские, в частности, они учат. Вот этой части у нас нет. И у нас также нет дебатов.

Что мне очень жаль, что так. Сейчас Бен Кремер, мой наставник по дебатам, на мой взгляд, лучший из ныне живущих дебатеров, который умеет доказать все, что хочешь, кому хочешь. Мы созванивались с моей нагруппницей Инной Иваниной.

У нас был вопрос, происходит ли прямое восприятие пустоты из семян. Это же как бы отсутствие. Это же негативный объект.

Какая причина для того, чтобы у тебя было прямое восприятие пустоты. И у Инны была одна позиция, у меня была противоположная. И мы созвонились с Беном, и он Инне доказал, что она неправа, а мне доказал, что я неправ.

Хотя они как бы противоположные были. Или происходит, или не происходит. Он одному доказал, что происходит, другому, что не происходит.

Так что было клево. И затем есть 18 продвинутых курсов, которые секретные. Это другой трек, не тот, который делает Гешела.

Когда мы с Ирой закончили 18 курсов Людмила, не было еще этого трека от Гешела. И в любом случае, я хочу сказать, что это очень все зависит от вашего личного учителя. На нашего учителя Питера и Марии Мертл мы учимся у них.

Ира Гешела не видела никогда вживую, я видел. И ты должен устанавливать, у тебя всегда есть коренной лама, в нашем случае это Гешела, от которого приходят эти знания. Но мы с Гешелой не живем в одном городе, мы с ним не видимся, мы от них не получаем никаких личных инструкций, наставлений, ничего.

А вам это нужно, вы не можете без этого продвинуться. И наша учителя Питера и Мария Мертл, поэтому они нам сказали учить то, что они нам предложили, и мы это учим. У нас нет никаких вопросов с этим.

Так или иначе, это классная возможность и у Гешела тоже поучиться. Неизвестно, как долго это будет длиться. Мы учимся у Питера и Марии Мертл, как я сказал.

Они учатся у Джона Брэйд и Кони Брайан, которых нет здесь на фотографии, или есть еще где-то? Нету? Питер и Мария Мертл, мы учимся у них, они учатся у Джона Брэйд и Кони Брайан, которых здесь нет на слайде.

Джон Брэйд приезжает с Кони Брайан на Сутру сердца в Вену. Я вам очень рекомендую туда попасть. Мы даже билет, по-моему, разыгрываем, или что там было?

Билет на Сутру сердца мы разыгрываем. На Вену или на Сутру сердца? На Сутру сердца вам надо.

И на декабрьское мероприятие тоже, но на Сутру сердца особенно. Они прошли трехлетний ретрит с Кони Брайан. Они тогда не были еще так вместе.

Это очень невероятные учителя, и это очень большое благословение их увидеть. Я на этой лекции по ИСИА-7 слышал, как Гешел обращается к Джону Брэйди. Говорит, вот Джон Брэйди, 31 год назад он учился у Гешела.

Встался жив, здоров, все с ним в порядке. Говорят, очень успешный ретрит, у него был трехлетний. На самом деле, кстати, Джон Брэйди тоже.

Они учились у Кена Эльпача. Джон Брэйди это один из, я не знаю, на пальцах можно пересчитать студентов, кто учился и достаточно близко учился у Кена Эльпача. Потому что все остальные уже...

Кена Эльпача в каком году свернул Лимонадсу? В шестом, по-моему. В четвертом?

В четвертом. В 2004, как раз после окончания трехлетнего ретрита Гешела. И это Хлорампа Геша.

Агни Гьяца, по-моему, у него степень. Среди Геши есть несколько степеней. То есть, типа, нише, среднее, выше.

У него одна из высших. То есть, это один монах, что-то на 10 тысяч ее получает. Он просто учитель на миллион, на миллиард.

Гешела у него учился все это время. Наши фоточки. После трехмесячного ретрита, да?

Перед и после? Это наша линейка 18 курсов ИСАИ. В первом курсе мы с вами проходили три главных пути, помните?

С вами мы не проходили. Может, вы онлайн уже успели послушать. Мы начали цикл в Болгарии.

Потом переехали поближе к дому. Сложно столько ездить. А во втором курсе мы изучаем буддистский религий.

Если вкратце, это курс о том, что происходит из наших семян. И как вспоминать о ручке, когда у тебя происходят в жизни события разного рода. А это тоже происходит из моих семян.

Наступили мне ногу в автобусе, из моих семян. Назвали меня ласковыми эпитетами по-немецки. Я даже не все понял.

Но суть была понятна. Все еще из моих семян. В третьем курсе.

Это уже у нас в Вене было. Что мы проходили? Кого?

Йогу мы не проходили. Йогу мы проходим. Медитацию проходили, да.

В четвертом курсе. Я знаю, что вы можете прочесть. Все еще хорошая идея ответить.

Да. Существуют прошлые и будущие жизни или нет. Пятый курс был.

Как работает карма. Шестой был. Как во сне все.

В тумане.

[Говорящий 3] Стать мастером понимания пустоты.

[Говорящий 1] Стать мастером понимания пустоты, да. И это интересно, что после шестого курса они чередуются на самом деле. Мне нравится.

Сначала мы изучаем три главных пути. Потом изучаем пустоту во втором курсе. В третьем курсе как медитировать.

В четвертом курсе прошлые и будущие жизни. В пятом мы изучаем карму. В шестом мы изучаем пустоту.

После того, как мы изучили, что все происходит из нас. Вещи не обладают своей собственной природой. Естественный вопрос, который, я надеюсь, у вас возник.

Это верно. Как мне зарядить мой степлер. Как зарядить степлер самыми лучшими скрепками.

Чтобы он идеальную реальность нам сшивал. И это седьмой курс. Седьмой курс про кодекс жизни бодхисаттвы.

Я хотел немного поделиться зачем нужны обеты, почему я их принял, Ира приняла. Люда у тебя есть, у Оли есть. У Марины есть.

У тебя тоже есть обеты, да? Или нет? Есть?

Я хотел поделиться своей личной мотивацией. Может, еще ребята хотят что-то добавить. Кто вообще уже начинал какие-то проекты по посеву семян для чего-то?

Есть такие люди? Что сеяли? Ношения.

Денежки. Работу, я знаю. Еще кто-то что-то сеял?

Владимир? У вас все хорошо. Я знаю, что у некоторых уже результаты есть.

Какие-то были. Я регулярно подвожу итоги недели, месяца, полугодия, года. Как дневник я пишу.

С 2013 года. 13 лет в этом году. Без пропусков обычно.

Я периодически цели на год тоже составляю. Раз в год обычно. Есть кто цели на год тоже составляли?

Все составляли. И вы взрослые люди. Вы знаете, что для каждой цели нужны свои определенные семена.

Для финансов нам нужны семена щедрости. Для отношений нам нужны семена... Нам нужно проведать одинокого человека желательно.

Соединять людей. Со временем становится понятно по своему опыту, и вы по своему, я думаю, это можете подтвердить, что также нужно сеять семена для того, чтобы хорошие вещи, которые у тебя уже есть, они не закончились. Например, нормальное здоровье.

Чтобы оно не стало хуже. Рука не отпала. Если у тебя есть работа, и тебе не надо ее сеять, тебе надо все равно досевать семена, чтобы она у тебя осталась.

Одно дело создать, другое дело, чтобы она длилась, развивалась. С отношениями точно так же. И нам нужны семена для того, чтобы получить то, что мы хотим, и не получить то, что мы не хотим.

Правильно? И теперь самый главный вопрос. Кто уже столкнулся с тем, что вы хотите не чего-то одного, а всего сразу?

Отношения, денег, здоровье? Что еще там? Работа, чтобы классная была.

Путешествия, медитация. Все на свете. Если посчитать, сколько нам нужно партнеров по четырем шагам для всех этих целей, это как бы full-time работа.

Совсем не встречаться. Серьезно. Мы хотим...

Никто не хочет бы жить на вилле где-то на Майорке, но вот такая классная у тебя вилла с бассейном, пятикомнатное все, и ты там один. И больше там никого нет. Никто не хочет жить в отношениях в шалаше.

На вокзале в Вене. Более того, внутри каждой сферы жизни есть еще разные подпункты. Например, в отношениях.

Вы же не просто хотите отношения. Я тоже не просто хочу отношения. У меня целый список там был, когда я искал.

Жену 37 пунктов. Я знаю. Я на Ирину смотрю, сколько у тебя пунктов, Ирина.

Ты составляла список качеств?

[Говорящий 3] Ну, соточка.

[Говорящий 1] Ирина говорит, что у нее соточка. Я очень внимательная.

[Говорящий 3] Я очень внимательная.

[Говорящий 1] Не хочет алмазные сделки, Ирина. То есть Ирина хочет красивого партнера. Скажи, какие у тебя качества есть.

Ну, не сто, но какие-то. Заботливый. Духовно радостный.

Не отсталый духовно. Что еще? Ну, щедрый.

Щедрый. Добрый. Симпатичный.

Красивые руки.

[Говорящий 3] О, руки вообще.

[Говорящий 1] Глаза и руки. Глаза есть, руки. Какого цвета глаза?

Писала? Нет. Злобарный.

[Говорящий 2] Хотя есть у него варианты.

[Говорящий 1] Что? Лысый или с волосами? Не уточняла.

[Говорящий 3] Не уточняла.

[Говорящий 1] Что еще есть? Одевается прилично. Не в спортивном костюме.

Любит путешествовать. Умеет разговаривать. Коммуницировать.

Комплименты дает. Супер. Много качеств.

Внутри только самих отношений. По каждому, если партнер вам нужен, это реально 8 часов в день вы будете работать. И вопрос, который должен появиться у вас к седьмому курсу.

Я надеюсь, он у вас появился. Как мне все это посеять? Мне не хватит просто времени.

Мне не хватит сил посеять все качества в своей жизни, которые я хочу. Партнер со 100 качествами. Работа тоже 50 качеств, минимум должно быть, чтобы начальник не выносил мозг.

Зарплату не понижал. Повышал желателью. Не увольнял.

Не кричал. Не обвинял. Не заставлял перерабатывать, тем более бесплатно.

Отпуск давал в ретриты. Отпускал месячные. Много есть качеств даже внутри самой работы.

И меня этот вопрос тревожил. Потому что обычно, когда приходят новенькие и говорят мне, что я все хочу. 100 качеств отношения.

Хочу все. Деньги. Все захочу.

Мы всегда обычно говорим начните с чего? С одного чего-то. С одного.

Здесь мы на седьмом курсе. Мы понимаем, что если нам над одним всю жизнь работать, это может время занять. Может у нас вообще хватит у нас столько времени.

И поэтому Гаутама Будда о нас подумал. 2500 лет назад он уже думал, что придет Ирина и у нее 100 качеств будет в списке пунктов. И он придумал для этого инструмент.

Что сделать для того, чтобы у тебя было все и тебе не обязательно было с партнером по 4 шагам по каждому качеству встречаться. И он назвал это кодекс жизни бодхисаттвы или обеты бодхисаттвы. И он по сути нам дал 2 инструмента для этого.

Первое это сами эти обеты. Их суммарно то есть там 112 получается с ассоциатическими принципами. То есть порядка 100.

Если вести вот так вот по раздельным порядка 100. Суммарно мы будем проходить 18 плюс 48 64. То есть 64 классические, но если ты их там некоторые поразбивал, то будет под сотку.

153 То есть больше 100 будет. 120 где-то. Но это их больше обетов не стало, просто мы их разделили на части.

Мы будем с вами 64 проходить. И Гаутама Будда дал нам сами кармические корреляции. И каждая из них создает те качества, которые вы хотите.

То есть например первый коренной обет, который мы будем проходить на четвертом уроке, вы его уже слышали. Не восхвалять себя, не критиковать других. Какого партнера он создаст?

[Говорящий 3] Ну и критикующего.

[Говорящий 1] Да, ну как, скорее всего, когда мы храним обеты бодхисаттвы, мы хотим не только избежать критики, мы наоборот хотим людей хвалить. Скорее всего это будет партнер, который будет хвалить комплименты делать. Маша верно замечает.

Дальше второй обет. Кто-то запомнил из медитации? Что там за картинка была за сцена?

Может помните? Первая была дебаты. Вторая бездомный был.

И это что? Помните? Не помните?

Не давать дарму или материальные ценности называется. Какие качества это партнера создает? Щедрый, да.

Щедрый, а еще если мы дарму даем, то это... Какая академическая корреляция? Что это в партнере создает?

Это создает... Ирина, я по твоему списку иду. Это создает, чтобы он был духовно не отсталый, а продвинутый.

Если ты хочешь видеть в людях качества, что не изучаются темы семян, или другой духовный путь следует им. Мои родители, например, мой арабский отец, его семья, они не изучают систему семян, но они верующие мусульмане. Они ведут очень нравственный образ жизни.

Очень нравственный. Это уже очень неплохо. С такими людьми, то есть мне с ними вообще нам с Ирой по кайфу находиться.

Я вам рассказывал, мы привезли папе конфеты, потому что он в Украине долго жил. Больше 10 лет мы привезли ему эти конфеты. Как они?

Стрела. Знаете шоколадные конфеты? Он их перевернул первым делом.

Две коробки мы принесли. Одну мы думали, что он отложит, а одну Ира надеялась, что он распакует сразу, как нас пригласили. И он посмотрел эти конфеты, перевернул, посмотрел, что там в составе есть алкоголь.

Сказал спасибо большое. Ни в какой форме алкоголь не принимают, в частности конфеты. И второе, то есть первое, это сами эти кармические корреляции.

Вы видите, они все про... То есть это и про отношения, и про работу. Какие у вас качества будут в работе, отношениях.

И Гаутама Будда позаботился, что если мы будем ввести эти, следовать этим кармическим корреляциям, то все у нас будет, как говорит мой кармический партнер, зять некоторых тут присутствующих, Чики Бенч, он говорит. Очень хорошо в смысле. И второе, это шестиразовый дневник.

То есть сами кармические корреляции, как их сохранять, это шестиразовый дневник. И у Иры как раз проект Глюкбук. Поэтому главная идея нашего курса, это я рассказываю обзор уроков, или ты?

Ты будешь рассказывать? Нет. Главная идея курса, вы мне скажите, какая?

Супер. Чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы. Вне зависимости от того, ребят, мы вас с Ирой точно не заставляем принимать обеты никакие, у нас нету, это как self-interest, это называется в английском.

Собственного интереса никакого нету. Но если вы захотите по итогу этого курса принять эти обеты, мы вам их дадим. Да, Маша?

[Говорящий 3] Чтобы принять эти обеты, надо изначально принять обеты в свободу, да?

[Говорящий 1] Их пять. Пять обетов в свободу, и они называются пожизненные обеты мирянина. Кто-то их знает, кстати?

Не супер простые. Не убивать человека или человеческий плод. Это очень специфические обеты.

Вы увидите, обеты бодхисаттвы тоже очень специфические. Вот эти пять пожизненных обетов мирян, они очень специфические. Первый это не убивать человека, человеческий плод.

В принципе, как бы, это можно пообещать. Второе, не воровать ничего ценного. Это то, что больше 25 центов.

Короче, что имеет какую-то минимальную ценность, не воровать. Листочек можно взять с земли. Третье, не лгать о своих духовных реализациях.

Что-что? Да, не прелюбодействовать, то есть не изменять. Тоже можно пообещать это.

Но я имею в виду, это как бы не просто там не разозлиться ни на кого. Это реально вещь, которую вот можно пообещать. Четвертое, это не лгать о своих духовных реализациях.

Это имеется в виду не лгать о том, что ты видел пустоту напрямую. Такой обет в 80-х тоже есть, кстати. Это тоже можно на всю жизнь пообещать.

Пятое, не принимать интоксиканты. С этим... Что-что?

Алкоголь. В основном алкоголь и наркотики. Сигареты напрямую не относятся.

Я не думаю, что это клёво курить, но курение не меняет сознание твоё в отличие от алкоголя. И главная идея это, Маша уточнила, что нужно ли принять вот эти обеты? Да, их нужно принять перед обетами Бодхисаттвы.

Более того, мы будем рассказывать, что обеты Бодхисаттвы в два этапа принимаются. Первое, это желание ты принимаешь, намерение. Хочу им следовать.

Это ты ещё ничего как бы не пообещал так-то. И уже через полгода, год, они принимают сами обеты. То есть, они в два этапа принимаются в нашей традиции.

И главная идея нашего занятия номер один, это чтобы следовать кодексу жизни Бодхисаттвы, нам нужно развить бодхичитту. Мы будем сегодня говорить преимущественно о бодхичитте. Я, как обычно, в тайминге, но я приболевший и у меня день рождения вчера был.

Сделаем сейчас перерыв? Перерыв 10 минут и в 11.20 мы продолжим. Хорошо?

Спасибо. Всё. Я бы сокращал перерывки как бы это вопрос на 3 минуты сократил.

На 2, что-то такое. На 2,5 за 3 минуты. Постараюсь, что-то такого.

Удачи.

[Говорящий 3] Спасибо. Ну что, добро пожаловать на вторую часть занятия ACI 7. Занятие номер 1.

На самом деле часть вроде бы вторая, но по факту мы только начинаем. Потому что до этого была обзорная, скорее нулевая часть. Помните, какая наша основная идея ACI 7?

Нет. Чтобы стать счастливыми, нужно следовательно об этом написать. Мне нравится, как Максим меня дрессирует, чтобы я несколько раз за занятия повторяла основную идею курса, основную идею занятия.

Извините, я буду и вас тоже этим мочить немножко. Чтобы помочь себе и другим стать счастливыми. Мы так все или иначе хотим стать счастливыми.

Если мы в целом говорим о разных уровнях мотивации, о том, что мы хотели бы быть бодхисаттвой, быть может, о том, что нам нравится вся концепция быть бодхисаттвой, это говорит о том, что мы хотим счастья не только себе, а и другим. Поэтому в основную идею курса мы добавили, если вы... Чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, не только себе, а еще и другим, нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы.

А чтобы следовать кодексу жизни бодхисаттвы, нам нужно развить бодхичитту. И это основная идея занятия номер один. Но давайте обо всем по порядку.

Максим начал приоткрывать занавес этого курса. Мы можем, кстати, переключиться на слайд, где зачем нам принимать обеты. Там такой текст есть.

И в целом даже Оля начала приоткрывать занавес с обетами. В целом она даже озвучила первые 9 обетов. То есть вы получили такое первое касание с ними.

Но давайте немножко отойдем пока от темы бодхичитты и перейдем к важной теме, с которой начинается любой курс, первое занятие АСІ. Угадайте, какое. Источники.

И мне реально, я когда готовлю каждый раз эти слайды с источниками, я понимаю, что мне эта тема все больше и больше нравится. Я как будто бы соединяюсь с этими людьми, которые когда-то давным-давно писали эти книги, эти комментарии. Даже можете со своей перспективы подумать.

Если вы что-то знаете хорошо, если вы эксперт в каком-то своем деле, в какой-то сфере, и особенно если у вас есть какие-то наработки, вы не хотите их просто положить в стол, забыть и умереть вместе с этим. Очевидно, вы хотите, чтобы кто-то продолжал ваше дело, чтобы кто-то продолжал ваши наработки, чтобы кто-то мог воспользоваться какими-то вашими инсайтами и получить развитие в этой сфере. Согласны?

По бухгалтерии делимся наработками. И я думаю об источниках тоже так, что те люди, кто писал эти комментарии, они фактически описывали свои инсайты или описывали что-то, с какой информацией они хотели бы достучаться до других, до их читателей. И здорово, что мы не провтыкали эти книги, и сейчас они есть, и мы можем их открыть и почитать.

То есть их результаты работы, их труды, они продолжают жить, хоть этих людей вместе с нами уже и нет. Мне нравится так думать об источниках. Хорошо.

Знаете ли вы, к какой линии или к какой традиции относятся курсы ІСІ? Ага. Что-то новенькое.

Я каждый раз еще пытаюсь добавить в источники и в начало что-то новенькое, чтобы вы не заскучали. К тибетской традиции это гелукпа. Гелукпа.

А знаете, кто основал традицию гелукпа? Джеценкапа. Вот он, наш чудесный Джеценкапа.

А помните, что он еще основал?

[Говорящий 2] Ламрим.

[Говорящий 3] Он написал ламрим, но сам ламрим, как жанр, я не уверена, что он основывал. Он основал монастырь Сэра. Да, верно.

Он основал сразу несколько монастырей. Он основал монастырь Сэра. Сэра Мэй, Сэра Джей и, собственно, Кендрин Пача, которого вы видели до этого на фотографиях.

Он из Сэра. Мы с вами Сэромзевцы. Также он основал Ганден и Дрэпунг.

Это тоже знаменитые монастыри. А еще что основал, помните? Он основал линию передач Далай-лам.

Джеценкапа основал... У нас сейчас 14-й Далай-лама. И вот эта вся линия Далай-лама как раз Джеценкапой основана.

И текущий нынешний Далай-лама 14-й, он тоже в линии Гелук, в той линии, которую мы с вами и изучаем. Геша Майкл Роуч называет Джеценкапу Вы, кстати, были же на Ламриме, и Питер Мёртл это тоже цитировал. Он называет величайшим поэтом Тибета Шекспиром Тибета.

Он прям такую фразу сказал. Еще великим менеджером Джорджем Вашингтоном Тибета. И очень-очень-очень много разных ролей.

Может быть, вы уже видели, когда у кого-то день рождения, мы приносим книгу Король Дармы, такая огромная красная книга. Ее можно в день рождения открыть где-нибудь наугад пальчиком и получить послание от Джеценкапы.

[Говорящий 1] Так вот, принесем.

[Говорящий 3] Готовься. Вот, собственно, в этой книге эта книга называется Король Дармы. У нас есть один образец.

Там описаны разные вариации того, не знаю, много лиц Джеценкапы. Джеценкапа как поэт, Джеценкапа как основатель монастырей, Джеценкапа как не знаю, великий учитель, Джеценкапа как ученик. В общем, много-много лиц Джеценкапы, и это очень красиво, мне очень нравится.

И вот это изображение я, кстати, взяла из этой книги. Это разрешено. Там прям в книге написано, если хотите, берите, цитируйте.

Вот, и мы хотим тоже такие изображения с Олей и с Максом подарить вам, в, наверное, более таком удобном формате, чтобы Джеценкапа жил и в вашем доме тоже. Помните годы рождения Джеценкапы? А, там все есть.

[Говорящий 2] Нафиг.

[Говорящий 3] Ладно, ладно, да. Джеценкапа, это его мирское имя. Ну, как там, не знаю. Ирина, как твоя фамилия?

[Говорящий 2] Гаркавенко.

[Говорящий 3] Вот это твое мирское имя. Также он был монахом, у него есть монашеское имя. И вот это вот Лобсангдракпа, это его второе имя.

Поэтому мы так и привыкли говорить. Джеценкапа, Лобсангдракпа вместе. Годы жизни 13-57, 14-19.

И на этом курсе, ACI 7, мы будем учиться с вами по его книге. И его книга, которая называется Скоростной путь для бодхисаттв. Это домашка номер 1.

Скоростной путь для бодхисаттв. Скажите, пожалуйста, Джангчуб? Джангчуб.

Шунлам? Шунлам. Лам, помните?

А, не написала, хорошо. Помните, что такое? Лам, путь.

А шунглам? Угадаете? Именно.

Скоростной путь, да. Шунглам это слово в тибетском языке, которое означает шоссе, такой highway, очень скоростной путь. Ну и джангчуб, помните, что значит?

А вот хитро тут. Вообще джангчуб это значит бодхи, это просветление. А джангчуб сем это бодхичита, бодхи ум.

Помните, мы про сем учили, про ум. А джангчуб семпа это как раз бодхисаттва, джангчуб семпа. Но тут джангчуб используется как раз для обозначения бодхисаттвы.

То есть скоростной путь для бодхисаттв. И это такой комментарий, это объяснение обетов, то есть это не коренной текст, но это его комментарии на коренные тексты. И в нём разъясняются как раз самые сложные моменты обетов.

Вы потом поймёте, зачем нам нужна эта книга. И это вообще одно из величайших и фундаментальных творений, трудов относительно обетов бодхисаттвы. И Гешла говорит, что эта работа никогда ранее не переводилась.

Так что у нас с вами редкая возможность. Хорошо. Есть ещё один источник, и это будет домашка номер 2.

Это будет обзор, который мы также будем использовать для изучения. И вы можете представить себе такие чёткие, сделанные из бусинок драгоценных, которые излучают свет. И это и есть название книги.

Название второго источника «Нить сияющих драгоценностей». Как обычно, у тибетцев очень поэтические названия «Нить сияющих драгоценностей». Автор Геше Циванг Самдруп.

И в домашке также спрашивается, какие даты его жизни. Но по правде говоря, мы дат жизни его и не знаем. Мы единственное, что о нём знаем, что помогло бы нам понять даты, что он был наставником его святейшества Далай-Ламы Х Цул Тримаг Яцу, который жил в XIX веке.

Соответственно, наш замечательный автор Геше Циванг Самдруп тоже жил в XIX веке. Плюс, минус в годы жизни его святейшества Х Далай-Ламы. И в этой работе тоже есть объяснение.

Все обеты есть. Эта книга короче. В книге Ценкапы около сотни книг.

В этой книге где-то 40-50 страниц. И эту книгу очень рекомендует Пабон Каренпаче. Он говорит, я не писал свою работу, свои какие-то комментарии по обетам, потому что всё уже есть в этом источнике, в ните сияющей драгоценностей.

Он говорил, не надо вам никакие другие источники, это вот всё. Всё, что вам надо, эти 40-50 страниц, и вы со всеми разберётесь. И тоже очень классно, что на занятии Геши Майкла Роуча в 1995 году в Нью-Йорке, он говорит, что благодаря именно двум студентам, которые в этот момент находились на занятии, которые сидели в аудитории во время этого занятия в 1995, он говорит, благодаря им мы собрали вообще эту книгу.

Они по разным библиотекам искали, выискивали фрагменты книг, факсом отправляли Геши Майклу Роучу, и таким образом была собрана вся книга воедино, потому что где-то одни фрагменты сохранились, где-то другие. Мне тоже нравится об этом думать, потому что мы

просто открываем чтение сия, и мы думаем, ну класс, там какой-то тибетский иероглиф и ещё что-то, но по факту это огромная работа, которую проделывали другие люди. Не знаю, это впечатляюще.

Это впечатляюще, что это вообще дошло до нас. Это было не так-то давно. 19 век тоже был не так давно.

Хорошо, наконец. Откуда взялись эти обеты? Какой первый источник?

Как вы думаете? Будда Шакьямуни и Сутр. Все эти обеты Бодхисаттвы, они происходят из Сутр по совершенству мудрости.

Мы уже упоминали, помните, о них немножко, о группе Сутр по совершенству мудрости на прошлом курсе. Но в разных Сутрах есть разные обеты. Например, в Сутре, это, кстати, домашка номер 3, в Сутре сущности пространства автор которой наш мистер Будда, он описывает и упоминает 13 коренных обетов.

13 обетов коренных Бодхисаттвы с номера 5 по номер 17. И также еще один коренный обет, последний, 18, он упоминает в другой его работе, тоже в Сутре, Сутра искусственных средств. Дальше.

Мастер Асанга в уровнях Бодхисаттвы, это его название его работы, приводит 4 коренных обета. И работа Будды и вот эти 4 коренных обета мастера Асанги, они составляют 18 коренных обетов. Нет.

А, есть, вот они, 18 коренных обетов, да, то есть это 4 коренных обета другие. Это плюс это, смотрим, тут сколько, 13, 14, плюс 4, 18 получается. Теперь вы знаете первоисточники.

Дальше. У нас еще есть источники. Мастер Шантидева, чуть попозже, видите, тут было 500 лет до нашей эры, тут примерно 350 год нашей эры, мастер Шантидева попозже жил, у него есть сборник советов, он там описывает 18 коренных обетов.

То есть те же, что и раньше, но он как бы их там упоминает. И но уже в одном месте, то есть тут было на два источника разделено, а тут все вместе. И, наконец-то, мастер Чандрагомин, в 925 году примерно он жил, в 20 стихах об обетах он приводит 4 коренных обета мастера Асанги, вот он наш номер 2, слушай, мне нравится эта лазерная указка.

И затем он еще описывает 46 старостепенных. 46 старостепенных мы будем учить в начале мая, 1-3 мая. Итого сколько обетов?

64. 64, верно. Деньги хорошо считаешь?

Хорошо. Вот на что мы будем опираться, на какие источники в изучении этих обетов. Ну и вам надо понимать, что может быть некоторые обеты, они звучат ну так, немного дивно.

Может показаться, что они не очень релевантны для нашего времени, но когда вы читаете их название, помните, что они реально были созданы тогда очень давно, давным-давно, реально, другой мир вообще вокруг был. Но это не значит, что они нерелевантны в нашей жизни. Если они есть в нашей жизни, если у нас есть семена, видеть эти обеты, которые тоже происходят из нас, ну зачем-то они нам нужны.

И если бы мы... Мне нравится, как Питер Мёртл в целом обо всех обетах говорит, что если бы мы могли хранить обеты безукоризненно, не было бы их в нашей жизни вообще. Ну зачем тебе что-то хранить, если ты и так никаких проступков по этой части не делаешь.

Поэтому на этом курсе мы будем разбирать каждый из коренных обетов, каждый из растепенных обетов. Будем говорить о том, какие особенности, какие нюансы, собственно, которые описаны в этих источниках, в том числе и в комментариях Жи Цунгапы и Геше Цеванга Сандрупа. И я думаю, что к концу курса вы убедитесь, что они очень релевантны и для нашей жизни тоже, и их важно хранить.

Хорошо. Мы изучили авторов и источники, но если у вас нет реально такого хорошего уровня отречения, скорее всего, эти знания могут пройти мимо, вы можете что-то послушать, отправиться домой, все забыть успешно и никакой вклад в вашу жизнь может не принести. Поэтому следующие минут 10 я бы хотела посвятить как раз отречению.

Я знаю, что не очень классно подумать о каких-то проблемах. Их и так много. Мы во вторник созваниваемся.

У нас было очень сложное. У нас реально был очень сложный период по задачам и по всему остальному. И мы по вторникам с Олей созваниваемся по организации, по орг-вопросам запуска курса.

И Оля спрашивает меня радостно, как дела. Я думаю, боже, что же ей ответить, чтобы не знаю, обеды не потерять сразу все. Я что-то не очень вежливо ей ответила.

Но я думаю, боже, ну какие у меня дела, если у нас 6 недель уже выходных не было и столько всего. Я просто хочу хлопнуть крышкой ноутбука, выбросить его в окно и на этом все. Спрятаться под одеяло.

Поэтому даже думать о проблемах не очень прикольно. Мало того, что у нас полно проблем в жизни, но даже думать о них это как бы заставляет еще больше напрягаться, еще больше в этот какой-то стресс входить. Но нам важно об этом поговорить, нам важно об этом вспомнить.

Это, кстати, будет домашка номер 6. Мы начинали с вами об этом говорить на ACI-3, на курсе по медитации, на последнем занятии. Помните, там было три типа страдания.

Кто проходил ACI-3? Ты не проходила? Да, проходила.

Не проходила? Ладно. Но в Лавриме что-то говорили.

Не помните? Отлично! Для вас эта тема будет новой.

Хорошо. Я рада. Вообще, если мы находимся в ценсаре, наше положение дел так себе и эти три типа страдания это то, что у нас есть.

Вопрос, видим мы это или не видим, осознаем или не осознаем, но это у нас есть. И нам с Максом нравится называть это не страданиями, а несчастьями. Три типа несчастья или три группы проблем.

И первое это... А, тут еще тоже очень классно Гешела говорит. Помните?

Может быть, вы были на каком-то занятии йоги, где в конце пели шанти, шанти, шанти... Не помните? Слышали, да?

Было интересно, что это значит. Да, мне вообще тоже нравится. Гешела говорит, что когда мы поем три раза шанти, мы просим о покое.

Три раза. И он говорит, что вот эти три покоя это как раз относится к этим трем страданиям. То есть покой от каждого из видов этих страданий.

Да, я тоже удивилась. Вот эта тема размышления о страданиях, она нам в том числе помогает начать движение на выход от них. И, конечно, это связано с кодексом жизни бодхисаттвы, потому что благодаря кодексу жизни бодхисаттвы вы можете очень успешно не пешком идти, а на коне ехать по направлению к выходу.

Хорошо. Скажите, дук нгел? Ги?

Дук нгел. Это страдания страдания. Ага, это были все источники вместе, чисто чтобы вы понимали.

Вот оно. Страдания страдания. И это самое простое.

Да, реально, страдания страдания. Самое простое, вот то, что вы можете вспомнить из, не знаю, любого вашего физического, элементарного дискомфорта. Зуб заболел, нога заболела, настроение отвратительное, не знаю, с кем-то поругались.

Это и есть страдания страдания. Просто самое обычное страдание, которое мы привыкли обычно видеть. Максим вчера приболел.

Страдания. На день рождения. Два страдания, физическое и ментальное.

Какие у вас есть примеры самого обычного страдания? Набросайте чего-нибудь. Молотком по пальцам.

Зуб болит. Нога сломалась. Ещё что?

Упал с велосипеда. Это про себя Марина рассказывает. Знаем мы эти истории.

Ещё что? Заболел, да, COVID. Галия, какие страдания у вас?

Хорошо, ментальное страдание. Настроение плохое. Отлично.

Ну, не отлично в том смысле, вот это мы не будем вырезать в YouTube отдельным роликом. Отлично, не в том смысле. Хороший пример, спасибо.

Ладно. В общем, я думаю, вы поняли. Это очень легко найти в своей жизни.

Второе, скажите, гьювей? Дуг? Гел?

Это страдания от перемен. Или так же можно сказать такое, страдания изменений. И мне нравится ещё думать об этом страдании как об иллюзии стабильности.

То есть кажется, что всё в нашей жизни стабильно. Если у меня что-то есть классное, оно будет длиться вечно. А потом хлопбсь, и как бы всё.

Тахикардия. Боже, а кто картинки переключает? У меня тут план по картинкам.

Анимации я специально в конве делала. По очереди выведение контента. А потом страдать меня заставляют.

Некоторые. Ментальные вызывают. Ладно.

Это страдания, на самом деле, не очень легко понять с первого раза. Но раз уже показали картинку, это описывают, как слизывает мёд с лезвия бритвы. Я знаю, что звучит это жёстко и не очень приятно, но эта метафора очень хорошо передаёт суть этого типа страданий, страданий от перемен.

Потому что мёд и слизывание мёда это символизирует что-то хорошее в нашей жизни. Мёд как бы вкусно кушать. Но проблема в том, что мы пока его слизываем, мы всё равно

режемся, и нам в конечном счёте больно.

И эта метафора, чтобы показать, что даже хорошие, даже классные вещи в нашей жизни, которые нам нравятся, мы создаём идеального партнёра, 108 пунктов, просто идеальный, то тебе 8 запасов, а вдруг ты захочешь что-то ещё дописать, там пустоту напрямую видел, или Будда сразу, или что-нибудь такое. Да зачем цвет глаз, если пустоту видел, всё уже. Даже хорошая вещь в нашей жизни, стабильная работа, хорошие клиенты, идеальное здоровье и расцвет сил.

Оно всё равно заканчивается. Оно неизбежно заканчивается. Хоть нам и кажется, что это будет длиться вечно, можно в саботекал уйти и думать, я буду полтора года отдыхать, не буду задач делать, ничего не буду.

И что в итоге? Нет. Нет семян, да.

Есть семена отсутствия отдыха. Я бы так сказала. Проблема в том, что мы привыкли.

Мы привыкли, что эти хорошие вещи... С одной стороны мы думаем, что они будут длиться вечно, но когда они заканчиваются, мы настолько принимаем это, что это норма, и что мы не можем ничего с этим делать, что мы просто такие, ну закончилось и закончилось, что я могу поделаться? Но так не надо.

У нас есть с вами и будут всё дальше и больше появляться инструменты, как сделать так, чтобы не заканчивалось. Стрдание от перемен, любая хорошая вещь, которую мы переживаем, обязана закончиться. И это как слизывать мёд с лезвия бритвы.

Наша задача убрать это, сделать отсутствие этого страдания в нашей жизни тоже. Знаете, какая карма страдания от перемен? Как мы до такой жизни докатились?

Нет догадок?

[Говорящий 2] Да нет.

[Говорящий 3] За 20 евро. Какая карма? Как мы создаём в нашей жизни страдания перемен?

Создаём страдания для других, я думаю, это больше относится к страданию страдания. Это тоже к страданию страдания. Вы хотите сказать, что сеём правильные зёрна?

Не сеём правильные зёрна, но надо более точный ответ. Что-что, 2 евро? Тепло, направление верное.

Теплее. Уже 5 на двоих. Надо ключевое слово сказать, очень конкретное.

Бодхичитты. Молодец. Вы потом между собой поделите.

Коля, подойдите за деньгами. Верно. Когда мы делаем какие-то хорошие дела без бодхичитты, это хорошие дела?

Хорошие. Хорошее в нашей жизни это создаёт? Хорошее.

Но это хорошее, оно не длится долго. Поэтому если вы хотите партнёра хорошего на 108 пунктов, но подольше, не на 3 минутки или 3 дня, то, пожалуйста, надо делать с бодхичиттой. Хорошо.

Последнее. Третье. Всепроникающее страдание.

Тут всё просто. Это как бы то, что мы живём в мире, где мы обязаны постареть, заболеть и умереть. И весь мир такой.

Все вокруг умирают. Нам с вами другой путь надо. И в целом мне нравится, как Питер Мёртл описывает, что понимание этих страданий...

Мне очень нравится метафора, которую он говорит. Это как духовный Red Bull. Это не для того, чтобы мы заскучали или запереживали или гнобили себя.

Это не должно гонять в тоску. Это должно вам давать энергию двигаться по духовному пути быстрее. В какой-то мере вы должны на это посмотреть и сказать себе, я так не хочу.

Я буду предпринимать меры, чтобы так не жить, чтобы жить по-другому. Хорошо? Супер.

И сейчас Максим нам расскажет о взаимосвязи между отречением и бодхичиттой.

[Говорящий 2] Спасибо.

[Говорящий 1] Ребят, нормально, если на 10 минут задержимся? Но Оля обед какой-то заказывает. За задержку.

Мы сегодня постарались 3 занятия сделать. Что не было доступно для аренды это место вчера. Мы поговорили про отречение.

Про то, что... По сути, отречение это когда мы хотим выбраться, мы хотим что-то изменить в своей жизни. Сложно попасть на это занятие, если у вас вообще нет отречения, ни в какой форме.

Спасибо большое. Гешила называет это сансара с мейкапом. Мейкап это в смысле макияж.

В Австрии, когда ты тут живешь, тут очень шоколадно живется по сравнению с другими странами многими. У нас тут безопасное небо, ничего не прилетает тебе. Люди в целом для меня, по крайней мере, они в Вене достаточно довольные.

Гораздо более довольные, чем во многих других странах. Нереально тут все хорошо. В этом сложно потеряться.

Точнее, в этом легко наоборот потеряться. Когда у тебя слишком все хорошо. Поэтому, когда мы встречаемся с нашими друзьями из Австрии, которые тоже эсей-курсы преподают.

Маркус, Бригитта, Кристина, Кнопк, может, вы их видели на мероприятии. Они проводят в следующем... Мы проводили Ламрим на прошлой неделе.

У нас было сколько? Человек 100 около того. И мы очень все расстроились, что так мало людей пришло.

Потому что в прошлые разы было сколько? Типа 200. На джебе вообще 300 приехало.

У них 10 человек на мероприятиях. Они тоже, по-моему, на этих выходных у них какой-то... Что-то проходит у них.

И это они как бы тоже не в прошлом году начали. Они преподают эти курсы уже в Австрии не знаю, несколько лет точно. Просто сложно.

Сложно достучаться до людей. Потому что сложно объяснить, что такое отречение. И сложно почувствовать, что ты хочешь отсюда выбраться, когда у тебя все супер.

Ну, хорошо, тут не все супер. Мы с Машей об этом говорили на прошлых выходных. Типа, чего они здесь не изучают?

Ну, потому что слишком им хорошо здесь. Нет у них проблем. Люди, у которых все хорошо в жизни, они не приходят на ICI курсы обычно.

Ну, куда? У Питера Мертла любимая история про то, как Мария Мертл пошла в 18-й район на стрижку. 18-й район, это тут недалеко.

И там ей парикмахер, она говорит «Вы вообще как путешествуете?» Он говорит «Нет». Она говорит «Просто я хотел разговор поддержать». «Ну, а как нет?» Он говорит «А зачем мне вообще куда-то из 18-го моего района выезжать?» В общем, отречение, без отречения на самом деле не может быть бодхичитты.

И отречение это понимание, что жизнь отстой. И это не значит, что все плохо, или еще что-то. Это значит, что я отсюда хочу выбраться.

Выбираться надо с радостью. Это есть вот это наше радостное усилие. Но понимание, что я хочу отсюда выбраться, это единственное, что может мне помочь не застрять в этой санцарии.

И бодхичитта, это вопрос номер 7, кстати, опишите связь между отречением и бодхичиттой. Бодхичитта, у меня был тренер по футболу, я занимался футболом в юношестве. Он мне говорил, я играл полузащитником и нападающим иногда.

Он мне говорил «Макс», кричал мне с трибун. «Подними голову! Голову подними!» И это означало, что когда ты бегаешь с мячом, ты вот так вот бежишь.

И ты не можешь дать пас никому, ты не можешь гол забить, потому что ты вот так вот, ты как бы смотришь, как ты мяч ведешь. И для меня это про это отречение бодхичитта. Для того, чтобы у тебя было отречение, тебе надо сначала увидеть этот мяч, который ты ведешь ногами.

Но потом тебе нужно поднять голову и увидеть, что у всех так на самом деле. Это не только у тебя, у всех так. У всех людей у них есть проблемы, у них есть страдания от страданий, у них есть страдания от перемен.

Какие бы вы историки не видели в инстаграме, посты, рилсы, как чудесно живут селебрити. Ты ждешь 5 лет и читаешь новости про этого селебрити, как он жил 5 лет назад. И оказывается, что он или лечился от зависимости, или его кто-то бросил, или харрасмент, или еще что-то.

Надеюсь, вам эти посты не рекомендуются в ленте, как мне постоянно желтая пресса. Но это правда, это реально правда. У всех постоянно куча проблем.

И бодхичитта, это когда мы понимаем, что не только у нас так, и у других людей. Вот какая связь между отречением и бодхичиттой. Вот что вы пишете в ответах, что отречение это то, когда мы фокусируемся на собственном страдании.

А бодхичитта это тип отречения, который сфокусирован также на страдании других. Нам так же надоело, как нам надоело самим, что у нас проблема, нам надоело, что и у других проблема. Окей, восьмой вопрос.

Все, переключаю. Восьмой вопрос. Кратко объясните значение строк в трех основных путях Джетсон Капа, где существа описываются как замкнутую стальную клетку, носимую бурной

рекой.

Я попрошу прочитать. Кто хочет прочитать, я покажу в слайде.

[Говорящий 2] Все нормальные страдающие существа, каждое из которых было нашей матерью, брошены в великую реку из четырёх потоков. Необходимости родиться в этом мире, необходимости здесь стареть, необходимости здесь болеть и в конце концов здесь умирать. Они в цепях или кандалах, представляющих силу их собственных прошлых деяний.

Они заключены в стальную клетку, цепляния за некую собственную природу вещей. Они задыхаются во мраке ночи невежества и проходят через всё это снова и снова в бесконечном кругу рождения в этом океане жизни.

[Говорящий 1] Очень вдохновляющая цитата. Духовный Red Bull. Мне понравилось.

Я даже не слышал, что Питера Мартона так круто называют. Это будет, собственно, ваш вопрос до Машки. Приведите эту цитату и объясните её.

Она будет у вас в чтениях. Все нормальные страдающие существа. Кто имеется в виду здесь?

Люди, кто ещё? Животные? Все живые существа?

Кроме. Не все живые существа. Те, кто в Санцаре.

Будды не имеется в виду, Архаты не имеется в виду. Каждое из которых было нашей матерью. Это этот семишаговый метод развития Бодхичитты.

Каждое живое существо было нашей матерью, потому что прошлое в жизни бесконечное количество их было. Брошено в великую реку из четырёх потоков. Понятно тут, что имеется в виду.

Рождаться, стареть, болеть, умирать. Они в цепях или кандалах, представляющих сил их собственных прошлых деяний. Почему цепи?

Почему сравниваются вот эти собственные прошлые деяния с цепями или кандалами? Верно. Если ты посеял какие-то семена плохие, они у тебя раскрываются.

В этом смысле ты им искован. Сверх того, что они заключены в стальную клетку цепляния за собственную природу вещей. Выглядят так, что вещи существуют сами по себе.

Они вздыхаются во мраке ночи невежества и проходят через всё это снова и снова в бесконечном кругу рождений в этом океане жизни. Тоже понятно. Это вы и напишите в своих ответах.

Четвёртый вопрос. Дайте краткое определение Бодхичитта, которое преподавал Майтрея. Кто знает?

За 0 евро. Желание стать полностью просветлённым ради всех чувствующих существ одно и то же. И последнее.

Это вопрос Дамашки. Который, я надеюсь, вам несложно будет написать. Позовите два основных типа Бодхичитты.

Кто-то помнит? Мы их проходили раньше. Это тоже такие есть?

Обманчивое и абсолютно не это. Есть разные классификации. Ещё два есть.

[Говорящий 2] Они в форме пьяни и молитвы.

[Говорящий 1] Молитвы или намерения они называют. В форме намерения или молитвы. Это, собственно, и есть вот эти обеты Бодхисаттвы.

Когда мы их первый раз принимаем, мы их принимаем в форме намерения. Я помню, как я принимал свои обеты. В 2017 году, наверное.

Что? Давно, да. 9 лет назад.

И впервые, когда я их принимал, я принимал именно в форме вот этого намерения и молитвы. Так у нас принято. Мы это будем проходить, это какой-то вопрос домашний.

И в форме молитвы или намерения означает, что у нас есть эта мотивация, что пусть все будут счастливы, пусть у всех будет всё супер, пусть я им помогу это сделать, пусть я сам достигну просветления и помогу всем живым существам. И в форме действия это означает, что я это сделаю. Я действительно достигну просветления, буду помогать своими эманациями бесчисленному количеству существ в разных мирах.

И ты начинаешь это делать. Это значит действие бодхисаттвы. Я еще раз хочу повторить.

Наверное, не последний раз, что вы не обязаны принимать эти обеты. Я просто хочу, чтобы не было впечатления, что какое-то давление на вас оказывается, не оказывается. Моя задача сделать так, чтобы вы это захотели сделать, но не заставлять вас сделать.

Продать, но не бесплатно. Это невероятный способ жить. Для меня это способ создавать рай на земле.

Сто качеств своего партнера, то есть жены моей создавать и на работе сто качеств создавать. Потому что это недостаточно просто иметь какую-нибудь работу, какую-нибудь жену или мужа. Хочется на высоком уровне.

И мы изучим 18 коренных принципов. И затем вторые, вот эти 48, они вторичные называются, это по сути 6 совершенств. Это совершенство даяния, нравственности и так далее.

Логично. Тут также написано в правильном ответе, это кстати то, что вы говорили, что также можно бодхичитту разделить на абсолютную и обманчивую. Это еще один способ, как можно разделить бодхичитту.

Окей. Обзор этого урока. Вау, что у нас анимация есть?

Так, о чем мы сегодня поговорили? Вы мне рассказывайте.

[Говорящий 3] Об источнике.

[Говорящий 1] Что еще?

[Говорящий 2] Типы страданий.

[Говорящий 1] Типы страданий, да. Что еще? Встречение бодхичитта.

Третье. Первая строка тут. Я рассказывал, зачем они вообще нужны?

Чтобы создать 100 качеств партнера Ирины.

[Говорящий 3] Боже, да оставьте его в покое. Да не нравится человек.

[Говорящий 1] Просто представьте, что было бы, если бы все в этом мире не вели бы супер нравственный образ жизни. Если бы у каждого человека была цель в жизни помочь себе и другим стать супер счастливыми, все у них было здорово. Что было бы, если бы в этом мире вообще не было никого эгоизма?

Как просто он был бы искоренен. Что все работали бы на благо всех. Не ставя вот себя во голову, а все остальные на 50 месте.

Мне кажется, это был бы клевый мир. Есть книжки, как они называются, этот жанр? Утопия.

Есть книжки в этом жанре утопия, где им что-то подобное и описывается. Что было бы, если все жили в этом мире. Но согласно этим знаниям и согласно этим учениям, такой мир уже есть.

Это рай Будды, он есть. У меня лично нету семян там быть сейчас. Надеюсь очень, что у вас есть.

Что вы сюда пришли, притворяясь, что вам это надо учить, чтобы я мог посетить семена. Я не уверен, насколько это надо. Просто подумайте об этом на обеденном перерыве.

Спасибо. У нас перерыв до 13.00. Обеденный. До 13.00. 54 минуты у нас обеденный перерыв. Вам приятного аппетита. Ира показывает тут, что курс можно проходить на платформе. Вы об этом знаете.

Те, кто онлайн, там у нас есть ссылки на платформу. Там есть домашки контрольные и можно получить сертификат с подписью Деши Майкла Роуча. Спасибо.

Приятного аппетита.

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 2

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 3] Есть контакт.

[Говорящий 1] Ну что, как ваш обед? Экспресс-обед. Экспресс.

Так, я вам забыла несколько вещей сказать на прошлое занятие, и я их скажу сейчас. Первое, у нас на курсе есть новенькие, поэтому я хочу сказать, как мы проходим этот курс. Никак не отличается от всех остальных курсов.

У нас есть 10 лекций в таком формате, мы их проводим, 5 лекций на этих выходных и 5 лекций 1-3 мая. Дальше, у нас есть платформа, на которую будут загружены все домашние, уже вообще-то там есть домашние работы, можно уже заполнять, будут загружены все презентации, уже загружены чтения к этому материалу. В общем, дополнительные полезные материалы вы найдете на платформе на украинском и на русском языках.

По этим ссылкам вы потом сможете тоже перейти, мы в чат это тоже запостили уже и в канал наш. И будет группа совместного прохождения в зуме, надеюсь. Оля, будет у нас группа совместного прохождения?

Да, со вторника. Благодаря усилиям Оли у нас есть группа совместного прохождения, мы слышали много хороших похваленных слов, говорят, вам очень сильно помогает, искренне верю. Вот Оля вам скажет, когда начинается, с какого вторника, по-моему, не с этого, а через вторник.

С этого вторника? С этого вторника уже можно проходить совместное прохождение, в конце, как обычно, в финале.

[Говорящий 2] Знаете, что можно сказать? Оля не хотела вести эту группу, сказала, что она устала, а я сказал, что поскольку у нас есть сертификаты людей, которые проходят эти группы, то Оле мне приятно.

[Говорящий 1] Так и было. Спасибо, Оля. Проводи еще.

С нас курсы, с тебя группа мудрости и группа совместного прохождения. Оля подозрительно в хорошем настроении, можно просить все, что хочешь у нее сегодня. И у нас, кстати, церемония вращения сертификатов за прошлые курсы тоже будет завтра.

Хорошо, еще одна важная вещь, которую я не сказала на прошлом занятии, это, помните, домашка протрите страдания? Это домашка номер шесть. Ты говорила.

Я говорила, но там есть еще, кроме трех типов страдания, объясните их причину. Интересно, что я, когда готовила это занятие, я пропустила про эту причину, как-то мимо слайд делала, сделала без причины, но потом добавила на слайд. Но на занятии я в итоге все равно забыла про эту часть, что за причины.

Так вот, на слайде есть причина. Только благодаря слайду я вспомнила. Причина такая, можете списывать.

Они вызваны ментальными омрачениями. Ничего нового, ментальные омрачения с нами глубоко укоренены в нас. И эти три типа страданий, которые мы обсуждали, они вызваны ментальными омрачениями, которые заставляют нас накапливать нечистую карму.

Мы делаем плохие вещи и снова и снова получаем страдания. Думаю, с этим понятно. Да? Откуда же эти ментальные омрачения?

[Говорящий 3] От нарушения этических принципов.

[Говорящий 1] Тут сейчас начнется реклама ACI 7 курса заново.

[Говорящий 3] Да, да, да.

[Говорящий 1] Хорошо. Все, с уроком 1 на этом точно покончили. Добро пожаловать на ACI 7 урок 2.

Тема, ключевое, основное сообщение нашего курса не изменилось. Чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы. Вот оно, наше сообщение ключевое.

Ключевое послание занятия 2. Чтобы быть бодхисаттвой, нам нужно вести особенно нравственный образ жизни. Поэтому сегодня мы рассмотрим 3 набора или, другими словами, 3 уровня обетов.

Мы рассмотрим 3 типа нравственности. Мы рассмотрим 4 качества обетов бодхисаттвы. 2 вида обетов бодхисаттвы.

Максим детальнее расскажет, он уже начал об этом говорить. И 7 типов индивидуальных обетов свободы. Добро пожаловать в традицию Гелуг и все эти бесчисленные списки.

Мы когда-то играли в то, что знаете там. Так, чего может быть 2? 2 тела Будды, 2 типа обетов бодхисаттвы.

Хорошо, чего 3? 3 главных пути, чего еще? 3 страдания.

Теперь чего 4? 4 шага, 4 силы, там еще чего-то 4. Так можно очень долго все эти списки вспоминать просто по очереди.

4 истинные арии, отлично. Хорошо, давайте начнем с первого пункта. 3 набора или 3 уровня обетов.

Это наш чудесный источник этих 3 уровней. Наш джетсун капа, его скоростной путь бодхисаттв. И дам вам подсказку на ИСЯ-6.

Мы уже, помните, говорили, у нас был такой слайд карьера принятия обетов. Помните? Это оно и есть.

Не помните? Ладно, вот он, был такой слайд. Это просто вам отсылка, это то, как мы обеты принимаем.

Но давайте сейчас подетальнее поговорим про все из них. Значит, 3 уровня обетов это Дамашка-1. Первое, индивидуальные обеты свободы.

Или Пратимокша. Пратимокша на санскрите. По-тибетски Сатарги Домпа.

Скажите, Сатарги Домпа. Домпа это обеты, они обеты. Они будут там везде встречаться, это слово Домпа.

Обеты, индивидуальные обеты свободы. Кто знает, почему же они называются обетами свободы? Свобода от чего?

От ментальных обращений, да. Еще от чего?

[Говорящий 3] От страданий.

[Говорящий 1] От страданий. От страданий где?

[Говорящий 3] Сансары.

[Говорящий 1] Да, они нам позволяют выбраться из сансары. Их соблюдение. И главный принцип это не навреди себе.

И у каждого из этих наборов есть разный, я условно назвала, срок годности. То есть, до когда они действуют. Вот мы на церемонии обетов принимаем эти обеты.

Мы говорим, все, обещаю, буду хранить. Но где тот конечный дедлайн, когда мы все уже потеряли обеты. И в разных наборах это разные дедлайны.

Например, с индивидуальными обетами свободы. Мы их теряем, когда наступает момент смерти. То есть, они заканчиваются в момент смерти.

Вторая категория, догадайтесь, какая? Обеты в адхисатве. Скажите, джанг сем, ки домпа.

И главный принцип здесь не навреди и помогай другим. Срок годности у этих обетов тоже отличается. И Джи Цзингкапа говорит, что когда мы принимаем обеты в адхисатве, в момент смерти они не теряются.

То есть, они переходят с нами, вместе с тем, как продолжается наше сознание. Они продолжают, они переходят из жизни в жизнь. И такой спойлер что ли, чтобы попасть на это занятие, я практически уверена, у вас были эти обеты раньше.

Обеты в адхисатве, в каких-то прошлых жизнях. Если вы принимаете идею прошлых жизней. Если не принимаете, добро пожаловать на ИСЯ-4.

Но выглядит так, что как-то вы уже с этими обетами соприкасались. И я искренне полагаю, что вы их хранили. И сейчас то, что вы здесь.

Это такая отголоска из прошлого, привет из прошлого. Что вы опять к ним добрели. И третий.

Какой же третий? Секретный. Секретные обеты у вас в правильных ответах будут написаны.

Тантрические обеты. Гешела не очень любит слово «тантрические», потому что оно такое уже сплуженное, чуть-чуть испорченное неправильными смыслами. Я думаю, что «дамашки» и ответы на «дамашки», они формировались еще тогда, в каком-нибудь 1995 году.

Поэтому там и в чтениях вы еще можете слово «тантра» встречать. Сейчас Гешела, он скорее говорит «секретные», или «обеты Алмазного пути», или «Ваджраяна». В принципе, это все синонимы одного и того же.

Как думаете, какой главный принцип этих секретных обетов? А, давайте скажем, как они называются по семи семенам. Санггак.

Кидомпа. Как думаете, какой ключевой принцип этих главных принцип обетов? С каким лозунгом?

Если бы эти обеты проводили маркетинговую кампанию, с каким бы лозунгом они проводили эту маркетинговую кампанию? «Иди к просветлению» — хорошо, нравится. Но «иди к просветлению» можно и с обетами Бодхисаттвы.

Отлично, сделай уже это в этой жизни. Вот с таким транспарантом. Да-да, достигни просветления в этой жизни.

Чего тебе долго ждать, давай уже в этой жизни. Это их слоган. И срок годности их до достижения просветления.

Хорошо. Пока вы списываете со слайдов, я достану свою папочку. Я, кстати, вам настоятельно рекомендую завести себе какую-нибудь такую папочку, где вы храните там всякие важные файлы.

Ну, например, обеты Бодхисаттвы, мы вам не раздали еще обеты, но какие-то, в общем, листочки, 4,5 школы. Это удобно потом, когда надо вернуться к чему-то быстро. У меня тут есть источник всех моих благ.

И мы плавно переходим к домашке номер 2. Этот курс, он в целом, как вы поняли, он уже связан со всех сторон с Джотсон Каппой. И одна из его работ — это источник всех моих благ — Ламрим.

И он, я думаю, у вас всех есть. У кого нет источника всех моих благ? Попроси у Оли.

Мне кажется, у нас есть еще образцы. Может быть, она тебе принесет где-нибудь из хранилища. Если нет у нас, тогда можешь просто распечатать файличек.

Тебе точно в группе кто-нибудь пошарит с тобой. Источник всех моих благ. Это такой короткий Ламрим.

Макс, а мы дадим микрофон? Или ты хочешь, чтобы я это так дала? Будет здорово, если каждый из вас прочитает по стихотворению из этого источника.

В целом, когда я проходила курсы ACI, я много слышала каких-то отсылок на какие-то книги или к каким-то личностям, но у меня не было какой-то такой, ну что ли, я не ощущала личной взаимосвязи. То есть для меня это что-то было, что существует где-то там, но у меня не было такого, ну знаете, ага, вот источник всех моих благ, это конкретно вот этот стих, и я его читала, например, тогда-то. И мы, когда сейчас с Максом готовим эти занятия, мы стараемся вас со всех сторон соединить.

Пусть у вас джитсенкапа будет, пусть у вас там, не знаю, манджуши, увидите, как выглядит. Мы раздали вам источник всех моих благ. Вы просто эту работу будете очень много еще встречать в карьере ACI, и она правда очень важная.

И мы хотим таким образом, чтобы вы не просто знали, что существует какой-то источник всех моих благ, а чтобы у вас было больше понимания, а что это конкретно, а в чем суть этой работы и так далее. Поэтому я хочу, чтобы мы все по селе Семен прочитали по очереди, по, тут такие маленькие строфы, по источнику всех, по каждой, по параграфу. И таким образом мы доберемся до номера 8, который нам сегодня нужен, который мы рассмотрим по детали.

Хорошо? Микрофон в студию. Леди микрофона, приходи.

Кто хочет начать? Держи. Ты можешь потом всем передать.

У вас как раз семь, и кто-то прочитает восьмой. Источник всех моих благ. Источник всех моих благ.

Это мой добрый лама, мой лорд. Благослови меня сначала увидеть, что верить в себя Ему надлежащим образом — это самая основа пути.

[Говорящий 3] И даруй мне затем возможность служить и следовать за Ним со всей силой и благоговением.

[Говорящий 1] Благослови меня сперва понять, что прекрасную жизнь, досуга, которую я обрела лишь однажды, так сложно обрести, и она так цена. Даруй мне затем желать и никогда не прекращать желать, чтобы я могла брать ее суть днем и ночью. Мое тело и жизнь днем мимолетны, как пузырьки в пене морской волны.

Благослови меня помнить о смерти, которая вскоре уничтожит меня. И помоги мне обрести уверенность в том, что после смерти поступки, которые я совершила, белые или черные, и то, что эти поступки принесут мне, всегда будет следовать за мной, как моя тень, не отступая ни на шаг. Даруй мне всегда быть осторожным, осторожной, и пересекать, пресекать даже самое малое зло из всех зол, которые мы совершаем, и стараться совершать каждый из добрых поступков, которые мы можем совершить.

Благослови меня осознать всю неправильность в вещах, что в этой жизни кажутся хорошими. Мне никогда не будет их достаточно. Им нельзя доверять.

Они дверь ко всем моим страданиям. Даруй мне вместо этого стремление к счастью свободы.

[Говорящий 3] Даруй, чтобы эти чистые мысли привели меня к тому, чтобы быть бдительным. И помни, что мне следует делать. Даруй мне величайшее внимание к тому, чтобы обеты и нравственности стали сутью моей практики, а не корень учения Будды.

[Говорящий 1] Видите, про обеты уже пошло, про нравственность. Это стих был про Бодхичитту. Не только у меня проблемы, но и вообще-то у всех вокруг.

Кто хочет прочитать восьмой финальный стих? Я.

[Говорящий 3] Давай.

[Говорящий 1] Да, здесь, собственно, в этом стихе, вот восьмой стих из этих всех, которые мы прочитали, самый последний, до которого мы дошли, говорится о том, что невозможно стать Буддой или Ангелом, как хотите так и называйте, если не следовать трём типам нравственности. Те, кто из вас изучали Айсай-4, доказательства прошлых и будущих жизней. Потом кто-то из вас изучал Айсай-5, как работает карма.

Потом мы только-только закончили Айсай-6, курс о пустоте. Наверное, самый глубокий курс о пустоте, который только может быть. У вас уже наверняка формируется какое-то, ну как сказать, если даже это не интеллектуальное понимание, но наверняка есть какое-то, типа, нутром чую, что, наверное, надо очень, ну очень много добродетеля насобирать, чтобы, не

знаю, превратить вот это вот смертное тело, которое болеет, стареет и умирает во что-то получше, во что-то более красивое.

В тело света, да. И если мы понимаем, что моё тело пустое, если мы понимаем, что мой ум пуст, ну откуда возьмётся тело ангела, божественное тело света? Нам надо его создать, и огромное-огромное количество для этого семян надо.

Макс написал в скрипте, нужны семена на стероидах, чтобы увидеть себя Буддой. Да, нет другого варианта. И Джессен Каппа говорит, что эти семена мы можем создать с помощью трёх типов нравственности.

То есть, поняли, у нас, мы только что говорили в прошлой домашке о трёх типах обетов, да, было такое? Какие три типа обетов? И сейчас мы переходим к другой теме, которая похоже звучит, но это три типа нравственности.

Есть контакт? Хорошо. Три типа нравственности мы узнаем сейчас.

Первый тип нравственности. Нравственность воздержания от неправильных поступков. Мне кажется, это то, что Галие понравится в целом, эта тема.

Чего-то мне так откликается, что вам это нравится. Мы следим за тем, чтобы не запятнать себя какими-то неправильными поступками, что имеется в виду под неправильными поступками. Нарушение диастетических принципов, которые вы знаете, любого из них.

И также, если мы уже взяли на себя какие-то обеты и мы их нарушаем, не запятнать себя этим тоже. Мне в целом нравится, как эта метафора не запятнать, а оставаться чистым. Не добирать какую-то грязь на себя извне.

Это первый тип нравственности. Нравственность воздержания от неправильных поступков. Мы не хотим нарушать ни один из диастетических принципов, и мы не хотим нарушать те обеты, которые мы на себя, возможно, когда-то примем.

Помните диастетические принципы? А ну-ка, докажи. Давайте на микрофон.

Чего я так буду повторять?

[Говорящий 3] Хорошо. Да, у нас дуэтная работа.

[Говорящий 1] Первое, сохранение жизни, не убивать. Уважение чужих отношений, непрелюбодействовать. И третье, это не воровать, уважение чужой собственности.

Чистота речи. Первое, это правдивость, не лгать. Второе, это грубая речь, мягкая речь.

Третье, пустословие, содержательная речь, соединительная или разъединительная речь. Зависть, радоваться успехам других людей, сострадание, злорадство. И последнее, правильное мировоззрение, неправильное мировоззрение, пустота и мудрость.

Спасибо. Оля вам сегодня вместе с вашими мануалами выдала также такой файл, который называется полный перечень обетов. Он пока не полный, но по мере курса мы соберем полный.

И там есть уже 10 этических принципов вверху, там есть обещание прибежища, и там есть пожизненные обеты мерян. То есть какие-то из обетов у вас уже есть, вы можете хоть с сегодняшнего дня, если кто-то не ведет дневничок, начинать их вести. И по мере изучения дополнительных групп обетов мы вам остальные листочки тоже выдадим.

Гиммификация. Хорошо. С 10 этическими принципами разобрались.

В этом типе нравственности мы не делаем плохих поступков. А знаете какое вообще определение, что такое плохой поступок? Тибетцы определяют, что плохой поступок это тот поступок, который приносит нам плохой результат.

Вот такое необычное определение. То есть в целом да, это то, что приносит нам эти три страдания, три типа страданий и так далее. Хорошо.

А сколько ментальных обращений вы знаете? Знаете ли, сколько их вообще есть? Да, 84 тысячи.

И вот эти 10, которые мы только что перечислили, это топ-10. Самые 10 часто встречаемых в нашем уме. Поэтому нам их особо сильно надо хранить.

Мы все еще говорим о нравственности воздержания от неправильных поступков. То есть мы храним 10 этических принципов и мы храним наши обеты. Обеты свободы, или если мы примем обеты бодхисаттв, или если мы примем тантрические обеты, секретные обеты.

С этим разобрались. Второй тип нравственности. Нравственность накопления добродетели.

То есть, видите, мы вначале не делаем плохих дел и теперь нам также важно накапливать хорошие дела. Потому что нам Джетсон Каппа говорит, что надо очень много добродетели. Нам все три типа нравственности надо.

И классный быстрый способ накопить большое количество добродетели, это использовать разные самые методы, такие как, например, 6 совершенств. И я вам напомню этот чудесный слайдик с 6 совершенствами. Это не домашка сейчас, но я просто хотела вам напомнить, что вот эти 6 совершенств.

И первые 3,5 они относятся к накоплению заслуг и они становятся причиной того, что у нас будет физическое тело Будды. И два последних, а также часть радостного сердця, они становятся тем, что называется накопление мудрости. И это помогает нам обрести ментальную часть Будды.

То есть, это метод и мудрость. Тап и ширап. Поэтому тут с этим методом все очень просто.

Мы накапливаем добродетель, особенно с помощью 6 совершенств. И когда мы доберемся на следующих выходных к вот этим 46 второстепенным обетам Бодхисаттвы, вы увидите, как они красиво разделены по 6 совершенствам. То есть, вы прям можете себе писать цель, хочу развить такое совершенство и прям следовать очень четко этим обетам.

Это тоже можно так делать. И последний вид нравственности. Нравственность деятельности ради живых существ.

И тут все очень просто. Это когда мы соблюдаем первые два типа нравственности, но делаем это исключительно именно ради каждого живого существа. То есть, почему второго недостаточно?

Потому что мотивация между вторым и третьим она разная. Нам надо не только для себя, нам надо всем помочь. Вот эта мотивация первостепенна.

С этим разобрались, я думаю, да? Есть три типа обетов и есть три типа нравственности. Переходим к новому списку.

Что вы нерадостные какие-то? Списки какие-то, сколько можно уже? Ладно, ребят, расслабьтесь.

На самом деле, когда у вас начнет складываться вся картинка, вы для себя самым интересным собеседником станете, потому что это так взаимосвязано. Просто красной нитью проходит через все курсы нравственность. Красной нитью через все 18 курсов проходит бодхичитта.

Вы чем больше будете изучать эти вещи, тем больше у вас оно будет в какую-то вашу личную систему ложиться. Это будет ваш собственный магический лес с этими списками. Вы сможете уложить по своим полочкам в своем порядке.

Это гораздо интереснее. Но для этого надо делать домашки и контрошки. Хорошо.

У нас есть еще один список. Это домашка номер три. Четыре замечательных качества обетов бодхисаттвы.

Это небольшая маркетинговая кампания о том, чего нам хорошо было бы принять обеты бодхисаттвы, которые мы будем соблюдать в рамках нравственности и деятельности ради живых существ. Первое качество. Это то, что мы получаем от другого человека.

На занятии три сегодня вечером Оля и Марина будут рассказывать, что есть определенные критерии, кто может принять обеты и кто может даровать обеты. Вы увидите, что список тому, кто может даровать обеты, он очень не короткий. Вообще не короткий.

Марина про него будет рассказывать. Список, кто может принять, нормальный, не особо большой. На список тех, кто может даровать обеты, можно такой свиток сразу расправлять.

Мы сами выбираем, от кого нам принимать эти обеты и предполагается, что мы этого человека видим вероятно чистым, соблюдающим собственные обеты и так далее. С хорошими качествами. Это очень мотивирует вести нравственный образ жизни.

Мы с Максимом принимали обеты от Марии Петромерту. Быть рядом с ними и творить какую-то дичь, как-то очень странно звучит. Но после того, как ты им пообещал хранить эти обеты, начинать творить какую-то дичь, это вдвойне становится дичью.

Здесь клёво то, что ты принимаешь обеты перед кем-то, кто для тебя важен, перед кем тебе было бы стыдно потом нарушить эти обеты. Тебя это может остановить в момент, когда ты на грани нарушения обетов. Ты можешь подумать, боже, а как я потом этому человеку в глаза буду смотреть?

Может, не надо мне такое делать? И не делаете. Второе.

Чистое намерение. Это когда вы, например, близки к нарушению обета, но вы удерживаетесь, потому что вы знаете, что вы потом себя будете не очень хорошо чувствовать. Не потому, что там живот заболит или голова, а потому что ментально вам будет не очень комфортно.

Вы же хотите себя хорошим человеком видеть. Ну а когда ты сам себе там что-то нагрязнил, но оно как-то неприятненько. Поэтому это о том, что вы помните, вы вспоминаете свою мотивацию, с которой вы принимаете обеты.

Мотивация обетов бодхисаттвы и вообще-то блага всех живых существ. Стать просветленным для того, чтобы помочь всем. И когда вы помните о вашей мотивации, во-первых, не особо-то хочется нарушать принятые на себя обязательства.

Во-вторых, в целом, не очень хочется чувствовать себя человеком не очень. Не знаю, мне лично очень много пунктов и возможностей подумать о себе не очень хорошо. Я, например, не все задачи успеваю делать, не успеваю.

У меня реально очень длинный бэклог задач. Я там Алле целую неделю отвечала, не могла несколько файлов переслать. Хотя это полезное дело, она пытается сделать, помочь нам с развитием ютуба.

И, в общем-то, от того, что я не делаю свои задачи, я чувствую себя так себе. Это не очень комфортно. Мне не нравится эта версия меня, которая задерживает, например, очень долго ответы или очень занята.

Точно так же и с обетами. Когда мы нарушаем, это неприятненько смотреть в это. Можете вспомнить, как вы на кого-то накричали.

Неважно, заслужено или не заслужено, настроение все равно портится. Поэтому вот это ваше чистое намерение, когда вы принимали обеты, и желание не быть запятнанными этими всякими ментальными обращениями, оно тоже помогает вам не нарушать эти обеты. Это такое качество обетов бодхисаттвы.

Третье. Хорошая новость у меня для вас. Если вы вдруг потеряете обеты, если вы их нарушите, они могут быть восстановлены.

Как я уже и говорила, наверное, не было бы этих обетов, если бы мы совсем не могли даже на какую-то маленькую часть их нарушить. Поэтому так или иначе в нашей жизни будут случаи, где мы будем их нарушать, но мы их сможем восстановить. Есть исключения, но в целом можем.

И еще более классная новость. Вы можете их вообще не нарушать, говорится здесь. Если у вас хорошо развиты пункт 1 и пункт 2.

Помните в медитации на ИСИА-3 мы говорили есть стыд и предупредительность? То есть стыд перед собой и стыд перед другими. Вот это, мне кажется, какая-то аналогия здесь тоже прослеживается.

Первое это стыд перед другим, перед человеком, который вам даровал эти обеты. А второе стыд перед вами, перед самими. И если у вас эти два вида стыда хорошо развиты, вы вообще-то можете вообще не нарушать обеты.

Вот так-то. У этих обетов есть очень много, особенно у коренных, деталей. И мы с вами изучим детально вот эти все особенности и детали.

Вы не можете нарушить просто случайно обет, вы не можете по-нетбалости это сделать. Так что не переживайте, должно быть конкретное условие, чтобы нарушить. Некоторые обеты нарушить вообще-то очень сложно, а некоторые вообще-то невозможно.

Но от того, что вы приняли решение их хранить, карма-то вам все равно капает. Одно дело, когда вы просто, например, отказались от убийства, отказались от приема интоксикантов и так далее, это просто хорошее дело. Но когда вы взяли на себя обязательство, что я вот, это мой обет, я этого делать вообще не буду, в счете кармы крутится быстрее.

Хорошо. У нас вообще-то по графику перерыв. Но может быть мы хотим бы перерыв?

Максим настаивает на перерыве. Давайте сделаем коротенький 10-минутный, 5-минутный перерыв, освежиться. И у нас осталось в этом занятии немножко, это такое несложное

занятие.

5 минут перерыв. 13.45. Есть?

[Говорящий 3] Спасибо.

[Говорящий 2] Так, мы поговорили про три различных набора обетов. Какие они там есть?

[Говорящий 3] Свобода, бодхисаттва и цитерна.

[Говорящий 2] Супер. И затем про три типа нравственности. Третьи.

Какие? Раздержание неправильных поступков. Что значит и то и другое с мотивацией бодхичитта.

И потом про четыре замечательных качества поговорили. Что мы их получаем от другого человека, про чистое намерение, что обеты могут быть восстановлены и что вы можете не нарушать их. Тогда ничего восстанавливать будет.

А у нас осталось три вопроса. Первый вопрос. Назовите два вида обетов бодхисаттва, объясните причину, по которой их только два.

И может быть у нас будет чуть-чуть времени на вопросы и ответы. Коренные и второстепенные. Они называются коренные обеты, их называют также коренные падения.

Падения? Падения, да. По-моему, это завтра мы будем проходить.

Почему они так называются. И второстепенные. Коренные и второстепенные.

Это очень интересный вопрос, потому что это вопрос, который может интересовать только тех, кто реально копнул в эту тему. Игешела, Джетсон Капа, это именно такие существа, которые копнули в эту тему и обнаружили, что есть в древних писаниях дебаты на тему того, сколько же все-таки этих видов обетов бодхисаттвы. Потому что некоторые говорили, что их больше двух.

И на самом деле, когда ты полностью нарушаешь коренный обет, что сделать очень тяжело. Вы этого не сможете сделать, сразу вам скажу. Для того, чтобы нарушить обет бодхисаттвы, ты должен решить, что я эти обеты выкидываю в окно.

Их по-другому нельзя нарушить. Это прям твое намерение. Ты их теряешь, скорее всего, до того, как нарушишь еще.

Потому что ты хочешь. Ты все хочешь от них отказаться. Это я к тому, чтобы вы не волновались.

Нельзя просто случайно вышел из дома, забыл и нарушил. Коренные нельзя. Потому что там должны быть 4 цепи, которые мы будем проходить.

Через 2 недели, мне кажется. Да, можно их вернуть. Но, скорее всего, у вас их не возьмут обратно.

Просто так, типа там. Лама Питер просто любит об этом рассказывать. Если вы попросите меня вернуть обеты, то, скорее всего, у меня пропадет телефон.

Вы не сможете мне, скорее всего, написать. Вы, когда будете меня встречать, я буду в другую комнату убегать. Но можно.

Конечно, их можно вернуть. В общем, почему некоторые считали, что их больше 2 категории? Потому что они говорили, что есть нарушение, которое не коренного обета.

И это что-то третье. Но Гешила говорит, Джицун Капа, что если ты нарушаешь коренной обет без вот этих 4 цепей, то есть не полностью. 4 цепи – это 4 состояния ума, которые у тебя должны быть.

Которые мы через 2 недели будем проходить. То это считается нарушением второстепенного обета. То есть их всего 2.

Это и есть ваш вопрос домашний. Предпоследний вопрос. Назовите 7 типов индивидуальных обетов свободы.

Объясните их отношение к обетам Бодхисаттвы. Вот эти обеты. 18 и 46.

Вопрос прошлый. Объясните, почему их только 2? И вот тут написано, что каждый раз, когда мы не полностью нарушаем коренной обет, это нарушение второстепенного.

Поэтому 2. Или коренной, или второстепенной. Третьего не дано.

У вас этого вопроса не было, но вот вдруг вы бы не могли уснуть сегодня ночью и думали, а может их 3? 3 эти категории? Вот Джатсанка, Пагешла, они заранее ответили.

Теперь, обеты индивидуальной свободы. Часто думают, что их один вид. Вот эти, которые мы принимаем, 5 пожизненных обетов Мирянина.

На самом деле их 7. И мы сейчас о них чуть-чуть поговорим. Это обеты полностью посвященного монаха.

И 253. Обета. Этот вопрос основан на том, что перед тем, как ты принимаешь обеты бодхисаттвы, как ты, Маша, верно заметила, у тебя должны быть обеты индивидуальной свободы.

Какие они могут быть? Первое, обеты полностью посвященного монаха. 253 обета полностью посвященного монаха.

Много. Больше, чем вот этих 5 пожизненных обетов. Но вы знаете, что монахи, например, они не могут находиться в комнате с женщиной вдвоем.

А что тебя удивляет, Ерин? Вдвоем, если не имеешь... Ты не можешь наедине находиться.

У тебя есть обет, что ты не можешь... То есть, монах не может наедине находиться с женщиной в комнате. Лама Маша рассказывала неоднократно пример, что когда они ездили в тур из Гешева, он раньше ДСА активно преподавал, Лама Маша отвечала за то, что он мог владеть костюмы.

И однажды она принесла ему костюм и хотела задать Гешеву вопросы по подготовке к своему уроку, который преподавать. И он сказал, я не могу. Она в номер к нему пришла, занесла костюм, говорит, а можно я, пожалуйста, зайду, задам уточняющие вопросы по своему уроку.

И Гешева ей сказал, иди за мужем своим и приходи с ним. В нашей традиции гелук, да. Все, что мы здесь обсуждаем, это касается традиции гелук.

То есть, линии Далай Лам. Я про других монахов не знаю ничего. Предполагаю, что у них не сильно обеты должны отличаться, но я честно, я и эти обеты не знаю.

Их можно узнать только если ты монах. Их не рассказывают обычно просто так. Обеты, полностью посвященные монахине.

364. Вопрос, который вы должны мне задать теперь. Ожилились все.

Мы тут 8 марта недавно отмечали. А тут с чего вдруг 364 обеты? В общем, меня это немного возмутил вопрос.

Почему у монахин больше обетов? С чего вдруг? Это какое-то неравноправие.

Для меня так выглядит. Гешева говорит, что многие из женских обетов, они относятся к женскому телу. Я предполагаю, к особенностям женского тела, которых у мужчин нет.

Типа маникюр, педикюр. Наверное. Опять же, ни тех, ни других я не знаю.

Я знаю только категории. Теперь, третье. Это обеты монахин промежуточного уровня.

Вам, кстати, вот здесь мы написали сколько их, но в правильных ответах нет этого. Можете писать, можете не писать. Промежуточный – это перед принятием полных обетов.

На какое-то время. У мужчин обычно нет промежуточных. У них есть от начинающих к полным.

Интересно и очень грустно, что линия посвящения монахин была прервана. И поэтому нельзя больше принять обеты полностью посвященные монахиням. Если вы хотите, все равно нельзя.

Это значит, что есть определенные условия, как принимаются эти обеты. Насколько я знаю, должно быть 2 или 3 монахини, которые присутствуют при том, когда ты получаешь это посвящение. И в какой-то момент времени не набиралось этого необходимого количества монахин.

И эта линия передачи была прервана. И все. Ее нету больше.

То есть теперь невозможно принять обеты полностью посвященные монахиням. Я думаю, что их ведут, конечно же. Это моя догадка.

Мне есть кого спросить, но я не спрашивал. Я думаю, что их ведут, но ты их не можешь принять больше официально. Это очень грустно, потому что для меня это напоминание, что нам нужно сохранять нашу линию передачи.

Если не будет людей, которые передают те же обеты бодхисаттвы, если будет одно поколение, когда никто не принимал обеты бодхисаттвы, то не будет и следующего. Потому что кто их передаст, если их никто не принял. Для меня мотивация сохранять эти учения, передавать их дальше.

Следующие это обеты начинающего монаха и обеты начинающей монахини. Тут все по-честному, равноправно, по 36. Это первый этап.

Это когда у тебя есть намерение стать монахом или монахиней. И в нашей линии передачи есть монахи и монахини. Есть моя очень хорошая подруга, о которой я когда-то рассказывал, которая меня поддерживала, чтобы я продолжал ходить в дом престарелых.

Лапсанка Дрина ее зовут. Она из Москвы. Она много лет родилась, выросла в Москве.

И потом она познакомилась с этими учениями Гешева, проходила вот эти курсы ИСИА, еще с Питером Мертвым. И потом она захотела стать монахиней. Это не так просто.

Тебе надо реально очень сильно убедить. Потому что часто мотивация стать монахом или монахиней, это бывают проблемы в отношениях. Когда у тебя заканчиваются с кем-то отношения, ты такой, короче, гори, оно все огнем.

Питер Мертв просил монашеские обеты. Еще один мой наставник Эрл Бирни тоже просил монашеские обеты, и им не дали. И это частая история.

Если есть любые сомнения насчет того, зачем ты принимаешь эти обеты, понимаешь, что ты, может, обижен или в расстройстве, то тебе их обычно в нашей линии передачи не дадут. И очень мало людей их принимает. Но есть люди, которые принимали эти обеты, и сейчас с этими обетами.

Из русскоязычных я знаю Кадрин. Есть еще... забыл, как зовут девушку.

Какое-то имя монашеское с драгоценностями связано. В общем, еще есть одна девушка, которая в Скадрин вместе училась. Это из русскоязычных две, я знаю, из нашей линии передачи.

Из американской санги есть гораздо больше людей. Достаточно Гиелце, достаточно Джигмела. Гораздо больше.

И я хочу сказать, что если у вас когда-нибудь будет чисто искреннее намерение, что, может быть, вы хотите стать монахиней, поговорите с нами, и мы вас свяжем, скорее всего, с Кадрин, она с вами пообщается дальше. Я хочу сказать, что это очень важная линия передачи, и я прекрасно понимаю, что есть люди, для которых это актуально, они важны, они чувствуют зов сердца каким-то образом, и это здорово. В этом нет ничего плохого.

Да, Марина? Монахиня. Что ты имеешь в виду?

Не знаю, спроси у нее. Не знаю. Я знаю, что начинающий ты принимаешь на какое-то время, это на какое-то время перед тем, как ты примешь следующий.

И поэтому вот здесь есть промежуточного уровня у монахини 42. Я предполагаю, это моя догадка. Не цитируйте меня с ссылкой.

Почему у мужчин нету? Я думаю, в том числе потому, что нельзя принять полностью посвященной монахине. Хотя бы промежуточный.

Но это моя догадка. Нет, это не обязательно уходить в монастырь. В целом, насколько я знаю, есть монашеский обет, что ты должен жить в монастыре, но дальше становится вопрос, что такое монастырь.

Потому что сейчас не все живут в монастырях. Я знаю, что Кадрин не живет в монастыре. Но есть условия определенные, где тебе жить.

Опять же, если вас эта тема больше интересует, если вы чувствуете в этом отклик, скажите мне, я вас свяжу с Кадрин. Мужчины тоже монахи есть. Я знаю минимум двух.

Помимо Гешла. Пожизненное обето Мирянина и Мирянки, они тоже одинаковые в количестве для тех и для других. И мы их называли.

Вы помните, да? Какие? Вы помните?

Они очень специфические. Не убивать кого?

[Говорящий 3] Человеческие.

[Говорящий 2] Не живое существо. Человека или человеческий плод. То есть это конкретно касается не убивая людей и не делая аборт.

Вот два. И это к мужчинам тоже относится. Если мужчина вовлечен как-то в эту тему, приходит к нему женщина, говорит, у меня ребенок, он говорит, давай решим проблему эту как-то.

Это такое же нарушение обета будет для мужчины, как и для женщины. И это то... Это первое.

Второе. Не воровать... Ребята, есть отличие между десятью этическими принципами, который идеал.

Мы хотим к этому стремиться. Типа, не веди разъединяющую речь. Все хотят к этому стремиться.

Нельзя всю жизнь пообещать не вести разъединяющую речь или пустую речь. Но ты можешь пообещать очень узкую, специфическую вещь какую-то не делать. По некоторым из этих обетов.

По убийству. Это не убивать человека, а человеческий плод. Ты не принимаешь обеты быть вегетарианцем или еще что-то.

Не убивать людей, не убивать человеческий плод. Не делать аборт и не вовлекаться в него. В смысле, не мотивировать кого-то.

Второе. Это не воровать ничего ценного. То есть, там есть определенная минимальная ценность.

Гешила говорил про 25 центов. В общем, какую-то минимальную цену. В нашем 25 евроцентов.

В нашем случае, наверное, тоже было бы с поправкой на инфляцию. А в этом очень конкретно. То есть, не просто не воровать вообще ничего, а не воровать ничего ценного.

Все-таки есть разница. До 25 центов приблизительно можешь воровать. Ценность этого предмета на рынке.

Рыночная, да. 100 евро, думаю, не очень хороший пример, но, допустим, салфетка. Салфетка для того, для кого прямо сейчас супер насморк, она имеет ценность больше.

Здесь имеется в виду рыночную ценность. Ценность этой салфетки вы можете взять со стола. Вам можно не спрашивать разрешения.

Взять салфетку. Она не стоит 25 центов. В аду вы не горите.

Все нормально. Но что-то типа пульт, этот кликер стоит больше 25 центов. Третье что?

Это не изменять. Ты в отношениях, и ты не изменяешь своему партнеру. Изменять здесь имеется в виду сексуальный контакт.

Без него. Какой сексуальный контакт, не уточняется. Маша на меня вопросительно смотрит.

[Говорящий 3] Я подумала про мысли.

[Говорящий 2] Мысли не считаются нарушением обета. Это конкретно физическое действие. Это не просто в одной комнате находиться.

Я не знаю насчет поцелуя. Ты очень приблизился, но речь обычно о сексуальном контакте. Это то, что касается измены.

Не прелюбодействовать. Или с партнером, который состоит в отношениях. То же самое.

[Говорящий 3] Это не вместо.

[Говорящий 2] Это и есть обет свободы. Они разные. Мы говорим о том, что есть разные.

Вот эти обеты называются пожизненные обеты мирян. Мы с вами миряне не монахи и не монахини. Поэтому мы принимаем 5.

Это со скидкой получается. Потому что у полного монаха 253, а у полностью посвященной 364. Это всего 5.

Всего 5 несчастных обетов. Это 3. Не прелюбодействовать.

Не изменять или не спать с женатыми мужчинами. Или замужними женщинами. Чего ты смеешься?

Четвертое. О своих духовных реализациях. Не просто не угадать.

Что ты увидел пустоту напрямую. Здесь имеется ввиду. Я видел пустоту напрямую.

Когда это неправда, это будет нарушением. Вот эти обеты, ты их принимаешь. Пятое.

Не принимать интоксикантов. Имеется ввиду алкоголь, наркотики. Курение не входит сюда.

Обычно. Потому что не изменяет сознание твоё. То, что разрешено курить в Австрии, это нельзя курить.

А сигареты имеются ввиду. Это не запрещено. Всё ещё не стоит это делать.

Желательно. Но это не нарушение обета. Вы тоже в аду не горите.

И вы их не теряете. Даже если вы нарушите этот обет, всё равно вы их не теряете. Их нельзя потерять.

Они называются пожизненные. Нельзя потерять. Случайно выпил рюмку водки.

Ты их не теряешь всё равно. Лекарства. Это большой дебат насчёт лекарств.

В том числе насчёт полной анестезии. Обычно это не считается нарушением. Если тебе нужно сделать пересадку почки, очевидно, ему будут делать полную анестезию.

Это не считается нарушением обета. Да, Маша? Если это не было твоё намерение, тебе прописал врач какие-то лекарства, у тебя от них какое-то помутнение рассудка случилось.

Это не нарушение обета. Вот их 5. Обычно всех интересует этот пятый.

Про интоксиканты. Легко пообещать никого не убивать, не врать о том, что я видел простоту напрямую. Но как насчёт Цвайгельта?

Они относятся к категории обетов свободы. Вот у нас 7 типов обетов индивидуальной свободы. Почему они называются, кстати, обеты индивидуальной свободы, как вы думаете?

И к чему это ведёт?

[Говорящий 1] К освобождению.

[Говорящий 2] Верно. То есть они ведут к личному освобождению. К нирване.

Они ведут к нирване. Это не в смысле, что это плохие обеты, а в том смысле, что они называются индивидуальной свободой обеты, потому что они ведут тебя к нирване, они создают причины для нирвана. Получается, если мы говорим...

А не что?

[Говорящий 3] Вы сами по себе.

[Говорящий 2] Да, но если ты нарушаешь обет, ты видишь, как ты берёшь стакан Цвайгелта и выпиваешь, да, всё из твоих семян. И всё же это нарушение. Да, Марина?

Это хороший вопрос. Марина спрашивает, я повторю для записи. Если ты выпиваешь бокал вина и не пьянеешь, считается ли это нарушением?

Хороший вопрос. Есть цитата, что является нарушением по этому обету. Цитата от Гаутама Будды такая.

Он взял травинку. На кончике травинки была вода. И он сказал, если вы выпиваете столько алкоголя, сколько на кончике этой травинки, не называйте себя моим студентом.

То есть это одна милли капля.

[Говорящий 3] Да?

[Говорящий 2] Не важно. Да. И тем более, если ты не пьешь, зачем тебе его пить?

Нам, Марина, ради удовольствия, у нас стоит дома, нам регулярно дарят. Сейчас куча в Австрии продаётся. Вино, шампанское, джин, всё, что хочешь.

Безалкогольное, да. Это кстати, кстати. Так вот, джин продаётся в Интершпаре.

Мы покупали уже неоднократно. Когда вечеринка какая-то, это тебе понятно. Просто когда вечеринка, там много народу, ты достаёшь всякие кучи безалкогольное вино, джин, все тебе поражаются, веселятся.

Но это безалкогольное всё. На моём написано было ноль-ноль. У нас стоит бутылка БА вина, нам кто-то, Вика подарила, Исаченко.

Ноль-ноль. Если... На моём написано ноль-ноль.

Я совсем не могу сказать. Я думаю, это ноль-ноль. Но это точно так же, как в кулинарии.

Если ты добавляешь вино или виски, и оно полностью испаряется, ноль-ноль там, нету там ничего, полностью испаряются пары алкоголя. Сколько я знаю. Мы разобрались с этими семью видами обетов индивидуальной свободы, потому что это предшаг до принятия обетов бодхисаттвы.

Они у вас должны быть к этому моменту. Обычно сначала принимают обеты свободы и намерение... Ну, позже принимают намерение вот этого обета бодхисаттвы, желание обетов.

Иногда в один день и то и другое делают. Принимаешь обеты индивидуальной свободы и в тот же день сразу принимаешь через 20 минут намерение обетов бодхисаттвы, желание. Это какой?

Четвертый? Это пятый. Пятый.

Назовите 7 типов индивидуальной обеты свободы, объясните их отношение к обетам бодхисаттвы. Да. Тут написано так.

Лучше всего, если вы получите один из вышеуказанных наборов обетов до принятия обета бодхисаттвы. Тут я сразу уточню. Всегда есть непосредственная линия передачи, это называется.

Непосредственная линия передачи это то, как принято у тех, у кого вы принимаете. И всегда может быть что-то разное. То, как мы принимали сырые обеты и то, как мы их планируем давать и по-другому мы не планируем, это по-любому у тебя должно и не быть.

Не лучше, а точно. И тут написано в самом крайнем случае вы должны строго избегать 10 плохих поступков, то есть 10 этических принципов. Это в общем правило для нашей линии Гелуг.

А вот в непосредственной линии передачи нашей будьте добры и примите эти обеты сначала. Они принимаются кстати с обещаниями прибежища. Обещание прибежища это вспоминать о пустоте.

И их там есть 12 случаев, когда ты о них вспоминаешь. Да, Маша.

[Говорящий 3] В самом крайнем случае этих принципов.

[Говорящий 1] Но это же немножечко жестче.

[Говорящий 2] Жестче?

[Говорящий 1] Чего? Я нашла информацию, я читала, что сохранение жизни это в плоде того, что ты даже не можешь кушать мясо, нельзя комаров бить.

[Говорящий 2] То комаров ты не ешь, наверное? Да, я так жду. Ну это вопрос, о котором мы будем говорить в течение всего этого курса, начиная завтра, про концентрические круги.

Что конкретно имеется в виду под каждым обетом? Потому что 10 этических принципов в своем абсолюте, но это недостижимые до просветления или хотя бы нервные. Но их нельзя избежать.

Вопрос в какой степени ты их нарушаешь. Это топ 10 из 84 тысяч. Они просто постоянно у нас в уме.

[Говорящий 1] Где написано?

[Говорящий 2] Где написано?

[Говорящий 3] У меня такого нет информации.

[Говорящий 2] Видишь мусор, как ты что-то плохого сделал. Я думаю, может имеется в виду вот эти концентрические круги. То есть, что можно себе записать в минус по например, сохранению жизни.

К примеру, я шел по улице, там валялась пластиковая упаковка. Недалеко я видел мусорку. И я думаю, блин, мне так лень ее поднимать, донести до мусора.

Это же не я выкинул, в конце концов. Лично я это запишу в минус. Поэтому я стараюсь, мне не сложно.

Я взял, выкинул. Мне реально не сложно. Но это не то, что является прямым нарушением.

Просто по какому-то концентрическому кругу, дальше, дальше и дальше. Марина, да, есть свое мнение, что это по сексуальной чистоте. Я предлагаю не дебатировать, что к чему относятся.

Я просто говорю, что концентрические круги, это от ядра этого обета, ядро обета, например, сохранения жизни или не убивать, это убивать человека или человеческий плод. Вот это самое оно. Дальше начинается что?

Спонсорство убийства, например. Дальше начинается убийство животных. Потом начинается спонсорство убийства животных.

Потом начинается не сортировать мусор в Австрии. Пластик, от био и так далее. И это все дальше и дальше и дальше от ядра отходит.

Означает ли это, что это хорошая семена не сортировать мусор в Австрии, когда по закону ты его должен сортировать? Я так не думаю. Я сильно расстраиваюсь, когда мне не получается хорошо очень сортировать мусор.

Но это не является коренным, самым главным нарушением по этому этическому принципу. Хорошо, что мы об этом говорим, потому что я понимаю, что они звучат пугающе, эти десяти этические принципы. Типа, как?

Я же по-любому все нарушаю каждый божий день. И поэтому мы принимаем пять индивидуальных обетов свободы, которые по жизни наобеты меряют. Которые реально можно не делать.

Которые реально можно не нарушать. Правда, можно не пить алкоголь. Но я не знаю.

Но есть люди, которые без обетов не пьют алкоголь, нормально живут. Это не то, без чего ты умрешь. Ну или, я не знаю, не изменяют своему партнеру.

Юля с Женей Беляевой. Сколько лет они там вместе уже? 16 лет.

Нормально как-то. Живы-здоровы. Все в порядке.

Последний вопрос. Опишите реакцию Джетсон Капы на идею, что практикующие тайного пути не должны следовать двум другим наборам обетов. Так, я дам это кому-то прочитать.

Дорогая, какой-то там эффект анимации переключается сразу. Кто прочитает, пожалуйста, для записи? Кто не читал еще?

[Говорящий 3] Можно ли на секретном пути не сохранить два остальных набора обетов? Это ошибочная идея.

[Говорящий 1] Подрезает корень учений Будды и подобно сильному дождю с градом, который уничтожает молодые посевы счастья каждого живого существа. Она отражает полнейшую неспособность понять как учение высшего, так и низшего пути. И является абсолютно неверным представлением, которое должно быть отброшено подобно мусору.

[Говорящий 2] То есть вопрос, как Джетсон Капа описывает идею, что ты можешь принять секретные обеты, и после этого тебе не нужно хранить обеты бодхисаттвы. Предположим, кто-то принял секретные обеты, закончил 18 курсов ИСАИ, принял секретные обеты, суть которых в этой жизни. Хочу в этой жизни увидеть пустоту напрямую и достичь просветления.

Можно ли после этого не хранить обеты бодхисаттвы, индивидуальной свободы? Можно ли после этого, если технически выражаться, убивать человека человеческий плод, лгать о том, что ты ария, спать с другими партнерами. Как вы думаете?

Это полная ерунда просто. И поэтому Джетсон Капа, по этому тексту видно, что он возмущен. Я бы это по-другому назвал.

Каким нужно быть вообще, чтобы так думать? А Джетсон Капа более поэтично выразился, что эта идея подобна дождю с градом, который разрушает молодые побеги. Мог просто матом сказать.

Но все равно убедительно. Поэтично, но убедительно. Это очень глупая идея.

Все обеты, более высокие, основываются на более низких предыдущей категории. И они просто становятся еще более и более радикальными. В том смысле, что я хочу достичь просветления для блага всех живых существ.

Это для меня приоритет. Что я готов делать? Мне говорят, что мне не нужно пить алкоголь для того, чтобы увидеть пустоту напрямую и достичь просветления ради блага всех живых существ.

Готов я на это или нет? И это честный дебат сам с собой. И не рождаются обычно люди готовыми.

Это в какой-то момент времени становится для тебя приоритетом. После какого-то времени изучения всех курсов обычно. В общем, это цитата и есть в правильных ответах.

То есть, Жацунка поговорит, что эта идея ошибочна, подобна этому граду. Было слышно, на самом деле. Спасибо.

Отличный вопрос как раз под конец этого занятия. Маша спрашивает, что на Ламриме она услышала, что когда ты обеты не принимаешь, но, например, ты все равно не пьешь. И не изменяешь, я предполагаю, с женатыми.

И даже, может быть, не убиваешь людей, не ходишь. Какой смысл вообще принимать эти обеты, если ты и так это уже делаешь? То есть, не делаешь в смысле вот этих всех нарушений.

И Мария, цитирует Маша, Лама Маша сказала, что это все равно как на 1х кармы, в смысле без мультипликаторов. А с обетами это с мультипликаторами. Ты сеешь хорошие семена.

И это очень клевая идея, о которой здорово поговорить. Для меня это похоже, я не хочу никого обидеть, для меня это похоже на пример, зачем люди дают в паре клятвы. Мы с Ирой, например, у нас была духовная свадьба, мы там друг другу клялись.

Я не помню уже что. Все, все, что можно, я все пообещал. То есть, зачем это делать?

Мы и так живем вместе, и мы с Ирой 3 года и так жили вместе. То есть, мы до того, как у нас была эта духовная свадьба, или больше уже, 4 года. Короче, несколько лет, 3-4 года, мы уже жили вместе, я ни с кем не изменял Ире, Ира, надеюсь, не изменяла мне.

Итак, мы друг друга любили, относились друг к другу, как мужу и жене. Зачем принимать еще эти обещания? Ну, зачем?

Чтобы что? И для меня это похожая идея, то, почему я не хотел никого обидеть, потому что есть люди, которые не хотят жениться, и не хотят никакие принимать клятвы, у меня такие есть знакомые, ничего не имею против. Я себя к этой категории тоже отношу, в целом.

Но, есть разница, какие семена ты сеешь, когда ты просто этого не делаешь, и когда ты пообещал этого не делать. Это разные вещи. И в этом и есть мультипликатор.

Когда ты просто не пьешь, не убиваешь, не воруешь и так далее. В тот момент, когда у тебя был соблазн, как в этой медитации, как мы делали, у тебя был какой-то соблазн, какие-то мысли, к тебе они пришли в голову, и ты такой, я этого делать не буду, я не буду из монастыря ничего красить. Может, мысль у тебя такая проскочила, красивая, ты что-то увидел.

Но ты решаешь, нет, я этого делать не буду. В этот момент ты сеешь хорошие семена. В тот момент, когда у тебя такая мысль была, и ты этого не сделал.

Когда ты принял обеты, все вообще по-другому. Ты принял обеты не красть, допустим, у драгоценности дарма будды самки. То есть, например, в монастырях не красть туалетки будды, еду монахов.

И так бы это никто не сделал, я знаю. У вас даже мыслей бы таких не было. Но!

Каждый божий день 24 на 7 в вашем ментальном потоке остается обещание этого не делать. Это обещание, которое вы дали, создает хорошие семена 24 на 7, пока вы этого не делаете. И в этом и есть разница.

Запретный плод складок. Для меня это на пассивный доход похоже. То есть, одно дело, ты работаешь, получаешь зарплату.

Другое дело, ты инвестировал куда-то деньги, получаешь эти деньги вне зависимости от того, работал ты в этом месяце, не работал, у тебя все равно есть вот этот пассивный доход. Для меня обеты, то есть карма, которую ты получаешь благодаря принятию обетов, я ее для себя сравниваю с этим пассивным доходом. То есть, ты один раз пообещал, да, ты после этого этого не делаешь, но сложно, некоторые обеты нельзя нарушить, даже если сильно захотеть.

Мы будем проходить, есть коренной обет, вот это 5 мгновенных проступков. Там есть, например, нанесение Будды до крови, урона. Будды, в смысле Гаутами Будды.

Вы его видели? Или раскол, или там есть 5 мгновенный проступок, раскол Санги. Помните, что значит раскол Санги?

Какой Санги? Нет. Санги, которые прямые последователи Будды.

В смысле, 2500 лет назад. Вернитесь на машине назад в будущее, вернитесь в то время, расколите ее, и тогда вы совершите этот мгновенный проступок. В 2026 году, что бы вы ни

сделали, каким бы вы ни были человеком, нельзя нарушить это обет.

Ну, невозможно. И Будди, в смысле Гаутами Будди, вы тоже не можете нанести урон до крови, даже если сильно захотите. И таких обетов много.

Где вы видели буддийские монастыри, у которых можно что-то украсть, у сообщества монахов? Видели? Нет.

И многие обеты такие, просто обеты бодхисаттвы я имею ввиду, их нельзя нарушить, нет даже условий для их нарушения. Но, если вы пообещали этого не делать, на обетах, тогда вы накапливаете эти хорошие семена 24 на 7, от того, что вы просто сидите на стульчике и этого не делаете. И это очень хорошая сделка, просто как по мне.

Это постоянно ты очень много хороших семян накапливаешь. Они же и ведут тебя к просветлению. Ну, уже, судя по всему, можно, но только время истекло.

Последний вопрос.

[Говорящий 3] Ну, я один хочу. Очень похоже на то, что Маша сказала.

[Говорящий 1] Ну, например, с алкоголем, ну, мне это очень легко. Ну, типа, мне это... Но с тяжелыми наркотиками?

Ну, если вопрос касается, например, допустим, привычки переедания, вот это, ну, для меня это очень сложно. И вот там, допустим, я с этим разбираюсь 15 лет. И, как бы, тут соотношение такое, но алкоголь, ну, как бы, он меня не беспокоит.

Но вот если вопрос касается... И это же один и тот же самый принцип, как бы, нарушения жизни, да? Ну, как бы...

Вот у меня вопрос, ну, а это мне тяжело, да? Вот тут, как бы, мне, ну, как-то, разобраться, ну, вот тут, как бы, мне дать объект, вот это бы мне намного больше подошло, потому что...

[Говорящий 2] Не переедать? Ну, типа, именно как-то вот эту вот историю с едой эмулировать, а не с алкоголем.

[Говорящий 1] Ну, вот это я имею в виду, потому что для меня это реально сложно. Алкоголь, ну, типа, вот ты говоришь, ну, типа, для меня это не будет сложностью, надеюсь. И вот что тогда в этом соотношении?

У каждого же своя зависимость, ну, типа, как бы сложно или не сложно, вот это меня беспокоит.

[Говорящий 2] Хороший вопрос у Ирины. Ну, во-первых, в индивидуальной свободе нету обеда не переедать. То есть, не убивать человека от человеческих плодов.

Прямое. То есть, если ты этого не делаешь, то все, ты этот обед хранишь. И эти обеды можно принять, и вообще отлично жить.

Ты и так не пила, так просто не начинай, и все будет супер. И так никого не убивала, ну, и просто продолжай. В этом роде.

Ты говоришь, что есть просто плохие привычки. У тебя, у всех людей есть какие-то плохие привычки, вот было бы здорово какой-то принять обед. В обедах бодхисаттвы, есть

коренные обеды, там нету про переедание, но есть обед, мне кажется, в обедах бодхисаттвы не делать действий, которые не приносят большого блага другим людям.

Ну, то есть, это обед, это вторичный обед, к нему можно многое отнести. Например, я бы отнес туда переедание. То есть, когда ты переедаешь, делаешь ли ты это для того, чтобы помочь всем живым существам?

Когда на ночь я съедаю торт. Маша, если несложно, подними, пожалуйста, книжечку. Считается хорошими семенами не класть дарму на пол.

Тебе чит-код, еще хорошие семена накопить. И там есть такой обед, и мы стараемся ему следовать. Я стараюсь.

Правда ли, что я не поправился на 10 кило за последние 2 года? Неправда. Но я старался, хожу на турнички уже.

Ребята, у нас время, я не хочу вас задерживать. Давайте резюмируем, но мы вернемся еще, завтра у нас будет больше времени на ответы на вопросы. Давайте резюмируем главную идею урока и курса.

И вообще о чем поговорили сегодня? Поговорили про наборы обетов, про нравственности, вот эти 3 вида. Качество обетов бодхисаттвы, 2 вида обетов бодхисаттвы, которые коренные и вторичные, и 7 типов индивидуальных обетов свободы.

А главная идея урока и курса? Вы мне скажите. Главная идея курса?

[Говорящий 3] Мы делаем себя как это сделать?

[Говорящий 2] Кодек жизни бодхисаттвы. Соблюдаем и делаем. А главная идея урока?

Урока. Главная идея урока. Чтобы быть бодхисаттвой, нам особенно нравственный образ жизни.

Это все на сегодня. Следующее занятие проведут Оля Филианова и Марина Афанасьева. Я с нетерпением этого жду.

Потому что я читал ваши скрипты. Мне интересно, как вы все расскажете. Мы поговорим про этапы принятия обетов бодхисаттвы.

Очень интересное занятие. И завтра мы продолжим с вами, будем изучать первые 18 коренных обетов. Суперинтересная тема.

Спасибо. Хорошего перерыва и групп мудрости. Увидимся.

[Говорящий 1] Приветствую всех на третьем уроке курса ACI7. Многие из вас знают меня как организатора этого курса. Сегодня мне выпала возможность преподать для вас часть урока.

Расскажу немного о себе. Я родилась в Мариуполе, жила в Киеве, потом в Германии, во Фрайбурге. Сейчас я оказалась здесь, в Вене.

Причем интересная история с Веной там получилась. Немножко поделюсь этим позже. Мне кажется, она связана именно как раз с обетами Бодхисаттвы.

И еще, знаете, для меня символично, что два года назад я сама проходила этот курс. И я проходила его в записи на платформе. И как раз третий урок там преподавали Ирина с

Максимум.

И так интересно, если бы кто-то в тот момент мне сказал, что через два года я вообще-то у них буду организатором циклокурса ВСАА. И вообще-то я буду преподавать этот урок, ну честно. Ну, я бы там покрепила бы у виска.

И, ну, просто Unreal для меня было бы. И это для меня вот тот пример, когда если семена открываются, то их не остановить. То есть, как я оказалась здесь, ну, я не всегда могу вам как-то это пояснить, да, ответить.

Для меня это было таким серией чудес. Вот. И я вообще хочу поблагодарить каждого из вас, кто сейчас здесь, кто смотрит онлайн, те, кто будут смотреть записи, поблагодарить вас за то, что ну, вообще-то вы выбираете вот этот путь бодхисаттвы.

Ну, даже если вы не принимали обетов, даже если вы вообще-то не совсем разбираетесь, что там, про что, как, но то, что вы здесь, то, что вы слышите эти знания, эти учения, это, в принципе, говорит о том, насколько открыто ваше сердце и как много добрых вещей вы просто делаете ради других. И я благодарю каждого из вас. И пусть это занятие, пусть этот курс поможет каждому из вас достичь абсолютно всех ваших целей.

Так, ну что. Давайте вообще, как вы? У нас такой сегодня нестандартный график, мы сегодня проходим 3 урока.

И вот как вообще? Уровень интенсивности? Интересно.

Что? А, ну, да. Вообще, как интенсивность?

Чего-то вообще помните, слышали, запоминаются или уже все, белый шум? Что вообще запомнили из первых двух уроков? Чтобы ворон себе и другим стать счастливее.

Супер. Главную идею курса запомнили.

[Говорящий 3] Отлично.

[Говорящий 1] Что еще? Два вида обета запомнили.

[Говорящий 3] Хорошо.

[Говорящий 1] Коренные и второстепенные. Три вида нравственности. Супер.

[Говорящий 3] Источники.

[Говорящий 1] Хорошо. А скажите, что вообще для вас? Что для вас вообще обеты?

Что вы об этом думаете?

[Говорящий 3] Это ответственность.

[Говорящий 1] Ответственность. Хорошо. Можете не отвечать, но просто хотя бы вот эту мысль себе покрутите.

Что это для вас вообще значит? Может быть, как вы это для себя чувствуете? Какие эмоции возникают?

Возможности. Возможности.

[Говорящий 3] Возможность ускориться. Возможность ускориться.

[Говорящий 1] Супер. Проектор, который освещает дорогу. Супер.

Какие у вас красивые метафоры. Ну, я напому вам. Да, тут немножко обо мне информация.

Вот. И вот это вот информация о моем ко-тренере Марине, которая будет рассказывать вам следующие темы. Идея вообще нашего курса, как Оксана уже сказала, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни Бодхисаттвы.

И чтобы нам действительно принять этот кодекс, нам, как вы думаете, что нам нужно, чтобы действительно принять этот кодекс? Ну вот, мы хотим, смотрите, мы хотим следовать кодексу жизни Бодхисаттвы. Мы хотим это сделать.

Но что нам нужно для того, чтобы это сделать?

[Говорящий 3] Да, принять.

[Говорящий 1] И что нам для этого нужно? Не буду вас томить. Не буду вас томить.

Вообще-то, ну, как бы, да, нам нужна правильная подготовка. Что-то же нам, наверное, нужно сделать до того, как мы это сделаем. И вот авторитетные источники говорят, что все-таки подготовиться важно.

И это правда. Это неформальность. На самом деле, как говорят наши учителя, подготовка, она даже важнее самой церемонии, может быть.

И поэтому именно мы разбираем с вами тему, как принимаются обеты Бодхисаттвы. И сегодня мы разберем с вами, почему есть два этапа бодхичитты, два этапа, почему есть три церемонии, три части церемонии принятия обетов и подробно одну из частей церемонии подготовку. И в ней у нас будет пять шагов, да, пять этапов.

Вот. Ну, такая адженда. Я могу рассказать про себя.

Я приняла тоже обеты Бодхисаттвы два года назад, после того, как я закончила седьмой курс. И хотела с вами поделиться, что вообще изменилось в моей жизни. Ну, а изменилось ли вообще что-то?

Вам интересно? Я, когда проходила этот курс, читала о том, что когда принимаешь обеты, что это как будто бы ты попадаешь в семью. То есть как будто тысячи буд принимают тебя в свою семью и становятся тебе братьями-сёстрами.

И вот для меня сама эта церемония и всё, что за ней последовало, я вот реально как будто почувствовала, что меня вот так подхватили тысячи ладоней и вот по сей день несут меня не знаю, самым наивысшим реализациям в моей жизни. Именно вот в этой сейчас. Ну, так это чувствуется для меня.

И сразу после принятия обетов, ну вообще это был, у нас был такой фестиваль, Дарма-фестиваль, здесь недалеко от Вены. И это вообще для меня было волшебное мероприятие. То есть я принимала обеты, было три духовных свадьбы, одна из которых это были наши учителя, да, Макс и Ирина.

Они и ещё две пары принимали благословения от наших учителей Питера и Марии Мёртл. Это была очень красивая церемония и вот на этой церемонии на меня падает букет. Букет невесты, да.

Вот, то есть для меня это был просто суперзнак, что нужно что-то делать. И этот знак привёл меня к тому, что через полтора месяца я со своим мужем приняла такое же благословение на церемонии духовной свадьбы и как бы теперь мы с ним движемся в духовном партнёрстве. И это для меня просто фантастически, да.

То, что, ну, для меня это было связано и обеты, и вообще вот эта церемония для меня лично, она была таким, ну, даже как внутренним разрешением себе вообще-то заботиться обо всех других. Я не знаю, может быть для вас это окей и нормально, но в моей семье, ну, как бы никто не говорил, что так вообще можно. То есть, да, ты должен быть хорошим человеком, там, культурным, воспитанным, делать хорошие дела, но как бы ты думай о своей семье, там, о своих близких, потому что, ну, как бы лимит времени ограничен, наши ресурсы ограничены, тебя просто на всех не хватит.

Вот. И вот после этой церемонии у меня как будто бы такой вот, не знаю, открылся портал того, что вообще-то так можно. И можно сделать какие-то вещи и не мерять, что там хватит, не хватит, получится, не получится, а просто вот с открытым сердцем делать.

И для меня это вот было такой путь, когда ну, я, наверное, начала вообще видеть, что только лишь действия с мотивацией бодхисаттвы лично меня приводят к моим целям. Ну, то есть, вот у меня это соединилось. И на протяжении вот этих двух лет после принятия обетов я прямо вижу, как моя жизнь с каждым днем она только улучшается, и мои способности помогать другим, они увеличиваются.

То есть, это не то, что там что-то в напряг, а как будто бы просто из ниоткуда появляются возможности, появляются силы, энергия, желания, настроение и радость. Вот. И, ну, как бы это было так у меня, я не знаю, как будет у вас, не будет у вас, как у кого-то другого было.

Я думаю, те, кто будут вам на этом курсе еще преподавать, поделятся своими историями. Но я хотела бы от всей этой предыстории соединиться с частью контента. Когда вы придете домой, откроете свою домашнюю работу, у вас там будет вопрос.

Кто-то, может, из вас хочет его зачитать. Это в третьем уроке будет первый вопрос по поводу того, что мы должны сначала сделать два отдельных шага, когда мы принимаем обед. А, вот я, кстати, видите, я вам все рассказала и ничего не показала.

Ира, скажи, здесь будут картинки открываться остальные? Ну, в общем, я кликаю, но оно не открывается. Нет, следующий слайд.

Видео. В общем-то, это вот я счастлива с букетом. Мой сын не очень счастлив, потому что он букет не поймал.

Он хотел раньше духовную церемонию, чем я, но тут мы с ним не сошлись. Там было фото с церемонией принятия обетов и еще одно фото с этого мероприятия. Ну, наверное, не хватило у нас семян, чтобы это увидеть.

Придется вам идти на свою личную церемонию принятия обетов, чтобы увидеть, как это выглядит, как это происходит.

[Говорящий 3] Ну, мы можем пока... Как вам?

[Говорящий 1] Да, или может у вас есть какие-то вопросы? Можете пока спросить. Вот, смотрите.

Может быть, что-то будет видно. Значит, вот так приблизительно у нас происходило. Это был перед самой церемонией, как раз вот этот подготовительный этап, когда нам объясняли, какие будут шаги.

То есть, все сидят вот так на ковриках. Коврики нам нужны, потому что это занимает какое-то время, чтобы нам было комфортно. Питер Мёртл ведет церемонию, рассказывает нам обо всем, что с нами произойдет в будущем.

Знаем мы об этом или нет. Ну, и вот это вот третье фото. Это там я формирую свое намерение о принятии обетов.

Вот. Ну, идем дальше. Все-таки о том, как мы будем принимать эти обеты.

Давайте разберемся об этом. Как вообще это происходит. Или не будем.

Потому что это же как бы прольет нам свет на то, что, собственно, кроется за этой церемонией. Кто зачитает вопрос? Мне этот микрофон давать?

Некоторые тексты говорят, что когда мы принимаем обеты бодхисаттвы, мы должны сделать это в два отдельных шага. Сначала мы должны принять участие в церемонии, где мы обязуемся принять желание просветления в форме молитвы. То есть обещаем думать как бодхисаттва.

А потом, позже, во второй церемонии, где мы обязуемся принять желание в виде действия. Обещая действовать как бодхисаттва, соблюдая существующие 64 обета и другие обязательства. Объясните, почему джецонкапа принимает эту точку зрения?

Спасибо большое, Ирина. Почему же джецонкапа принимает эту точку зрения? Давайте с вами разберемся.

Как принимать вообще обеты бодхисаттвы? Что об этом важно знать? Давайте начнем с того, что бодхичитта делится на две части.

Кстати, кто помнит, что такое бодхичитта? Хорошо. У нас Максим уже на первом уроке нам давал две формы.

Кто помнит? Я вам тут подготовила подарочек из Таиланда. Супер бальзам вообще.

Убирайся в зажимы в теле.

[Говорящий 3] Кто вспомнит?

[Говорящий 1] Супер. Спасибо большое, Ирина. Я повторю для тех, кто в онлайн, кто не слышал.

Давайте на тибетском. Мунсэм. Повторите.

Мунсэм и Джуксэм. Это две большие категории бодхичитты. Что это означает?

Мунсэм – желание в форме молитвы. Желание достичь просветления в форме намерения. То есть просто хотеть это сделать.

Это как мы договорились, например, что вот Ярина сегодня главная героиня всех рассказов поможет создать красоту в этом зале и вот купит цветы. То есть сначала у Ярины было желание создать красоту для всех. Она думала об этом, хотела позаботиться.

Вот это как раз и есть бодхичитта – желание. И потом что? Ярина пошла в магазин, выбрала цветы, принесла, поставила в вазу.

Это уже действие. В течение недели до утра сегодняшнего дня это было что? Мунсэм.

То есть Ярина хотела позаботиться об учителях и студентах и создать для всех красоту. А что такое Джуксэм? Когда действительно она это принесла, сделала, поставила, то есть вы на самом деле это делаете.

Как вы думаете, Джексон Капа говорит, что отдельные церемонии посвящения себя желанию сначала и затем обетам делают наши обеты более крепкими. Насколько трудно достичь Мунсэм, как вы считаете? Вот этого желания.

Если сравнивать желание и действие, да, а если вообще в целом просто достичь этого желания, как вы считаете, это легко или нет? Честно, это очень трудно. Давайте будем честными, это очень высокий уровень и если вы его можете достичь в текущей жизни, это просто великое достижение.

Потому что можно испытывать желание помогать другим, но вот чтобы достичь этого состояния, это знаете, как будто смотреть на каждого человека, вот вы идете и всех, кого вы встречаете, вы смотрите на каждого с таким чувством, что это ваш единственный ребенок. Просто вдумайтесь, когда мы действительно хотим позаботиться обо всем, вот это желание. Такая любовь, она почти невозможна.

Не знаю, может быть для вас, да, но мне приходится много работать над этими мыслями и часто хочется совсем другого. И вот легче, конечно, становится, когда мы вспоминаем, что мы изучали уже с вами на курсах ACI, что вещи пустые и вообще-то каждый что-то видит определенное, потому что проекции его предыдущих действий вынуждают это переживать. И вот каждый, кого мы видим, сейчас они воспринимают себя как людей, у них есть работа, может, семья, дети.

Но все это все равно навязано им прошлой кармой. И карма, она проецирует эту информацию, они видят мир, себя определенным образом. И потом мы понимаем, что вообще-то это страдание.

То, что говорили, три типа страдания. В самом процессе проекции заложено страдание. И это будет неизбежно, пока они живы.

И самая тяжелая часть, это смерть, когда человек умирает. Он просто, все обнуляется, у тебя больше нет тела, ты не видишь этот мир, все, что ты накапливал, все, что тебя поддерживало, оно просто исчезает в один момент. И просто ты обнуляешься.

Ты оказываешься в таких переживаниях, где, на самом деле, если после этого момента тебе удастся родиться человеком, это будет большое чудо. Вы помните уже, из предыдущих курсов какая-то редкость. И неважно, успешный ты был, сколько у тебя было денег, это все сбрасывается до нуля.

И в момент смерти мы все теряем. И вообще-то это может случиться сегодня. Мы не знаем наверняка.

Может случиться с любым из нас в любой момент времени. И вот Мун Сэм это когда мы осознаем вот это, весь вот этот процесс, мы его осознаем. И мысль, я хочу с этим что-то сделать.

Я хочу помочь им всем. То есть вот это осознание, это есть и Мун Сэм. А Джук Сэм, это когда у вас есть это осознание, и вы реально берете и начинаете что-то делать.

Что-то делать, чтобы реализовать силу этого желания. И невозможно себя спасти в последний момент. Это заблуждение.

Если человек не практиковал всю жизнь, он не может это сделать в последний момент. Поэтому нужно меняться сейчас. Пока мы здоровы, мы можем слышать, мы можем практиковать.

Просто вот это осознание у нас есть только сейчас. Другого момента лучше не наступит. И вот если посмотреть изначально, исторически, Нагарджуна жил, допустим, в 200-й год нашей эры.

И у него уже есть упоминание того, как церемония обетов описывается только как ритуал развития этого желания, желания просветления ради всех живых существ. И позднее уже Джетсон Каапа говорит нам о том, что лучше сделать так. Сначала отдельная церемония, где мы берем на себя обязательство развить эту бодхичитту, и потом мы тренируемся какое-то время, мы развиваем это желание.

Может быть это месяцы, может годы. У всех бывает по-разному. И потом уже мы, когда окрепли в этом желании, мы приходим на церемонию принятия обетов, и тогда мы их принимаем.

Почему это вообще лучше, он считает? Потому что это делает процесс более устойчивым, и это помогает нам укрепиться в своем намерении и действительно его реализовать. В моем случае это было как я какое-то время уже практиковала, я себе установила, я использую глукбук для ведения дневника, я уже изучала эти обеты, я уже начала их отслеживать, а как вообще я подступаю, может быть я и так их соблюдаю, а может что-то мне будет трудно.

Я уже какое-то время это исследовала, и потом, и не было какой-то большой промежуток времени, не было этих церемоний, обеты не давали. Но я чувствовала, что меня в этом привлекало, что мне нужно сделать этот шаг. И потом, когда я попала на церемонию, я приняла сразу обеты Бодхисаттвы в действии.

Но, насколько я знаю, у нас большинство студентов принимают именно в два этапа. Это чтобы вы понимали, что это не директивное такое предписание, что это опция. Просто, когда вы делаете в два этапа, ваше желание, оно укрепляется.

Дальше. Что у нас вообще происходит в момент этой церемонии? Она на самом деле очень простая.

Это три основных этапа. Вот это ответ джетсон капы у нас. И дальше у нас церемония.

Это подготовка джорва, основная часть нгуши. Можете повторять на тибетском. Джорва, нгуши.

Это сама церемония. И заключение джук чок. Подготовка, самая важная часть, наверное, как и в медитации.

Если подготовка хорошо сделана, то практика будет у нас эффективной. И основная часть, она длится примерно 30 секунд. То есть, когда вы принимаете обеты.

Что происходит во время подготовки? У нас есть пять этапов. Это первый этап.

Просьба и мандала на тибетском. Это что происходит здесь? Обращение к вашему ламе с просьбой даровать вам обеты.

И подношение мандалы. Обычно это зал украшен лепестками цветов. А кто вообще знает, что такое мандала?

Кто помнит? Есть идея, рисунок. Хорошо.

Какие еще есть идеи? Что такое мандала?

[Говорящий 3] Изображение чего-то святого. Символ.

[Говорящий 1] Хорошо. Смотрите. Мандала вообще это символическое подношение всей Вселенной для накопления заслуг, для развития щедрости.

То есть, мы подносим какую-то наивысшую ценность. И это может быть в разных формах. Это может быть в форме...

Вот мы с вами, когда делали медитации, помните, мы делали мандалу в виде пения. То есть, мы пропевали красивые стихи, которые были о том, что мы подносим совершенный мир своим учителям, Буддам, ангелам, святым существам. Помните такое?

Есть вообще кто помнит? Лена только отозвалась. Мы на разборах с вами пели мандалы.

Не помните? Я хотела вам показать, например, у меня здесь есть... Сейчас, секундочку.

Вот я свой пример. Это тоже с этого мероприятия, с Дарма-фестиваля. Видите, здесь у нас есть рис и специальные красивые емкости, в которые мы особым образом насыпаем рис.

И мы визуализируем, что это все сокровища и богатства мира. И мы эту церемонию делаем, она так и называется подношение мандалы. Мы подносим все богатства мира нашим ангелам, Буддам.

И вот эта визуализация, вот эта мысль... Вообще-то это церемония из прошлого, где у людей даже раздобыть столько риса не всегда было простым делом. То есть это уже была большая ценность.

А мы еще и визуализируем, что это что-то очень супер вообще ценное. И вот это как раз и есть то, что мы делаем на первом шаге, когда мы просим учителей даровать обеты и подносим с этими целями мандалу. То есть там красиво, у нас есть студенты старшие, которые помогают вот это все организовать, они делают красивые цветы, может благовония и так далее.

И дальше что мы делаем? Второй этап мы приглашаем Будд и Бодхисаттв как свидетелей этой церемонии. Как мы можем это сделать?

[Говорящий 3] Словесно проговорить и пригласить.

[Говорящий 1] Да, мы можем мысленно их пригласить, мы можем представить, что они вот уже пришли, они здесь уже есть. Я, например, для себя представляла, вот Будд и Бодхисаттв

приглашаю. То есть это старшие студенты для меня были теми Бодхисаттвами, которые уже мне показывают пример и которые уже действуют подобным образом.

То есть важно подумать о чем? Об их прекрасных качествах. И это помогает нам также развивать эти качества.

И дальше что мы делаем? Мы просим просим даровать нам обеты быстро. Что это значит?

Вы прям сейчас даровать нам обеты. И это у нас вы прям говорите учителю, пожалуйста, дай мне обеты сейчас. Третий шаг это Ньорду Кулва.

Второй шаг у нас называется Цок Труппа. И первый на тибетском это Сулва Даппа. Супер.

Какие идеи? Что дальше мы можем сделать? Какой может быть шаг?

Ну почти. Следующий шаг это порадоваться. Вы прямо радуетесь вот этому величине заслуг и возможности практиковать.

Потому что обеты Бодхисаттвы они создают для нас самую мощную карму. И вот это то, что мы получаем, возможность накопить просто невероятное количество заслуг. И именно это позволяет нам прийти к просветлению.

И в этот момент мы радуемся. Осознавая вообще все эти возможности. И дальше последний шаг в этой подготовке это то, что учитель нас спрашивает.

Это проверка нашего намерения. Барча Дрива называется на тибетском. Учитель нас спрашивает, надеешься ли ты достичь просветления ради всех живых существ?

Понимаешь ли ты обеты? Готов ли ты их соблюдать? Не делаешь ли ты это из давления?

И конечно мы можем ошибаться. Иначе не было бы смысла брать эти обеты, если бы это всё было вот так. Решили, взяли, сделали и всё окей.

Но важно в этот момент, на этом шаге просто честно для себя сказать, иметь вот это честное намерение действительно стараться следовать этим обетам снова и снова. Ну что, давайте подытожим, что мы с вами разобрали. Тут уже я буду передавать слова.

Что мы разобрали? Два типа бодхичитты и почему Джецун Капа рекомендовал проходить принятие обетов в два этапа. Джуксен, Мунсен.

Три основных этапа церемонии принятия обетов. Пять частей подготовительного этапа. Какие?

Первое. Обращение к вашему ламе с уважительной просьбой даровать вам обеты, поднося мандаму. Второе.

Приглашение всех будд и бодхисаттв присоединиться к церемонии, быть свидетелями принятия вами обетов. И вы стараетесь в этот момент помнить об их прекрасных качествах. Третье.

Обращаетесь с просьбой, чтобы вам обеты предоставил учитель быстро. Вы приклоняете одно колено, склоняетесь на правое колено, чтобы сделать это. И потом вы радуетесь возможности.

Это четвертый шаг. Радуетесь возможности, которые у вас теперь есть, для накопления огромного количества благ. И это помогает вам стать просветленным существом и помогать всем живым существам.

Пятое. Получить от вашего учителя вопрос, действительно ли вы хотите, принимая эти обеты, достичь просветления ради всех существ. И действительно ли вы понимаете все эти обеты.

И действительно ли вы намерены их соблюдать. Ну что ж. Спасибо вам за ваше внимание.

А я передаю свое слово Марине Афанасьевой. И для меня, кстати, это тоже очень большая радость. Потому что Марина для меня, можно сказать, проводник моего преподавания.

Она была куратором на моем тренерском курсе. Спасибо тебе большое, Марина, за твои тренинги. И передаю тебе слово.

Спасибо. Как вы вообще? Хотите перерыв, может, или будем продолжать?

[Говорящий 3] Продолжаем.

[Говорящий 1] Продолжаем?

[Говорящий 3] Да.

[Говорящий 1] Да? Супер. Спасибо большое.

Спасибо большое, друзья. Спасибо большое, Олечка, за прекрасный твой дебют. Я очень рада тебя видеть среди тренеров АКМ.

И я очень рада и счастлива быть с вами здесь. Потому что для меня это большая честь.

Спасибо большое, Ира, Макс, что вы меня позвали, пригласили.

Я тут, так сказать, пролетом. Я являюсь тренером АКМ. Тренером АКМ вообще-то во Львове и в Киеве.

И сюда я приехала буквально на пару месяцев в гости. И вот я здесь с вами, это просто прекрасно. Я закончила 18 открытых курсов в конце 23-го, в январе 24-го полностью.

Кто-то, может быть, меня уже знает из вас. Некоторые, кто-то нет. И честно говоря, курс обеты Бодхисаттвы, курс 7 АКМ ACI, это один из моих любимых курсов.

Почему? Потому что он помогает нам стать счастливыми и сделать счастливыми других людей. Почему он нам помогает сделать счастливыми других людей?

Ну, вот здесь, кстати говоря, сразу фотографию я вам покажу. Это из моего личного архива. Фотография.

22-й год, это июнь. И это результат действия моих обетов Бодхисаттвы, я считаю. Потому что, как вы все знаете, были сложные времена в 22-м году и мы все, может быть, кто-то, кстати, знает, кто там на фотографии.

Он Иван Галюзин, он Астаманьян. Счастливые учителя. И тогда был очень приятный период для меня и для многих, для всех.

И вот учителя очень сильно тогда нас всех поддерживали. И благодаря Дхарме, я считаю, благодаря этим знаниям, благодаря этим курсам, мы очень легко и, как сказать, ну, я не могу сказать, что это весело, да, но мы очень легко пережили этот момент на самом деле. И я тоже там была.

Меня не видно. Это такой пикничок классный. И я оказалась в Вене.

Это был уже не первый раз, правда, я путешествовала до этого в Вене. Но мы все сюда приехали. У нас была сразу такая вот санга собралась.

Это то, как это все начиналось на самом деле. Как АСИ курсы сюда как перебрались. И я оказалась в Вене благодаря доброте моих лам, я считаю.

Вот. И честно говоря, моя жизнь вообще разделилась на две части. До обетов в Адхисату и принятия обетов в Адхисату.

И после. И я, честно говоря, человек, который я не очень сильно спешу во всем. Мне надо там подумать 3 дня прежде чем принять решение.

Я такая небыстрая. Потому что есть люди, которые бегом-бегом услышали про обеты и сразу, о, давайте примем. Но я не из таких.

И я такая, что я долго должна подумать, а надо, не надо, присмотреться, готова, не готова. И я лично приняла обеты в Адхисату первый раз. Я вспомнила первый раз желание, естественно.

Я в форме желания принимала еще в 2019 году. Представляете? И, честно говоря, у меня тоже карма так интересно раскрылась, что я начала изучать в целом курсы в марте 2019 года.

А уже в декабре 2019 с помощью 4 шагов я насеяла ретрит с Геши Майклом Роучем. Представляете? Для меня это была просто фантастика на тот момент.

И я поехала на Бали. Там был Ламрим. И я там оказалась и увидела Геши Майкла вживую через полгода, как я вообще, в принципе, зашла в это все движение.

И это было для меня просто невероятное что-то. На тот момент мне казалось это вообще невозможным. И тогда я приняла еще и желание бодхисаттвы.

И все потом завертелось, закрутилось и все. Моя жизнь уже не была прежней. Я полностью изменила свое окружение.

У меня поменялась работа. Вообще все поменялось. Личная жизнь тоже поменялась.

Вот. Поэтому мы с вами говорим и вот сейчас как раз давайте вспомним главную идею курса. Какая она?

Кто мне скажет? Еще раз. Чтобы помочь себе и другим стать счастливыми нам нужно что делать?

Следовать кодексу жизни бодхисаттвы. Это глобальная идея этого курса третьего. А наша идея главного урока какая?

Мы уже говорили с вами об этом. Чтобы принять этот кодекс жизни бодхисаттвы нам нужно что? Что?

Правильно и хорошо подготовиться. Нужна правильная подготовка. Правильно, молодцы.

Как вам, кстати, группа мудрости? Помудрели? Кто-то захотел уже принять обеты?

Хорошо. Так. Я хотела еще такой момент обговорить с вами.

Как вы считаете почему или каким образом обеты бодхисаттвы нам помогают вообще создать реально счастливый мир? Если мне понравится ваш ответ, мы дадим вам денег. Сколько?

20 евро. Стандартная цена. Каким образом обеты бодхисаттвы помогают вам изменить мир в лучшую сторону и сделать его счастливым?

То есть, достичь абсолютного счастья вам и другим. Дают возможность нам ходить в ногу и достичь нашего просветления быстрого. Таким образом мы сможем посвятить.

В целом, да. Но не совсем полный ответ, как я хочу услышать. Посмотрите, что у меня в руках.

Потому что все это зависит от нас. От наших сил. То есть, обеты эти сами мы посвятим.

[Говорящий 3] То есть, мы этим всеми действиями мыслями создаем себя придерживаясь кодекса бодхисаттв.

[Говорящий 1] Оля, что, ты не согласна? Давайте еще кто-то скажет. Оля залезла ко мне в голову.

[Говорящий 3] Хорошо, кто-то еще скажет.

[Говорящий 1] Еще раз вопрос звучал так. Каким образом обеты бодхисаттвы изменяют нас, короче говоря? Делают нас идеальным человеком.

Если мы помним, что пророчку...

[Говорящий 3] Никаким образом. Потому что мы создаем себя тогда. То есть, со своей собственной стороны.

[Говорящий 1] Да, верно. Хорошо, кто-то еще скажет. Я думаю, что когда мы додерживаемся этого кодекса, мы совершенствуем свои совершенства.

И это приводит к мудрости. Что делают обеты бодхисаттвы с нашим сознанием?

[Говорящий 3] Уменьшает количество обращений с сознанием. Ожидает семена. Хорошо.

[Говорящий 1] Значит, давайте разделим на двоих. Мне нравятся ответы, но не идеальные, как я бы хотела слышать. Поэтому давайте 10 и 10 евро.

Спасибо вам большое. Не слышно было? Хорошо, резюмируя все, что вы много тут сказали.

В целом, вы все правильно сказали. Молодцы, спасибо. Если мы понимаем, мы помним про ручку.

Какая она? Откуда она происходит? Из нас.

Точно так все вокруг происходит из нас. Это ручка из Седоны, от Геши Майкла Роуча. Мне ее привезли.

Она у меня появилась волшебным образом. У меня в жизни не было вещей из Седоны. Туда я еще не доехала.

Это Америка. Там, где Геша Майкла Роуча, там ретритный центр у него. У меня начали появляться вещи из Седоны.

У меня изменился мир таким образом, что ко мне приходят люди, которые меня любят, которые меня заботятся обо мне. Понимаете, как это происходит? Начинают дарить всякие вещи.

Там еще из Седоны привезли. Раньше этого вообще не было. Я хочу сказать, что если вы помните, что ручка происходит из нас, и если это правда, про ручку история, а это правда, потому что собака не пишет ручкой, то точно так же и мир может измениться в идеальный.

Потому что он откуда происходит? От Сеуда. И наши обеты Бодхисаттвы что делают с нашим сознанием?

Они его трансформируют. Они помогают нам накопить вот эту самую добродетель, которая нам нужна для того, чтобы увидеть мир идеальным. И правильно в принципе все сказали.

Это прикольно, да. На своем примере действительно хочу показать, что 10 лет назад реально вообще этого всего не было. Вот даже недавно, например, я пошла в магазин.

У кого так, поднимите руку. У кого на кассе вас пропускают. В Австрии такое происходит?

[Говорящий 3] В Австрии, да.

[Говорящий 1] Но у нас в Украине, например, не принято. Я просто прихожу. Я уже давненько никогда не стремлюсь вперед, я пытаюсь всех пропустить.

Я могу свободно ходить по улицам, по дорогам, меня никто не сбивает. Все останавливаются. Я тут ехала на велосипеде, автобус сзади остановился.

Я понимаю, что в Европе такие правила, но тем не менее, не у всех это работает. И в Украине так тем более. В Украине тоже самое происходит.

Все останавливаются, мы с мамой идем. На маму практически наезжают. Вот мы рядом шли.

Реально, я говорю, ма, это твоя карма. Надо что-то менять. Я иду, меня все пропускают.

Машины сами останавливаются. Подхожу к кассе. У меня женщина такая, купила одну какую-то продукцию, консерву, не важно.

А впереди женщина еще с продуктами. А впереди целая кошелка, целый вагон продуктов. И остаюсь себе, думаю, ну ладно, подожду, Господи.

Думаю о своем. Женщина такая сразу, о, фрау, фрау. Я интуитивно понимаю, что меня пропускают.

Я говорю, о, данки шон, прошла. Та женщина не успокаивается и кричит. Трое что-то с тележкой.

Говорит, фрау, фрау, там битое что-то. Пропустите, значит, эту женщину. Я говорю, Боже мой, спасибо большое.

Она такая, да, конечно, проходите. В общем, я за минуту прошла. 10 лет назад у меня такого не было.

Я подхожу к кассе, на меня все нападают, все кричат, все ругаются, чтоб меня кто-то сам, без просьбы такого вообще не было. Вот таким вот образом. Я немножко отошла.

Столько примеров, на самом деле, можно много рассказывать, но у нас тайминг. Поэтому мы продолжаем с вами. Хорошо?

Обеты Бодхисаттвы это прекрасно, реально. И это то, что меняет навсегда вас и вашу жизнь. И сегодня мы с вами разберем, это уже заключительная у нас с вами часть, урока 3.

Подробнее мы с вами поговорим на вопросе... У нас там осталось с вами, значит, 3 вопроса. Подробнее остановимся на четвертом.

И более быстро мы обсудим пятый и шестой вопрос. Итак. Чтобы стать счастливым, мы поняли, нам нужно принять обеты Бодхисаттвы.

Соответственно, вопрос. Кто нам может их дать? Чтобы принять обеты Бодхисаттвы, нам нужен кто-то, кто нам их подарит, дарует обеты Бодхисаттвы.

И давайте поговорим об этом. И об этом нужно говорить побольше, потому что это очень важный вопрос. Это касается учителя.

Про учителя можно вообще разговаривать долго. Это всегда очень важная тема. Но я постараюсь за 20 минут улыбаться.

Это тоже замечательная фотография. Питер и Мария Мёртл это мои учителя. И здесь практически 13-14 пунктов того, кто может вам...

качеств характеристик человека, который может вам давать обеты Бодхисаттвы. Мы с вами вкратце сейчас обсудим всё это. У вас будут в ответах правильные ответы, но вы там почитайте.

Мы быстренько разберём. Джетсон Каппа нам говорит, что в целом человек, который вам может даровать обеты Бодхисаттвы, логично, он может быть либо мужчиной, тут даже указка, я помню, есть, либо женщиной, либо женщиной. Логично, да.

Также он может быть и мирянином, или монахом. Геши Майкл Роуч тоже упоминает про то, что важный момент, у этих людей, кто дарует вам обеты Бодхисаттвы, должна быть важная вещь, это мотивация их. Мунцем на тибетском, давайте скажем.

Мунцем. Да, у них должно быть вот это вот мунцем, это Геши Майкл говорит, даже пусть хотя бы не на 100%, должна быть это желание, да, и мотивация, с какой мотивацией они вам будут даровать эти обеты. Но, должна быть хотя бы какая-то правильная мотивация помогать всем живым существам.

У них должно это быть априори по природе. Если мотивация неправильная, у таких людей обеты не принимайте. И тут вы можете меня спросить.

Марина, как я вообще пойму, какая мотивация у этих людей? Как вы поймете? Как можно увидеть мотивацию человека?

Как вы думаете?

[Говорящий 3] 12 лет.

[Говорящий 1] Это, конечно, экстремально уже, у нас нет столько времени. Суть в том, да, вы правильно говорите, мне нравится. Суть в том, что вы, в принципе, должны понаблюдать за тем, как они себя ведут вообще в жизни, эти учителя.

И суть в том, что вы увидите, какая у них мотивация по их действиям, поступкам, словам. И если там всё классно, то всё в порядке, вы можете принимать обеты. Что значит классно?

Это значит, что они живут нравственной жизнью, у них доброе сердце, они излучают любовь, они излучают сострадание, они излучают мудрость. И вы это всё на самом деле почувствуете. Когда вы соприкасаетесь с учителем, учитель каким-то магическим и волшебным образом касается вашего сердца.

И в этот момент не каждый человек может это сделать. И если у человека действительно есть истинная любовь Бодхичитта в сердце, мотивация к состраданию к человеку, к другому существу, эту любовь вы почувствуете. И он ведёт себя определённым образом.

И вы поймёте, да, это он. И это очень красиво. То есть учитель откроет ваше сердце на самом деле.

И очень будет, кстати, хорошо, если вот у нас второй пункт, если этот учитель сможет вам также даровать и в будущем, и ещё обеты тантрические, то бишь секретные. Потому что на самом деле все эти три категории обетов, они между собой связаны. И вообще считается хорошей традицией и идеей следовать одному учителю, принимать.

Потому что вы уже кармически с ним будете связаны. Когда вы вступаете в отношения духовные, когда вам даруют обеты, вы как бы сцепляетесь с этим человеком кармически. И это очень классно.

И очень будет желательно, если он и дальше будет вас продолжать обучать и давать продолжать вам обеты более высокого порядка. Хорошо. Как говорит Макс, вообще, в принципе, это очень серьёзное дело, когда вы выбираете того, у кого вы принимаете эти обеты.

Потому что он может вам, этот человек, или нравится, или не нравится. И когда такое происходит, такое может происходить. Подумайте, откуда это происходит.

Как это связано с вашими семенами? То, что вам нравится учитель, допустим, какие-то качества, возможно, это как-то связано с вашими семенами. И то же самое работает в обратную сторону.

Если он у вас вообще супер, как это работает. Это также связано с вашими семенами. Подумайте об этом.

Почему так происходит. То, что он, например, может открыть сердце, у него могут быть суперские отношения, но и будут какие-то моменты, которые будут разбежать? Может всё, что угодно быть.

Смотря, какие семена у вас будут сходить. Но бывают моменты, путь с ламой, это не прогулка с розовыми пони по зелёной лужайке. Это путь.

И там могут происходить разные моменты. Это не всегда всё идеально и гладко. Это надо подумать.

Но главное не впадать в ментальное мрачение. Если даже что-то вам кажется не нравится, что-то не так, надо вспоминать, откуда это происходит. И по сути, откуда создаётся учитель.

Так, хорошо. Значит, смотрите. Джетсон Капа даёт в целом у нас длинный список того, чем должен обладать учитель, чтобы вам даровать обеты.

В целом всё сводится к шести совершенствам. И они должны практиковать свои шесть совершенств. Как называются совершенства?

Парамиты. Слышали такое слово? Хорошо.

А может быть, кто-то из вас уже знает, что такое вообще шесть совершенств? Перечислит мне кто-то их? Знаете?

[Говорящий 3] Здравствуйте. Здравствуйте. Мудрость.

[Говорящий 1] Концентрация и мудрость. Супер, ребята, вообще молодцы. Тут уже подготовленные у нас эти товарищи.

Мне нравится. Поговорим о каждом из этих вкратце. О каждом из этих совершенств.

Значит, Джетсон Капа в целом говорит, что ваши учителя должны практиковать свои шесть совершенств и не падать в... не совершать провалы в этих совершенствах. А что у нас тут по словам?

Подождите. Сейчас я не пойму, что там у меня вообще. Сейчас, секундочку.

А дальше... Можно всё открыть сразу? Первое совершенство.

Какое у нас совершенство? Даяние. Вы правильно говорите.

То есть, де чунг. Давайте повторим. Де чунг.

Де чунг. Это по-тибетски. Значит, не желать многого.

То есть, что это значит, совершенство, даяние наше? Человек не должен быть привязан к материальному миру, к материальным вещам. Он не должен бегать в поисках золота, алмазов, бриллиантов, искать.

И для него это должен быть смысл жизни. То есть, он не заикливается на материальных вещах и на богатстве. Да, это не значит, что он должен жить где-нибудь в пещере, нищий, доедать последний кусок хлеба.

Это не об этом говорится. Имеется в виду, что конечно, он должен желать лучшей жизни для себя, и это нормально. Но он не должен быть...

Он не должен заикливаться... У него не должна быть главная цель в жизни это получить, заполучить какую-то материальную выгоду, например. Заполучить что-то большее.

И есть еще такое слово чокше. Быть довольным тем, что имеешь, переводится. И это как раз тоже сюда же относится, в писаниях сказано, что может быть плохая еда, плохие условия проживания, плохое, скверное место для сна, скверная одежда.

Чтобы не получили учителя, они все равно будут счастливы. И сколько это стоит, для них неважно. Настолько, чтобы расстраиваться по поводу того, что...

Для них это уже достаточно, и они не желают большего. И они говорят, окей, мне этого достаточно, а больше мне не надо. И при этом они не идут переворачивать мир ради каких-то излишеств и чего-то большего.

И это интересная и красивая идея. Эта идея, которую рассказывал Гейджи Майкл Роуч, мне она понравилась, поэтому я бы мне также пересказала. И Джитсун Капа говорит, хорошо, вторая параметра, это параметра совершенства нравственности.

То есть у людей, у учителей, вернее, которые даруют обеты, у них есть свои обеты, это обязательное условие. И если человек не уважает нравственность, свои обеты, то есть если

он утратил уважение к своей этике, к своей нравственности, то плохо соблюдает свои обеты, плохо их хранит, то, естественно, у такого человека не стоит принимать обеты. Что, в принципе, логично.

Учитель является примером для нас на самом деле. И мы, смотря на нашего учителя, в действительности хотим стать такими же. Это наш пример для нас.

Хорошо, третья параметра. Так, я не вижу здесь времени, к сожалению. Секундочку.

Так, третья параметра. Какая третья параметра? Совершенство терпения.

Правильно, спасибо. Что значит совершить провал в третьей параметре? Что значит совершить провал в третьей параметре?

Совершенство терпения. На самом деле это совершенство негневания. То есть если человек, допустим, в целом очень быстро и легко гневается, расстраивается, у него может быть пассивный гнев испытывать, особенно если он тайно где-то гневается.

Это заметно. Это даже по выражению лица будет заметно. Добрые люди, которые побороли свой гнев, они красивые, они молодые.

Примерно как наши учителя. Питер и Мария Мёртвые. И вообще заметили, какие люди в Санге у нас.

Я как ни посмотрю, все только молодеют. Макс только молодеет. Десять лет прошло, Макс помолодел.

Я знаю людей, которым 50 лет, 50 плюс, они выглядят реально на 30. Потрясающе просто. Поэтому если человек, который легко расстраивается, это значит, что он провалил свое совершенство.

Такого человека обеты не принимаем. Хорошо. Тут еще такая интересная, да, есть даже классная шутка у Жигиши Майкла Роуча на этот счет в писаниях.

Обычно добавляют в конце, что если вы не можете найти больше никого, и с учетом того, что у нас современное общество, 21 век, нанотехнологии, если вы увидите какого-нибудь простого, нормального человека, и он в доступе у вас, этот нормальный человек, принимайте у него обеты. Если, главное, чтобы он всерьез практиковал нравственность, мудрость, концентрацию, вот эти шесть параметров. То есть это о том, что мы не должны, конечно, искать где-то по всем коническим канонам этого монаха, ехать в Тибет, прям искать, потому что это может занять вообще полжизни.

И нет смысла. Можно очень-очень долго искать. Но это не значит, что нужно соглашаться на меньшее и бежать за первым встречным человеком.

То есть нужно проверить учителя на вот эти все пункты, которые мы перечисляем. Старайтесь найти достойного. Вам следует выбирать учителя своего по сердцу, по тому, какой образ жизни транслирует этот учитель.

Хорошо, тут может возникнуть еще один вопрос логический. Можно ли взять у учителя человека вообще из другой духовной традиции? Как вы думаете?

Из другой духовной традиции? духовной традиции в целом. Например?

Ну не из нашей, не знаю. Например, да. Вот, вот, вот.

Да, традиции. То есть у нас традиция Лилун. У нас традиция идет от Ла-Лай-Ламы.

Линия аутентичной передачи. Другая традиция – это другая культура, вера может быть. То есть не такое, что мы рассказываем вам.

Как вы думаете? Можно ли принимать обеты у другой? Я думаю, что да.

Я тоже с этим согласна. И Герши Мэкл говорит, что вряд ли. Потому что этот учитель, он не будет соответствовать требованиям, которые мы перечисляем.

Он как минимум должен знать ритуал. Он должен уметь объяснить вам суть этих обетов, что они делают, для чего они, уметь отвечать на ваши вопросы, знать в идеале традицию передачи этих обетов. У него должны быть свои обеты, и он должен их соблюдать.

Соответственно, досконально знать литературу, источники Аббатхисаттва. То есть он должен, по сути, знать буддизм. И соблюдать свои обеты.

И с другой традицией вряд ли. Четвертое парамит это радостное усердие. Как вы думаете, это о чем?

Учителю должно быть интересно вам преподавать. Вот как Макса, он зажигает. Ира зажигает.

С юмором. Мы только что вернулись с Ламрима. Я реально на протяжении почти уже пятый год слышу один и тот же вопрос от студентов.

Я и сама его задавала. Я уже раз в десять слышала, как Питеру задают этот вопрос, один и тот же. И Питер каждый раз, как в первый раз, рассказывает и отвечает студенту с таким энтузиазмом, с радостью, причем каждый раз по-новому.

Он вообще не устает отвечать на один и тот же вопрос. Понимаете? Это совершенство терпения.

Когда он один и тот же вопрос пять лет задает, это вообще надо уметь практиковать совершенство терпения и с любовью, состраданием отвечать. Каждый раз с интересом. И он действительно, у него есть драйв.

И он не пропадает. Это супер качество, о котором говорит Джетсон Капа. Потому что вначале может быть так, что человек, допустим, заинтересован, он с энтузиазмом во всё это рассказывает, а потом хоп, и всё упало.

Энтузиазм пропал, ему уже неинтересно, он такой вялый. Это уже не то. Учитель должен преподавать с удовольствием.

И причем всё время. Тогда, значит, нет провала в четвёртой парамете, и у такого человека можно брать Адреты Бодхисаттвы. Номер пять.

Какое у нас совершенство? Совершенство концентрации. Это то же самое, равно совершенству медитации.

Сосредоточение. Помним, да? Например, человек сел в медитацию и такой, ой, я забыл, надо сходить в магазин.

Ой, а что мне там в холодильнике? Ой, молоко прокисло, а что ж я буду завтра кушать? Если он садится, и у него в ту же секунду вот это начинается, то понятное дело, что это провал в пятой парамете.

естественно, логично, что у такого человека концентрация плохая, медитация плохая. Если он сам не имеет хорошей медитации, как он вас научит хорошо медитировать? И вы должны

пронаблюдать, медитирует ли учителя каждый день.

Вы узнаете. Они вам потом обычно скажут. И в целом видно, как хорошо ли медитирует человек.

Как это видно? Обращали внимание вообще? Они радостные.

И спокойные. Спокойствие это вообще топ, это база. Когда ты медитируешь, твой ум меняется.

И если у тебя это постоянная и регулярная практика, то человек он становится просто невозмутимый, он становится добрый. Вот эти все совершенства, они вообще активизируются. И он изучает прям их.

И он это видно. Он контролирует свой гнев. Совершенство терпения.

Он становится мудрым. Это все туда же. Но вы заметите, медитирует ли учителя каждый день?

И в приоритете ли это для них? Хорошо. И у нас осталось с вами шестое совершенство.

Это? Совершенство мудрости, верно. Так.

То есть противоположность этому какой человек? Немудрый. То бишь, духовно глупенький.

Да. И Геша Майкл, кстати, говорит, что это происходит в результате вот этого духовной глупости. Да, она развивается в результате нарушения своей нравственности.

Нарушения этического образа жизни. То есть если вы постоянно нарушаете этику, у вас начинает снижаться IQ. Представляете?

Способность понимать, аналитически мыслить, способность понимать дхарму. И, кстати говоря, еще ухудшается память. Вот так.

И в целом, Геша говорит, если вы обесцениваете концепцию идеи бодхистатвы, то если вы говорите, ну вообще вся эта идея это так себе, да, глупость какая-то, то ваша базовая мудрость, она просто вот так вот вниз пикирует. И, по сути, вы перестаете понимать в целом дхарму, и вы спускаетесь по спиральке вниз. И понимание дхармы риска падает.

Поэтому, соответственно, мы должны всегда, что делать? Поддерживать нашу мудрость. Как?

Передавать, обучаться самому. На самом деле, это бесконечный процесс до вашего полного просветления. И дхарма должна быть всегда рядом с вами.

И поэтому хороший учитель, он... Так, что у нас там дальше? Хороший учитель, он всегда объяснит вам, что такое обеты бодхисаттвы, какой смысл их вообще принимать.

Вот мне нравится, кстати, пример тоже, где Шила говорит, что есть текст, в котором говорится, если взять всех буд на всех планетах, во всех там мирах Вселенной, и сделать им подношение, представляете, как круто? Или же просто принять обеты бодхисаттвы и их пытаться соблюдать. И даже если ты их соблюдаешь так себе, соу-соу, но ты стремишься и соблюдаешь, хочешь, у тебя есть это намерение, то у вас будет добродетели больше, чем вот вы сделали подношение всем буддам бодхисаттвам во всех мирах.

Представляете, как это круто? Это очень красиво и мощно. И честно сказать, рано или поздно вы все равно придете к обетам бодхисаттвы.

Ваши семена вас туда приведут. Грубо говоря, вам придется их принять. Я, если честно, знаю даже людей, которые после одного или двух курсов принимали обеты бодхисаттвы в детстве.

Это, конечно, интересно. Это карма, я считаю, прошлого. Они принимали после двух или одного курса, я лично знаю таких людей, которые принимали обеты бодхисаттвы.

И они их соблюдают при этом еще причем. То есть это не просто так. Представляете?

На самом деле у вас нет выбора. И ваши семена приведут вас туда. И это будет самое красивое и самое лучшее, что может с вами случиться.

Хорошо. Я надеюсь, почти вложились в тайминг. И теперь мы переходим к следующему вопросу.

Вопрос номер 5. Поговорим об ученике. То есть мы с вами обсудили, кто может нам даровать обеты.

И теперь мы должны понять, а кто же их может принять? Какими качествами должен обладать ученик? Как вы думаете?

Вот вы увидели учителя. Кстати, эта фотография, по-моему, из Киева, если я не ошибаюсь. И вот таким образом примерно происходит принятие обетов бодхисаттву или мирянина.

Вы садитесь впереди. Первый ряд это обычно, когда садишься и принимаешь в первый раз. И я, кстати, не рассказывала, как я принимала обеты.

Я принимала обеты, я вам говорила, с Ешемайклом Роучем в 2019 году чудесным образом. А потом с Питером и Марией я принимала желание бодхисаттвы. То есть желание, не действие.

И это было, господи, я уже не помню, где-то в 1922 году. Потому что потом я приняла обеты в действии, чтобы вы понимали, спустя 2 года только. В 1924 году на ретрите Леди Нигума в Турции, помню.

И тогда тоже был Питер и Мария. И мы так сели, тоже была церемония принятия обетов бодхисаттвы. И я такая сажусь вперёд.

У Марии такие глаза. Она думала, я уже давно, человек уже почти пятый год. Ты что, до сих пор не принимала обеты?

Я только в желании. Она удивилась, конечно. Потому что я вот такой человек, и я считаю это правильно.

И честно говоря, у нас тоже в курсах говорится о том, что не спешите. Вы должны всё равно проверить и себя, и учителя. Сначала по традиции вы принимаете в желании.

И если вы накапливаете при этом свои кармические семена, добродетель, и потом, когда вы принимаете уже в действиях эти обеты, они становятся для вас мощнее. Теоретически вы можете принять в действии сразу обеты бодхисаттвы. И я считаю это правильным.

Я тоже так действовала. И моя рекомендация и совет, что лучше сначала принять желание обеты бодхисаттвы, потестить, посмотреть, а потом уже принять в действии. И для вас это будет, честно говоря, более мощнее.

Вопрос?

[Говорящий 3] Это актуальный вопрос и самый частый.

[Говорящий 1] Чего именно? Сомнения всегда есть, это нормально. Я, честно говоря, не встречала особо никого, чтобы потом, как Макс рассказывал, у вас есть возможность отказаться от обетов.

Но, честно говоря, я таких не видела людей. И все живы, здоровы, все в порядке. И Геши Майкл, он сам лично рассказывал на своих учениях, что подходит к нему ученик и спрашивает, мне так интересно, я хочу принять обеты, но я боюсь, потому что я понимаю, что я тут могу сорваться, тут я могу что-то не сделать, не соблюсти этот обет.

И что он советовал? Он сказал, просто попробуй принять на какое-то время. Вот возьми, ну там речь шла про обеты Мирянина, ну, допустим.

Просто возьми на, допустим, хорошо, желание обеты в Абхазии ты действительно можешь взять на какой-то тест-период. Ты можешь юридически в действиях не принимать его. Просто возьми желание и попробуй, как это тебе.

И все. Да-да, нет-нет, говорится. Но если ты будешь хорошо понимать вот это вот, ручку пустоты, понимаешь, то ты должен для себя понимать, для чего ты это делаешь.

Что тебе дадут, почему ты их принимаешь, что они тебе дадут, какую выгоду. И если ты понимаешь это, пустоту и ручку, то у тебя не будет сомнений. Понимаешь?

Короче говоря, ваша задача просто продолжать изучать курсы АСИ, в общем. И я вам говорю, вы придете все к обетам. Не переживайте.

И все будет хорошо. И там мы дальше еще вопрос, кстати, поговорим. Следующий тоже будет ответы тебе там.

Так, сейчас. Да, по поводу ученика. Вот тут классный пример есть от Геши Майкла Роуча про лорда Атишу, про то, что не нужно спешить с выбором учителя, и надо все тестить.

И мне это нравится. Тоже такой вдохновляющий пример. Вот лорд Атиша в X веке, рискуя жизнь, он плыл на корабле в Индонезию к своему учителю, он знал, что он там есть, чтобы изучить предмет этот.

И он сразу не выскочил на берег и не побежал, не кинулся к этому учителю. Учитель, возьми, у меня там ученики, дай мне сразу обеты. Он ждал несколько месяцев и всех вокруг расспрашивал, а какой хорош ли этот лама вообще.

Слышали ли вы о нем? Что он делает? Как ведут его себя свои ученики?

Вообще достойный ли это человек? По-моему, это классная стратегия, вам не кажется? То есть он рисковал жизнью и месяцами плыл, это не то, как у нас сейчас происходит.

Раз сел через 2 часа на самолет и прилетел уже с учителем. А там люди годами шли к учителям. Это просто потрясающе.

И он не бежал. Он сначала все проверил, оценил, отдал время, выждал. Он сразу не побежал к учителю представляться и знакомиться.

И мне эта идея очень нравится. То есть ученик достоин учителя. И наоборот.

И на самом деле, когда вы решите принять решение принять обеты бодхисаттвы у вашего учителя, когда вы выберете своего учителя, проверите его, проверите себя на свою готовность, то это будет реально огромной, большой, огромной честью для вас принять эти

обеты бодхисаттвы у этого учителя. И я могу сказать, что вы, как ученик, должны быть тоже достойны своего учителя. И это очень красиво звучит.

А что это значит? То есть что вы должны делать? Вы должны вести нравственный образ жизни.

И, соответственно, учитель – это то же самое, что и ручка. И вы тогда сейте достойного учителя. Глюгбук вам в помощь, а ты рыджабали.

Там шикарное предложение, кто еще не в нем. Там есть обеты и свободы, и бодхисаттвы. То есть практически вам ничего не надо делать, оно вам все автоматически приходит, поэтому рекомендую.

Окей. Так. Еще какие требования к ученику?

Вы должны обязательно закончить ACI-7, который мы сейчас проходим, сдать сертификат, получить его, и тогда вы уже можете принять обеты и бодхисаттвы. И в желании, и в действии. Требование 7.

И эти обеты будут для вас работать. Вы должны накопить семян, понимаете, добродетели. Чтобы для вас эти обеты работали.

Так, хорошо. А вообще есть кто-нибудь, кстати, из вас, кто уже принимал обеты, допустим, свободы Мирянина?

[Говорящий 3] Ну, понятно.

[Говорящий 1] Тех стол я не спрашиваю.

[Говорящий 3] Из присутствующих.

[Говорящий 1] Что? Поднимите руку, у кого есть обеты Мирянина. Никого?

О, Лена, класс. Вау, у нас два человека. Круто.

Здорово, ребят. Ну, вообще, по традиции, как бы, это логично. Я тоже первый раз принимала сначала обеты Мирянина, кстати говоря.

Вернее, нет, я попутала, я что-то бодхисаттвы... Получается, я бодхи... Боже, я уже запуталась.

Не-не, я, по-моему, бодхисаттвы приняла. А, не, все-таки я приняла Мирянина, потому что до этого, по-моему, если моего памяти не ошибаюсь, в общем, была в Буче еще у нас ACI 13 с Питером, по-моему, летом того года. И мы там обеты Мирянина принимали.

Свободы, да. И я тогда еще ела и мясо, и все я ела, в общем. А я все равно приняла, понимаете?

И это помогло мне вообще перестать есть мясо, если честно. Вот. Ну, в общем, я к тому, что не нужно бояться.

Обеты свободы вообще не нужно бояться принимать. Это то, что вас потом изменит. Так, хорошо.

Окей, переходим. Переходим. Все будет.

Переходим к следующему вопросу. Шестой. Опишите 4 шага заключительного этапа церемонии принятия обетов Бодхисаттвы.

Так, сейчас мы быстренько. Окей, тут есть у нас 4 шага. Сейчас мы вкратце их рассмотрим и закончим наше занятие.

Так, давай немножко взбодримся. В стендап. А то немножко так нам надо немножко взбодриться.

Смотрю на ваши лица. Давайте обнимем друг друга. Возьмите в пары.

Обнимите и похвалите друг друга, что вы вообще такие молодцы, пришли сюда изучать такие курсы. Классно, классно. Вы такие молодцы.

Давайте немножко подтянемся. Вы понимаете, что вы особенные люди? Потому что в субботу прийти, вот такая классная погода, вместо того, чтобы поехать погулять, поехать на пикник, вы просто пришли и слушаете эти учения целый день.

Хорошо, ладно, ребята, у нас тайминг. Продолжаем. Все, молодцы, садимся.

Если есть желание, я только за. Это же семена, кстати говоря, чего вы сеете? Семена любви.

Семена любви, как минимум. Обнимая другого. Ну, конечно.

Подумайте об этом. Так, окей. У нас с вами 4, здесь будет пункта.

Так, я сразу их вам открою. В общем, смотрите. Первый.

Вы просите всех буд и бодхисать стать свидетелями того, что вы сделали, и признать вашу клятву им. И это ваши ответы на... На шестой вопрос.

Можете записывать. На шестой, да. У меня это шестой вопрос.

У вас там 6 вопросов в домашней третьего урока. Ой, это не тот слайд.

[Говорящий 3] Пардон.

[Говорящий 1] Не-не, я уже перешла к другому вопросу. Сейчас слайд надо поменять. Это пятый вопрос.

Все написали? А вы можете скриншот сделать. У вас так по старинке, да?

Все правильно. Как во времена лорда Атиши. Все правильно, мне нравится.

Это прекрасно, слушайте. Между прочим, когда мы пишем, мы тоже сеем семена мудрости. Это вы сеете семена писания книг, комментариев, потом научения.

Как говорит Питер, все вы в будущем преподаватели тхармы. Понятно? Так, ну все, ребята, у нас время.

Давайте, Ирис, фоткайте, может. Там у вас же будут, по-моему, еще в чат, да, Ир, выкладываете. Ну все, поехали.

Так, вот. Четыре части. Сейчас я вам их открою.

Вот это вот шестой вопрос. Четыре шага заключительного этапа церемонии принятия обетов Бодхисаттвы. Итак, первый этап.

Вы просите всех Будды и Бодхисаттв быть свидетелями того, что вы принимаете эти обеты и даете клятву. И это сопровождается тремя простираниями в каждом из десяти направлений. Такой вот ритуал есть.

Считается, что там пребывают в этих десяти направлениях вот эти вот святые существа высокого порядка, Будды и Бодхисаттвы. И это как бы свидетельство перед всеми Буддами и Бодхисаттвами того, что вы принимаете эти обеты и будете их соблюдать. Десять направлений, в целом это четыре стороны света.

Четыре промежуточных направления считаются. Еще есть верх и низ. И вы как бы кланяетесь на все вот эти четыре стороны.

Вверх, вниз и еще раз на восток и на запад. Это чисто теоретическая часть, просто отложите это. Десять направлений.

Это я про десять направлений рассказываю, потому что часто возникают вопросы, что такое десять направлений. Это в целом направления на все стороны света. Вверх, вниз, на запад, на восток.

В общем, Будды они везде и вы кланяетесь во все эти. Но это там мысленно, да, это не прям вы там крутитесь. Это так считается, вот этот шаг.

Вот этот первый, что вы как бы всем Буддам кланяетесь. Второй шаг. Учитель наполняет учеников, описывая великое деяние, которое они только что совершили.

Тут мне нравится, кстати, это красивый тоже пункт. Считается, что ангелы и высшие существа они все видят, они все знают и в том числе они видят и знают, как вы принимаете обеты. И они такие, типа О, такая-то приняла обет Бодхисаттвы, вау!

И считается, вот Кеш Майкл говорит, что считается, что когда кто-то на земле принимает эти обеты, то это событие такой мощи, что у Будды и Бодхисаттв дрожат их троны. Понимаете? И в ту же секунду эти существа вступают с вами в особые отношения с этим человеком, который принимает обеты Бодхисаттвы.

И они смотрят на вас, как на сына или как на дочь. То есть вы автоматически сразу же попадаете к ним как в семью. Вы становитесь их ребенком.

Вы становитесь сыном или дочерью Будды. И это отношение родителей и ребенка. Это очень трогательно.

И с этого момента они начинают активно вас направлять, защищать, оберегать, чтобы вы дошли до вашей цели, до высшего духовного развития. Хотите такие отношения? Это действительно трогательно.

Я помню, как мы во Львове давали...Кстати говоря, во Львове уже сейчас пятый АСІ курс проходит, а на четвертом ученики попросили, мы даровали им обеты Бодхисаттвы. Обеты Мирянина. И там один человек был с обетами Бодхисаттвы, который желание принял даже.

Но он прошел 7-й курс, понятно все там. И это для меня было тоже первый раз. Я давала обеты.

Я когда готовилась к уроку и читала, а кто может даровать обеты Бодхисаттвы, я такая о-о-о, список, а я соответствую вообще этим всем требованиям. А потом я так сижу, так раздумываю. Не, ну в целом конечно медитацию надо подтянуть.

А так в целом, в основном почему нет. И мы давали им, даровали обеты. И это было так трогательно и так красиво.

Садятся учителя, садятся... И вот вы знаете, действительно чувствуется, садятся ученики, значит это такой камерный формат. Двери закрываются, там тишина, значит.

И вот все сидят и учителя рассказывают про эти обеты, что и как происходит. У всех там слезы на глазах. И вот лично я это ощущается, как действительно с нами вся линия передачи.

Вот она рядом находится. И прям чувствуется, как эти все высшие существа, ангелы, они рядом находятся. И они, вот они реально рядом с нами.

Это так трогательно. Вы когда это будете проходить, вы это все прочувствуете сами. Вот.

Очень красиво. Мне очень нравятся церемонии принятия обетов любых. Рянина, бодхисаттвы.

Это действительно особый ритуал. Особое мероприятие. И это действительно самое лучшее, что может с вами случиться.

И Герши Майкл Родж тоже так это говорит. И это правда. Вот.

Короче ря, вы вступаете в особые отношения с высшими существами. И третий шаг у нас какой. Вы и учитель совершаете благодарственное подношение всем Буддам и бодхисаттвам за предоставленную возможность принять обеты.

Ну по сути это подношение мандалы тоже, как Оля уже рассказывала. Это называется тангнак. Давайте скажем тангнак.

Это подношение в знак благодарности. За то, что произошло. За то, что вы вам даровали обеты и вы их приняли.

И этот шаг, кстати говоря, ламы и ученики делают вместе. Обращаясь к Буддам и Бодхисаттвам, которые наблюдают за процессом. И вы все вместе благодарите их.

Что вообще состоялась эта церемония. И человек смог принять обеты. В общем это красиво.

И последний наш заключительный шаг. Вы принимаете решение не афишировать свои обеты людям, у которых отсутствует вера в них. Это очень важный момент.

Как вы думаете, почему? Ну зачем? Потому что вы можете нарушить их.

[Говорящий 3] Что-что?

[Говорящий 1] Нарушить?

[Говорящий 3] Можно свои обеты.

[Говорящий 1] Герши Майкл это вообще говорит, если человек не понимает, в целом это не секретный обет. Обеты Бодхисаттва это не секретный, потому что существуют еще секретные обеты. Это не секретный обет, и о нём можно обсуждать, рассказывать с друзьями.

Но если вы это сделаете с человеком, у которого есть духовные препятствия, то есть он не верит в идеал Бодхисаттва, он далек от этого, не понимает этого, и он считает глупостью

жить ради других, допустим, то не надо ему это всё внушать, как бы втирать. Потому что если он так думает, у него уже есть ментальные блоки. У него есть большие кармические препятствия.

Если вы будете ему наоборот говорить, что нет, это классно, ты ничего не понимаешь, то эти блоки станут еще сильнее. Потому что оно за одну секунду не изменится в его мировоззрении. Но есть же Майкл, он даже выражается, как у такого человека в духовном мозгу есть опухоль, грубо говоря, когда он не понимает, что в автобус лучше заходить не первым, а последним.

Это особый уровень развития сознания. Вы согласны? Многие люди вообще далеки от этого всего.

Они вообще не понимают, что мы тут обсуждаем, и крутят у виска. И с такими людьми не стоит им рассказывать про это движение и про обеты бодхисаттвы, потому что вы навредите им. Вы не сделаете им лучше.

Пусть пройдет время, может, они сами там дозреют. Нужно понимать этот момент. Если человек считает духовную практику чем-то таким не очень хорошим, то не рассказывайте ему об этом.

Поэтому лучше отступить. Хорошо. Но это не значит, что не нужно рассказывать друзьям про бодхармию.

Тут вы можете поделиться, рассказать. И не идите к тому, у кого вообще нет веры в этот путь. Иначе он начнет, допустим, насмехаться над этой идеей бодхисаттвы и наберет плохой кармы.

А вы, как бодхисаттвы, не хотите, чтобы он набрал плохой кармы и попал в плохие места после смерти. Поэтому вы сделаете только хуже его положение. А обеты бодхисаттвы – это очень мощная карма.

Очень мощная. И это карма, которая приведет вас в рай. На самом деле.

И если вы хотите попасть в рай, то единственный путь – принять обеты бодхисаттвы и соблюдать их. И если вы их будете соблюдать не сильно хорошо, в полсилы, или вообще плохо, то вы просто станете практиком, которого ничего не будет происходить. В общем, чудес в жизни не будет происходить.

И вы станете одним из тех, которые практикуют 20 лет, и ничего не происходит. Они думают, а почему так происходит, я же постараюсь. Вы должны понимать, для чего вы это делаете, и что это вообще такое.

И вот мы поэтому вам это все рассказываем здесь. То есть если вы будете прикладывать усилия, делать действия бодхисаттвы, то события начнут происходить. И в этом весь смысл.

Хорошо, и теперь давайте мы с вами вспомним еще раз. У нас тут уже все. Мы подходим к завершению нашего урока.

Мы с вами рассмотрели сегодня на третьем уроке два шага принятия обетов бодхисаттвы, три этапа церемонии обетов бодхисаттвы, кто нам может даровать обеты бодхисаттвы, и кто принимает обеты бодхисаттвы. И это мы все делаем для чего? Для того, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми.

И главная идея говорит нам о чем? Что нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы, чтобы это произошло. И чтобы этот кодекс бодхисаттвы жизни сработал для нас, то нам нужна правильная подготовка.

И это мы с вами разобрали на третьем уроке. Теперь давайте на минутку прикроем глаза и подумаем. Вернее, представим, а какой станет ваша жизнь действительно, давайте прикроем глаза и представим, какой станет ваша жизнь после того, когда вы примете обеты бодхисаттвы.

Каким человеком вы станете и какие люди будут вас окружать? Каким станет ваш мир? Как вы думаете?

Представьте. Открывайте глазки. Спасибо вам большое.

На этом наш урок закончен. Благодарю. И спасибо большое каждому на самом деле, что вы такие большие молодцы и приходите изучать эти Знания к Максу, к Ире и в целом, что вы изучаете эти Знания и вам это интересно.

Продолжайте, пожалуйста, и не останавливайтесь. И увидимся в раю. У меня всё.

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 3

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 2] Приветствую всех на третьем уроке курса ИСЯ-7. И многие из вас знают меня как организатора этого курса. И сегодня мне выпала возможность преподавать для вас часть урока.

И расскажу немного о себе. Вообще я родилась в Мариуполе, жила в Киеве, потом в Германии, во Фрайбурге, и вот сейчас я оказалась здесь, в Вене. Причем интересная история с Веной там получилась.

Немного поделюсь этим позже. Мне кажется, она связана именно как раз с обетами Бодхисаттвы. И еще, знаете, для меня символично, что два года назад я сама проходила этот курс.

И я проходила его в записи на платформе. И как раз третий урок там преподавали Ирина с Максимом. И так интересно, да, то есть если бы кто-то в тот момент мне сказал, что через два года я вообще-то у них буду организатором цикла курса ИСЯ, и вообще-то я буду преподавать этот урок, ну честно, ну я бы там покрутила бы у виска, и ну просто Unreal для меня было бы.

И это для меня вот тот пример, когда если семена открываются, то их не остановить. То есть как я оказалась здесь, ну я не всегда могу вам как-то это пояснить, да, видите, для меня это было таким, серией чудес. И я вообще хочу поблагодарить каждого из вас, кто сейчас здесь, кто смотрит онлайн, те, кто будут смотреть записи, поблагодарить вас за то, что вообще-то вы выбираете вот этот путь Бодхисаттвы.

Ну даже если вы не принимали обетов, даже если вы вообще-то не совсем разбираетесь, что там, про что, как, но то, что вы здесь, то, что вы слышите эти знания, эти учения, это в принципе говорит о том, насколько открыто ваше сердце и как много добрых вещей вы просто делаете ради других. И я благодарю каждого из вас, и пусть это занятие, пусть этот курс поможет каждому из вас достичь абсолютно всех ваших целей. Так, ну что, давайте вообще, как вы, у нас такой сегодня нестандартный график, мы сегодня проходим три урока, и вот как вообще уровень интенсивности?

[Говорящий 1] Интересно.

[Говорящий 2] Что? А, ну да, вообще как интенсивность? Чего-то вообще помните, слышали, запоминаются, или уже всё, белый шум?

Что вообще запомнили из первых двух уроков?

[Говорящий 3] Чтобы вовремя себе и другим стать счастливее, нам необходимо...

[Говорящий 2] Супер, главную идею курса запомнили, отлично. Что ещё?

[Говорящий 3] Ну что, есть два вида обетов запомнили, хорошо, коренные и второстепенные. Есть ещё три.

[Говорящий 2] Три вида нравственности, супер.

[Говорящий 3] Источники. Источники, хорошо.

[Говорящий 2] А скажите, что вообще для вас, что для вас вообще обеты? Что вы об этом думаете?

[Говорящий 3] Это ответственность.

[Говорящий 2] Ответственность, хорошо. Можете не отвечать, но просто хотя бы вот эту мысль себе покрутите, что это для вас вообще значит? И может быть, как вы это для себя чувствуете, какие эмоции возникают?

Возможности. Возможности.

[Говорящий 3] Возможности ускориться. Возможности ускориться. Возможности освещать дорогу.

Супер.

[Говорящий 2] Прожектор, который освещает дорогу. Супер, какие у вас красивые метафоры. Ну, я напомним вам, да, тут немножко обо мне информация.

И вот это вот информация о моем ко-тренере Марине, которая будет рассказывать вам следующие темы. Идея нашего курса, как Оксана уже сказала, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни Бодхисаттвы. И чтобы нам, действительно, принять этот кодекс, ^{ment} Как вы думаете, что нам нужно, чтобы действительно принять этот кодекс?

Мы хотим следовать кодексу жизни Бодхисаттвы, мы хотим это сделать. Но что нам нужно, чтобы это сделать?

[Говорящий 3] Принять! Да, принять.

[Говорящий 2] И что нам для этого нужно? Не буду вас томить, не буду вас томить. Опа!

Вообще-то, ну как бы да, нам нужна правильная подготовка, как-то, ну что-то же нам, наверное, нужно сделать до того, как мы это сделаем, да? Вот, и вот авторитетные источники говорят, что все-таки подготовиться важно. И, ну, это правда, ну, как бы это не формальность, на самом деле, как говорят наши учителя, подготовка это, вообще-то, ну, она даже важнее самой церемонии может быть.

И поэтому именно мы разбираем с вами тему, как принимаются обеты бодхисаттвы. И сегодня мы разберем с вами, почему есть два этапа бодхичитты, два этапа, почему есть три церемонии, три части церемонии принятия обетов, и подробно одну из частей церемонии подготовку. И в ней у нас будет 5 шагов, 5 этапов.

Вот, ну, такая адженда. Я могу рассказать про себя. Я приняла тоже обеты бодхисаттвы два года назад, после того, как я закончила седьмой курс, и хотела с вами поделиться, что вообще изменилось в моей жизни.

Ну, а изменилось ли вообще что-то? Вам интересно? Я, когда вот проходила этот курс, читала о том, что, когда принимаешь обеты, что это как будто бы ты попадаешь в семью, то есть, как будто тысячи буд принимают тебя в свою семью и становятся себе братьями-сёстрами, как бы.

И вот для меня сама эта церемония и всё, что за ней последовало, я вот реально, как будто почувствовала, что меня вот так подхватили тысячи ладоней и вот по сей день несут меня, не знаю, к самым наивысшим реализациям в моей жизни. Именно вот в этой сейчас. Ну, так это чувствуется для меня.

И сразу после принятия обетов, ну, вообще это был, у нас был такой фестиваль, Дарма-фестиваль, здесь, недалеко от Вены. И это вообще какое-то для меня было волшебное мероприятие, то есть, я принимала обеты. Было три духовных свадьбы, одна из которых, это были наши учителя, да, Макс и Ирина.

Они и ещё две пары принимали благословения от наших учителей Питера и Марии Мёртл. Это была очень красивая церемония, и вот на этой церемонии на меня падает букет. Букет что-то делать.

И этот знак привёл меня к тому, что через полтора месяца я со своим мужем приняла такое же благословение на церемонии духовной свадьбы, и как бы теперь мы с ним движемся в духовном партнёрстве. И это для меня просто фантастически, да, то что, ну, как бы для меня это было связано, и вообще вот эта церемония для меня лично, она была таким, ну, даже как внутренним разрешением себе вообще-то заботиться обо всех других. Я не знаю, может быть для вас это окей и нормально, но в моей семье, ну, как бы никто не говорил, что так вообще можно.

То есть, да, ты должен быть хорошим человеком, там, культурным, воспитанным, делать хорошие дела, но как бы ты думай о своей семье, о своих близких, потому что, ну, как бы лимит времени ограничен, наши ресурсы ограничены, тебя просто на всех не хватит. Вот. И вот после этой церемонии у меня как будто бы такой, вот, не знаю, открылся портал того, что вообще-то так можно.

И можно делать какие-то вещи и не мерять, что там хватит, не хватит, получится, не получится, а просто вот с открытым сердцем делать. И для меня это вот было такой путь, когда, ну, я, наверное, начала вообще видеть, что только лишь действия с мотивацией бодхисаттвы лично меня приводят к моим целям. Ну, то есть, вот у меня это соединилось.

И на протяжении вот этих двух лет после принятия обетов я прямо вижу, как моя жизнь с каждым днем, она только улучшается, и мои способности помогать другим, они увеличиваются. То есть, это не то, что там что-то в напряг, а как будто бы просто из ниоткуда появляются возможности, появляются силы, энергия, желания, настроение и радость. Вот.

И, ну, как бы это было так у меня, я не знаю, как будет у вас, не будет у вас, как у кого-то другого было. Я думаю, те, кто будут вам на этом курсе еще преподавать, поделятся своими историями. Но я хотела бы от всей этой предыстории соединиться с частью контента.

Когда вы придете домой, откроете свою домашнюю работу, у вас там будет вопрос. Кто-то, может, из вас хочет его зачитать. Это в третьем уроке будет первый вопрос по поводу того, что мы должны сначала сделать два отдельных шага, когда мы принимаем обед.

А, вот я, кстати, видите, я вам все рассказала и ничего не показала. Ира, скажи, здесь будут картинки открываться остальные? Ну, в общем, я кликаю, но оно не открывается.

Нет, следующий слайд. Видео. В общем-то, это вот я счастливая с букетом.

Мой сын не очень счастлив, потому что он букет не поймал. Ну, как бы он хотел раньше духовную церемонию, чем я, но как бы тут мы с ним не сошлись. Ну, там было фото с церемонией принятия обетов и еще одно фото из этого мероприятия.

Ну, наверное, не хватило у нас семян, чтобы это увидеть. Да, придется вам идти на свою личную церемонию принятия обетов, чтобы увидеть, как это выглядит, как это происходит. Ну, мы можем пока, как вам?

Да, или может, у вас есть какие-то вопросы, можете пока спросить. Вот, смотрите, может быть, что-то будет видно. Значит, вот так приблизительно у нас происходило.

Это было, как бы перед самой церемонией, как раз вот этот подготовительный этап, когда нам объясняли, какие будут шаги. То есть, все сидят вот так на коврике. Коврики нам нужны, потому что, ну, это занимает какое-то время, чтобы нам было комфортно.

Питер Мёртвый уведет церемонию, рассказывает нам обо всем, что с нами произойдет в будущем, знаем мы об этом или нет. Вот, ну и вот это вот третье фото, это там я формирую свое намерение о принятии обетов. Вот, ну, идем дальше.

Все-таки о том, как мы будем принимать эти обеты, давайте разберемся в этом, как вообще это происходит. Или не будем, потому что это же, как бы, прольет нам свет, да, на то, что, собственно, кроется за этой церемонией. Значит, кто зачитает вопрос?

Мне этот микрофон давать?

[Говорящий 3] Некоторые тексты говорят, что когда мы принимаем обеты бодхисаттвы, мы должны сделать это в два отдельных шага. Сначала мы должны принять участие в церемонии, где мы обязуемся принять желание просветления в форме молитвы, то есть обещаем думать как бодхисаттва, а потом позже во второй церемонии, где мы обязуемся принять желание в виде действия, обещая действовать как бодхисаттва, соблюдая существующие 64 обета и другие обязательства. Объясните, почему джи цон капа принимает эту точку зрения?

[Говорящий 2] Спасибо большое, Ирина. Так, почему же джи цон капа принимает эту точку зрения? Давайте с вами разберемся.

Как принимать вообще обеты бодхисаттвы? Что об этом важно знать? Давайте начнем с того, что бодхичитта делится на две части.

Кстати, кто помнит, что такое бодхичитта? Хорошо. У нас Максим уже на первом уроке нам давал две формы.

Кто помнит? Я вам тут подготовила подарочек из Таиланда. Супер бальзам вообще.

Убирайте зажимы в теле.

[Говорящий 3] Кто вспомнит?

[Говорящий 2] Супер. Спасибо большое, Ирина. Значит, я повторю для тех, кто в онлайн, кто не слышал.

Давайте на тибетском. Мун сэм и джук сэм. Это две большие категории бодхичитты.

Что это означает? Мун сэм – желание в форме молитвы, желание достичь просветления в форме намерения. То есть просто хотеть это сделать.

Это как мы договорились, например, что Ирина сегодня главная героиня всех рассказов поможет создать красоту в этом зале и купит цветы. То есть сначала у Ирины было желание создать красоту для всех. Она думала об этом, хотела позаботиться.

Вот это как раз есть бодхичитта – желание. И потом Ирина пошла в магазин, выбрала цветы, принесла, поставила, вазу и, собственно, это уже действие. В течение недели до утра сегодняшнего дня это было что?

Мун сэм. То есть Ирина хотела позаботиться об учителях и студентах и создать для всех красоту. А что такое джук сэм?

Когда действительно она это принесла, сделала, поставила, то есть что вы на самом деле это делаете. И насколько вообще, как вы думаете, вообще вот как, Джетсон Капа, он говорит, что отдельные церемонии посвящения себя желанию сначала и затем обетам, они делают наши обеты более крепкими. Насколько трудно достичь мун сэм, как вы считаете?

Ну вот этого желания. Ну если сравнивать желания и действия, да, а если вообще в целом, вот просто достичь этого желания, как вы считаете, это легко или нет? Ну просто вот честно, это очень трудно.

Ну давайте будем честными, это очень высокий уровень и достичь вы его можете, если вы его можете достичь в текущей жизни, это просто великое достижение. Потому что можно испытывать желание помогать другим, но вот чтобы достичь этого состояния, это знаете как, вот как будто смотреть на каждого человека, вот вы идёте и всех, кого вы встречаете, вы смотрите на каждого с таким чувством, что это ваш единственный ребёнок. Ну просто вдумайтесь, ну вот это вот, когда мы действительно хотим позаботиться обо всем, вот это желание.

Ну как бы такая любовь, она почти невозможна. Ну как бы, не знаю, может быть для вас, да, но мне приходится много работать над этими мыслями и часто хочется совсем другого. И вот легче, конечно, становится, когда мы вспоминаем, что мы изучали уже с вами на курсах ACI, что вещи пустые.

И вообще-то каждый что-то видит определённое, потому что проекции его предыдущих действий вынуждают это переживать. И вот каждый, кого мы видим, да, сейчас они воспринимают себя там как людей, у них есть работа, может семья, дети. Ну как бы, но всё это всё равно навязано им прошлой кармой.

И карма, она проецирует эту информацию, они видят мир, себя определённым образом. И потом мы понимаем, что вообще-то это страдания. Ну вот то, что говорили, да, три типа страдания.

В самом процессе проекции заложено страдания. И это будет неизбежно, пока они живы. И самая тяжёлая часть, вот эта смерть, когда человек умирает, он просто, ну всё, обнуляется.

У тебя больше нет тела, у тебя нет, ты не видишь этот мир, всё, что ты накапливал, всё, что тебя поддерживало, оно просто исчезает в один момент. И ну просто ты обнуляешься. Ты оказываешься в таких переживаниях, где, ну на самом деле, вот если после этого момента ты снова, тебе удастся родиться человеком, это будет большое чудо.

Вы помните уже из предыдущих курсов какая-то редкость. И неважно, успешно ты был, сколько у тебя было денег, это всё сбрасывается до нуля. И в момент смерти мы всё теряем.

И вообще-то это может случиться сегодня. Ну как бы мы не знаем наверняка. Может случиться с любым из нас в любой момент времени.

И вот Мунсэ — это когда мы осознаём вот это, весь вот этот процесс, мы его осознаём. И мысль «я хочу с этим что-то сделать, я хочу помочь им всем». То есть вот это осознание — это и есть и Мунсэм.

А Джуксэм — это когда у вас есть это осознание, и вы реально берёте и начинаете что-то делать. Что-то делать, чтобы реализовать силу этого желания. И невозможно себя спасти в последний момент.

Это заблуждение. Если человек не практиковал всю жизнь, он не может это сделать в последний момент. Поэтому нужно меняться сейчас.

Пока мы здоровы, мы можем слышать, мы можем практиковать. Ну просто вот это осознание у нас есть только сейчас. Другого момента лучше не наступит.

И вот если посмотреть изначально исторически, там Нагарджуна жил, допустим, в 200-й год нашей эры, и у него уже есть упоминание того, как церемония обетов описывается только как ритуал развития вот этого желания, желания просветления ради всех живых существ. И позднее уже Джетсон Капа говорит нам о том, что лучше вот сделать так. Сначала отдельная церемония, где мы берём на себя обязательство развить эту бодхичитту.

И потом мы тренируемся какое-то время, мы развиваем это желание. Может быть это месяцы, может годы. У всех бывает по-разному.

И потом уже мы, когда окрепли в этом желании, мы приходим на церемонию принятия обетов, и тогда мы их принимаем. Почему это вообще лучше, он считает? Потому что это делает процесс более устойчивым, и это помогает нам укрепиться в своём намерении и действительно его реализовать.

В моём случае это было как, ну я какое-то время уже практиковала, я себе установила, использую глукбук для ведения дневника, я уже изучала эти обеты, я уже начала их отслеживать, а как вообще я подступаю, а как бы может быть я и так их соблюдаю, а может что-то мне будет трудно. То есть я вот так уже какое-то время это исследовала, и потом, ну и не было какой-то большой промежуток времени, не было этих церемоний, то есть обеты не давали. Но я чувствовала, что-то меня в этом привлекало, что мне нужно сделать этот шаг.

И потом, когда я попала на церемонию, я приняла сразу обеты Абдхисаттвы в действии. Но насколько я знаю, у нас большинство студентов принимают именно в два этапа. Это чтобы вы понимали, что это не директивное такое предписание, что это опция.

Просто когда вы делаете в два этапа, ваше желание, оно укрепляется. Дальше. Что у нас вообще происходит в момент вот этой церемонии?

Она на самом деле очень простая, то есть это три основных этапа. Вот это ответ джецон капы у нас. И дальше у нас церемония.

Это подготовка джорва, основная часть нгуши, можете повторять на тибетском, джорва, нгуши, это сама церемония. И заключение джук чок. Подготовка самая важная часть, ну, наверное, как и в медитации.

Если подготовка хорошо сделана, то практика у нас будет эффективной. И основная часть, она длится примерно 30 секунд, когда вы принимаете обеты. Что происходит во время подготовки?

У нас есть 5 этапов. Это первый этап, просьба и мандала на тибетском сул ва даппа. Это что происходит здесь?

Обращение к вашему ламе с просьбой даровать вам обеты. И подношение мандалы. Обычно это зал украшен лепестками, цветов.

А кто вообще знает, что такое мандала? Кто помнит? Так, есть идея, рисунок, хорошо.

Какие еще есть идеи? Что такое мандала? Изображение чего-то святого.

Символ, хорошо. Смотрите, мандала вообще это символическое подношение всей вселенной для накопления заслуг, для развития щедрости. Мы подносим какую-то наивысшую ценность.

И это может быть в разных формах. Мы с вами, когда делали медитации, помните, мы делали мандалу в виде пения. Мы пропевали красивые стихи, которые были о том, что мы подносим совершенный мир своим учителям, буддам, ангелам, святым существам.

Помните такое? Есть вообще, кто помнит? Лена только отозвалась.

Мы на разборах с вами пели мандалы. Не помните? Я хотела вам показать, например, у меня здесь есть, сейчас секундочку.

Вот я свой пример тоже. Вот это тоже из этого мероприятия, из дарма-фестиваля. Видите, здесь у нас есть рис и специальные такие красивые ёмкости, в которые мы особым образом насыпаем рис.

И мы визуализируем, что это все сокровища и богатства мира. И мы вот эту церемонию делаем, она так и называется подношение мандалы. Мы как бы подносим вот эти все богатства мира нашим ангелам, буддам.

И вот эта вот визуализация, вот эта мысль. Вообще-то это церемония из прошлого, где у людей даже вот раздобыть столько риса не всегда было простым делом. То есть это уже была большая ценность.

А мы еще и визуализируем, что это что-то очень супер, вообще ценное. И вот это как раз и есть то, что мы делаем на первом шаге, когда мы просим учителей даровать обеты и подносим с этими целями мандалу. То есть там красиво, у нас есть студенты старшие, которые помогают вот это все организовать.

Они делают цветы, благовония и так далее. И дальше что мы делаем? Второй этап, мы приглашаем будд и бодхисаттв как свидетелей этой церемонии.

Как мы можем это сделать? Мы можем мысленно их пригласить, можем представить, что они вот уже пришли, они здесь уже есть. Я, например, для себя представляла вот будд и

бодхисаттвы приглашаю.

То есть это старшие студенты для меня были теми бодхисаттвами, которые уже мне показывают пример и которые уже действуют подобным образом. То есть важно подумать о чем? Об их прекрасных качествах.

И это помогает нам также развивать эти качества. И дальше что мы делаем? Мы просим даровать нам обеты быстро.

Что это значит? Вы прямо сейчас даровать нам обеты. Вы прямо говорите учителю пожалуйста дай мне обеты сейчас.

Третий шаг это ньорду кулва. Второй шаг у нас называется цок трупя. И первый на тибетском это сулва дапа.

Супер! Какие идеи, что дальше мы можем сделать? Какой может быть шаг?

Ну почти. Следующий шаг это порадоваться. Вы радуетесь в этой величине заслуг и возможности практиковать.

Потому что обеты и бодхисаттвы создают для нас самую мощную карму. И вот это то, что мы получаем возможность накопить просто невероятное количество заслуг. И именно это позволяет нам прийти к просветлению.

И в этот момент мы радуемся, осознавая вообще все эти возможности. И дальше последний шаг в этой подготовке это то, что учитель нас спрашивает. Это проверка нашего намерения.

Барчи дрива называется на тибетском. Учитель нас спрашивает, надеешься ли вообще-то ты достичь просветления ради всех живых существ? Понимаешь ли ты обеты?

Готов ли ты их соблюдать? Не делаешь ли ты это из давления? И конечно мы можем ошибаться.

Вообще-то иначе не было бы смысла брать эти обеты, если бы это все было вот так. Решили, взяли, сделали и все окей. Но важно вот в этот момент, на этом шаге, просто честно для себя сказать, иметь вот это честное намерение действительно стараться следовать этим обетам снова и снова.

Ну что, давайте подытожим, что мы с вами разобрали. Тут уже я буду передавать слово. Что мы разобрали?

Два типа бодхичитты. И почему Джецунгкапа рекомендовал проходить принятие обетов в два этапа? Джуксен, Мунсен.

Три основных этапа церемонии принятия обетов. Пять частей подготовительного этапа. Какие?

Первое, обращение к вашему ламе с уважительной просьбой даровать вам обеты, поднося мандалу. Второе, приглашение всех будд и бодхисаттв присоединиться к церемонии, быть свидетелями, принятия вами обетов. И вы стараетесь в этот момент помнить об их прекрасных качествах.

Третье, обращаетесь с просьбой, чтобы вам обеты предоставил учитель быстро. Вы приклоняете одно колено, склоняетесь на правое колено, чтобы сделать это. И потом вы радуетесь возможности.

Это четвертый шаг. Радуетесь возможности, которые у вас теперь есть для накопления огромного количества благ. И это помогает вам стать просветленным существом и помогать всем живым существам.

Пятое, получить от вашего учителя вопрос, действительно ли вы хотите, принимая эти обеты, достичь просветления ради всех существ. И действительно ли вы понимаете эти обеты, действительно ли вы намерены их соблюдать. Ну что ж, спасибо вам за ваше внимание.

А я передаю свое слово Марине Афанасьевой. И для меня, кстати, это тоже очень большая радость, потому что Марина для меня, можно сказать, проводник моего преподавания. Она была куратором на моем тренерском курсе.

Спасибо тебе большое, Марина, за твои тренинги. И передаю тебе слово. Как вы вообще хотите перерыв?

Может или будем продолжать?

[Говорящий 3] Продолжаем? Да.

[Говорящий 2] Супер.

[Говорящий 1] Спасибо большое, друзья. Спасибо большое, Олечка, за прекрасный твой дебют. Я очень рада тебя видеть среди тренеров АКМ.

И я очень рада и счастлива быть с вами здесь, потому что для меня это большая честь. Спасибо большое, Ира, Макс, что вы меня позвали, пригласили. Я тут, так сказать, пролетом.

Я являюсь тренером АКМ вообще-то во Львове и в Киеве. И сюда я приехала буквально там на пару месяцев в гости. И вот я вот здесь с вами.

Это просто прекрасно. Я закончила 18 открытых курсов в конце 2023-го, в январе 2024-го полностью. Кто-то, может быть, меня уже знает из вас, некоторые кто-то нет.

И честно говоря, курс обеты бодхисаттвы, курс 7 АКМ, ACI, это один из моих любимых курсов. Почему? Потому что он помогает нам стать счастливыми и сделать счастливыми других людей.

Почему он нам помогает сделать счастливыми других людей? Так, ну вот здесь, кстати говоря, сразу вот фотографию вам покажу. Это из моего личного архива.

Фотография. 22-й год, это июнь. И это результат действия моих обетов бодхисаттвы, я считаю, потому что, как вы все знаете, были сложные времена в 22-м году.

И мы все, может быть, кто-то, кстати, знает, кто там на фотографии, он Иван Галюзин, у нас там Аня, счастливые учителя. И тогда был очень сложный период для меня и для многих, для всех. И вот учителя очень сильно тогда нас всех поддерживали.

И благодаря Дхарме, я считаю, благодаря этим знаниям, благодаря этим курсам, мы очень легко и, так сказать, ну я не могу сказать, что это весело, но мы очень легко пережили этот момент на самом деле. И я тоже там была, меня не видно. Это такой вот пикничок классный.

И я оказалась в Вене. Это был уже не первый, правда, раз я путешествовала до этого в Вене. Но мы все сюда приехали, у нас была сразу такая вот санга собралась.

Это то, как это все начиналось на самом деле, как АСИ-курсы сюда как перебрались. И я оказалась в Вене благодаря доброте моих лам, я считаю. И честно говоря, моя жизнь вообще разделилась на две части.

До обетов под Хисатой и принятия обетов под Хисатой и после. И я честно говоря, человек, который не очень сильно спешу во всем, не надо там подумать три дня, прежде чем принять решение. Я такая небыстрая, потому что есть люди, которые бегом-бегом услышали про обеты и сразу, о, давайте примем.

Но я не из таких. И я такая, что я долго должна подумать, а надо, не надо, присмотреться, готова, не готова. И я лично приняла обеты под Хисатой первый раз.

Я вспомнила первый раз желание, естественно, я в форме желания принимала еще в 2019 году. И честно говоря, у меня тоже карма так интересно раскрылась, что я начала изучать в целом курсы в марте 2019 года, а уже в декабре 2019 с помощью четырех шагов я насеяла ретрит с Геши Майклом Роучем. Для меня это была просто фантастика на тот момент.

И я поехала на Бали, там был Ламрим, и я там оказалась и увидела Геши Майкла вживую через полгода, как я вообще в принципе зашла в это все движение. Это было для меня просто невероятное что-то. На тот момент мне казалось это вообще невозможным.

И тогда я приняла еще и желание под Хисатой. И все потом завертелось, закрутилось, и все. Моя жизнь уже не была прежней.

Я полностью изменила свое окружение. У меня поменялась работа. То есть вообще все поменялось.

Личная жизнь тоже поменялась. Поэтому мы с вами говорим и вот сейчас как раз давайте вспомним главную идею курса. Какая она?

Кто мне скажет? Еще раз. Чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно что делать?

Следовать кодексу жизни Бодхисаттвы. Это глобальная идея вообще этого курса третьего. А наша идея главного урока какая?

Мы уже говорили с вами об этом. Чтобы принять этот кодекс собственно говоря жизни Бодхисаттвы, нам нужно что? Правильно и хорошо подготовиться.

Нужна правильная подготовка. Правильно, молодцы. Как вам, кстати, группа мудрости?

Помудрели? Кто-то захотел уже принять обеты? Я хотела такой момент обговорить с вами.

Как вы считаете, почему или каким образом обеты Бодхисаттвы нам помогают вообще создать реально счастливый мир? Если мне понравится ваш ответ, мы дадим вам денег. 20 евро стандартная цена.

Каким образом обеты Бодхисаттвы помогают вам изменить мир в лучшую сторону и сделать его счастливым, то есть достичь абсолютного счастья вам и другим? В целом да, но не совсем полный ответ, как я хочу услышать. Посмотрите, что у меня в руках.

Оля, что ты не согласна? Давайте еще кто-то скажет. Оля залезла ко мне в голову.

[Говорящий 3] Хорошо, кто-то еще скажет.

[Говорящий 1] Еще раз вопрос звучал так, каким образом обеты Бодхисаттвы изменяют нас? Делают нас идеальным человеком. Если мы помним, что проручку.

Да, верно. Хорошо, кто-то еще скажет. Что делают обеты Бодхисаттвы с нашим сознанием?

Хорошо, давайте разделим на двоих. Мне нравятся ответы, но не идеальные, как я бы хотела услышать, поэтому давайте 10 и 10 евро. Спасибо вам большое.

Резюмируя все, что вы много сказали, в целом вы все правильно сказали, молодцы, спасибо. Если мы понимаем, что мы помним про ручку, какая она? Откуда она происходит?

Из нас, правильно? Точно так все вокруг происходит из нас. Кстати говоря, эта ручка из Седоны, между прочим, от Геши Майкла Роуча.

И мне ее привезли, она у меня появилась волшебным образом. У меня в жизни не было вещей из Седоны, туда я еще не доехала. Нет, это Америка, там Геши Майкл Роуч, там ретритный центр у него.

То есть у меня начали появляться вещи из Седоны, у меня изменился мир таким образом, что ко мне приходят люди, которые меня любят, которые меня заботятся обо мне, понимаете, как это происходит. И начинают дарить всякие вещи, там еще из Седоны привезли. Раньше этого вообще не было.

И я хочу сказать, что если мы помним, что ручка происходит из нас, и если это правда, про ручку история, а это правда, потому что собака не пишет ручкой, то точно так же и мир может измениться в идеальный, потому что он откуда происходит? Отсюда. И наши обеты, бодхисаттвы, что делают с нашим сознанием?

Они его трансформируют, они помогают нам накопить вот эту самую добродетель, которая нам нужна для того, чтобы увидеть мир идеальным. И правильно, в принципе, все сказали. Это прикольно, да.

То есть я вот вам на своем примере действительно хочу показать, что 10 лет назад реально вообще этого всего не было, понимаете. Вот даже недавно, я пошла в магазин. У кого на кассе вас пропускают?

Вот здесь, в Австрии, такое происходит вообще? У нас в Украине, например, не принято. Я уже давненько, я никогда не стремлюсь вперед, я пытаюсь всех пропустить, я могу свободно реально ходить по улицам, по дорогам, меня никто не сбивает, все останавливаются.

Я тут ехала на велосипеде, автобус сзади остановился, но я понимаю, что в Европе такие правила, но тем не менее, не у всех это работает. В Украине так тем более. В Украине то же самое происходит вообще-то.

Все остановятся, мы с мамой идем, на маму, извините, практически наезжают, вот мы рядом шли, реально, я говорю, ма, это твоя карма, надо что-то менять. Я иду, меня все пропускают, машины сами останавливаются, подхожу к кассе, меня женщина такая, с одной, купила одну какую-то продукцию, консерву, не важно, а впереди женщина еще с продуктами, а впереди целая кошелка, целый вагон продуктов. И остаюсь себе, думаю, ну ладно, подожду, Господи.

Думаю о своем. Женщина такая сразу, о, фрау, фрау, я интуитивно понимаю, что меня пропускают, говорю, о, данки шон, прошла. Та женщина не успокаивается и кричит, трое что-то с тележкой, говорит, фрау, фрау, там битое что-то, пропустите, значит, эту женщину.

Я говорю, Боже мой, спасибо большое. Она такая, да, конечно, проходите. В общем, я за минуту прошла.

Вот. Десять лет назад у меня такого не было. Я подхожу к кассе, на меня все нападают, все кричат, все ругаются, чтоб меня кто-то сам вот так вот и без просьбы такого вообще не было.

Вот таким вот образом. Так, я немножко отошла. Столько примеров, на самом деле, можно много рассказывать, но у нас тайминг.

Поэтому мы продолжаем с вами, хорошо. Обеты бодхисаттвы, это прекрасно реально, и это то, что меняет навсегда вас и вашу жизнь. И сегодня мы с вами разберем, это уже заключительная у нас с вами часть, урока 3.

Подробнее мы с вами поговорим на вопросе, так, у нас там осталось с вами, значит, три вопроса. Подробнее остановимся на четвертом, и более быстро мы обсудим пятый и шестой вопрос. Итак, чтобы стать счастливым, мы поняли, да, нам нужно принять обеты бодхисаттвы.

Соответственно, вопрос, кто нам может их дать, да? То есть для того, чтобы принять обеты бодхисаттвы, нам нужен кто-то, кто нам их подарит, дарует обеты бодхисаттвы. И давайте поговорим об этом.

И об этом нужно говорить побольше, потому что это очень важный вопрос, это касается учителя, про учителя можно вообще разговаривать долго, это очень всегда важная тема, но я постараюсь за 20 минут улыбаться. Это тоже замечательная фотография, Питер и Мария Мёртл, это мои учителя. И здесь практически 13-14 пунктов качества, характеристик человека, который может вам давать обеты бодхисаттвы.

Мы с вами вкратце сейчас обсудим все это. У вас будут в ответах правильные ответы, но вы там почитайте. Мы быстренько разберем.

Джетсун Капа нам говорит, что в целом человек, который вам может даровать обеты бодхисаттвы, логично, он может быть либо мужчиной, тут даже указка, я помню, есть, либо женщиной, либо женщиной. Логично, да. Также он может быть и мирянином, или монахом.

И Геши Майкл Роуч тоже упоминает про то, что... Но важный момент, у этих людей, кто дарует вам обеты бодхисаттвы, должна быть важная вещь, это мотивация их. Мунцем, на тибетском, давайте скажем, мунцем.

Да, у них должно быть вот это вот мунцем. Геши Майкл говорит, даже пусть хотя бы не на 100%, должна быть это желание и мотивация, с какой мотивацией они вам даровать эти обеты. Но должна быть хотя бы какая-то правильная мотивация помогать всем живым существам.

У них должно это быть априори по природе. Поэтому если мотивация неправильная, у таких людей обеты не принимайте. И тут вы можете меня спросить, Марина, как я вообще пойму, какая мотивация у этих людей?

Как вы поймете? Как можно увидеть мотивацию человека, как вы думаете? Ну это, конечно, экстремальненько уже, у нас нет столько времени.

Суть в том, да, вы правильно говорите, мне нравится. Суть в том, что вы, в принципе, должны понаблюдать за тем, как они себя ведут вообще в жизни, эти учителя. И суть в том, что вы

увидите, какая у них мотивация по их действиям, поступкам, словам.

И если там все классно, то все в порядке, вы можете принимать обеты. Что значит классно? Это значит, что они живут нравственной жизнью, у них доброе сердце, они излучают любовь, они излучают сострадание, они излучают мудрость.

И вы это все на самом деле почувствуете. То есть, когда вы соприкасаетесь с учителем, учитель каким-то магическим и волшебным образом касается вашего сердца. И в этот момент, ну, не каждый человек может это сделать.

И вот если у человека действительно есть истинная вот эта вот любовь Бодхичитта в сердце, мотивация к состраданию, к человеку, к другому существу, эту любовь вы почувствуете. И он ведет себя определенным образом. И вы поймете, да, это он.

И это очень красиво. То есть учитель откроет ваше сердце, на самом деле. И очень будет, кстати, хорошо, если, вот у нас второй пункт, если этот учитель сможет вам также даровать и в будущем и еще обеты тантрические, то бишь секретные.

Вот, потому что на самом деле как бы все эти три категории обетов, они между собой связаны. И вообще считается хорошей традицией и идеей следовать одному учителю, принимать. То есть, потому что вы, в принципе, уже кармически с ним будете связаны, когда вы вступаете в отношения вот такие духовные.

Когда вам даруют обеты, вы как бы зацепляетесь этим человеком кармически. И это очень классно. И очень будет желательно, если он и дальше будет вас продолжать обучать и давать продолжать вам обеты более высокого порядка.

Хорошо. Как говорит Макс, вообще-то, в принципе, это очень серьезное дело, когда вы выбираете того, у кого вы принимаете эти обеты. Потому что он может вам, этот человек, или нравится, или не нравится.

И когда такое происходит, такое может происходить. Подумайте, откуда это происходит. Как это связано с вашими семенами?

То, что вам нравится учитель, допустим, какие-то качества, возможно, это как-то связано с вашими семенами. И то же самое работает в обратную сторону. Если он у вас вообще, вау, супер, как это работает.

Это также связано с вашими семенами. Подумайте об этом, почему так происходит. Может все что угодно быть.

Смотря какие семена у вас будут сходить. Но бывают моменты. Путь с ламой, это не прогулка с розовыми пони по зеленой лужайке.

Это путь. И там могут происходить разные моменты. Это не всегда все идеально и гладко.

Это надо подумать. Но главное, не впадать в ментальное мрачение. Если даже что-то вам кажется не нравится, что-то не так, надо вспоминать, откуда это происходит.

И по сути, откуда создается учитель. Джетсон Капа дает длинный список того, чем должен обладать учитель, чтобы вам даровать обеты. Сейчас я тут буду зачитывать.

В целом, все сводится к шести совершенствам. И они должны практиковать свои шесть совершенств. Как называются совершенства?

Парамиты. Слышали такое слово? Нет?

Хорошо. А может кто-то из вас уже знает, что такое шесть совершенств? Перечислит мне кто-то их?

Знаете?

[Говорящий 3] Класс.

[Говорящий 1] Концентрация и мудрость. Супер, ребята, вообще молодцы. Тут уже подготовленные у нас товарищи.

Мне нравится. Поговорим о каждом из этих совершенств. Джетсон Капа в целом говорит, что ваши учителя должны практиковать свои шесть совершенств и не совершать провалы в этих совершенствах.

Первое совершенство, какое у нас? Совершенство даяния. Вы правильно говорите.

Дэ чунг, давайте повторим, дэ чунг. Это по-тибетски. Значит, не желать многого.

Что это значит, совершенство даяния наше? По сути, человек не должен быть привязан к материальному миру, материальным вещам. Он не должен бегать в поисках золота, алмазов, бриллиантов, искать и для него это должен быть смысл жизни.

Он не заикливается на материальных вещах и на богатстве. Это не значит, что он должен жить где-нибудь в пещере, нищий, доедать последний кусок хлеба. Это не об этом говорится.

Имеется в виду, что он должен желать лучшей жизни для себя, и это нормально, но он не должен заикливаться. То есть у него не должна быть главная цель в жизни, это получить какую-то материальную выгоду, например, заполучить что-то большее. И есть еще такое слово чокшэ.

Быть довольным тем, что имеешь, переводится. И это как раз сюда же относится. В писаниях сказано, что может быть плохая еда, плохие условия проживания, плохое и скверное место для сна, скверная одежда.

Чтобы не получили учителя, они все равно будут счастливы. И сколько это стоит, для них как бы не важно. Для них это уже достаточно, и они не желают большего.

И они говорят, окей, мне этого достаточно, больше мне не надо. И при этом они не идут переворачивать мир ради каких-то излишеств и чего-то большего. И это интересная и красивая идея.

Это идея, которую рассказывал Гейджи Майкл Роуч. Мне она понравилась, поэтому я бы ее так же пересказала. И Джи Цунгапа говорит, что вторая параметра это параметра совершенства нравственности.

То есть у учителей, которые даруют обеты, у них есть свои обеты, это обязательное условие. И если человек не уважает нравственность, свои обеты, если он утратил уважение к своей этике, к своей нравственности, то плохо соблюдает свои обеты, плохо их хранит, то естественно у такого человека не стоит принимать обеты, что в принципе логично. Учитель является примером для нас на самом деле.

И мы, смотря на нашего учителя, в действительности хотим стать такими же. Это наш пример для нас. Третья параметра.

Какая третья параметра? Совершенство терпения. Что значит совершить провал в третьей параметре?

Совершенство терпения. На самом деле это совершенство не гневания. Если человек очень быстро и легко гневается, расстраивается, у него может быть даже пассивный гнев испытывать, особенно если он тайно где-то гневается, это заметно.

Это даже по выражению лица будет заметно. Добрые люди, которые побороли свой гнев, они красивые, они молодые, примерно как наши учителя Питера Мария Мертвого. И вообще заметили, какие люди в Санге у нас.

Я как не посмотрю, все только молодеют. Макс только молодеет. Вот я смотрю, 10 лет прошло, Макс помолодел.

Я знаю людей, которым действительно уже 50 лет, 50 плюс, они выглядят реально на 30. Потрясающе просто. Поэтому если человек, который легко расстраивается, легко подает гнев, это значит, что он провалил свое совершенство.

Такого человека обеты не принимаем. Тут еще такая интересная, да, есть даже классная шутка, на этот счет в писаниях, он говорит, обычно добавляют в конце, что если вы в принципе не можете найти больше никого, и в принципе с учетом того, что у нас современное общество, 21 век, нанотехнологии, в принципе, если вы увидите какого-нибудь просто простого нормального человека, и он в доступе у вас, этот нормальный человек, принимайте у него обеты.

Главное, чтобы он всерьез практиковал нравственность, мудрость, концентрацию, вот эти 6 параметров. То есть это о том, что мы не должны, конечно, искать где-то по всем коническим канонам этого монаха, ехать в Тибет, прям искать, потому что это может занять вообще полжизни, и нет смысла. Можно очень-очень долго искать.

Но это не значит, что нужно соглашаться на меньшее и бежать за первым встречным как бы человеком. То есть нужно проверить учителя на вот эти все пункты, которые мы перечисляем. Старайтесь найти достойного.

Вам следует выбирать учителя своего по сердцу, по тому, какой образ жизни транслирует этот учитель. Хорошо, тут может возникнуть еще один вопрос логический. Можно ли взять учителя человека вообще из другой духовной традиции?

Как вы думаете? Из другой духовной традиции в целом. Например, ну не из нашей, не знаю. Например, да. Традиции. У нас традиция идёт от Ла-Лай-Ламы.

Линия аутентичной передачи. Другая традиция – это другая культура, вера может быть. То есть не такое, что мы рассказываем вам.

И как вы думаете, можно ли принимать обеты у другой? Я думаю, что да. Нет, я тоже с этим согласна.

И Герши Мэкл говорит, что вряд ли. Потому что этот учитель, он не будет соответствовать требованиям, которые мы перечисляем. Он как минимум должен знать отлично ритуал, он должен уметь объяснить вам вообще суть этих обетов, что они делают, для чего они, отвечать на ваши вопросы, знать в идеале традицию передачи этих обетов.

У него должны быть свои обеты, и он должен их соблюдать. Соответственно, досконально знать литературу, источники Аббатхисатва. То есть он должен, по сути, знать буддизм и

соблюдать свои обеты.

То есть из другой традиции вряд ли. Четвертое у нас парамита, это радостное усердие. Как вы думаете, это о чем?

Учителю должно быть интересно вам преподавать. Вот как Макса, он зажигает, Ира зажигает, с юмором, Питер. Вот мы только что вернулись с Ломбрима.

Я реально на протяжении почти уже пятый год слышу тот же вопрос от студентов. Я и сама его задавала. Я уже раз 10 слышала, как Питеру задают этот вопрос, один и тот же.

И Питер каждый раз, как в первый раз, рассказывает и отвечает студенту с таким энтузиазмом, с радостью, причем каждый раз по-новому. Он вообще не устает отвечать на один и тот же вопрос. Это совершенство терпения.

Представьте, когда он один и тот же вопрос 5 лет задает, вообще надо уметь практиковать совершенство терпения и с любовью, состраданием отвечать, и каждый раз с интересом. У него действительно есть драйв, и он не пропадает. Это супер качество, о котором говорит Джетсон Капа.

Потому что вначале может быть так, что человек, допустим, заинтересован, он с энтузиазмом во всё это рассказывает, а потом хоп, всё упало. Энтузиазм пропал, ему уже неинтересно, он такой вялый. Это уже не то.

Учитель должен преподавать с удовольствием, и причем всё время. Тогда нет провала в 4-й парамете, и у такого человека можно брать ответы бодхисаттвы. Номер 5.

Какое у нас совершенство? Совершенство концентрации. Это тоже самое равно совершенству медитации.

Сосредоточение. Помним, да? То есть, например, человек сел в медитацию и такой, ой, я забыл, надо сходить в магазин, ой, а что мне там в холодильнике, ой, надо там молоко прокисло, а что же я буду завтра кушать?

Ну, в общем, то есть. Если он садится и у него в ту же секунду вот это начинается, то понятное дело, что это пропал в 5-й парамете. И естественно, логично, что у такого человека концентрация плохая, медитация плохая.

Если он сам не имеет хорошей медитации, как он вас научит хорошо медитировать? И вы должны пронаблюдать, медитирует ли учителя каждый день? Вы узнаете, они вам потом обычно скажут.

И в целом видно, как хорошо ли медитирует человек, как это видно. Обращали внимание вообще? Они радостные и спокойные.

Спокойствие это вообще топ, это база. Когда ты медитируешь, твой ум, он меняется. Если у тебя это постоянная и регулярная практика, то человек, он становится просто невозмутимый, он становится добрый.

Вот эти все совершенства, они вообще активизируются, и он изучает прямых. Это видно, он контролирует свой гнев, совершенство терпения, он становится мудрым. Это все туда же.

Но вы заметите, медитируют ли учителя каждый день и в приоритете ли это для них? Хорошо, и у нас осталось шестое совершенство. Это совершенство мудрости.

Противоположность этому какой человек? Немудрый, то бишь духовно глупенький. Геша Майкл говорит, что это происходит в результате духовной глупости, она развивается в результате нарушения своей нравственности, нарушения этического образа жизни.

То есть, если вы постоянно нарушаете этику, у вас начинает снижаться IQ, представляете? Способность понимать, аналитически мыслить, способность понимать дхарму. И, кстати говоря, еще ухудшается память.

Весело говорит. Если вы обесцениваете концепцию идеи бодхистатвы, то если вы говорите, что вы перестаете понимать в целом дхарму, и вы спускаетесь по спиральке вниз, понимание дхармы резко падает. Поэтому мы должны всегда поддерживать нашу мудрость, передавать, обучаться самому.

На полное просветление. Дхарма должна быть всегда рядом с вами. Хороший учитель всегда объяснит вам, что такое беды бодхистатвы, какой смысл их вообще принимать.

Мне нравится пример, тоже геша говорит, что есть текст, в котором говорится, если взять всех буд на всех планетах, во всех мирах вселенной, и сделать им подношение, или же просто принять обеты бодхистатвы и их пытаться соблюдать. И даже если ты их соблюдаешь так себе, но ты стремишься и соблюдаешь, хочешь, у тебя есть это намерение, то у вас будет добродетели больше, чем вы бы сделали подношение всем буддам бодхистатвам во всех мирах. Представляете, как это круто, это очень красиво и мощно.

И честно сказать, рано или поздно вы все равно придете к обетам бодхистатвы. Ваши семена вас туда приведут. И грубо говоря, вам придется их принять.

Я, если честно, знаю даже людей, которые после двух курсов принимали обеты бодхистатвы в детстве. Это, конечно, интересно, это карма, я считаю, прошлого. Они принимали после двух или одного курса, я лично знаю таких людей, которые принимали обеты бодхистатвы.

И они их соблюдают при этом еще причем. Это не просто так, представляете? На самом деле у вас нет выбора, и ваши семена приведут вас туда.

И это будет самое красивое, и самое лучшее, что может с вами случиться. Я надеюсь, почти вложились в тайминг. И теперь мы переходим к следующему вопросу.

Вопрос номер 5. Поговорим об ученике. То есть мы с вами обсудили, кто может нам даровать обеты, и теперь мы должны понять, а кто же их может принять, какими качествами должен обладать ученик.

Как вы думаете? Вот вы увидели учителя. Кстати, эта фотография, по-моему, из Киева, если я не ошибаюсь.

И вот таким образом, примерно, происходит принятие обетов бодхистату или мирянина. Вы садитесь впереди. Первый ряд, это обычно, когда садишься и принимаешь первый раз.

И я, кстати, не рассказывала, как я принимала обеты. Я принимала обеты, вот я вам говорила, с Гиши Майклом Робчим в 2019 году чудесным образом, а потом с Питером и Марией я принимала желание бодхисаттвы, то есть желание, не действие. И это было, я уже не помню, давно это было, где-то в 2022 году, потому что на самом деле потом я приняла обеты в действии, чтобы вы понимали, через два года, спустя два года только, в 2024 году на ретрите Леди Нигума в Турции, помню.

И тогда тоже был Питер и Мария, и мы так сели, тоже была церемония принятия обетов бодхисаттвы. И я такая сажусь вперед, у Марии такие глаза, она думала, я уже давно, человек уже почти пятый год, ты что, до сих пор не принимала обеты? Ну, я только в желании, да.

Она удивилась, конечно. Потому что я вот такой человек, и я считаю это правильно, и честно говоря, у нас тоже в курсах говорится о том, что не спешите, вы должны все равно проверить и себя, и учителя. То есть сначала по традиции вы принимаете в желании, и если вы накапливаете при этом какие-то свои кармические семена, добродетель, и потом, когда вы принимаете уже в действиях эти обеты, они становятся для вас мощнее.

Теоретически вы можете принять в действии сразу обеты бодхисаттвы, но и я считаю это правильным тоже, я тоже так действовала, и моя рекомендация и совет, что лучше сначала принять желание обеты бодхисаттвы, потестить, так сказать, посмотреть, а потом уже принять в действии. И для вас это будет, честно говоря, более мощнее. Вопрос?

[Говорящий 3] Это актуальный вопрос и самый частый.

[Говорящий 1] Сомнений всегда есть, это нормально. Я, честно говоря, не встречала особо никого, чтобы потом, как Макс рассказывал, у вас есть возможность отказаться от обетов. Но честно говоря, я таких не видела людей, понимаете, и все живы, здоровы, все в порядке.

И Геши Майкл, к нему тоже часто обращался, он сам лично рассказывал тоже на своих учениях, что вот подходит к нему ученик и спрашивает, Геши Майкл, мне так интересно, я хочу принять обеты, но я боюсь, потому что я понимаю, что я тут могу сорваться, тут я могу что-то не сделать, не соблюсти этот обет. И что он советовал? Он сказал, просто попробуй принять на какое-то время.

Вот возьми, ну там речь шла про обеты мирянина, ну допустим, просто возьми на, допустим, хорошо, желание обетов Бодхисатты ты действительно можешь взять на какой-то тест-период, да, ты можешь теоретически в действиях не принимать его. Просто возьми желание и попробуй, как это тебе, и все. Да-да, нет-нет, говорится.

Но если ты будешь хорошо понимать вот это вот, ручку пустоты, понимаешь, то ты должна для себя понимать, для чего ты это делаешь, что тебе дадут, почему ты их принимаешь, что они тебе дадут, какую выгоду у тебя обеты Бодхисатты. И если ты понимаешь это, пустоту и ручку, то у тебя не будет сомнений, понимаешь. Короче говоря, ваша задача просто продолжать изучать курсы АСИ, в общем.

И я вам говорю, вы придете все к обетам, не переживайте, и все будет хорошо. И там мы дальше еще вопрос, кстати, поговорим, следующий, тоже будут ответы тебе там. Так, сейчас.

Да, по поводу ученика, значит, вот тут классный пример есть от Геши Майкла Роуча про лорда Атишу, про то, что не нужно спешить с выбором учителя и надо все тестить. Мне это нравится, тоже такой вдохновляющий пример. Вот лорд Атиша в 10 веке, рискуя жизнь, он плыл на корабле в Индонезию, тоже к своему как бы учителю, он знал, что он там есть, учитель, чтобы изучить предмет этот.

И он сразу не выскочил на берег и не побежал, не кинулся к этому учителю, о, учитель, возьми меня там ученики, дай мне сразу обеты. Он ждал несколько месяцев и всех вокруг расспрашивал, а какой, хорош ли этот лама вообще, слышали вы о нем, что он делает, как

ведут его себя свои ученики, вообще достойный ли это человек. По-моему, это классная стратегия, вам не кажется?

Он рисковал жизнью и месяцами плыл, это не то, как у нас сейчас происходит, раз, сел через 2 часа на самолет и прилетел уже с учителем, а там люди годами шли к учителям, это просто потрясающе. И он не бежал, он сначала все проверил, оценил, отдал время, выждал, он сразу не побежал к учителю не представляться и знакомиться. И мне эта идея очень нравится, то есть ученик достоин учителя, и наоборот.

И на самом деле, когда вы решите приметь решение принять обеты бодхисаттвы у вашего учителя, когда вы выберете своего учителя, проверите его, проверите себя на свою готовность, то это будет реально огромной, большой, огромной честью для вас принять эти обеты бодхисаттвы у этого учителя. И я могу сказать, что вы, как ученик, должны быть тоже достойны своего учителя, и это очень красиво звучит. А что это значит?

То есть что вы должны делать? Вы должны вести нравственный образ жизни. И соответственно, учитель это то же самое, что и ручка.

И вы тогда сеете достойного учителя. Глубок вам в помощь, а ты рыджабали. Там шикарное предложение, кто еще не в нем.

Там есть обеты и свободы, и бодхисаттвы, то есть вам практически ничего не надо делать, оно вам все автоматически приходит, поэтому рекомендую. Еще какие требования, кстати говоря, к ученику? Вы должны обязательно, ну это как у нас сейчас происходит, вы должны обязательно будете закончить ACI-7, который мы сейчас проходим, сдать сертификат, получить его, и тогда вы уже можете принять обеты бодхисаттвы и в действии.

Требование 7, и эти обеты будут для вас работать, то есть вы должны накопить семян, понимаете, добродетели, чтобы для вас эти вообще обеты работали. А вообще есть кто-нибудь, кстати, из вас, кто уже принимал обеты, допустим, свободы мирянина? Ну понятно, тех стол я не спрашиваю, из присутствующих.

Поднимите руку, у кого есть обеты мирянина? О, Лена, класс, вау, у нас два человека, круто, здорово, ребят. Ну вообще по традиции это логично, я тоже первый раз принимала сначала обеты мирянина, вернее, нет, я попутала, я что-то бодхисаттвы приняла, да, получается я бодхисаттвы, боже, я уже запуталась, нет, я по-моему бодхисаттвы приняла, а нет, всё-таки я приняла мирянина, потому что до этого, если моего памяти не ошибаюсь, в общем была в Буче еще у нас ACI 13 с Питером, по-моему, летом того года, и мы там обеты мирянина принимали, свободы, да, и я тогда еще ела и мясо, и всё я ела, в общем, а я всё равно приняла, понимаете, и это помогло мне вообще перестать есть мясо, если честно.

Ну в общем, я к тому, что не нужно бояться, обеты свободы вообще не нужно бояться принимать, это то, что вас потом изменит. Переходим к следующему вопросу, шестой, опишите 4 шага заключительного этапа церемонии принятия обетов бодхисаттвы. Так, сейчас мы быстренько, окей, тут есть у нас 4 шага, значит, сейчас мы вкратце их рассмотрим и закончим наше занятие.

Так, давай немножко взбодримся, в стендап, а то немножко так это, да, нам нужно немножко взбодриться. Смотрю на ваши лица, что, в общем, давайте обнимем друг друга, возьмите пары, обнимите и похвалите друг друга, что вы вообще такие молодцы, пришли сюда изучать такие курсы. Ой, ой, ой, классно, классно, вы такие молодцы, давайте немножко подтянемся.

Вы понимаете, что вы особенные люди, потому что в субботу, ну, прийти, вместо того, такая классная погода, вместо того, чтобы поехать погулять, поехать на пикник, вы просто пришли и вот слушаете эти учения целый день. Хорошо, ладно, ребята, у нас тайминг, продолжаем, все, молодцы, садимся. Если есть желание, я только за.

Это ж семена, кстати говоря, чего вы сеете? Любви, семена любви, как минимум, обнимая другого. Ну, конечно, подумайте об этом.

Так, окей, у нас с вами 4, здесь будет пункта. Так, я сразу их вам открою, в общем. Смотрите, первый, вы просите всех будд и бодхисаттв стать свидетелями того, что вы сделали и признать вашу клятву им.

И это ваши ответы на, будет на шестой вопрос, можете записывать.

[Говорящий 3] На шестой, да.

[Говорящий 1] У меня это шестой вопрос, у вас там шесть вопросов домашний третьего урока. Ой, это не тот слайд, пардон. Не-не, я уже перешла к другому вопросу, просто сейчас слайд надо поменять.

Это пятый вопрос, это пятый. Все написали? А вы можете скриншот сделать.

У вас так по старинке, да, вот все правильно, как во времена лорда Атиши, все правильно, мне нравится.

[Говорящий 3] Это прекрасно, слушайте.

[Говорящий 1] Между прочим, когда мы пишем, мы что же сеем, семена мудрости? Это вы сеете семена писания книг, комментариев, потом научения? Как говорит Питер, все вы в будущем преподаватели Дхармы, понятно?

[Говорящий 3] Понял, принял.

[Говорящий 1] Так, ну все, ребята, у нас время. Давайте или сфоткайте, может, там у вас же будут, по-моему, еще в чат, да, и выкладывайте. Ну все, поехали.

Так, вот четыре части. Сейчас я вам их открою. Вот это вот шестой вопрос, четыре шага заключительного этапа церемонии принятия обетов бодхисаттвы.

Итак, первый этап, вы просите всех будд и бодхисаттв быть свидетелями того, что вы принимаете эти обеты и даете клятву, и это сопровождается тремя простираниями в каждом из десяти направлений. Такой вот ритуал есть, считается, что там пребывают в этих десяти направлениях вот эти вот святые существа высокого порядка, будды и бодхисаттвы. И это как бы свидетельство перед всеми буддами и бодхисаттвами того, что вы принимаете эти обеты и будете их соблюдать.

Десять направлений, в целом это четыре стороны света, четыре промежуточных направления, еще есть верх и низ. И вы как бы кланяетесь на все вот эти четыре стороны, вверх-вниз и еще раз на восток и на запад. Это чисто теоретическая часть, просто отложите это.

Нет, десять направлений, это я про десять направлений рассказываю, потому что часто возникают вопросы, что такое десять направлений. Это в целом направление на все стороны света, вверх-вниз, на запад, на восток, в общем будда не везде, и вы кланяетесь во все эти, но это там мысленно, да, это не прям вы там крутите. Это так считается, вот этот шаг, вот этот первый, что вы как бы всем буддам кланяетесь.

Так, второй шаг. Учитель наполняет учеников, описывая великое деяние, которое они только что совершили. Тут мне нравится, кстати, это красивый тоже пункт.

Считается, что ангелы и высшие существа, они все видят, вот они все знают, и в том числе они видят и знают, как вы принимаете обеты. И они такие, типа, о, такая-то приняла обет бодхисаттвы, вау. И считается, вот Кеш Майкл говорит, что считается, что когда кто-то на земле принимает эти обеты, то это событие такой мощи, что у будд и бодхисаттв дрожат их троны, понимаете.

И в ту же секунду эти существа вступают с вами в особые отношения с этим человеком, который принимает обеты бодхисаттвы. И они смотрят на вас, как на сына или как на дочь. То есть вы автоматически сразу же попадаете к ним, как вот в семью, вы становитесь их ребенком, вы становитесь сыном или дочерью будд.

И это как отношения вот родителей ребенка, это очень трогательно. И с этого момента они начинают активно вас направлять, защищать, оберегать, чтобы вы дошли до вашей цели, до высшего духовного развития. Хотите такие отношения?

Это действительно трогательно. Я помню, как мы вот во Львове давали, кстати говоря, во Львове вот уже сейчас пятый ACI курс проходит, а на четвертом, представляете, ученики попросили, мы даровали им обеты мирянина, и там один человек был с обетами бодхисаттвы, который желание принял даже. Но он прошел синий курс, понятно все там.

И это для меня было тоже первый раз, я давала обеты. Я когда готовилась к уроку и читала, кто может даровать обеты бодхисаттвы, я такая, о-о, список, а я соответствую вообще этим всем требованиям, сразу так. А потом я так сижу, так раздумываю.

Не, ну в целом, конечно, медитацию надо подтянуть, а так в целом, в основном, почему нет. И мы давали им, даровали обеты, и это было так трогательно и так красиво. Садятся учителя, садятся.

И вот вы знаете, действительно чувствуется, садятся ученики, значит, это такой камерный формат, двери закрываются, там тишина, значит, и вот все сидят, и учителя рассказывают про эти обеты, что и как происходит. У всех там слезы на глазах. И вот лично я, ну, это ощущается, как действительно с нами вся линия передачи, вот она рядом находится, и прям чувствуется, как эти все высшие существа, ангелы, они рядом находятся, и они, вот они реально рядом с нами.

Это так трогательно, вы, когда это будете проходить, вы это все прочувствуете сами. Вот, очень красиво. Мне очень нравятся церемонии принятия обетов любых рянин, бодхисаттвы.

Это действительно особый ритуал, особое мероприятие. Это действительно самое лучшее, что может с вами случиться. И Герши Майкл Родж тоже так это говорит.

И это правда. Короче, вы вступаете в особые отношения с высшими существами. И третий шаг у нас какой.

Вы и учитель совершаете благодарственное подношение всем буддам и бодхисаттвам за предоставленную возможность принять обеты. Ну, по сути, это подношение мандалы, как Оля уже рассказывала. Это тангнак.

Это подношение в знак благодарности за то, что произошло, за то, что вы вам даровали обеты и вы их приняли. И этот шаг, кстати говоря, ламы и ученики делают вместе, обращаясь к буддам и бодхисаттвам, которые как бы наблюдают за процессом. И вы все вместе благодарите их, что вообще состоялась эта церемония и человек смог принять обеты.

В общем, это красиво. И следующий, последний у нас заключительный шаг. Вы принимаете решение не афишировать свои обеты людям, у которых отсутствует вера в них.

Это очень важный, кстати, момент. Как вы думаете, почему? Если человек не понимает, в целом это не секретный обет, обеты бодхисаттвы.

Это не секретный, потому что существуют еще секретные обеты. Это не секретный обет, и о нем можно обсуждать, рассказывать с друзьями. Но если вы это сделаете с человеком, у которого есть духовные препятствия, он не верит в идеал бодхисаттвы, он далек от этого, не понимает этого, и считает глупостью жить ради других, то не надо ему это все внушать, втирать.

Потому что если он так думает, у него уже есть ментальные блоки, у него есть большие кармические препятствия. И если вы будете ему наоборот говорить, что нет, это классно, ты ничего не понимаешь, то эти блоки станут еще сильнее. Потому что оно за одну секунду не изменится, его мировоззрение, но Гейджи Майкл говорит, что у такого человека в духовном мозгу есть опухоль, когда он не понимает, что в автобус лучше заходить не первым, а последним.

Это особый уровень развития сознания, вы согласны? Многие люди вообще далеки от этого всего, они вообще не понимают, что мы тут обсуждаем и крутят у виска. И с такими людьми не стоит им рассказывать про это движение и про обеты бодхистаттвы, потому что вы навредите им, вы не сделаете им лучше.

Пусть пройдет время, может, они сами там созреют. Нужно понимать этот момент. Если человек считает духовную практику чем-то таким не очень хорошим, то не рассказывайте ему об этом.

Поэтому лучше отступить. Я повторяю, что это не значит, что не нужно рассказывать друзьям подхармию. Тут вы можете поделиться, рассказать.

И не идите к тому, у кого вообще нет веры в этот путь. Иначе он начнет насмехаться над этой идеей бодхистаттвы и наберет плохой кармы. А вы как бодхистаттвы, вы же не хотите, чтобы он набрал плохой кармы и попал в плохие места после смерти.

Поэтому вы сделаете только хуже его положение. А обеты бодхистаттвы – это очень мощная карма, и это карма, которая приведет вас в рай. Если вы хотите попасть в рай, то единственный путь – принять обеты бодхистаттвы и соблюдать их.

И если вы их будете соблюдать не сильно хорошо, в полсилы или вообще плохо, то вы просто станете практиком, у которого ничего не будет происходить. В общем, чудес в жизни не будет происходить. И вы станете одним из тех, как говорит Гриша Майкл Родж, который практикует 20 лет, и ничего не происходит.

Они думают, а почему так происходит, я же постараюсь. То есть вы должны понимать, для чего вы это делаете и что это вообще такое. И вот мы поэтому вам это всё рассказываем здесь.

То есть если вы будете прикладывать усилия, делать действия бодхистаттвы, то события начнут происходить. И в этом весь смысл. И теперь давайте мы с вами вспомним ещё раз.

Мы подходим к завершению нашего урока. Мы с вами рассмотрели на третьем уроке два шага принятия обетов бодхистаттвы, три этапа церемонии обетов бодхистаттвы, кто нам может даровать обеты бодхистаттвы и кто принимает обеты бодхистаттвы. И это мы всё делаем для чего?

Для того, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми. И главная идея говорит нам о чём? Что нам нужно следовать кодексу жизни бодхистаттвы, чтобы это произошло.

И чтобы этот кодекс бодхистаттвы жизни сработал для нас, то нам нужна правильная подготовка. И это мы с вами разобрали на третьем уроке. Теперь давайте прикроем глаза и представим, какой станет ваша жизнь после того, когда вы примете обеты бодхистаттвы.

Каким человеком вы станете и какие люди будут вас окружать. Каким станет ваш мир? Как вы думаете?

Представьте. Открывайте глазки. Спасибо вам большое.

На этом наш урок закончен. Благодарю. И спасибо большое каждому на самом деле, что вы такие большие молодцы и приходите изучать эти знания к Макс, к Ире и в целом, что вы изучаете эти знания и вам это интересно.

Продолжайте, пожалуйста, и не останавливайтесь. И увидимся в раю. У меня всё.

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 4

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 2] Доброе утро всем!

[Говорящий 1] Давайте подготовимся к медитации, уберем все лишнее, чтобы ничего не мешало. Благодарю! Спасибо всем, кто был на йоге.

Надеюсь, те, кто онлайн слушает, тоже подготовили свое тело и сознание с помощью йоги. Давайте начнем с шага ноль. Кто знает, шаг ноль?

У нас есть коробочка для штрафов. Если у кого-то телефон зазвенит, у нас будет штраф. Подвешенный билет.

Хорошо, давайте проверим, что наши телефоны выключены. Ничего не беспокоило, потому что, когда нас много в зале, у нас больше ответственности. Мы ответственны не только за собственную тишину, но и за тишину других, чтобы не беспокоить.

Вдруг сосед рядом, сегодня увидит пустоту напрямую, а вы ему будете мешать с телефоном. Хорошо, припаркуем тело, потому что от того, насколько оно правильно припарковано, зависит ваша медитация. Если вы сидите на стуле, хорошо разбудься, сесть на край стула, поставить стопы под колени и не облакачиваться на спинку стула.

Кто сидит, колени должны не торчать, нужно выше сидеть, так не должно быть. Не должны выше таза быть, поэтому лучше сесть на стул. Спина будет кривиться, и тогда медитация не сложится.

Колени должны быть ниже бедра. Давайте чуть-чуть потянемся. Я знаю, что мы делали йогу, но все равно потянем руки вверх, в сторону, наконец-то выпрямим свои каналы.

Сделайте то, что вам хочется. Можно делать скрутку в одну сторону, в другую. И положите руки удобно на ноги, так чтобы они просто вас не отвлекали.

Прикройте глаза и уделите первые несколько секунд тому, чтобы проверить, насколько вам удобно, насколько тело припарковано. Ноги удобно, руки. Ровная спина.

Убедитесь, что вы не падаете вниз и не падаете назад. Соедините слегка лопатки вместе, потянитесь чуть-чуть к грудной клетке вперед, чтобы выровнять спину, чтобы плечи не провисали вниз. Подбородок параллельно полу.

Расслабленное лицо. И слегка втяните пупок. Слегка.

Это поможет держать фокус. Сделайте последние поправки и примите решение, что вы больше не будете двигаться. Постарайтесь быть очень тихими.

Внимание на кончик носа. И вы как страж, наблюдаете выдох, поток воздуха выходит и вдох. Сделайте 10 идеальных циклов, отсчитайте.

Выдох, вдох один. И не делайте никаких усилий, просто естественное дыхание. Если ваш ум отвлекается, вы можете просто про себя говорить.

Я делаю вдох, я делаю выдох. И теперь пригласите медитацию учителя. Он или она напротив вас.

Кто-то, с кем вы чувствуете особую душевную связь. Сделайте присутствие реальным, насколько это возможно. Почувствуйте тепло, аромат.

Тело излучает свет. Теплый, яркий. И подумайте о хорошем качестве учителя.

Сделайте ментальный поклон. Для меня сегодня это доброта моего учителя. Его способность вести очень чистый образ жизни.

Соблюдать объекты. Теперь сделайте подарок учителю. Самый лучший подарок это ваши хорошие дела.

Где вы сохраняли возможно 10 этических принципов. Может вы сегодня не разозлились на кого-то, вспомнив о пустоте и карме. Или помогли кому-то.

Преподнесите это учителю. В качестве подарка. Может вы сделали йогу сегодня для кого-то.

Учитель очень рад. А теперь откройте свое сердце. Признайтесь ему или ей в чем-то, в чем вы сожалеете.

В поступок, который возможно вам стыдно. Освободитесь от этого. И не коротко сделайте четыре силы.

Я знаю, что этим поступком было создано семя. Мне очень жаль. Я буду очень стараться предне совершать подобного.

И следующие 20 минут я буду воздерживаться. И пусть в качестве антидота сегодня будет ваша медитация. Теперь подумайте о чем-то хорошем.

Вспомните что-то хорошее, что вы сделали за последние 24 часа. Или может быть вы видели, как кто-то сделал что-то хорошее. Но это что-то отличное от того, что вы преподносили учителю.

Старайтесь искренне порадоваться. Осознав эффект вашего поступка на других людей или на человека, по отношению которого вы делали. Такая правильная гордость.

Я люблю взять семена, которые мне сейчас больше всего нужны. А теперь попросите учителя продолжать обучать. Пожалуйста, учитель.

Я очень стараюсь практиковать. Продолжай меня обучать. Самым легким и простым способом.

Но при этом самые сильные учения. И будьте готовы. Учения обязательно будут.

Попросите учителя оставаться. В виде этих учений, в виде знаний в этом мире, я люблю попросить, пожалуйста, учитель, оставайся со мной рядом физически. В виде моего учителя.

И в виде моего духовного партнера. И давайте посвятим эти семена тому, чтобы каждый человек имел учителя. Давайте поблагодарим линию передачи.

Теперь представьте перед собой всю линию передачи учений для бодхисаттв. Начиная от Гуатама Будды. Затем Тибет, Джетсанкапа.

Пабонг Хринпоче. Триджан Хринпоче. Кенрин Поче, Геше Лапсан Торчин.

Геше Майкл Роуч. Джон Бредди и Кони О'Брайен. Питер и Мария Мертвы.

Почувствуйте благодарность всем этим учителям. Попросите благословить вас, создать этот рай на земле для всех живых существ с помощью хранения кодекса бодхисаттвы. Кодекса жизни человека, который хочет достичь просветления для блага всех живых существ.

Почувствуйте эту благодарность. И мы перейдем к медитации. Вспомните, что вы пришли в магический лес.

И вы уже прошли какой-то путь. И вот вы снова на том месте, где закончили. Перед вами десятая сцена.

Разрушать города и тому подобное. Вы идете и попадаете в деревню. Из нее попадаете в город.

А затем в красивую область. Затем вы путешествуете по всей стране. И в каждом месте вы что-то улучшаете.

Вы очень аккуратно путешествуете. Не мусорите. Старайтесь сохранить все чистым.

Старайтесь ничего не разрушать. Старайтесь очень бережно относиться ко всему, что видите. И таким образом вы избегаете десятого коренного падения.

Разрушать селения, города. Целые области и целые страны. И вы идете дальше.

Перед вами одиннадцатая сцена. Обучать в пустоте человека, который ментально еще не готов. И вот вы видите плачущего человека, у которого есть проблемы.

Он или она недавно познакомился с системой семян. Хочет улучшить свою жизнь. Хочет достичь просветления.

Но у этого человека недавно умерли родители. Он спрашивает вас. Почему это случилось?

Почему именно со мной? А вы понимаете, что это не лучшее время для того, чтобы рассказать ему о ручке. Потому что этот человек сейчас очень расстроен.

Он нестабилен. И вы просто поддерживаете этого человека. Вы просто опора.

И затем спустя некоторое время, когда ему или ей становится лучше, вы рассказываете о ручке. Вы видите, как он становится отличным студентом системы семян. Вас это радует.

И таким образом вы избегаете одиннадцатого коренного падения. Не обучать пустоте того, кто еще не готов к этому ментально. Порадуйтесь этому.

И теперь вы идете дальше. Перед вами двенадцатая сцена. Служить причиной того, что человек отвернется от полного просветления.

И вот вы встречаете человека, который стоит на развилке двух дорог. Он недавно начал изучать систему семян. Он хочет достичь полного просветления для блага всех живых существ.

Но у него есть сомнения. И он стоит на развилке. Слева написано «Просветление».

А справа написано «Сансара». И вы поддерживаете его. Находите нужные слова.

Рассказываете, что все пройдет. Все проблемы обязательно закончатся. Именно потому, что он изучает курсы ACI.

Все будет в порядке, вы говорите. И вы видите, как он обретает веру. И таким образом вы избегаете двенадцатого коренного падения.

Послужить причиной того, что человек отвернется от полного просветления. Порадуйтесь этим. Вашей способностью хранить обет.

И вы снова идете дальше. И перед вами тринадцатая сцена. Побудет человека отказаться от морали свободы.

И вдруг вы видите девушку с блокнотом в руках. И она рассказывает вам о том, что ей сложно вести шестиразовый дневник. Она недавно приняла обеты индивидуальной свободы.

Но ей так тяжело. И вы находите снова нужные слова. Подбадриваете ее.

Возможно объясняете непонятные обеты. И она начинает с радостью продолжать вести свой дневник. Вы чувствуете радость от того, что вы повлияли на жизнь этой девушки.

И таким образом вы избегаете тринадцатого коренного падения. Побудит человека отказаться от морали свободы. И вы снова идете дальше.

Перед вами четырнадцатая сцена. Утверждать, что человек не может устранить страстное желание. И остальное следуя по пути слушателя.

И вот вы видите человека в накладных наушниках, который рассказывает вам о том, что можно достичь нирваны. Просто слушая лекции. Не обязательно это активно практиковать в жизни.

И вам эта идея не нравится. Потому что вы придерживаетесь пути Махаяны. Но вы не разочаровываете этого человека.

Потому что понимаете, что со временем он обязательно пройдет путь изучения пустоты и деятельности бодхисаттвы. Вы подбадриваете его. Желаете ему удачи.

И вы радуетесь. Потому что таким образом вы избегаете четырнадцатого коренного падения. Придерживаться мнения, что человек не может устранить страстное желание и прочее, следуя пути слушателя.

И радуясь, вы идете дальше по лесу. Перед вами пятнадцатая сцена. Заявлять совершенно противоположное.

Вы встречаете человека с микрофоном и камерой. Это журналист. Он спрашивает вас.

Видели ли вы пустоту напрямую? И вы говорите, что не видели. И это правда.

Вам приятно говорить правду. И таким образом вы избегаете пятнадцатого коренного падения. Заявлять совершенно противоположное.

Это значит утверждать, что вы видели пустоту или божество напрямую тогда, когда вы этого не видели. И вы чувствуете радость от того, что вы сохраняете эту чистоту. И радуясь, вы идете дальше по лесу.

Перед вами шестнадцатая сцена. Принимать то, что принадлежит трем драгоценностям, когда кто-то дарит это вам. И вам навстречу снова человек.

И он дарит вам изображение Будды. Красивую книгу, еду. И вы вспоминаете, что недавно видели эти вещи в монастыре.

И вы понимаете, что это украденные вещи. И поэтому вы не принимаете то, что этот человек вам предлагает. Вы чувствуете радость, что вам удастся сохранять чистоту.

И вы избегаете шестнадцатого коренного падения. Принимать то, что принадлежит трем драгоценностям, когда кто-то дарит это вам. И вы снова радостно продолжаете путь.

Идете дальше в лес. Перед вами семнадцатая сцена. Отвергать практику тишины и передавать имущество медитирующим.

Тем, чьей практикой является повторение учений вслух. И вот вы идете и видите группу людей, которые медитируют. Но вам кажется, что они медитируют слишком долго.

Лучше бы они занимались учёбой. И вы вдруг ловите себя на этой мысли. И вы осознаёте, что на самом деле медитация тоже очень важна.

И это не бездельничество. И вы поддерживаете этих людей. И вы чувствуете радость.

Вы ощущаете, что вы всё сделали правильно. Потому что таким образом вы избежали семнадцатого коренного падения. Отвергать практику тишины и передавать имущество медитирующим.

Тем, чьей практикой является повторение учений вслух. И ваш путь продолжается. Теперь перед вами восемнадцатая сцена.

Отказаться от желания просветления. И вы идете дальше по лесу. И вы встречаете дьявола, который говорит.

Просветление достичь невозможно. А вы улыбаетесь. Вы чувствуете, что что-то здесь не так.

И говорите, что нет, это неправда. И вы говорите себе. Я обязательно достигну просветления для блага всех живых существ.

И вы чувствуете особую радость и гордость. За то, что вы избежали восемнадцатого коренного падения. Отказаться от желания просветления.

Вы проделали такой огромный путь. Глядя назад. Порадуйтесь тому, сколько хороших вещей вы сделали.

И внезапно вы видите ясное небо и солнце. Это значит, что лес заканчивается. Вы выходите из леса.

И вы благодарите себя. За то, что так тщательно хранили свои обеты бодхисаттвы в прошлых жизнях. Почувствуйте эту благодарность себе.

Почувствуйте готовность сердца продолжать следовать этому кодексу бодхисаттвы. Человеку, который хочет достичь желаний просветления ради блага всех живых существ. Теперь вернитесь к образу учителя, который напротив вас был на всю эту медитацию.

И представьте, как учитель начинает медленно подниматься в воздухе. Устраиваться на макушке вашей головы. Смотрит в ту же сторону, что и вы.

Возможно, вы чувствуете тепло на макушке. И он уменьшается до размера с маленькое зернышко. И через макушку, через срединный канал проникает вниз, прямо на уровень сердца.

Приготовьте там красивое место для учителя. Он или она всегда рядом с вами. И вы можете в любой момент обратиться.

И теперь сделайте три глубоких выдоха. Прямо из сердца. Посылая всем живым существам семена, которые вы только что создали.

Потом можете представить, как этот свет снова возвращается в тело. И когда готовы, открывайте глаза. Можно потянуться, приятно порадоваться тому, что вы так тихо себя вели, помогли медитациям сложиться.

Как вы себя чувствуете?

[Говорящий 2] Хорошо. Согласна. Благодарю вас.

Микрофончик тебе надо, я не умею его отцеплять.

[Говорящий 1] Кто? Лучше у Максима спросить. Это зависит от камеры.

Ну что, доброе утро всем вышедшим из леса. Магического, как оно? В лесу было, что видели?

Дорогой, надо, наверное, или чуть-чуть проектор сдвинуть, или меня сдвинуть, да? То я чуть-чуть на него залажу. Поближе?

Поближе к вам, к жителям. Ладно, не жителям магического леса, но... Посетителям временным.

Хорошо, спасибо. Так, ну что, добро пожаловать всем пришедшим. Всем дошедшим в этот чудесный день.

День венского марафона. Не знаю, как вы сюда сегодня добрались, но у нас был целый челлендж. На машине мы не выехали, значит, с нашего района, потому что мы прям окружены этим марафоном.

На такси мы тоже не выехали, потому что примерно шесть таксистов отменили свой визит к нам. Мы подумали, ладно, мы поедem на метро. Мы дошли до метро, а перед метро как раз вот эта трасса, где они все бегут, и люди стоят, они им там кричат.

Вот так вот с водой стоят, там прям написано водная станция. Ну что, тот, кто хочет попить, может там... Стаканчики везде валяются, потому что кто-то, видно, пьет, сразу выбрасывает по пути.

Все там кричат неистово. И, короче, просто эту дорогу не перейти. Вот мы просто стоим, нету человека, который там как-то это регулирует или что, а они просто, ну, как бы сплошным потоком бегут.

Вот, и мы нашли еще одну пару, которая тоже очень сильно хотела перейти, там девушка с коляской, какой-то велосипедист. Ну и не было понятно, можно переходить, нельзя, все-таки люди бегут, стараются, как-то перед ними, перед носом тоже не прикольно.

[Говорящий 2] Препятствовать не хочется.

[Говорящий 1] Препятствовать не хочется, но, в общем, каким-то чудом мы попали сегодня на это занятие. Спасибо, что и вы доехали, наверное, и у вас какие-то приключения были. Хорошо.

Добро пожаловать на занятие 4 из сессии. Спасибо, что дошли. Сегодня на занятии 4, и вообще-то на занятии 5 мы будем разбирать такую одну большую длинную тему, но она будет разделена на две части.

И это будут как раз те обеты, которые вы проходили вчера в медитации и сегодня в медитации. Наши ситуации из нашего чудесного магического леса как раз и мы будем разбирать в деталях. А можно мне кликер?

Напомните, пожалуйста, какая основная идея курса нашего? Жизнь и Бодхисатта. Только самому счастливыми?

Нет. Чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу Бодхисатт. Есть кодекс жизни Бодхисатт.

Основное сообщение занятия 4 и 5. Звучит так. Чтобы быть Бодхисаттвой, нам нужно следовать коренным обетам Бодхисатт.

Это, кстати, будет общее и для 4, и для 5 занятия. Мы весь сегодняшний день будем ходить вокруг этого, в деталях до всех косточек разбирать. Вообще это единственный день, единственный удобный случай во всей линейке 18 ИСИАй курсов разобрать эти обеты.

В других курсах эти обеты разбираться не будут, поэтому давайте ушки на макушке, ушки на востром, чтобы нам раз и навсегда с ними максимально разобраться. Напомню источники, откуда взяты эти обеты. Вы уже видели этот слайд.

Первые 4 обета из уровней Бодхисаттвы Арьи Асангии. Вот он у нас посерединке. Остальные от будущих иммунных, из сутры сущности, пространства и сутры искусных средств.

На этом занятии мы рассмотрим первую половину, первые 9 из 18 обетов, и по ходу дела мы будем отвечать на вопросы ДЗ. Будем немножко не в том порядке идти, в котором вопросы ДЗ, но когда мы будем доходить до вопросов ДЗ, я буду вам говорить, где какая Дамашка, окей? Супер.

И в Дамашке 1 у вас будет перечислить все эти 9 обетов, просто чисто название, без деталей. И я вам на другой страничке добавила еще табличку. Если вы захотите, это опциональная табличка, вы можете себе там сразу какая мотивация, какие условия нарушения, чтобы у вас было это на одном листочке.

Если захотите, это не относится к Дамашке. Но мне показалось, что клево спустя время посмотреть на этот листочек и вспомнить какие-то особенности нарушения, ну так, чисто в одном месте, напомнить себе. И также кто-то из вас вчера спрашивал, почему же эти обеты, почему коренные падения называют еще поражениями.

А кто спрашивал, не помните? Кто-то спрашивал. Маша, мне кажется, спрашивала.

Нет? Ну кто-то точно был. У меня есть ответ на сегодня для вас, наконец-то.

И это Дамашка 2. В оригинальном тексте коренные падения еще называются поражениями. Объясните смысл каждого из этих терминов.

Давайте по порядку. Начнем со слова «коренной». Слово «коренной» здесь используется потому, что когда вы нарушаете коренной обет, вы теряете все обетвы бодхисаттвы.

Вот такая вот новость. Нарушили один, потеряли все. Но я вас сразу успокою, чтобы реально нарушить коренной обет, ну надо очень сильно постараться.

Ну прям захотите его нарушить, не знаю, так просто случайно вы его не нарушите. И более того, мы будем в начале шестого занятия говорить, что вам надо четыре вещи, чтобы у вас

были в сердце, чтобы вы действительно полностью нарушили коренной обет. Называется «Четыре цепи».

Очень хотела вам тут про них рассказать, но Максим сказал не спойлерить. Поэтому дождитесь занятия шесть. Но если вкратце, ну как бы сознательно только вы можете их потерять, только захотев.

Так просто случайно где-то оступиться не можете. То есть только когда вы прям реально хотите их потерять. И вообще Кенрин Паче говорит, что в наше время эти обеты не так-то сложно соблюдать, не так сложно хранить.

Гораздо сложнее найти какие-то обучения, какие-то учения, инструкции, которые описывают значение этих обетов. Когда вы уже получите эти инструкции, хранить вам будет гораздо легче. Падение.

Почему называется падение? Потому что падение в великие ады. Нарушение коренного обета.

До этого были хорошие новости. Коренной обет нарушить нельзя специально, как бы точнее случайно. Но сейчас начинаются так себе новости.

Если вы все-таки нарушаете этот коренной обет, считается, что нарушение коренного обета, оно ведет к переожидению в адах. Вам надо это помнить и знать. И также к слову падение есть слово-синоним.

Еще их называют поражение. Поражение от ментальных омрачений. Не знаю, если эти клеши напали на вас хорошенько.

Если вы таким сдались, в плен этим ментальным омрачениям, позволили им захватить ваш ум, поэтому это и называется поражение. Когда вы нарушили, вы сдались в плен этим ментальным омрачениям. По-тибетски пампа.

Хорошая новость. Вы уже ее знаете. После нарушения обетов можно восстановить.

Но тут Джатсан Капа нам тоже подготовил такой не очень веселый прогноз. Он говорит, что не сильно радуйтесь, не сильно тешьте себя тем, что вы такие, сейчас начну нарушать обеты, потом восстанавливаю, ничего страшного. А ты, может, когда-то и не рожусь в них, это может быть и неправда все.

Потому что он говорит, что если вы таки нарушаете коренной обет, то первого бодхисаттва пхуми в этой жизни вам уже не достичь. А помните, что там происходит на первом уровне бодхисаттвы? Видение пустоты напрямую, да.

И восприятие напрямую бодхичитты. Вообще-то важное событие, которое мы все очень сильно хотим достичь. Так что думаю, что у нас есть дополнительная мотивация не нарушать эти коренные обеты.

Поэтому я понимаю, почему кто-то переживает относительно того, а может быть я не смогу их хранить, а может быть мне не надо их принимать. Это правда серьезное дело, и клево к этому подходить тоже серьезно. Но когда вы правда пытаетесь это делать, когда вы принимаете обеты, вы накапливаете невероятно мощную карму.

Я когда об этом раньше не задумывалась, я больше рассматривала эти обеты в контексте ведения дневника. Но об этом мы тоже поговорим попозже. Но знаете, я там пишу плюсики, я молодец.

Я пишу минусик, но наверное такой я себе человек. Ну хорошо, компенсаторно я какое-то действие сделаю. Но я не особо раньше задумывалась о том, что это ведь минусик по концентрическим кругам.

То есть это вообще-то не нарушение вот этой сердцевины обета. И сердцевину обета, вот сам, например, коренной обет, я же при этом храню. Да, у меня есть минусик по концентрическим кругам.

Там где-то далеко. Я пытаюсь не приближаться к этому обету. Но сам-то обет я получается храню.

И хорошая-то карма мне за него-то капает. Ну класс же. Можно стать очень успешным кармоинвестором.

Мне кажется, если вы сможете тоже это хранить в своем сердце и помнить об этом, это тоже будет очень классно. Потому что это тоже в какой-то мере вариант кофе-медитации и вообще осознание того, что вау, у меня есть обеты бодхисаттвы, вообще-то я их храню, вообще-то их соблюдаю. Хорошо.

Вот что я хотела бы, чтобы вы запомнили какое краткое резюме по 18-ти коренным обетам. То есть то, что касается всего контента, занятия сегодня, сейчас и сегодня вечером. Их 18.

Если или когда, ну давайте нет, без когда. Если вы нарушили коренный обет, вы проиграли ментальным обращением. Если не нарушили, победили все ментальные обращения.

Вот так-то. И если, даже переименую себя в скрипте, написала когда, но переименую на если. Если нарушили коренный обет, тогда теряете все обеты бодхисаттвы.

Не только его конкретно, а все обеты бодхисаттвы. Нарушение коренного обета ведет к перерождению в адах. Сложно нарушить, нельзя.

Если нарушили, можно восстановить. Но помните, что и Джо Цзингкапа говорил тоже. Лучше не нарушайте.

Хорошо, хотите наконец-то знать, что это за обеты такие? Ту-ту-ту-ту. Окей.

Скажите, пожалуйста, дактё. А теперь шенмё. Шенмё.

Дактё – это восхвалять других. Шенмё – это, наоборот, принижать других. Унижать других.

Критиковать других. И это наш первый обет. Восхваление себя или критика других.

Помните, какая сцена в медитации, которую вы проходили в связи с этим обетом?

[Говорящий 2] Была сцена.

[Говорящий 1] Была сцена, да. Что помните? Во вчерашней медитации.

Я понимаю, очень давно было. Мне тоже ощущается это, как очень давно. Вы так шли по лесу, выходили на поляну и оказывались на дебатах.

На сцене с дебатами. И у вас был шанс нечестным образом выиграть эти дебаты, что-нибудь плохого сказать про вашего оппонента. И вы решили, я не буду так делать.

Помните? Вот, это оно. Вообще все эти коренные, все 18 коренных обетов, они довольно специфичные.

Они довольно конкретные. То есть название может вот так звучать общее. Восхваление себя или критика других.

Но вам надо в каждом обете понимать, что конкретно подразумевается, какие условия должны быть соблюдены, чтобы это считалось нарушением. То есть если вы просто кого-то покритиковали, ну не знаю там, ладно, не буду плохие эти придумывать тоже. Кого-то покритиковали, это не считается нарушением этого коренного обета номер один.

И по каждому из обетов мы будем конкретно к этому обету, какие условия для его нарушения. Плюс 4 цепи, о которых мы будем говорить на уроке 6. То есть здесь опять-таки идет речь не о любом, любой критике или хвалебе себя, а о конкретных вещах.

Что за вещи должны быть? Первое. У вас должна быть конкретная мотивация.

Одна из двух. Первое. Вы в результате такого поведения, например, хотите получить ньянпу. Это матери... неправильно сказала. Нгьяпа.

Нгьяпа. Это материальная выгода. То есть вы рассчитываете получить или деньги, или какое-то имущество, еду, машину.

Раньше лошадь вместо машины была. В общем, что-нибудь такое, материальную какую-то выгоду хотите получить. И на почве этой мотивации вы начинаете другого критиковать или себя восхвалять.

Особенно если вы преподаете дарму. Это тоже очень такая скользкая дорожка, на которую нельзя вступать. Например, говорите, я хороший учитель дармы, а вот, не знаю, в Вене есть другой учитель дармы, так она себе эти тибетские слова произносит, какие-то ошибки у нее постоянно.

Еще и деньги она ворует. Вот если у вас есть деньги, несите их лучше мне. Если вы так рассуждаете, тогда вы нарушаете, когда вы так говорите еще, вы, считается, нарушаете коренной обет.

Это была первая мотивация, материальная выгода. Или у вас может быть вторая мотивация. Это вы хотите не материальной выгоды, а скорее уважения и признания других людей.

И что в писаниях имелось в виду тогда, в те времена под уважением? Это, например, что когда другие, ну как бы, как другие выражают вам это уважение? Значит, когда вы входите, они все встают.

Или вам приготовили трон выше, чем другим каким-то людям, другим учителям. Или у вас там будет много студентов, и они все вам будут кланяться, когда вы заходите. Ну, в общем, какие-то такие акты уважения.

Если вы критикуете другого или восхваляете себя в надежде получить уважение других людей, тогда вы нарушаете такой обет. И при этом еще у вас будут четыре цепи. Джейсон Каппе добавляет, что не обязательно иметь, для того, чтобы нарушить этот обет, не обязательно иметь оба, обе части, оба нарушения, одного достаточно.

И видите, он этот обет, он как бы из двух частей специально слово «или» выделила таким нежирным, чтобы отделить визуально эти части. Но они объединены вместе в одну пару, потому что у них одна мотивация. Вот эти детали потом дочитаете.

Мотивация для нарушения и вежественное желание. Вы хотите невежественным образом или вещей каких-то материальных, или славы, или чего-либо еще. С этим разобрались.

Интересный тоже вопрос появляется, что делать, если какой-то учитель учит реально откровенно каким-то неправильным вещам. Например, что 10 этических принципов, их не 10, а 12, и добавляет какие-то свои. Или пустота – это просто ничто, медитируйте на ничто.

Или если вы уже тантрика, обеты вам хранить не надо. В общем, обучать каким-то неправильным вещам. Что нам с этим делать?

Мы же вроде бы как не должны поддерживать такое поведение, но с другой стороны у нас есть обет не критиковать других. Что делать? Ну, не осуждать человека в любом случае хорошая идея.

Мы никогда не осуждаем человека. Максимум, если нам очень сильно хочется поосуждать, мы можем осуждать поведение какого-то человека. Но в целом нам важно сражаться с неправильными идеями.

И в таких случаях, когда мы что-то видим, есть такой классический способ вызвать человека на дебаты. Например, на какие-то публичные дебаты, и тогда в дебатах сразиться с этим человеком. Или выяснить, попросить у него на какие писания конкретно он ссылается, когда говорит те или иные тезисы.

Какой источник, собственно. И при этом, если мы так делаем, нам очень важна наша мотивация. И наша мотивация должна быть бодхичитта.

То есть мы должны это ни с гнева, ни с «ага, сейчас я тебя поймаю, наконец-то ты попался, сейчас я тебе расскажу, как жить». Наша мотивация всегда должна быть бодхичитта. Потому что мы не хотим, с одной стороны, чтобы другие люди последовали за какими-то неверными учениями и потеряли время, отправились в какое-то нехорошее место.

С другой стороны, мы не хотим, чтобы этот человек тоже сиял плохие смены. Хорошо. Если вдруг вы заходите сразиться с кем-то в дебатной дуэли или сразиться с неправильными идеями кого-то другого, вам нужно, первое, знать точно, о чем вы говорите.

То есть быть материально, не материально, а теоретически подкованными. Понимать базу. И второе, это делать это с большой радостью, с бодхичиттой, с дружелюбием, из любви к этому человеку, не из злости, а из любви.

Если у вас какая-то другая мотивация или какие-то другие условия, тогда вы не имеете права так делать с злостью, нельзя. Хорошо. Еще здесь говорится, что вот это считается нарушением, вот этот обет, только если у человека, которого вы критикуете, есть реально хорошее качество, а вы про него плохие вещи говорите намеренно, как обман.

Видите, сколько всяких деталей. Хорошо. Знаете ли вы про концентрические круги?

Знаете, Макс вчера говорил. Как вы думаете, какие могут быть концентрические, какие могут быть примеры нарушения этого обета по концентрическим кругам? Я набрасаю каких-то идей, которые мы с Максом подумали.

Они не основываются на писаниях, они скорее на какой-то базовой логике, на наших размышлениях базируются, но мы подумали, что это тоже полезно. Я, кстати, когда готовилась, еще тоже вспомнила, какие у меня проступки бывают относительно этого обета.

Мне даже немного неловко признаваться в таких вещах, но как бы за 20 евро мне маловато будет.

Я правда старалась подумать, что такого красноречивого я могу сказать о себе. Вот что я вспомнила, какую ситуацию. Мы как-то были на учениях с Марией Петром Мёртвым, и я переводила Марию, и я еще и организовывала группу волонтеров для этих учений.

И обычно я в такие моменты очень занята, мне надо везде быть, какие-то вопросы решать. Я реально не успеваю даже воды попить, чая попить, еще чего-то. Постоянно метушусь, что-то делаю.

И команда волонтеров меня почему-то тогда очень сильно разочаровала. Как-то они так в носу ковырялись по моим семенам, ничего не делали, плохо работали. Я мрчилась из-за этого.

Хотя я перед этим целую табличку ролей расписала. Кому что делать, должностные обязанности. Просто берешь и делаешь.

Мне в моей вселенной казалось, что все должно идеально сработать. Ну и значит я сажусь, перевожу. Девушка, которая должна вода подается для учителей и для переводчиков вместе.

Вода, чай, обычно спрашивают, чего ты сегодня хочешь. Значит она приносит все учителям, а мне ничего не приносит. А я реально не успела воды попить.

Я такая какая-то и без того злющая. Я ей что-то реально не очень приятное прошепела тогда. Но вот я реально расстроилась от того, что меня как бы не уважили.

Я конечно не раскритиковала ей ничего там и ничего ей не сказала. Но внутри меня я реально почувствовала вот это вот на фоне желания какого-то, большого желания моего ума, уважения моей личности, чтобы меня уважили водой, а меня не уважили. И почему я это рассказываю?

Потому что вы чем дальше будете это все изучать, вы будете видеть в себе такие вещи. Вы будете находить какие-то странные моменты своего ума. Вы будете обратно смотреть.

Вы будете думать, почему у меня эта мысль появилась? Я вообще не хочу этого иметь. Но тот факт, что вы это уже замечаете, это уже очень большой прогресс.

Поэтому рассказываю вам такие истории. То есть нарушение ли это концентрического, этого обета по концентрическим кругам? Чего это?

Нет. Прямое ли это нарушение? Нет.

По концентрическим кругам вы записываете в дневничок вот себе смело такой минус. И все начинается с таких мелочей, все начинается с каких-то мыслей. Сегодня я думаю, что меня не уважили тем, что мне чай не налили.

А потом я как бы, кто его знает, может через год я уже этот обет начну нарушать. Зачем оно мне такое надо? Не надо.

Поэтому такие вещи лучше тоже в своем уме пресекать. Почему это в одном? Почему две части в одном обете?

Как думаете? Мне нравятся ваши гипотезы, но здесь говорится о том, что просто потому что у них мотивация одна для нарушения, поэтому они объединены в пару. И в дневничке вы будете вести это как два обета.

Да. Оля, а можно нам вот эти листочки, один листочек, там где первые 18 примерно. Точнее первые 18 разделены.

Мы вам будем давать вот эти листочки. И там будут как раз уже разделенные для вашего дневника. Только не все, а первый листочек с коренными.

И на этом этапе я, конечно, не могу вам не прорекламировать Глюкбук. В Глюкбуке уже все разделено, вам не надо думать.

[Говорящий 2] Да, у вас нет продолжения.

[Говорящий 1] Давай пока вот этот третий. А мне один оставишь? Спасибо.

У вас будет продолжение вашего списка, он у вас заканчивается на номере 27. Этот список. У всех, кстати, есть?

У кого нету? Это вам не надо, у вас Глюкбук есть. А у кого нету?

У всех остальных есть, да? Нет, нет, не третьего. Да.

Все, у всех есть, значит, базовый набор. Сегодня мы добавляем страничку номер 3. И там этот обед, это будет 28 восхвалять себя ради личной выгоды и 29 критиковать других рассматриваете это как один обед, в целом это как один коренной обед, номер 1, но когда мы ведем дневничок, мы их разделяем на два.

Поэтому у вас такой листочек будет, чтобы вы точно не запутались. Или подписывайтесь на Глюкбук. В Глюкбуке все уже разделено.

И еще для Глюкбука я какое-то время назад записывала несколько небольших курсов с объяснением. Как в целом вести дневник. Вот вы можете посмотреть эти такие реально мини-аудиокурсы.

Там я кратко рассказываю в том дальнем про 10 этических принципов, про каждый из них отдельно, отдельный ролик небольшой. А здесь как вести дневник, какие антидоты писать, какие плюсы, какие минусы, какие лапхаки и так далее. В чатике мы вам Люда, собственно, тоже пришлет.

Хорошо. Какие примеры по концентрическим кругам нарушения первого коренного обета могут быть? Что скажете?

Любая критика, да. Также подальше от концентрических кругов тоже может быть. Я думаю, с этим вы легко себя по концентрическим кругам найдете.

Я думаю, нет тут человека, который бы никого не критиковал. Если есть, покажитесь. Думаю, таких нет.

Невысокого мнения наше. Невысокого мнения наше. Невысокого мнения?

Да нет, мне кажется, в принципе нет на этой планете человека, который бы ни разу никого не критиковал, ни за что.

[Говорящий 2] Ну или себя хотя бы.

[Говорящий 1] Или себя. Это точно. В общем, примеры, я думаю, много примеров всяких.

Какие могут быть результаты того, что вы храните этот обет классно? Давайте вместе подумаем.

[Говорящий 2] Люди уважительно к тебе относятся.

[Говорящий 1] Люди уважительно относятся. Я посмотрела на тебя, вспомнила твой список из 108 пунктов к партнеру, сразу про партнера начала думать. 8, подожди.

Значит, партнер любит, уважает, целует, вообще все делает, что хочешь. Правда, Катя? Правда.

Правда, Антон? Хорошо Катя обеты хранит? Делает комплименты и все такое.

Какие еще примеры могут быть? Люди доброжелательно настроены, вероятно, к вам. Что еще может быть?

Валят, конечно, да. Комплименты говорят.

[Говорящий 2] Сами стоим.

[Говорящий 1] Сами стоим. В окружении ты видишь, что люди меньше критикуют друг друга. В окружении, да.

Заходишь в инстаграм, а там вообще никто, все только друг друга хвалят. Представляете, как бывает такое? Заходите в новости, все новости только хорошие.

В Вене прошел чудеснейший марафон бегунов. Все были так счастливы.

[Говорящий 2] Глюкньюз.

[Говорящий 1] Глюкньюз, да. Меня регулярно спрашивают, что это за книга глюков, это что, про баги какие-то? Но в целом-то, да, наверное, баги нашего ума.

Я думаю, если мы запустим глюкньюз, будет что-то похожее. Да, если вы на работе, вашу работу хвалят, начальник вас хвалит, восхищается. Боже, какой вы чудесный сотрудник года.

Что еще? Мы довольны. Ну, в общем, поняли, да?

Классное преимущество хранения этого обета. Дамашка, собственно, 5. Звучит, какие две возможные мотивации, которые стоят за нарушением первого коренного обета?

Что мы-то пишем?

[Говорящий 3] Желание материальной выгоды.

[Говорящий 1] Желание материальной выгоды и желание уважения или восхищения со стороны других. Все супер просто. Тебе не надо две мотивации, обе этих иметь, чтобы нарушить обет.

Тебе достаточно любой мотивации, поэтому да, одно или другое. Или та мотивация, или другая. Хорошо, можем ехать дальше.

Ко второму обету. С первым все закрыли. Все предельно понятно, правильно?

Или еще дописывайте. Вопрос Дамашки 5. Про коренной обет номер 1.

[Говорящий 2] Это какой?

[Говорящий 1] Мы сейчас не по порядку идем, Дамашек. Мы туда-сюда.

[Говорящий 2] Ты про подружку спрашиваешь? Я шучу, шучу.

[Говорящий 1] Катя так серьезно спрашивает, как будто не поняла мою шутку. Если вы видите в окружении, но это ваше окружение, ваш третий цветочек, тоже можно записывать дневник, да. Все, что вспоминается.

Скажем, я записываю то, что на мой взгляд лучше всего подходит. Если я вспоминаю парочку, я могу или их обе записать, но скорее всего я запишу то, что я считаю более релевантным под этот конкретный обет, под нарушение этого обета. Ну, потому что если два записать минуса, надо два антидота писать.

Ну, в общем, я один пишу.

[Говорящий 2] А кто тебя? Ну, я не знаю, я по-разному делаю.

[Говорящий 1] В целом я стараюсь одним антидотом все закрыть. Но я нечасто пишу два. Вспоминать могу, но пишу обычно один.

Хорошо, по первому, коренного падения все. Едем дальше. Давай.

Есть еще примеры?

[Говорящий 3] Примеры чего?

[Говорящий 1] Нарушение коренного падения номер один. Или концентрические круги. Покритиковала Наталью за то, что она что-то не сделала, что-то хотела.

Не знаю, просто покритиковала. Рассказала Алле какую-нибудь критику про Наталью. То есть это все касается речи, но в любом случае это как бы...

По концентрическим кругам. Мысленно покритиковала Наталью.

[Говорящий 2] Так, в смысле, просто, даже любая критика по концентрическим кругам не важно как на нарушение.

[Говорящий 1] Не-не, мы про концентрические круги говорим. Примеры концентрических кругов. Что писать в дневник.

Да, что писать в дневник как нарушение по концентрическим кругам. Мне нравится, с какой-то интонацией это произнесло. А я думаю, что стыдно тебе, и неудобно и тебе.

Но если ты при этом считаешь, что ты виновата в этом, то, думаю, да. Еще это подходит вообще под... Понимаете, когда мы берем концентрические круги, и когда мы берем весь полный перечень обетов, не только коренных, не только всех бодхисаттв, а еще и диастетических принципов и остальные, иногда кажется, что можно и туда отнести, и туда.

Ну и это okay. Можно к невежеству, например, отнести общему. Забыть, откуда стул происходит.

Мне нравится. О, классно. Группы мудрости будем разбирать.

Супер. Поехали дальше. Номер 2.

Не давать дарму или материальную помощь. Дарма. Имеется в виду какие-то учения, советы, материальная помощь.

Это деньги, еда. Какая сцена в медитации была? Бомжик.

Ключевое слово бомжик. Хорошо. Да, и здесь говорится, что какие условия для нарушения коренного обета.

Про констрический сейчас не говорим, про коренной. Полное нарушение, да. Здесь говорится, что к вам лично обратились.

То есть дай мне, Алла, конкретно 1000 евро. Личность. Лично.

Вот этот человек в порядке. Ну не знаю, где ты его встретишь. Дальше.

У вас есть то, что они хотят. 1000 евро есть? Лишнее.

Ну подожди. Есть. Хорошо.

И причина, почему вы не даете материальные вещи. 1000 евро. Потому что вы не хотите делиться с другими.

Жадный вы человек. Не хотите. Не хотите расставаться со своей, с моей собственностью.

Мои 1000 евро. Мои. Если мы говорим о дарме, то мы не хотим расставаться с, мы не хотим делиться с какими-то знаниями.

Мы думаем, блин, сейчас я, короче, поделюсь. Они будут умнее меня. Я, короче, буду уже не таким умным.

Мотивация. Для нарушения этого обета у вас должна быть конкретная мотивация. Все еще про 1000 евро.

Они у тебя есть. Тебе их жалко, допустим. Мотивация нарушения этого обета невежественное желание вещей или жадность.

Зажать другими словами. И теперь. Тут еще написано.

У объекта, у объекта бомжика нашего есть два аспекта. Первый аспект. Они имеют физическую нужду.

Голод. Болезнь. Заболел человек.

Еще что-то. То есть реально у человека есть какая-то проблема. Что-то в жизни у них пошло не так.

И пытаются они решить эту проблему. И второе. У них нет никого другого, у кого бы они могли найти помощь.

Ни у кого больше просить, ни на кого возлагать надежды. Кроме вас больше никого в этом лесу нет. Только вы.

И они вас просят. У вас это есть. Вы чувствуете жадность.

Если у вас этих денег нет, там не знаю, может не тысяча, сто тысяч евро. Когда ты сам станешь вот этим человеком. Как тут быть?

Слишком тонко, да. Жадность это такая интересная вещь. Можно говорить о ней часами.

Вы можете об этом тоже поразмышлять в вашем подкасте. Это тема, в которую можно очень прикольно и далеко рыть. И можно очень много интересного из себя нарыть.

То есть какие еще условия? У вас есть то, что они хотят. И еще нельзя давать человеку что угодно.

То есть, например, если это какой-то наркоман, и у вас просят дозу. И у вас в косметичке каким-то образом доза завалялась. Или деньги на это.

Наверное, не надо человеку давать то, что ему навредит. Или там, мне надо срочно нож. Я хочу убить своего соседа.

Слушай, можешь мне нож свой одолжить? Я сейчас пойду, кельну, кому-то верну чистым. Настроение улучшается.

Вроде кофе не пила, но настроение хорошее. Нам перестать. На ночь иногда смотрим какие-то сериальчики.

Что-то такое, не сильно кровавое, расслабляющее. Мы сейчас «Менталисты» смотрим, и там в каждой серии начинается с какого-то убийства. Какие мысли, такие примеры.

В общем, не надо давать оружие какое-то, или отраву, наркотики, деньги алкоголику, водку алкоголику. Мы не знаем, кто бомжик, а зачем нам знать, кто бомжик? Отличный вопрос.

Толковый вопрос, Антон. Правильно. Потому что часто считается, что мы нарушаем обеты из-за лени.

Из-за того, что мы даже не хотим провести какое-то расследование. А что это вообще-то за человек? А куда он конкретно потратит эти деньги?

А действительно у него ли такая нужда, и ему больше некуда обратиться? Какое у него конкретно состояние и положение дел? Поэтому, например, в АКМ, ребята, когда у кого-то есть реально сложная ситуация, они целое расследование проводят перед тем, как запустить какой-то сбор или что-то еще.

Действительно, человек в нужде. Это ответственность. Дать деньги кому-то опросящему это тоже ответственность.

И вам надо понимать, что эти деньги действительно не пойдут на какое-то плохое дело. Проведите расследование, спросите, а какой ты тип водки собираешься купить? Какую водочку любишь?

И он тебе такой, вообще-то не на водку, а на еду. На памперсы ко мне недавно один подходил. Памперс трясет возле меня грязным.

Говорит, на памперсы дай мне. Ну, в общем, поняли. Проведите расследование, когда у вас просят, на что конкретно человек потратит.

Не поленитесь. Если человек на вас надеялся, что вы ему дадите денег, и вы ему не дали, но при этом у вас не было этой мотивации и жадности, вот она наша мотивация, считается ли это нарушением? Не было у вас мотивации и жадности?

Нет. Верно. То, что человек на вас рассчитывал, это его личные мысли, это не является нарушением этого обета.

Я вспомнила свой пример по жадности дармы. Мне реально жалко иногда... Ой, что произошло?

Мне реально иногда жалко давать... Я очень много трачу времени на все эти презентации, на какие-то схемы, на что-то еще. И я иногда думаю, что мне реально жалко.

Жалко, что кто-то просто возьмет, перекрасит цвета на какие-то другие. Не будем пальцами показывать. Ну и как бы я потратила 40 часов на эти презентации, а кто-то другой такой, ну, короче, полистает слайды за 5 минут и все.

Но я на себя приняла решение, что я не хочу быть таким человеком, вот не хочу. Слайды потрясающие. Спасибо, спасибо, я знаю.

У тебя кто-то немножко умеет это делать, и они на оценке лучше, чем те, кто не умеет. Да, я решила, что я не буду таким человеком. Я сразу всем говорю, ребята, мои слайды, делайте с ними что хотите, перекрашивайте как хотите, можете меня нигде не упоминать.

Вот, пожалуйста, я все это собрала в кучу, это мои наработки, берите их, пользуйтесь как хотите. Это моя личная борьба с вот этой вот жадностью. Или там, дай мне, пожалуйста, скрипт мастер-класса по алтарям, который я там очень долго тоже делала, собирала из всех кучи разной информации.

Я такая, пожалуйста, бери, пользуйся. И это моя борьба. Поэтому это тоже такие мысли о такой жадности, они же тоже за мгновение происходят.

Их тоже можно в дневничок писать по констрическим кругам. Вопросик?

[Говорящий 3] Давай.

[Говорящий 1] А как проверить жадность? Как проверить жадность? Слушай, ну не знаю, я никогда не задавалась таким вопросом.

Я ощущаю, наверное, что мне жалко. Ну вот да, мне... Мое не хочу отдавать.

Вот для меня, наверное, это жадность. Я не знаю, какое определение у нас в линии передачи жадности не встречала. Но как-то я и не задумывалась.

[Говорящий 2] Хочешь, чтобы осталось?

[Говорящий 1] Ну да, типа хочу, чтобы у меня это было, и все.

[Говорящий 2] Ну, думаю, 20, программный 20.

[Говорящий 3] Ну, еще программный 20, то есть это можно подумать, например, ну вроде бы всего хватает, ну, например, инди на семью. У тебя, вроде, инди не есть. Ну, это у тебя вопрос, у тебя инди нет.

[Говорящий 1] Максим меня показывает настойчиво. Отсайд, шнелли. Ладно.

Раз мы заговорили о деньгах, я не могу не сказать вот о чем. Знаете, кто эти люди на фотографии? Джон Брейди и Конио Брайан.

Они приезжают к нам на Сутру сердца летом. Джон Брейди возглавляет ALL, Asian Legacy Library, организация, которая сохраняет книги, по которой мы потом с вами учимся. Вот это вот Сутра сердца, это мероприятие, у которого есть цель собрать деньги, в том числе для ALL, для того, чтобы продолжать поддерживать эти книги и сохранять.

И Мария Мёртл недавно обратилась к группе людей, среди которых мы были с Максимом. Лично обратилась. Лично, попрошу заметить.

И сказала, ребята, помогите нам, пожалуйста, нам очень надо собрать деньги на ALL. Там большая сумма. 20 тысяч евро собрали.

Собрали всего 700 евро. И молчит. И всем становится стыдно присутствующим сразу.

И все начинают думать, блин, короче, уже и перед Джоном Брейди и Конило стыдно. Мы закоммитились с Максимом от нашей венской группы собрать 200 евро. 200 евро очень посильная сумма, которую мы по-любому соберем.

Пожалуйста, поддержите этот сбор и потом, когда со сцены на Сутре сердца вы будете находиться, и будут говорить, мы закрыли сбор, спасибо большое, мы так счастливы, спасибо всем боготворителям. Вы будете среди этих боготворителей тоже. Нам еще Инна Катунина тоже сказала, поможет собрать.

Это от нас троих, да. От нас троих и вас. Все, что не соберем, добавим мы лично.

Хорошо. Домашка 6. Как звучит?

Вопрос? Объясните аспекты человека, который умеет. Отлично.

Какие аспекты? Физическая нужда?

[Говорящий 2] Да.

[Говорящий 1] Верно. Мне сразу сообщения начали приходить. Спасибо.

Мария Барановска. Заклад. Можно наличкой.

Ладно, ладно. Хорошо. Какие примеры по концентрическим кругам, я вас спрашивать не буду.

Я уверена, вы сами разберете или разберете на группах мудрости. А результаты вы тоже будете на группах мудрости потенциально разбирать в соблюдении этого обеда или не будете? Посмотрим.

Короче, я кратко скажу. Щедрый партнер. Щедрый работодатель.

Все с вами делятся своими наработками, презентациями, постерами, когда вам надо, какими-то схемами полезными, не знаю, мануалами, методичками, как вам угодно. Деньгами с вами всегда делятся. В общем, едой делятся.

Иногда есть деньги, а когда тебе надо еда, и нет еды, и ты не можешь ее купить за деньги, иногда в воскресенье, например, еда становится очень отличной и важной вещью.

Работодатель повышает зп, хотя вы не просили. Что там у меня было?

Когда ковид начался, я снимала шикарную квартиру в Киеве. Ну как шикарную? Я снимала для меня, для девушки, которая живет одна в центре Киева с видом на ботанический сад отличный вариант квартиры.

Я понимаю, что было 35 метров, и, может быть, шикарности там не было, но по моим меркам это была идеальная квартира. Я снимала супер дешево. Ну, в общем, наступает ковид, и мне мой арендодатель говорит, слушай, сейчас, наверное, такие сложные времена, давай я тебе еще, короче, 30% 30% снижу стоимость или 50%, но ты, типа, не съезжай, ну, чтобы, мало ли, ну, как бы разные времена, я понимаю, что сложно все там с деньгами.

Вот, говорит, типа можешь мне меньше денег платить за квартиру, которая и так, по тем меркам я очень давно снимала, ну, вообще ничего не стоило. Я говорю, я с такой гордостью, с такой приятностью, я не имею проблем с деньгами. Спасибо, мне, говорю, очень приятно, что вы предложили, но у меня все хорошо, я буду вам полную сумму платить.

Я думаю, он тоже впечатлился.

[Говорящий 2] Может быть, да.

[Говорящий 1] Почему нет? Хорошо. Вы как, хотите уже перерыв или еще чуть-чуть поработаем?

Перерыв? Показывают перерыв. Давайте перерыв за 6 минут справимся?

Хорошо. 10 минут перерыв, в 12.05 встречаемся. Богиня орешков, неси орешки сюда.

Вернусь всех участников. Это я недавно смотрела Reels, где как это, как миллениалы ходят в кафе, ну, когда у нас это клиповое мышление, мы все время с инстой сидим, что как бы в инсту залипаем и не видим, что вокруг. И там миллениал приходит в кафе, смотрит в телефон, и официант ему кладет меню.

Тот продолжает смотреть. Официант спрашивает, что заказывать будете? Он как-то так не может сосредоточиться на меню, и официант достает, знаете, такую игрушку, как для кошек, там перья какие-то, звеняшка, и он так по меню звонит, это будете или это будете?

Она такая, это или это? Хорошо. Все сюда.

Все сюда принесут. Мне кажется, это Люда принесла какие-то домашние или что. Какие-то из Украины привезли орешки вкусные.

Хорошо. На каком мы коренном нарушении? Какое закончили?

Второе. Второе. Мариша, покажешь нам третье?

Третье покажешь нам нарушение? Ну, чтобы долго не кликать через эти все. Третье.

Коренное падение номер три. Состоит тоже из двух частей. Сейчас нам выведут на экран.

Вот эти две части. Непринятие чьих-то извинений или нападение на другого. Первая часть.

Непринятие чьих-то извинений. Давайте поговорим об этом. Какая, кстати, это сцена в медитации?

В лесу? Как от суйбы. Подумайте.

Спасибо. Что там за сцена была? Там была подружка.

Сцена между двумя подружками. Подружка такая вообще вредистка, не очень хорошая, обидела нас чем-то давно. И мы ее все равно обнимаем.

Помните такое? Отлично. Нет?

Ну, не знаю. Отлично. Это вам повод еще раз переслушивать медитацию.

Вчера. Мы на этом занятии проходим те сцены, которые вчера, а на втором занятии сегодня те сцены, которые сегодня. Итак, какие условия нужны для того, чтобы нарушить это колебное падение?

Первое. Кто-то вам сделал что-то плохое. Подружка наговорила гадостей.

Оставим в покое Ярину. Значит, Маша что-то плохое сделала Але. Каких-то гадостей она говорила.

Алла на нее обиделась. Обиделась? Обиделась.

Прошла неделя. Ярине не удалось их помирить никак. Алла все еще злится.

Прошла неделя. Значит, Маша звонит Алле и говорит. Хочу объяснить тебе ситуацию, прости, пожалуйста.

Вместо того, чтобы махнуть рукой ладно, прощена, Алла все еще злится. Гневается. Обида еще живет и горит внутри.

То есть, вам надо понимать, что в этом обеде вот эта вот не смейся над оговорками, плохая карма, Максим. У вас как бы эта обида, она прогревается какое-то время внутри, она там растет, бурлит. Ладно.

Да. Ой, сейчас переключу сюда. Итак, значит, Маша звонит и Алла понимает, что это реально искреннее извинение.

То есть, или Маша искренне извиняется, или Маша хотя бы хочет объяснить ситуацию. Может быть, даже не извиняется, на коленях умолять не приходит, но хочет хотя бы объяснить, в чем замес ситуации хочет. В таком случае относится к этому обеду.

То есть, есть ситуация, есть искреннее извинение или хотя бы попытка объясниться. Другой человек не хочет, мы в данном случае, не хотим слушать эти объяснения, не хотим прощать. У нас есть обида и злость, которая накопилась уже какое-то время.

И мы еще можем, знаете, прокручивать это в голове, какой нехороший этот человек. Тогда мы нарушаем это нападение. Еще помните, у нас будет мотивация.

У нас мотивация будет сейчас. Это предусловие. И второе нападение на другого, это когда человек сделал что-то плохое, мы все еще у нас есть злоба, мы затаили злобу, но мы она росла какое-то время и мы предпринимаем какой-то вид физического насилия.

То есть, не знаю, швыряем стакан воды в этого человека или что-нибудь еще такое делаем. Не знаю, под затыльник ребенку начинаем давать. Любой вид физического насилия, он подходит под условия для вот этого нападения на другого.

Здесь речь идет о людях, а не о животных. Это не значит, что животных можно под затыльники разбивать, стаканы в них швырять, но этот конкретный коренной обед о людях. О людях.

Вы затаили злобу, она росла в течение времени. То есть, это в противовес тому, что, знаете, бывает, когда человек психанул и во время вспышки гнева что-нибудь там, не знаю, воду в лицо хрестнул, ну, допустим. Я не знаю о злобе в течение времени, потому что это не внезапные вспышки гнева.

Если у вас внезапная вспышка гнева, вы все это сделали, это все еще плохой поступок, но это не нарушение этого коренного обеда. И мотивация для нарушения злоба к другим.

[Говорящий 3] То есть, если есть злоба, обеты не принимать.

[Говорящий 1] Если есть злоба, обеты не принимать. Надо бы как-то работать с этой злобой.

[Говорящий 2] Лучше, наверное, высказаться. Кому высказаться? Человек не считает.

Можно делать обвинение?

[Говорящий 1] Подождите, подождите. Сейчас Наталья. Наталья, давайте еще раз вашу ситуацию.

[Говорящий 2] Есть обиды на человека, а человек знает из-за чего обиды.

[Говорящий 1] Вы обижаетесь на кого-то.

[Говорящий 2] Человек знает, но...

[Говорящий 1] Он не искренне говорит «извини». Нет. Слово «извини» не говорится.

[Говорящий 3] Он не извиняется.

[Говорящий 1] Но попытка объяснения есть. Попытка объяснения есть? Нет.

Тогда не нарушение. Не разговаривает не нарушение этого коренного обеда.

[Говорящий 2] Человек не извиняется. Он не просит прощения за то, что он делал.

[Говорящий 1] Все это не то, что вы как бы не принимаете чьих-то извинений, нет извинений, но злоба есть. Злоба есть, но это не нарушение этого коренного обеда. А, то есть это не нарушение, то есть обед можно принимать, и это не нарушение.

Если у вас нет искреннего извинения, то есть нет этого условия для части 1 или объяснения ситуации, тогда, когда вы не прощаете этого человека, это не является нарушением конкретно этого коренного обеда. Понятно, спасибо. Я не говорю о том, но как бы не является нарушением этого обеда.

Она когда-то может не идет, но бывает.

[Говорящий 2] Что делать?

[Говорящий 1] Стараться простить. Зачем тебе эти мысли о другом человеке носить лишний раз? Каждый раз расстраиваться.

[Говорящий 2] Но ты там.

[Говорящий 1] Что, у тебя дел мало? Ты этого не планируешь? Не планирую, но ничего.

Ну, слушай, мне кажется, что у меня был период, когда я пересмотрела все какие-то старые обиды и простила всех, на кого обижалась. Неважно, они у меня спрашивали, говорили прости или не говорили мне ничего. Я как бы не хочу это носить с собой.

Зачем мне эти деструктивные мысли внутри меня? Хорошо. Разобрались с этим.

Примеры по концентрическим кругам. Какие? На кого-то накричать, подзатыльник кому-то дать, не выслушать, когда что-то тебе важное пытаются сказать, перебить, например.

Это подальше уже какой-то пример по концентрическим кругам. Не дать возможность человеку объясниться. Что еще?

Ну, да, да. Между дать высказаться и не дать себя завалить какой-то информацией. Это тоже, да.

А когда само себя нападать? Зачем тебе нападать на само себя?

[Говорящий 2] Концентрический круг.

[Говорящий 1] Ну вот, Катя, вы с Катей не зря, наверное, рядом сидите. У вас какая-то сегодня общая тема про нападение на себя, критику себя. Вы там поешьте орешков вместе.

Результаты. Какие потенциальные могут быть результаты? Напомню, результаты это не из писаний, не из АСІ, это те, которые мы набросали с Максом, просто чтобы вас воодушевить.

Не только рассказывать о том, что там будете гореть в аду и так далее, а о том, что вообще-то от того, что мы храним эти классные чудесные обеты, есть классные результаты.

Например. Все перед вами извиняются за все.

Шучу. Не, ну если надо. Никто на вас не нападает.

Ну это же классно, когда никто на вас не нападает. Чего? Я на тебя нападаю?

[Говорящий 2] Никто не обижается.

[Говорящий 1] Никто не обижается, да. А партнер не обидчивый, все сразу прощает. Интересно.

[Говорящий 2] Вот.

[Говорящий 1] Видите, то, что у австрийцев есть какие-то хорошие манеры, ну австрийцев я в скобки беру, потому что нам кажется, что мы приехали в Австрию, и вот у австрийцев какие-то хорошие манеры. Но это же наши семинары скрылись так, что мы видим людей вокруг с хорошими манерами. Никто на нас не наезжает.

Не надо тут свои семинары возить везде. У нас все с хорошими тут манерами. Мы видели тоже классный Reels, где человек, парень, не рассказывает.

Ты хочешь рассказать? Ну ладно, я быстро расскажу. Парень, короче, идет по 15 району Вены и говорит, самое плохое, что с вами в Вене может случиться, но максимум вы наступите на кашки чьи-то.

Американец, да. А если вы идете по моему родному где-то там району в Америке, то вас вообще-то пристрелить могут. Так что хорошие у нас тут семена.

Окей, поехали. Номер 4. Тоже из двух частей.

Первая часть. Отказ от великого пути. Помните ли, как называется еще Великий Путь?

Махаяны. Да, отказ от Махаяны. Учение ложной дармы.

Давайте поговорим о первом. Отказ от великого пути. Знаете, из каких двух подразделений состоит Махаяна, Великий Путь?

Пустота. Учение о пустоте. Обучение о том, как быть бодхисаттвой.

Собственно, то, что мы с вами и изучаем. Курс относится к Махаяне. Как вы можете нарушить этот обет?

Это сказать что-то вроде Ваша Махаяна какой-то бред, вообще смысла никакого не имеет. Будда вообще-то такого, Гаутама Будда и не говорил, и не обучал такому. То есть тоже тут довольно конкретно.

Считать или сказать, что Будда этого не говорил, это и есть нарушение этого обета. И второе. Обучать ложной дарме.

Это когда вы знаете, как обучать правильно, но по каким-то причинам намеренно хотите обучить чему-то ложному. Не знаю. Ну, вот тут очень такая важная грань между тем, где авторская методика, а где не авторская методика.

Поэтому мы всегда в рамках этих занятий, мы всегда пытаемся разграничить, где мы пытаемся подавать только контент из себя. Если мы что-то от себя добавляем, мы стараемся это подчеркивать. Ну, например, как медитацию, которую Максим написал.

То есть вы специально в данном случае хотите обучить кого-то чему-то ложному. Не знаю, например. Один из этических принципов – это плевать в потолок или что-нибудь такое.

То есть, например, вам кажется, что эти учения недостаточно хороши, и вы хотите какой-то апгрейд им сделать собственный. Так как игра в испорченный телефон. Эти учения не выжили бы две с половиной тысячи лет, если бы это была не какая-то там нечистая линия передач, если бы каждый добавлял какие-то свои авторские методики, мы бы в конце сейчас оказались реально как игра в испорченный телефон.

Говоришь одному слову, а через сорок человек это будет вообще другое слово, которое даже звучит не похоже. Мы можем, когда преподаем, приводить свои примеры, выводить это на язык кухни, на язык бизнеса, на язык, не знаю, каких-то актуальных событий, но суть она остается той же. Суть должна быть чистой.

Нельзя менять суть, нельзя что-то добавлять или убавлять. Примеры какие могут быть? Ну, например, вы не уверенно что-то рассказываете по системе семян или по карме, или про ручку, но продолжаете с умным видом и с лицом рассказывать, хотя, например, не уверены до конца.

Лучше скажите, что ладно, я не уверен, я там переуточню, или мне кажется, что вот так. То есть не надо выдумывать. Мотивация для нарушения невежества от армии.

Итак, мы с вами прошли первые четыре коленных обета. Остальные расскажет Максим. У этих обетов вы, наверное, обратили внимание, что все они разделены по парам.

И это домашка номер три. Назовите две части каждого из первых четырех коренных падений. Я думаю, вы суперлегко справитесь с этой задачей, потому что вы просто так по

каждому и прописываете.

Отказ от великого пути – одна часть, вторая часть – обучение ложной дарми. Вот там, где или-или, вот это просто две разных части. В этих бумажках они у вас уже разделены.

Можете списать отсюда. Например, в данном случае это будет номер 34 и номер 35. Это домашка номер три.

И домашка номер четыре. Почему эти четыре падения не разделены на восемь отдельных падений? Мы тоже об этом поговорили, потому что они все поделены по общим мотивациям.

То есть есть четыре мотивации – желание выгоды или уважения, желание владения злостью другим и невежества дарми. И, собственно, эти пары относятся к тому или другому типу мотивации. Хорошо.

Дальше, пока вы переписываете эту табличку, я передаю микрофон Максиму, и он вам расскажет остальные падения. Спасибо Ирине за чудесную презентацию первых четырех обетов. У нас с вами осталось еще пять, но они не двойные, они одинарные теперь.

Пятое. Пятое коренное падение – воровство того, что принадлежит трем драгоценностям. Этот обет не очень сложно хранить.

У него есть очень специфические условия. Это относится... Что такое драгоценность Будды, дарма и санги?

Кто знает? Технически это не является драгоценностью. Да, драгоценность Будды – это пустота чего?

Чего? И? Обычно да, пустота ума Будды, но имеется в виду, что драгоценность Будды – это то, что раз ум Будды пуст, и мой ум пуст.

Они одинаковые в этом смысле. Одинаковая у нас пустота. Это означает, что я тоже могу стать Буддой, тоже могу получить этот ум Будды.

Драгоценность дармы? Видение пустоты напрямую, да? Говорят, прекращение и путь – классические примеры.

Это ВСАИ-2. И драгоценность санги? Арии, да.

То есть те, кто видели пустоту напрямую. Спасибо. Теперь вопрос.

Как у них можно что-то украсть? Вообще никак. Поэтому здесь имеется в виду метафора.

То есть это не настоящие драгоценности Будды, дармы, санги, потому что у драгоценности ничего нельзя украсть. Это пустота. Что можно украсть в пустоты?

Но здесь имеется в виду не абсолютная драгоценность, а пример драгоценности.

Драгоценность Будды имеется в виду изображение Будды, например. Драгоценность дармы имеется в виду книги, например.

Драгоценность санги имеется в виду имущество монахов. И поэтому в медитации... Помните, что там было?

Ты заходишь в храм, смотришь, там есть столько всего добра. Я заберу и статуэтки, и книги, и еду, и другие, не знаю, роботы у монахов. Все позабираю, чтобы там не ровно лежало.

Я себя сложно очень представляю, как можно нарушить этот обет в наше время. Но все еще у вас есть такие возможности, когда вам кто-то дарит, например, что-то. Гешева приводит в

своей лекции пример, что было очень много из Тибета украдено разных изображений тханок, например.

Тханки – это вот эти, вы видели, да? Изображения разных Будд. Гешвары, Манджуши и так далее.

И было много украдено, и потом на черном рынке они продавались. Если ты такое покупаешь, или кто-то тебе такое дарит, ну не они украли, но они тебе дарят все равно краденое. Это было бы нарушением.

Я еще раз скажу, я думаю, это не будет до конца понятно, пока мы не пройдем эти 4 цепи. Но мы говорим про сердцевину нарушения коренного обета. Но также для того, чтобы его нарушить, помимо вот этих всех невероятных условий, которые вам нужно соблюсти, у вас также должно быть очень определенное состояние ума.

Одна из 4 цепей, что ты хочешь делать это нарушение снова и снова. То есть ты в здравом уме, ты не захочешь воровать снова и снова. Если ты хочешь, то эти обеты для тебя не важны, ты их хочешь потерять, тебе лень искать того, у кого ты их принимал, ты думаешь, ну я просто не буду их возвращать, я их просто нарушу с этим состоянием ума, и я их потеряю.

Я имею в виду, что нельзя в плохой день просто, у вас там депрессия началась, и вы нарушили вдруг коренной обет. Такого не бывает. Поэтому мы говорим и про сердцевину нарушения, и про 4 цепи, которые следующие наши через одно занятие.

Шестое. Это неплохо проводить расследование. Давайте примеры по концентрическим кругам, что может относиться в дневничке, а что вы будете писать.

Супер, супер, хороший пример. Неплохо. Антон, например, он айтишник, и знает, что в Украине, например, это прям очень плохая ситуация, у нас постоянно продают серую технику, с которой не заплачены налоги.

То есть они на нее возят, продают ниже рынка, продают ниже, чем официалы, ниже, чем можно купить в Европе, и причина, почему они это делают, потому что они покупают, например, в Америке, в штате, где нет НДС, или в Дубае с минимальным НДС, или без НДС, по-моему, вообще в Дубае. Возят ее, не платят налоги, не платят от НДС и продают. То есть это по концентрическим кругам вполне себе я бы отнес к этому обету.

Покупайте белую технику. Не знаю, какие конкретные магазины. Это то, что относится по концентрическим кругам.

Хороший пример. Пиратские фильмы какие-то, да. Это по концентрическим кругам то, что вы можете писать себе в дневничке.

Если я смотрю на пиратском сайте фильм, является ли это нарушением вот этого коренного обета? Сердцевин? Нет.

Это просто по концентрическим кругам мы говорим. Я еще раз резюмирую эту идею концентрических кругов. Есть, например, вот эти 5 индивидуальных обетов свободы, которые пожизненные обеты мирян.

Мы о них говорили. Не убивать человека или человеческий плод. Будет ли нарушением есть креветки по этому обету?

[Говорящий 2] Нет.

[Говорящий 1] Но по концентрическим кругам мы в дневничок можем себе это написать, если мы считаем, что это чье-то убийство. Если так не считаем, не знаю почему. Здесь имеется в виду, что есть примеры по концентрическим кругам, что относятся к каждому обету.

Мы говорим об этих примерах в первую очередь для того, чтобы если кто-то решит принять эти обеты, намерение сначала этих обетов, у вас будет в 6-разовом дневнике обет.

Воровство того, что принадлежит трем драгоценностям. Я анализирую сегодняшний день.

Я проснулся, пошел попил чаю, послушал занятия Ламы Питера, которые он преподавал в 2015 году. Что я своровал у трем драгоценностям сегодня? Ничего.

Вчера тоже ничего. Позавчера тоже ничего. Значит мне ничего не надо писать?

Ни в плюс, ни в минус? Ну нет, потому что мы тогда пишем что-то, что по концентрическим кругам относится к этому обету. Хотя и не является прямым его нарушением.

И это точно так же с индивидуальными обетами свободы, пятью обетами мирянина. У меня есть функция в автомобиле, дистанционный запуск. Зимой холодно.

Я с окна, раньше заводил машину, чудесно она прогревалась за 10 минут, я садился в тепленькую машинку. Потом я узнал, что в Вене, оказывается, есть запрет на то, чтобы у тебя машина стояла на холостых заведенная. Потому что это что?

Загрязнение воздуха? То есть это вред другим людям. Убил ли я кого-то тем, что я 10 минут прогрел машину?

Нет, но если у меня этот обет всплывает, не убивать человека или человеческий плод, я себе пишу. То есть пока мы не осуждены, всегда по концентрическим кругам пишут что-то. Я хотел это сказать, чтобы вы не пугались просто сильно.

То есть эти обеты нельзя нарушить так просто. Но они заставляют нас быть сознательными в том, что мы делаем. Результаты.

Какие могут быть хорошие, как вы думаете? Ничего не украдут, например, да. Вы, например, забываете закрыть машину, как я, каждый пятый раз приблизительно.

И кроме одного раза никто эту машину не открывал. Что еще? Ваше имущество ценят.

Партнер щедрый. Делится все. Все мое, твое.

Вот карточка моя, добавляю в Apple Pay или в Google Pay. Мне кажется, да. Это то, что мы с Ирой думаем.

Мы не видели в писаниях. Я думаю, они в писаниях об этом не писали, потому что они не думали, что надо прямо уж кого-то мотивировать 2,5 тысячи лет принять обеты бодхисаттвы. Вот это да.

А потом было бы неплохо всех мотивировать. Дала. Не знаю.

Не знаю. Да, я бы дал кому-то почитать. Так, пятый.

Ага, можете сфотографировать. Ага, да, супер. Мотивация для нарушения невежественного желания вещей.

В смысле, дайте мне, пожалуйста, это мое, хочу иметь. Ханки, еду монаха, вот это все. Невежественное желание.

Шестой. Отказ от высшей дармы называется. Например, сказать...

Что это, кстати, в медитации? Помните, что? Слушатели, самосозданные Будды и Махаяна.

Помните, там три человека сидит? Один изучает, тот, кто слушатель. Он изучает четыре истинные Арии.

И для каждого из этих треков есть классический пример, что они любят изучать. Четыре истинные Арии, например, слушатели. Кто такие слушатели, кто-то знает?

Обычно, да, те, кто слушают, не практикуют особо. И они не находятся... Это не Махаяна.

То есть есть Махаяна и Хинаяна. Это те, у кого... Да, у них нету бодхичитты.

У них нету стремления достичь просветления для блага всех живых существ.

[Говорящий 2] Слушатели... Не особо.

[Говорящий 1] Говорится, что они слушают, могут преподавать, но сами не особо практикуют. Все такие, слушатели. Это неплохо.

И как раз об этом здесь речь. Отказ от высшей дармы. Можно это говорить, что эти учения, они не были преподаны Буддой.

Они не имеют никакого значения. Не надо им, в общем, следовать. Это было бы глупо.

Самосозданные Будды. Это кто? Слышали когда-то?

Нет. Верна Лена говорит, это те, кто... Они не Будды.

Это те, у кого много жизней до этого были великие учителя, очень хорошие учителя. Но в этой конкретной жизни нет. Нет у них учителя.

Они вот такие. Если бы были семинато, был бы учитель. Это вопрос, а как так?

Я в прошлой жизни был царицей Нефертити, а сейчас у меня прыщ на лбу выскочил.

Семинато есть? Нет.

Невозможно что? Это хороший вопрос. Меня он тоже волнует.

Считается, что они не просто могут увидеть пустоту напрямую, они могут достичь нирваны. И те, и другие. И слушатели, и самосозданные Будды.

Что? Нет. То, что они изучают классическое, это 12 звеньев зависимого происхождения.

Это вот это кольцо жизни, которое мы проходили. Но в этой жизни у них не было учителя. Но в прошлой было очень много.

И нет учителя, это не в смысле, что их никто не обучает. А нет личного учителя, у которого они учатся. Вот это личного прямого контакта с учителем.

Все еще они могут достичь высоких реализаций, говорится. И могут достичь нирваны. Махаяны.

Это наше учение. Пустота и Бодхичитта. Слушатели, самосозданные Будды, Махаяна.

Третий человек в этой медитации изучает мастера Шантидеву. Руководство к образу жизни Бодхисаттвы. Которым мы будем проходить 10, 11, 12 курс в следующем году.

Какого? Во-первых, я не думаю, что слушатели и самосозданные Будды принимают обеты Бодхисаттвы. Потому что тогда они не были бы ни слушателями, ни самосозданными Буддами.

Они уже автоматически на путь Махаяны тогда становятся. Да. Значит у них есть Бодхичитта.

Раз у них есть Бодхичитта, значит они становятся на путь Махаяны. Почему вообще есть этот обет? Потому что Будда с какой-то мотивацией, с какой-то целью это преподавал.

С какой? Может быть, я не знаю. Эти люди накопят семена и перейдут на высший путь.

А может быть, они достигнут нирваны, потом все равно достигнут просветления. Просветления, чтобы достигнуть, тебе по-любому надо на Махаяну перейти. Что по константинополитическим кругам?

Как вы думаете, с кем вы можете относиться? Может быть, да. Что еще?

[Говорящий 2] Когда ты осуждаешь.

[Говорящий 1] Супер, осуждаешь, критикуешь другие традиции, говоришь, что это вообще ерунда какая-то. У меня есть так с некоторыми практиками. Я говорю про себя, я себе пишу.

Критиковал вот эту практику, вот этот путь. Важно понимать, что, не знаю, для меня это, когда ты увлекаешься чем-то, в частности, я когда начал изучать курсы ACI в 2016 году, я, конечно, все начинаю сравнивать с курсами ACI. Говорю, вот у нас курсы ACI, вот у нас.

Все так хорошо объясняется, все структурировано, а там какой-то мрак вообще. И это, ну, я думаю, у многих людей, когда они начинают что-либо изучать, не только курсы ACI, у них есть вот это сравнение. Наверное, нашим психологически оно нужно для того, чтобы границы понять.

Где границы моего учения, того, что я учу, и другого. Но какие семена мы сеем? Я думаю, что мы сеем семена того, что будут приходить люди на Ламрим, где собралось 100 человек, или на Сутру сердца, в прошлом году 300 было.

Думают, боже, достают ручку, что-то рассказывают, у них вообще кукуха поехала или что. Надо их забрать имущество и передать тем, кто делом занимается. И поэтому, что Далай Лама давал интервью вместе с Папой Римским.

Был этот, мне кажется, Геш Майкл, по крайней мере, об этом говорил. И отлично, они друг в другом лагере. Хотя они вообще в двух других, это абсолютно разные традиции.

Но, вероятно, если ты хорошо разбираешься в духовной традиции, то ты видишь, что есть разные пути. Может быть, не во всех духовных традициях ты можешь достичь просветления, но это не значит, что люди, которые... Я приведу пример с христианством, потому что я вырос в христианской среде.

Это не значит, что верующие христиане... Вышло интервью недавно с хорошим священником. Мне попались вырезки из него.

И я не согласен с некоторыми вещами, которые он говорит. Но это не важно. Видно, что он добрый человек, этот священник.

И он помогает другим людям быть добрыми, любить других, прощать. Это отличные ценности. Я за них тоже топлю.

Он не говорил ничего плохого, я не знаю. Видно было, что он топит за любовь. Может, нет у них такого обучения пустоте, как есть в курсах ИСАИ, но это не значит, что это путь плохой.

Есть много людей, которые шли по пути христианства или ислама, были верующими, старались этому следовать. И со временем некоторые из них начинают задаваться вопросами, и они могут перейти на... Или найти внутри этого духовного течения какое-то более продвинутое духовное течение, где есть практики дополнительные, как увидеть пустоту напрямую.

И они могут носить семян и познакомиться с системой семян, и для них не будет никакого противоречия между тем, что говорится в христианстве или в исламе, и в системе семян. И я, например, к этим людям отношусь. Для меня нету никакого противоречия.

Для меня это одно. Ты понимаешь, что эти две симметрические принципы, это принципы то же самое, что и в христианстве? Один в один.

Для меня. Я не знаю, для всех как, но для меня да.

[Говорящий 2] Да.

[Говорящий 1] Супер. Результаты. Какие могут быть результаты хранения этого обета, как думаете?

Да, если у вас есть партнер, например, он уважает то, что вы изучаете. Может он согласен, не согласен. Другой вопрос.

Но он уважительно к этому относится. Он не говорит, что вы бледом занимаетесь. Начальник на работе.

Может вас в ретриты отпускают. Говорят, да, это важная практика. Прислушиваются к вам.

Люди с уважением относятся к тому, что вы рассказываете. Что-что? Государство в Ленинградской Пасхе не совпадает с католической?

Верно, верно. В Австрии это хороший пример, потому что в Австрии уважительное отношение к разным духовным традициям. В школе сейчас мне рассказывают, ты можешь выбрать прям, хочешь учи христианство, хочешь учи ислам.

Австрия христианская страна в целом-то по большинству. Но они открыты к тому, если ты хочешь изучать ислам. Вот прям в школе официально можешь изучать ислам.

Ну это круто. Окей. Тут есть вопрос.

Объясните разницу в объектах четвертого и шестого коренных падений. Хорошо. Если сказать это про какой-то из одного из трех видов дарма, это станет коренным, не коренным, а вторичным нарушением.

Так, что здесь имеется в виду?

[Говорящий 2] Сейчас, секунду.

[Говорящий 1] У меня такого не записано. У тебя записано? Нет, это в моих заметках.

В общем, у меня в заметках это было. Я свои заметки не придумываю. Я сконфигирую.

Давайте вернемся к этому вопросу позже. Вот эти три трека. Первые два ведут к нирване, третий к буддовости.

Чем отличается четвертое от шестого? Объектом четвертого падения является основа учения великого пути Махаяны. То есть вы говорите, что они не были сказаны лордом Буддой.

А в шестом мы говорим про вот эти три пути, три трека. И вы говорите, что любой или несколько не были сказаны Буддой. Номер четыре.

Отказ от великого пути и обучения ложной дармы. То есть вы говорите, что учения Махаяны не были сказаны лордом Буддой? Это ваш вопрос, домашний будет, да.

Можете сфоткать себе и записать потом. Так это же не слайд. А, там, может, продолжение еще есть.

Все, понял. Я смотрю, у меня есть этот слайд. Думаю, чего он не видно?

Спасибо за чудесную презентацию. Это все про Мух. Есть два деления.

У нас есть слайд, который Ира вам, наверное, раздавала. Про Хинойану и Махаяну. Какие школы относятся к Хинойане?

Какие, вы скажите нам. В рамках курса ХСАИ. Деталисты, логика, нет.

Какая самая низшая школа считается? Это группа школ. А школа?

Абидарма. Следующая это, как сказала Катя, логика. Вот эти две школы относятся к Хинойане.

Абидарма и школа логики. К Махаяне относятся школа Унтолька, Мадьямика Сватантрика и Мадьямика Прасандрика. Эти три относятся к Махаяне.

У каждой школы из этих есть какие-то свои, типа, визитные карточки учений. И вот учение по четырем истинам Арии и двенадцати звеньям зависимого происхождения относится классически к учениям Хинойаны. Хинойана, ее также называют Хировада.

Это то, что распространено очень на Шри-Ланке, в Таиланде. То есть это тоже буддизм, но вы его не узнаете. То есть они учат что-то, у них другое ощущается, как вообще другая традиция.

Но это наша, в смысле буддизм. Окей, мы чуть-чуть ускоримся, ребят, хорошо. Седьмое коренное падение.

Забрать чьи-то монашеские одежды и прочее, или снять с какого-то статуса, посвященного Духовный Сан. Это тоже очень слабое, представляю, как можно сделать. Надо сильно постараться.

Что тут имеется в виду? Первое, забрать у монаха или монахини роботы, в смысле лишить их. Второе, заставить кого-то отказаться от их монашеского статуса или лишить насильно их монашеского статуса.

Как вы можете кого-то лишить монашеского статуса? Никак. Для этого нужно обладать властью.

Лишить кого-то статуса монаха. Власти нет. Это хорошо, потому что с большой силой приходит большая ответственность.

Неуважительное отношение к монахам и так далее, думать, что они какой-то ерундой занимаются, это по концентрическим кругам сюда относится, но это не сердцевина нарушения этого обета. Условия. Мотивация, злость или навредить человеку.

Вам не нравится какой-то монах или монахиня. Третье, вы заставляете кого-то отказаться от статуса монаха. Например, угрожаете жизнь лишить, если он не откажется.

Не знаю, для меня пример, что в Советском Союзе церковь закрывали насильно. Монахи, они не могли дальше нормально быть монахами. Для меня это не будет, не думаю, что это будет коренным нарушением.

Речь о буддийских монахах в первую очередь. По концентрическим кругам это определенно сюда. Четвертое, например, речь не идет о том, чтобы побудить монаха нарушить какой-то обет, потому что монахи не теряют свои обеты, когда они их нарушают.

Потому что они относятся к какой группе обетов из трех? Монашеские. Индивидуальной свободы.

Ты не теряешь обеты индивидуальной свободы. Можешь их нарушать сколько хочешь, но ты их не теряешь. А обеты бодхисаттвы, если ты нарушаешь коренное обет вместе с четырьмя цепями, все, ты теряешь все обеты.

Терять обеты? Есть обеты, которые можно терять и которые нельзя терять. Пять пожизненных обетов мирян, их нельзя потерять.

В том смысле, что ты можешь каждый день убивать других людей или врать о своих духовных реализациях, все еще эти обеты у тебя есть.

[Говорящий 2] Ты их всегда будешь нарушать.

[Говорящий 1] Да, ты их всегда будешь нарушать, верно. А вот обеты бодхисаттвы можно потерять. В том смысле, что на следующий день у тебя не будет этих обетов.

Или в следующую секунду даже. При выполнении определенных условий, о которых мы поговорим через две недели. Но я вам вкратце о них сказал, что случайно нельзя.

Речь не идет о том, что человек сомневался, остаться ему монахом или нет. Вы с ним поговорили, он решил отказаться. Об этом тоже не идет здесь речь.

Тут говорится, что бывают случаи в монастырях, когда монах нарушил кучу своих обетов и его выгоняют. И это норм. В том смысле, что его не лишают статуса монаха.

Говорят, слушай, раз мы дружно тут все жить не можем, следовать всем одинаковым правилам, то будь добр покинь наш монастырь. Например, он пилот, девушек водит. Его можно выгнать, но это не лишение статуса.

Так, примеры по концентрическим кругам и результаты. Какие примеры могут быть по концентрическим кругам? Что вам в дневничок писать?

Кого-то критиковали, например. То есть это критика, сплетни. Может быть президента.

Но по концентрическим кругам у него тоже есть какой-то статус, который наделяет его определенными полномочиями. Какие хорошие результаты могут быть? С тут кружка, с тут совета.

Вас уважают, ваш выбор уважают. Вас не понижают на работе. Партнер вас не унижает, не говорит о вас ничего плохого.

Это тоже может быть результатом. Теперь, восьмой вопрос Дамашки, который сюда относится. Да, объясните формы седьмого коренного падения.

Что вы туда напишете? То, что вот у вас жирным написано. Забрать одеждой, посвященную в сан.

То есть силой снять знаки посвящения в духовный сан. И второе, заставить посвященного в духовный сан человека отречься от своих обетов. Так, у нас осталось два.

Последний. Восьмое, совершение одного из пяти мгновенных проступков. Напомните, какие мгновенные проступки вы знаете?

Убийство матери отца. Раскол в санге. Да.

Попытка нанесения бодхи вреда на крови. И пятое, до крови. Убийство Архата.

Архата, того, кто достиг нирваны. Считается, что вы после этого попадаете в низший ад. После пяти мгновенных проступков.

Попытка нанесения бодхи вреда до крови. Если ты совершил это коренное нарушение с четырьмя цепями, о которых мы будем говорить через две недели, то ты теряешь обеты после этого. И очень плохие семена сеешь.

Их можно исправить, можно восстановить обеты, можно заново их принять, но после этого уже не увидишь простоту напрямую в этой жизни. То есть первого бума не достигнешь. Кстати, почему попытка нанесения вреда бодхи, а не нанесение?

Потому что оно не есть. Да. Есть вот эта история, помните, как в Будду выпускали стрелы, и они превращались в цветы, пока долетали до Будды.

Лучше всяких этих бронежилетов. И создание раскола среди последователей Будды Шакьямуни. Мы об этом говорили как-то.

Те, которые реально его ученики 2,5 тысячи лет назад. Сейчас их нет. Примеры по концентрическим кругам.

Да, например, не знаю, расколоть тут венскую сангу. Какие-то сплетни запустить, подставить кого-то. В общем, дом 2 устроить тут.

Что еще? Про родителей может кто-то? Я как-то маму решил покатасть на мотоцикле, и мы чуть не попали в ДТП.

И я вот это до сих пор, я об этом очень... Это была суперглупая идея. И чудом мы не попали в это ДТП.

А если бы попали, то это занятие, может, я бы вам уже и не вел. Тот, кто достиг нирваны. Ария, тот, кто видел пустоту напрямую.

Архат, тот, кто достиг нирваны. То есть то, что может навредить здоровью родителей, например. Какие хорошие результаты могут быть?

Здоровые родители. Здоровые родители. Суперхороший результат.

Учения будут доступны. Можно изучать курсы ECI. В Китае запрещено изучать 18 курсов ECI.

Что-что? Неплохо. Так, девятое.

И это последнее на сегодня. Придерживаться неправильных взглядов, называется. А, еще тут про раскол более 24-х часов.

Это значит, что, хоть вы и не можете его совершить, этот раскол, теоретически, если бы его совершили, то должно было бы пройти больше 24-х часов, до того, как кто-то сказал бы, да ладно, пацаны, короче, чего нам ругаться, давайте совмириться. Это касается вот этого пятого раскола сам я. Последний, девятый вопрос.

Придерживаться неправильных взглядов. Что там медитации, помните, было? Я тоже, если честно.

Ира, а что там было в медитации? Можешь посмотреть?

[Говорящий 2] Ты даже не вспомнил?

[Говорящий 1] По-моему, ты там сиделся медитировать. А, да, а в 18-м где-то дьявол приходил. Мне кажется, да.

Что значит придерживать неправильных взглядов? Это отрезать законы кармы, отрицать прошлое, будущее и жизни. Имеется в виду активно их отрицать.

То есть, например, отрицать законы кармы, это значит, что ты говоришь, это неправда, что если ты сделаешь что-то плохое, ты получишь плохой результат. А от хорошего хороший. Отрицать прошлые, будущие жизни, это значит говорить нету их, этих прошлых, будущих жизней.

Можно ли потерять обеты бодхисаттвы до того, как ты их принял? Нельзя, да. То есть, если вы их не принимали, это бодхисаттвы.

Я вам предлагаю об этом подумать. Поэтому эта медитация, кстати, там говорится о том, что попробуйте вспомнить, когда они у вас были. Но если ты их сознательно в этой жизни не терял, то ты их не можешь все равно потерять.

Не принимал, в смысле, не то и потерять не можешь. В целом, если вы хороши в логике, это у вас вполне возможно уже есть или произойдет в обозримом будущем, но нельзя доказать отсутствие прошлых, будущих жизней. Нет такого способа.

По крайней мере человеку, который тоже хорош в логике. Но я имею в виду, это все равно как доказать, что не существуют инопланетян. Ну как доказать, что их не существует?

Рассмотрим всю Вселенную. Я каждый квадратный миллиметр этой Вселенной изучил всеми возможными инструментами, которых еще даже не придумали в современной физике и поэтому мы не знаем, есть они или нет. В тибетском буддизме, конечно, считается, что есть люди, которые живут на разных планетах.

Но доказать, что нет инопланетян, нет у современной науки такой возможности. И с этим любой человек, мне кажется, который думает головой, легко соглашается. Здесь не имеется в виду просто сомнения, здесь имеется прям решение из глубины души.

Примеры по концентрическим кругам. Сомнения мы это назовем. Когда ты не хочешь это изучать дальше, разобраться в вопросе, такой я не знаю, выглядит неправда.

Это было бы по концентрическим кругам сюда. Хорошее, кстати, это на полочку что-то отложить. Я в этом пока не разобрался, я об этом подумаю позже и вернусь к этому еще раз.

Лично я думаю, что обижаться на кого-то, обвинять кого-то, я бы тоже писал сюда. Верно Оксана замечает, да. Я всегда забываю о пустоте каждый божий день.

Вот сейчас плюстик все напишу, вспомню. Результаты. Какие могут быть хорошие результаты?

Супер, да. У тебя, например, растет твой интеллект, ты становишься умнее на глазах. Духовно развиваешься, курсы ИСАИ сами по себе сдаются, сертификаты получаются.

Я-то еще добавил предчувствие будущего развивается. Это предчувствие будущего. Да, считается, когда ты много пустоту изучаешь, у тебя развивается такое интуитивное понимание.

[Говорящий 2] Хорошая медитация.

[Говорящий 1] Так, десятый вопрос. Объясните два типичных вида 9 коренного падения. Это вот эти вот два.

Ага, Ира тут хорошо добавила, не требуется 4 цепи для 9 и 18, которые мы будем проходить. Ира, ты нашла про медитацию? Садиться и медитировать.

Садиться и медитировать, да. Супер. Эту медитацию мы вам, кстати, с Ирой рекомендуем делать.

Для того, чтобы эти обеты запомнить. Хорошо, резюме. Что мы сегодня прошли?

Какие 9 коренных падений? Кто прочитает? Владимир, хотите прочитать?

Я отмижу вас по глазам.

[Говорящий 3] 9 коренных падений. Какие 9 коренных падений? Отказ от себя или критика других.

[Говорящий 1] На первую очередь.

[Говорящий 3] 2. Не дать дхарму или материальную помощь. 3.

Не принятие чьих-то извинений или нападения на другого. 4. Отказ от великого пути или обучение ложной дхарме.

5. Воровство того, что принадлежит трем драгоценностям. 6.

Отказ от высшей дхармы. 7. Забрать чьи-то монашеские одежды и прочее.

Или снять с кого-то статус посвященного в духовный сан. 8. Совершение одного из пяти мгновенных проступков.

9. Придерживаться неправильных взглядов.

[Говорящий 1] Спасибо. Итак, о чем мы сегодня поговорили? Вы мне скажите.

Прочитайте вслух, кто-нибудь. Кто такое принимает нападения, поражения, принимает падения с первого по девятый. Супер.

Торжественное вручение сертификатов. Это сейчас? Наши торжественные сертификаты еще где-то в пути.

Видите, у меня нет в руках сертификатов, но у меня есть 100 евро. Мы обещали тем, кто... Мы обещали подарку тем, кто сдаст первый онлайн и первый вживую до 15 апреля.

Это была первая.

[Говорящий 2] А?

[Говорящий 1] 6. 7 ты не можешь сдать, ты еще... Я поняла твои амбиции, но...

И сейчас 6, да, до 15 апреля. Первой сдал я этот курс. Первой сдала Оксана.

Мы тебе вручим сертификат чуть-чуть попозже, и мы обещали тебе подарить билет на любое мероприятие, или на Сутру сердца, или на Ламрим в декабре. Выбери, что ты хочешь, приходи к нам. Сутру сердца.

Мы тебе подарим. Ты в том числе можешь передарить кому-то этот билет, если захочешь. Да.

Онлайн никто пока не сдал. В указанные сроки, поэтому без подарка. Но...

У нас была вторая номинация. Те, кто сдадут до 15.04 всем, неважно онлайн или вживую, среди всех мы разыграем зелененькую вещь. Бумажку зелененькую, помнишь?

Которая не имеет ценности со своей собственной стороны. У нас есть два кандидата. Потому что кроме Оксаны у нас сдала еще Ирина.

Ну, экзамен написала, считается. Я зашла на сайт random.org. Не знаю, может в камеру видно.

У меня в списке есть два кандидата. Оксана и Ирина. Вы можете активировать свои самые лучшие семена щедрости, еще осмысленно, как хотите.

[Говорящий 2] Оксана будет думать, пусть Ирина, пусть Ирина.

[Говорящий 1] А Ирина будет думать, пусть Оксана, пусть Ирина. Я нажимаю эту синюю кнопку Randomize. И кто будет номером один в этом списке на первом выпаде, тот и получит эти чудесные зеленые деньги.

Готовы? Оксана! Я не знаю, что она хотела у тебя там, но видишь, мы тебе постоянно...

Спасибо, Оксана. Что, теперь у нас обед? Да.

Затем фотография. Где? Да, я в твой включу микрофон.

Фотография, потом обед, потом группа мудрости. И мы встретимся с вами на занятии... Пять.

После обеда и группа мудрости. Кто менеджер фотографии? Спасибо.

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 5

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Дорогие онлайнеры, у нас тут такие чудесные дебаты на перерывах происходят. Приходите, да. Елена, закройте дверь, пожалуйста.

Здесь отлично. Много тут была дебатов у нас на перерыве. Ну что, как ваши дела?

Как прошли группы? Все успели обсудить? Все пообедали?

Наши людोगруппы закончились поздно. Мне нравится, выпускные группы такие оживленные, нифига не сонные, никто там не куряет. Тема шикарная, согласна.

Я рада, что у вас есть интерес. Всегда приятно найти единомышленников. Мало людей, которые интересуются этими темами.

Поэтому я всегда радуюсь. Хорошо, на прошлом занятии мы с вами прошли первые сколько?

[Говорящий 3] Девять.

[Говорящий 1] Девять, отлично. И на второй части занятия мы проведем оставшиеся сколько?

[Говорящий 3] Девять.

[Говорящий 1] Тема курса и тема занятия такая же. Чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам надо...

[Говорящий 3] Следовать кодексу жизни бодхисаттвы.

[Говорящий 1] Следовать кодексу жизни бодхисаттвы, да. Чтобы быть бодхисаттвой, нам надо следовать кодексу жизни бодхисаттвы.

[Говорящий 3] Супер.

[Говорящий 1] Этим мы занимаемся. Мы их изучаем, чтобы потом в какой-то момент в своей жизни их принять. Сказать, все, подходит, хочу, и им следовать.

В прошлом году у меня было очень творческое настроение. Этот слайд должен быть незамыленным, там картинка, может мы обновим. Я в рамках проекта Глюфбук начала записывать такой подкаст с разными людьми про то, как они хранят бодхисаттвы.

То есть мы начали брать несколько обетов на целые выпуски, разбирать их с точки зрения современной жизни в современном городе, как вообще хранить эти обеты, какие плюсики делать, какие минусики. Приглашаю вас присоединиться по ссылке, которая будет у вас все равно в чатиках. Вы можете посмотреть, что мы там наобсуждали.

Мы прошли не все обеты, мы сделали, по-моему, 6 выпусков. Семена времени закончились. Я надеюсь, что, может быть, и удастся нам вернуться потом к этому и доделать.

Может быть, даже кто-то из вас захочет в гости прийти. Окей. Иззи.

Иззи, да? Хорошо. Вам до этого надо не драсти, но пожить с этими обетами, приобрести опыт плюсов и минусов.

И тогда-то вам будет что сказать на этот счет?

[Говорящий 3] Дай больше плюсов.

[Говорящий 1] Дай буду больше плюсов. Хорошо. Мы с вами дошли до странички номер 4.

Оля вам может выдать страничку номер 4. И там будут все остальные обеты, которые мы пишем в дневничке. Ну, собственно, которые мы пишем.

Обеты и то, что мы будем сейчас проходить, это как раз страничка 4. И первый обет. Скажите, пожалуйста.

Дронг. Сок. Джом.

Дронг. Это село или поселение. Что-то типа того.

Сок. Сок значит и т.д. То есть и тому подобное. И джом это разрушать из желания навредить.

И вот этот сок, это и т.д. Оно означает еще три вида мест. Вот какие места у нас. Поселок, село, город, область или страна.

У вас этого в домашке не требуется. Но вы, когда посмотрите на листочек 4... Оля, а я не заметила, ты раздала уже или нет?

А, хорошо. Ну, в общем, вы заметите, что это номер 50, 51, 52 и 53. Разрушать селения, разрушать города, разрушать целые области, разрушать целые страны.

Гешала интересно рассказывает на этом занятии, что накануне они говорили с Кеном Ринпоче. И тот сказал, что вообще в Древней Индии, в стародавние времена, вот эти вот обеты получали такие высокопоставленные, богатые люди, какие-то короли, военные чиновники, министры. Я даже не знаю.

Ну, то есть это было что-то, что, скажем, доставалось людям, которые были реально обеспечены и те, кто обладали властью. И этим людям, им нужны были способы, как достигать абсолютных целей гораздо быстрее. Ну и, собственно, эти принципы, они были призваны в том числе помочь им достичь просветления быстрее.

Или их движение по их духовному пути быстрее. У нас с вами нет власти разрушать города, области и так далее. Хотя третьи цветочки у нас вполне даже сейчас есть.

Хотя, когда я изучала этот курс, мне казалось, боже, ну как вообще я могу, где я, а где разрушение целых городов, стран, областей. Но сейчас, видите как, ситуация несколько изменилась. И это стало ближе.

Как и с остальными коренными обетами, нам здесь для того, чтобы нарушить этот обет, нужны 4 цепи. Я добавила вам теперь на каждый слайд прошлой презентации, этой презентации, вот такую иконку с 4 цепями, чтобы вы не нервничали, не переживали. И кроме 4 цепей есть еще ряд условий.

У нас должна быть определенная мотивация. Мотивация разрушить это место. То есть мы не просто случайно что-то там сделали, мы реально хотим разрушить это место.

И вот эта мотивация, она загрязнена таким невежественным желанием, или в целом невежеством, или невежественной симпатии, невежественной антипатии, или невежеством самим по себе. То есть или невежественным желанием, или невежественной ненавистью, или просто невежеством. И этот объект, нарушение этого объекта не включает в себя физическое насилие над теми людьми, которые проживают на этой области.

Потому что это было раньше, помните, у нас было про нападение на другого. Вот если мы говорим о применении физического насилия каким-то другим людям, это относится к нападению на другого. А здесь, что имеется в виду, это как раз разрушение построек, которые там и так далее.

Вот, в принципе, по этому объекту и все. Все основные моменты.

[Говорящий 3] Загрязнение? Какие концентрические круги?

[Говорящий 1] Да, отличный вопрос. Давайте подумаем, какие концентрические круги могут быть. Что будем в дневничок?

Мы с Максом записываем в дневник, когда мы там мусорим что-то. Мы вообще-то не мусорим, мы, наоборот, подбираем мусор. Максим, да, ворчит, что плохо сортируем, недостаточно качественно намекает на некоторых.

Я стараюсь, честно. Просто иногда банку мыть не очень хочется, но я стараюсь.

[Говорящий 3] Не знаю, может, и правительство в этой системе.

[Говорящий 1] Да, я думаю, да, и имущество других людей. Далеко по концентрическим кругам, но да. Что еще может быть?

[Говорящий 3] Муравейник.

[Говорящий 1] Муравейник разрушить. Я, кстати, именно об этом примере и думала. У нас просто в ретрите была очень жуткая история с муравьями.

Они были просто повсюду. В шкафу у меня на одежде, на алтаре, ну реально, где только могли. Они реально лазили везде, а это ретрит.

Сознание и ума очень тонкое. Я и так не хочу никаких насекомых убивать, я стараюсь не убивать. А тут они везде, и в ретрите это кажется реально трагедией.

Я там уже и круги всякие этим маслом мазала, эфирным каким-то, чайного дерева, чтобы они не лазили. Что я только не делала. Торты выносила какие-то на улицу.

Говорю, живите там, там классный торт, зачем вам сюда переться? Кока-колу ты выносил? А, кстати, да, вспоминаю такое.

Не всегда наши хорошие затеи заканчиваются хорошо. Намерения убивать у нас их не было. Я вот тогда как раз думала о том, что разрушение муравейников, это, наверное, такая история.

И, наверное, как раз это их жилище, это их селение, я думаю, что это относится по концентрическим кругам к этому обеду. Что еще может быть?

[Говорящий 3] Вот эти домики для птичек мы делали.

[Говорящий 1] Домики для птичек делали, да. Для кого-то создать какое-то жилье. Сброситься монахам на жилье.

Были сборы. Беляевы, Женя и Юля, они собирают деньги на покупку домов для детского типа, детского дома семейного типа. Шесть домов они уже купили.

Хорошо, думаю, по концентрическим кругам более-менее понятно. Результаты какие, как думаете? Когда мы хороним?

[Говорящий 3] Проблем с жильем не будет.

[Говорящий 1] Проблем с жильем не будет, отлично. Никто не будет покушаться разрушить наше жилье. Что еще?

[Говорящий 3] Ты будешь себя везде хорошо чувствовать?

[Говорящий 1] Думаю, это далековато по концентрическим кругам, но почему бы и нет.

[Говорящий 3] Может, чистота везде будет?

[Говорящий 1] Чистота везде, да. Что еще? Продукты, наверное, био будут, эко доступны.

Ну, может, все вообще. Может, категория био исчезнет, потому что все будут биопродукты. Комфортные условия жизни.

Комфортные условия жизни. А может, и вообще не будет. побыстрее бы.

Страны, города будут процветать. Не знаю, для меня Сингапур в какой-то мере такой процветающий город, который впечатляет. Хорошо, поэтому вопросов нет.

Правильно? Супер. Поехали дальше.

Мотивация тут была невежественное желание, ненависть или невежество. Это поговорили.

[Говорящий 3] Подождите, еще раз.

[Говорящий 1] Невежественная симпатия, невежественная антипатия, невежество самого себя. Пойди туда листа. Одиннадцать.

Обучать в пустоте человека, который ментально еще не готов. Так, тут все готовы изучать пустоту? Скажите мне.

Слава богу. Остались только выжившие после шестого курса. Ладно, давайте обсудим сразу, что не имеется в виду под этим коренным обетом.

Не имеется в виду. Если человек не знал о пустоте и вы ему рассказали о ручке, ему не понравилось. Нарушение или нет, как думаете?

Нет, не нарушение. Какие условия, чтобы было нарушение? Четыре цепи.

Сразу все могут на этом расслабляться по чуть-чуть. Дальше. Это должен быть человек, который уже вступил на путь Махаяны.

Путь Махаяны или Великий Путь. Отличаются от Хинаяны чем? Бодхичитты.

Супер. То есть, первое. Человек уже вступил на путь Махаяны.

Его привлекает вообще вся тема бодхисаттвы, быть бодхисаттвой. Ему хотелось бы. Интересно.

Они еще не достаточно хорошо изучали пустоту. И вы, собственно, старались, как могли, объясняли пустоту. Но человек напугался после вашего объяснения.

Допустим. И говорит, не, Махаяна ваша не хочу, пойду в Хинаяну. То есть на низший путь.

Бодхисаттвы мне все это не нравится, пойду на низший путь. И вы при этом обучаете их высшей пустоте. Высшая это какая?

Наверное, не догадаетесь, что нету ничего, даже самых маленьких частей, которые не происходят из нас. Мы отчасти об этом говорили, когда говорили о вот этих трех группах школ, их разных взглядах на зависимое происхождение, на пустоту и так далее. То есть, видите, сколько всего должно совпасть, чтобы это было нарушение.

Можно совпасть, да. Можно расслабиться. Также не считается нарушением, если вы перед тем, как это все проделывать, вы такой предварительный анализ проделали.

Вы подумали, так, ну хорошо, хочу присмотреться к этому человеку, не знаю, хочу подумать, не знаю, поможет это ему или нет, хорошо все будет или нет. То есть если вы присмотрелись даже к этому человеку и выглядело так, что все будет окей по Тимохайяну, он все равно испугался и сбежал на Хинаяну. Есть же люди, которые разочаровались или перестали идти по этому пути?

Если вы их разочаровали. Если я разочаровала, то это мы. Если они сами, то это семинаторы.

А как я могу знать? Хороший вопрос. Видите, тут много нюансов.

Насколько изучал этот человек до этого пустоту? Достаточно или недостаточно? Он отказался вообще от всего?

Или отказался именно от Махаяны и перешел на Махаяну? В смысле на Хинаяну, просто на нижний путь. Ну, как бы не проблема.

Знаете, мне нравится думать, что Гешила называет себя духовным дедушкой. Но фактически, наверное, для меня он... Мне не нравится концепция, что он в принципе себя дедушкой называет, я его так не вижу.

Но если так подумать, то мы с Максом учимся у Марии и Питера. Мария и Питер учатся у Конила и Джейбела. Джейбела и Конила, они у Гешила.

Но как бы мы все здесь благодаря в какой-то мере, во многом благодаря Гешила. И... Ну, как бы...

Благодаря Гешилу и нашим чудесным семенам. Давай так. И для меня это...

Максим развивает Академию классической мудрости. Задача Академии классической мудрости, чтобы у нас было очень много учителей. Чтобы в разных городах запускались

такие циклы.

Поэтому когда кто-то переходит от одного учителя к другому, ну, как бы not a big deal. Мы все равно все в одной большой семье. Хорошо.

То есть не считается нарушением, если мы предварительно оценили человека, ошиблись в своей оценке. Как бы не нарушение. Так, что тут еще интересненького?

Как думаете, какие плюсики и минусики по концентрическим кругам? Ну, когда тебя к чему-то посадкивают, а ты чувствуешь, что ты прям насильник, да, как-то так? Может, да.

Перелетают часов, да? Какая у тебя мотивация при этом? Что для тебя?

Почему ему не стоит сидеть долго за компом? Чтобы, может, его дописать. Ну, чтобы сохранить его ментальное здоровье.

Я бы скорее это даже к здоровью отнесла. Ну, как-то ближе туда ощущается, к сохранению жизни. Что, нет идей, что еще можно сюда дописать?

Может быть, о ручке рассказывать, что он просит. Кстати, помните, какая ситуация была в медитации, которую вы сегодня проходили в лесу? Что там было?

Все как в тумане. Ну, там, по-моему, девушка или кто-то плакал, у него погибли родители.

[Говорящий 3] Ага.

[Говорящий 1] А что там именно в этом моменте? Ну, верно. Когда у человека суперкритическая ситуация, ему не до ручки.

Он уже доведен до ручки по-другому. Ему не может... Когда эмоциональный накал очень большой, ты не можешь легко интеллектуально воспринимать, слышать какие-то объяснения и так далее.

Иногда надо не ручкой махать, а просто поддержать человека. А потом, когда он уже успокоится, может быть, сам спросит, как тебе удастся таким спокойным оставаться и так далее рассказать. Да, да, я думаю, может быть.

Может быть, не знаю, играть в какого-то умника и давать какие-то такие сложно замудренные ответы, хотя можно проще объяснить. Какие результаты соблюдения этого обеда могут быть? Быть готовым к обучению, да, нравится.

Что еще? Не понимать, да. Что еще?

[Говорящий 3] У тебя классных учителей.

[Говорящий 1] У меня есть классных учителей, которые классно объясняют. Мне нравится, иногда на лекции можно прийти к Марии или Питеру или Джейбела, Коннела. И мне нравится, мы вообще...

Те, кто давненько это изучают, они приходят на учения как ламрим или как сутросердце уже с каким-то вопросом или с набором вопросов. И мы обычно такие, так, я хочу на этих учениях решить для себя такую и такую ситуацию. И потом ты просто сидишь, может, уже и забыл об этом запросе, и в какой-то момент начинает казаться, что прям вот лично тебе этот ответ дают.

Это очень необычно и как-то даже немного пугающе. Мол, откуда они вообще знают? Почему они так говорят?

И кажется, что лично для тебя это какая-то ситуация или какое-то послание. Иногда я даже не... Я иногда забываю об этом, прихожу на лекцию, но я знаю, что у меня есть проблема и тут внезапно Питер Мёртл начинает именно об этом говорить, что мне может помочь эту проблему разрешить.

Это очень необычно и я с учения обычно ухожу с очень большим набором каких-то инсайтов, такая прям заряженная. Но я это воспринимаю как какие-то личные вопросы, личные инструкции от учителей, но при этом тебе не надо идти к ним и спрашивать, вот у меня такая проблема, у меня это и это. Я пришла и не потратила время у учителей, а они мне все сами рассказали.

Короче, мне это очень нравится. Хорошо. В ваших листочках какой-то номер скажите мне.

54. Он тут один. Он уже не разделен тут.

Наконец-то. Без разделений. 12.

В списке 55. Вашем. Скажите dzok.

Dzok.

[Говорящий 3] Dzok. Dzok.

[Говорящий 1] Dzok. Dzok. Dzok.

Кстати, я не уверена, что тут dzok должно быть. Наверное, это я уточню. Сейчас я красным себе выделяю.

Это сейчас будет противоречить тому, что я скажу дальше. Короче, dzok. dzank.

Это сокращённое от более длинного вооружения, которое означает высшее просветление Буддовости, то есть полное просветление. Сейчас посмотрим. Какой второй вопрос был?

[Говорящий 3] Опишите результат необходимый для того, чтобы произойти.

[Говорящий 1] Ага. Спасибо. Мне нравится.

Спасибо. Ты внимательно слушаешь. Это важный момент, который надо подчеркнуть.

Я вам выделяю его. После наших объяснений человек пугается, бросает Махаяну и переходит на низший путь. Если мы ему это всё сказали, объяснили, он испугался, но не перешёл, нет вот этого завершённого действия, тогда этот обед коренной он не нарушен.

Но если он таки перешёл, то нарушен.

[Говорящий 3] Да.

[Говорящий 1] Да, он должен быть на пути Махаяну уже.

[Говорящий 3] У тебя есть какой-то другой результат?

[Говорящий 1] Да. Двенадцатое коренное падение. Возвращаемся к Dzogchang Dog.

Dzogchang – это полное просветление. Что такое полное просветление? Чем от неполного отличается?

[Говорящий 3] Нирвана. Нирвана.

[Говорящий 1] Да. Полное просветление имеется в виду полное просветление. Неполное – это часто, когда говорят про нирвану.

В низших школах то, что они называют просветлением в высшие школы говорят, нет, ребят, вы ошибаетесь, это не просветление, просветление – это полное просветление. А то, что вы просветлением называете, это нирвана, и вот полное просветление это dzogchang, а dog – это отвернуться. То есть всё это вместе значит отвернуться от полного просветления, стать причиной того, что человек отвернётся от полного просветления.

Условия. Четыре цепи. Дальше.

Другие условия. У человека уже есть желание просветления. То есть он хочет желание просветления.

У него уже бодхичитта есть в какой-то форме. Этот человек студент Махаяны Большого Пути. Вы ему говорите, послушай, не получится у тебя ничего с помощью этих шести совершенств достичь.

Это вообще очень сложно, не трать на это время. Лучше иди на путь Хинаяны, достигнешь Нирваны, так пороще тебе будет. И вот это вот всё произошло.

Да, это такой человек, вы ему это говорите. На этом этапе вы ещё не полностью нарушили этот коренной обет. Потому что, чтобы его нарушить, нужно, чтобы человек сделал то, что вы говорите.

Опять-таки он такой, хорошо, я отказываюсь от желания полного просветления, всё. Тогда вы нарушили этот коренной обет. Если человек махнул рукой и сказал не, досвидос, всё нормально, вы ещё не нарушили.

И мне нравится, как Кенрин Пачетт это описывает. Он говорит, если у вас есть хорошие, качественные рисовые зёрнышки, и кто-то вам говорит, да короче, даже если у тебя есть хорошая плодородная почва, даже если у тебя есть поле, сколько ты сади эти зёрнышки, сколько не сади, они у тебя всё равно не вырастут. Вот это то же самое, что если бы мы так сказали про просветление.

Потому что у нас есть эти семена, у нас есть линия передач, чистая линия передач от Будды. У нас есть всё для того, чтобы мы могли взрастить эти семена в нашей плодородной почве и достичь просветления. И другие люди, вероятно, тоже.

Почему нет? Поэтому мы будем практиковать с вами шесть совершенств, возвращать эти причины, чтобы получилось. Концентрические круги.

Что может быть по этому принципу концентрическими кругами?

[Говорящий 3] Когда человек что-то изучает, ему в этом препятствуют.

[Говорящий 1] Препятствовать, да, в изучении кому-то чего-то. Что ещё?

[Говорящий 3] У меня не получается просветить шесть совершенств. Я лучше пойду и достигать негатив.

[Говорящий 1] Может быть, да.

[Говорящий 3] В смысле того, не просто рассказать о себе, а в смысле того, чтобы подводить других тоже делать так же.

[Говорящий 1] Да, подначивать подружку, например. Говорит, Маша, пошли, на хеноянские занятия пойдём с тобой.

[Говорящий 3] Ну или в плане махоянских.

[Говорящий 1] На самом деле, мы с вами это изучаем. Мне нравится АСI очень тем, что мы изучаем с вами не только махояну. Мы с вами изучаем и хенояну тоже.

Для того, чтобы мы могли видеть эту разницу между взглядами. Поэтому, думаю, что в какой-то мере мы в безопасности. Если мы остаёмся в АСI, то всё будет хорошо.

Я думаю, что к концентрическим кругам можно ещё отнести, когда человек хочет какое-то хорошее дело сделать, мы его демотивируем. В принципе, кому-то говорим, обрубаем крылья, знаете, так.

[Говорящий 3] Насильно?

[Говорящий 1] Насильно. Наверное, насильно это даже больше к прошлому относится. Тут, на самом деле, вам виднее, куда лично вам отнести, к какому принципу, когда дело идёт о концентрических кругах, в какой принцип писать.

Какие результаты могут быть?

[Говорящий 3] Позитивные или негативные?

[Говорящий 1] Результаты от хранения этого обета.

[Говорящий 3] Результаты от хранения этого обета.

[Говорящий 1] Эти все обеты, у них большой плюс потенциальное просветление.

[Говорящий 3] Поддержка других в чём-то, на пути к просветлению. Другие вас поддерживают на вашем пути к просветлению.

[Говорящий 1] Другие поддерживают вас в ваших целях, неважно, что бы вы там делали.

[Говорящий 3] Мечта, желание.

[Говорящий 1] Партнёр поддерживает в мечтах. Пункт номер 68. Наше начинание, в принципе, люди поддерживают.

Хорошо. Поехали дальше. Скажите, со-тар-понг.

Со-тар относится к слову протимокша. Помните, что такое протимокша? Мы его встречали уже.

Индивидуальные обеты свободы. Помните, что за индивидуальные обеты свободы? Семь типов мы учили.

Вон они, помните? Да-да-да.

[Говорящий 3] Это возмущение.

[Говорящий 1] О, видите, через возмущение запомнишь.

[Говорящий 3] Это количество.

[Говорящий 1] Да-да, тоже об этом думала. Макс добавляет, что мы об этом особо не говорили, но есть однодневные обеты. То есть можно брать...

Вообще, мне кажется, Люда у нас мастер в однодневных обетах. Она их очень много взяла. Может быть, на следующих выходных мы ее попросим сказать пару слов об этом.

Не кушать, по-моему, до 12, да? После 12 что-то еще. Она очень много.

Мне кажется, она больше, чем мы все вместе взятые в Real Life. Есть еще обеты воздержания сексуальной активности. Также особая категория.

[Говорящий 3] Ну, они как бы...

[Говорящий 1] Отдельно, да. В общем... Да-да-да, не пожизненно, спокойно.

[Говорящий 3] Еще от сердца.

[Говорящий 1] Да, вы сами определяете. Вот эти обеты, которые мы сейчас упомянули, вы там сами условия определяете для себя. Это похоже чем-то на аскезу.

То есть кто-то там, не знаю, скажет три месяца, а кто-то один день. Это тоже окей.

[Говорящий 3] Можно, да. У меня есть антидот.

[Говорящий 1] Да, тоже отличный, кстати, антидот. Так вот, сатар, это как раз вот эти... Относится к этим обетам.

А понг, это стать причиной того, что кто-то другой сдастся и бросит. Сатар-понг. Какие условия, чтобы нарушить этот коленой обет?

Первое. У человека есть обеты свободы. То есть если мы...

Причина, что он их бросит, у него они должны были быть. Второе. Он хорошо их хранит.

И вы, допустим, ему говорите. Ну, необязательно эти обеты хранить. Не знаю.

Можешь бросить, вместо этого развивай бодхичитту. Или читай писание Махаяны. Или что-нибудь еще.

Этим, мол, ты, например, очистишь все свои плохие поступки. Или быстрее достигнешь просветления. А обеты свободы можно на них запить, и они тебе не нужны.

Но помните, Джетсон Каппа говорил, что... Помните, кстати, что Джетсон Каппа об этом говорил? Он говорил в контексте того, что раз у тебя есть антрические обеты, можно не соблюдать более низшие обеты.

Бодхисаттвы или свободы. Или обеты индивидуальной свободы. Но помните, что конкретно он говорил?

Мне кажется, это тоже релевантно к этому.

[Говорящий 3] Как град уничтожает молодые побеги. Точно.

[Говорящий 1] Да, да. Как град уничтожает молодые побеги. Такая идея.

Пагубная. Поэтому, да. Дальше.

Какие еще условия, чтобы нарушить этот коренной обет? Мы ему это все сказали, и он реально отказывается от обетов. Он такой, да, все, отказывается от своих обетов.

Я думаю, что в целом этот обет здесь для того, чтобы... Когда мы на пути Махаяны, или когда мы уже где-то куда-то дальше ускакали, все равно все еще обеты свободы важны. Они нам тоже...

Нам их тоже важно хранить. И в Дамашке 3, вот, кстати, Дамашка 3, она про этот принцип. То есть вы это все ему говорите, и обет нарушен, когда человек соглашается и отказывается от нравственной жизни соблюдения этих обетов.

Едем дальше. Коренное падение номер 14. Считать, что человек не может устранить страстное желание и прочее, следуя пути слушателя.

То есть, например, вы говорите человеку, с помощью этого пути невозможно устранить все ментальные омрачения, нельзя нирваны достичь. Вместо этого иди, изучай Махаяну. Поняли?

Там мы как бы из Махаяны в Хинаяну людей приглашали, тут из Махаяны в Хинаяну. Не надо, в общем, туда-сюда людей перетягивать. Обет считается нарушенным, если человек на низшем пути принимает вашу позицию, отправляется на путь Махаяны.

То есть, если вы, например, кассиру в магазине это скажете, он такой, что? Это не нарушение этого коренного обета. В домашнем задании 4 у вас есть вопрос о разнице между 14-м коренным падением и 6-м.

Вот они. 14-е, то, которое мы сейчас обсуждаем, и 6-е это отказ от высшей дармы. Так вот, какая разница?

При нарушении 6-го обета мы говорим, что один из трех путей, то есть, например, путь слушателей или путь самосознанных Будд, он не был преподан Мистером Буддой. А на 14-м коренном падении мы в целом как бы нападаем на хинаяну, на низший путь. И говорим, что этот путь не ведет к нирване, что является неверным утверждением.

Сколько мы с вами обетов прошли?

[Говорящий 3] 14.

[Говорящий 1] Отлично. И по логике вещей должен быть 15-й обет, но не так. У нас есть обет 14-6.

Он находится между 14-м и 15-м. Вижу, что вы еще дописываете. Можно переключать уже слайд?

Вы с презентации еще можете потом списать. Надо развивать навыки быстрого письма. Три, два, один.

Этого Машка сейчас 5. Там говорится про какой-то пропущенный обет. И он звучит «Восхвалять себя и критиковать других».

И это звучит очень похоже на то, что мы уже слышали. Очень знакомо. Я, кстати, хорошо подметила про «и».

Я, кстати, не знаю, там должно быть «и» или «или». Может быть «и» или. Надо проверить.

Тоже себе красное выделяю. Но не в «и» заглавка. Заглавка в том, что в данном конкретном обете есть все то, что мы в самом первом коренном обете говорили, плюс вы должны быть учителем Махаяны.

То есть вы должны преподавать Махаяну и, например, заявлять про какого-то другого учителя, что вот он такой-сякой, а вот я хороший учитель Махаяны, у меня нет личной выгоды, ни материальной, ни какого-нибудь уважения. А вот тот другой, можете вставить свое нелюбимое имя, он делает это из-за денег или из-за славы.

[Говорящий 3] А это где-то в «и».

[Говорящий 1] В правильных ответах «и». То есть здесь есть конкретное условие, что вы должны быть тем, кто читает тексты Махаяны. И вы обвиняете другого человека в изучении, преподавании или чтении вслух текстов Махаяны ради собственной выгоды.

Что он делает это ради собственной выгоды. Поэтому технически этот 14b является скорее подкатегорией, он включен в самый первый. Поэтому, когда вы будете вести дневничок, он у нас не будет выделен отдельно, но тут Гешла ссылается на историческую справку, почему он где-то в каких-то источниках выделялся отдельно, поэтому вынес его в домашку тоже.

Хорошо. Мы добрались до практически пятнадцатого коренного падения. Есть ли какие-то вопросы еще по этому или плюс-минус понятно?

Я так спешила, так спешила и сейчас поняла, что чуть переспешила. У меня отображаются после перерыва. А ты мне менял тайминг, да?

Могу. Я просто поставила себе таймер 35 минут, он уже 5 минут назад, 6 минут исчерпался, я смотрю в тайминг и у меня откуда-то еще появилось дополнительное время. Я такая, вот это пустота времени.

Хорошо. Давайте до перерыва я тогда вам расскажу про 4 цепи. Хотите?

Это, кстати, будет вам сразу ответ на домашка 1. На урок 6 домашка 1. То есть оригинально Гешла включил разбор этого вопроса после того, как вы уже рассмотрели все 18 коренных падений.

Только после этого в конце он такой, фух, утешительный приз, ребят, ну не переживайте и не нарушите. Сначала запугал, а потом ну мы подумали, что все-таки мы все время эти 4 цепи упоминаем, но о них не рассказываем. Наверное, будет здорово, если вы узнаете на этих выходных о них, потому что потом вы сможете пожить с этими обетами и вы тоже сможете

запомнить, что это за 4 цепи и ну как бы примерить, насколько вам okay вообще эти обеты и бодхисаттвы.

Готовы ли вы там, может быть желание уже принять этих обетов или может быть вы уже хотите сразу комбо принять, ну в смысле два в одном. Бывают разные ситуации. Цепь номер 1.

Это готовность совершать этот неправильный поступок снова и снова. То есть вы хотите повторить. Мало того, что вы один раз сделали, но еще и как бы хотите повторить.

По-тибетски чу дю ма лок.

[Говорящий 2] Убить вархатов. Что? Убить вархатов.

[Говорящий 1] Охота на архатов. Охота на архатов не надо на такого.

[Говорящий 3] Желание повторить.

[Говорящий 2] Ну...

[Говорящий 1] Надо прямо хорошо встрять, чтобы хотеть нарушить снова и снова. Это то, почему мы говорили, что случайно ты его не нарушишь. Надо реально крепкое желание иметь.

Дальше. 2. У вас нет никакого стыда ни перед собой, ни перед другими о том, что вы делаете.

То есть нет стыда, нет этой предупредительности. Не стыдно вам, короче, никак. Ни себя вы не посчитаете плохим человеком, не переживайте, что кто-то другой будет думать, что такой себе вы человек, когда это делаете.

То есть вас как бы не заботит избегание этого поступка ну как бы не из-за того, что вы себя будете плохо чувствовать после этого и также не обеспокоены, что другие об этом подумают. 3. Мало того, что нет ни стыда, ни совести и хотите повторять снова и снова, так вы еще и испытываете чувство удовольствия от этого.

Удовлетворения от совершения этого неправильного поступка. 4. Вы в целом-то не считаете этот поступок неправильным.

То есть считаете, что все норм, все вы правильно делаете, готовы повторить, стыда никакого нет и еще и нравится вам это все делать. Это и были 4 цепи. Все 4 должны совпасть.

[Говорящий 3] Да.

[Говорящий 1] Вы не считаете этот поступок неправильным. Когда у вас есть все эти 4 цепи, в дополнение к этим всем условиям, которые мы тут все время довольно специфично обсуждаем, вот тогда-то вы и встряли. Но надеюсь, вы уже поняли, что встрять случайно или как-то там по стечению обстоятельств нельзя, надо быть очень крепко в каких-то, я не знаю, ментальных омрачениях, очень глубоко по уши в этом всем, чтобы так сделать.

Вопросы? Пожелания? Комментарии?

Я, если честно, не очень знаю все эти истории и не могу сказать.

[Говорящий 3] Мнения разошлись.

[Говорящий 1] Повесился или покаялся. Хорошо. Что, перерыв сделаем сейчас?

[Говорящий 3] Пора, потому что у нас такие разные идеи.

[Говорящий 1] Давайте, перерыв 10 минут до 16.40 и потом закончим с оставшимися обетами на сегодня.

[Говорящий 2] Я резюмирую. Говорю, что мы проходим 15-й обед. Коренное падение заявлять совершенно противоположно, то есть утверждать, что вы видели пустоту напрямую или божество и тому подобное, когда вы этого не видели.

Я приводил пример. Я говорил, во-первых, что в нашей Нсанге, в Большой, а не Венской, есть люди, которые утверждают, что они видели пустоту напрямую. Я не знаю, я свечку не держал, но у меня есть сомнения.

Я говорил о том, что даже если вы видели пустоту напрямую, обычно традиция, что вы об этом никому не говорите, в том числе, потому что люди, которые имеют сомнения на этот счет, а вы реально видели пустоту напрямую, они сеют не очень хорошие семена. Это как семена того, что ты говоришь, что чудеса, например, невозможны. То есть ты сеешь семена, чтобы реально не было чудес просто в твоей жизни.

И поэтому я говорил, что очень редко Ария может заявить открыто о том, что он видел пустоту напрямую. И вероятно, у этого какая-то особенная причина должна быть. И зная то, что у Геша Майкла есть эти обеты, которые он даже преподавал, для меня вероятность, что он обманул или преувеличил, но она сводится к нулю в целом.

Теперь условия. Должен быть другой человек, который понял, что вы говорите. Второе, вы говорите, что видели пустоту напрямую, а это неправда.

Реально врете в глаза прям. Третье, ваша мотивация, что вы хотите, вы думаете научить человека о пустоте. Вы говорите, что я тебя научу пустоте.

Это сердцевина этого нарушения. Мне кажется, после сегодняшних двух занятий вам должно легче быть с идеей вести эти обеты в дневничке, потому что из 18 я думаю, что те, которые реально в голову могут прийти и что-то сделать, не дать дарму материальной помощи. Мы с этим сталкиваемся.

Не восхвалять себя, не критиковать других. Но с этим мы тоже сталкиваемся. Но, например, заявлять о том, что ты видел пустоту напрямую, я не думаю, что в голову вообще кому-то пришло.

Поэтому их не так сложно хранить эти коренные обеты. Давайте поговорим. Какие концентрические круги могут быть по этому обету?

Что будете писать в дневничок? Кому-то соврал. Например, ты на завтрак ел кашу, а сказал яичницу.

В смысле, соврал. Что еще может быть? Преувеличивать что-то в инстаграме или преуменьшать наоборот.

Вы знаете вот эти все истории с тем, что вскрывается, что человек вообще обманывал в том же инстаграме, вообще неправду это все говорил годами. Может быть. Может быть чужой духовный опыт.

Когда у вас классные медитации есть или будут, очень хочется иногда рассказать, какая у вас на днях медитация была, все вообще, вот все, что могло произойти, произошло. Так было чудесно. Я за собой это замечаю.

И у меня есть естественная тенденция чуть-чуть преувеличить, что произошло в медитации, например. Я себя вообще стараюсь очень, поэтому я вообще мало говорю о своих медитациях и стараюсь меньше. Потому что просто как только речь заходит о твоих достижениях, не только духовных, это точно так же, как родители рассказывают о своих детях, об их спортивных успехах.

Очень сложно рассказать вот ровно столько, сколько было и не накинуть там 3-5 процентов сверху, а то и 10. Это по концентрическим кругам. Что по результатам?

Какие хорошие результаты будут от хранения этого обета? Тебе говорят правду, да, не обманывают. Неплохо, я об этом не думал, мне нравится, да, я думаю, да.

Будет человек, Алла сказала, встретишь человека, который видел пустоту напрямую. Действительно видел. Ну и распознаешь.

Как бы одно дело встретить, может, тут все уже видели пустоту напрямую. Другое дело распознать, в смысле, это реально, короче, я думаю, что видел. Я сюда добавил, что нет лжепророков.

То есть нет людей, которые говорят, я не знаю, я достиг просветления, я вас приведу в лучший мир, давайте ограбим банк.

[Говорящий 1] Поэтому окружение, может, в лучшую сторону изменится.

[Говорящий 2] Значит, какие у Ирины качества могут быть в партнере? Хорошие. Партнер не обманывает, ничего не скрывает, делится своим паролем от телефона, говорит, Ирина, на, все.

У тебя нету, у него, даже если будет, он тебе его скажет, скажет, мне нечего скрывать от тебя, Ирина. Я открытая книга просто, переписки себе читаю с бывшим, я уже все удалил, там все равно читать нечего. Краснеет уши уже у него.

Проектируем Ирину. Какая у нас там главная идея курса? Счастливыми следовать кодексу жизни бодхисаттвы.

И в этом уроке, мы вам говорим, чтобы быть бодхисаттвой, нам нужно следовать этим коренным обетам. Окей. Шестнадцатый обет.

Это несложно, не врите, в общем, по тому, что видели, поступим напрямую, чтобы у вас будет в порядке. Шестнадцатое коренное падение – принимать то, что принадлежит трем драгоценностям, когда кто-то дарит это вам. Тут есть очень специфические условия.

По сути, это тот же обет, который у нас был, только другой тебе кто-то дарит украденные вещи. Не ты, а другой. Но ты это принимаешь.

То есть это то, что украдено, первое условие. Второе относится к вещам духовного назначения, например, дармоцентра, храма, монастыря, группы практиков. Могут быть еда, деньги, дом, книги, изображения, что-то, какие-то материальные вещи.

Третье – то, что относится к трем драгоценностям. Но это в целом в предыдущем пункте понятно. Четвертое.

Есть это у меня тут или нет? А, вот, Ира мне написала. Мы принимаем эти украденные вещи и пятое – распознаем это как украденную вещь.

То есть мы знаем, что эту вещь украли. Если ты не знала, что это украденная вещь, то это не будет коренным нарушением. И для него четыре цепи тоже нужны.

Четыре цепи – это будет «мне нравится принимать украденные вещи, я хочу это делать снова и снова, дайте больше мне этих украденных вещей, нету в этом ничего плохого, воруйте, пожалуйста, это классно, нас так учили на ИСА-7 Максим и Ира». Сразу в Новый Год коренных обетов. Так, пример от Джетсун Капы.

Например, какому-то госдеятелю не нравится один монастырь и нравится другой. И они наказывают один монастырь, забирают у него имущество, вешают какие-то штрафы на него и берут какие-то имущества от первого монастыря и отдают другому. Что у нас с медитацией было насчет этого обета, помните?

Вам дарили краденые вещи. Супер. Примеры по концентрическим кругам.

Я думаю, те же, что плюс-минус, серая техника, пиратские фильмы. Результаты какие могут быть? Да, у вас что-то украдут.

Да, неплохо, пропадут духовные знаки. У меня тут написано, вам легко платить налоги, это для вас не бьет по кошельку. Ваше имущество ценят, партнер щедрый.

Дарит подарки.

[Говорящий 1] А если эти подхождения нет?

[Говорящий 2] Оля спрашивает, можно ли взять статуэтку Будды? Она же чья-то. Если она не чейная, если ты знаешь, что ее выставили просто так, то да, можно.

Если она стоит в месте, которое предназначено для того, куда люди ее отнесли для того, чтобы поделиться, мне кажется, никаких проблем нет. Тогда ты примешь то, что ты не знал, что краденая. Я не брал никогда статуэтки Будды на дороге, я не могу сказать.

Если ты не считаешь, что они краденые, если твоя мотивация, наоборот, была их сохранить, чтобы они возле мусорки не стояли, мне кажется, это коренным падением или чем-то плохим. От кого? Если ты папе своему доверяешь, я думаю, он же не придумал, что он кому-то вломился в квартиру и забрал статуэтку Будды.

Нам нужно провести какое-то расследование. Если это расследование покажет, что все нормально, то нету никаких проблем. Откуда эта статуэтка взялась изначально, мы знать не можем.

Если есть на этот счет сомнения, то я бы не брал. Если есть предположение, например, нам подарил мой брат статуэтки Будды, мы знаем, что они на 3D принтере были напечатаны. Я знаю происхождение этой статуэтки Будды очень наверняка.

Передарить Оле, получается. Краденая. Ребята, я предлагаю не сходить с ума.

Тут имеется в виду не принимать краденые вещи. Есть вещи откровенно краденые. С этим понятно.

Объясните разницу между коренными падениями 16 и 5. Пятое коренное падение. Перегрузите, можете.

Пятое коренное падение. Это кража имущества трех драгоценностей лично вами. А 16-е это принятие того, что украли другие.

Мне так нравится эта логика. То есть, сам не кради, но если тебе пришла идея в голову, я могу сам не украсть, я могу попросить Ерину, например. Пусть она сходит, что-нибудь украдет для меня.

А так тоже нельзя. Вы там подумали уже. Хитрые были ребята.

Так, 17-е коренное падение. Отвергать практику тишины и передавать имущество медитирующих тем, чьей практикой является повторение учений вслух. Еще надо?

У меня все переключается. Это странный обед. Обед, он звучит странно.

Для меня, по крайней мере, звучал странно. Отвергать практику тишины, передавать имущество медитирующих тем, чьей практикой является повторение учений вслух. Это еще один обед, насчет которого вам не стоит переживать, потому что нет у вас возможности его нарушить.

Вам это в голову, скорее всего, не приходило. Но в монашеском сообществе, в котором я в этой жизни не был, есть предубеждение, иногда бывает, что те, кто медитирует, особенно длительные ретриты, реально бездельники. Они ничем полезным для общества не занимаются.

Те, кто учат тексты, повторяют, рецитируют их вслух, занимаются бурной трудовой деятельностью. А эти медитаторы просто лентяи, сидят там себе, перебирают, я не знаю, какие они пирожки ели в прошлом году, с картошкой, с капустой, с ягодами. И было такое, что управляющий монастырем, и вы им должны быть, чтобы нарушить этот обед, он имел право у тех монахов, которые ему не нравятся, которые много медитируют, забрать подушки, я не знаю, у них можно забрать для медитации, и отдать это тем, кто ученые, которые рецитируют, в смысле повторяют вслух, это метод запоминания.

Я когда перед медитацией, я начинаю этот источник всех моих благ, я его проговариваю, обычно вслух. И вот так я весь его начитываю, и потом медитирую. Это и есть метод, то, что называют рецитацией, это популярный метод запоминания текстов в монашеском сообществе.

Читали вы книгу Катрин, кстати, или нет? Книгу Катрин. Я вам очень рекомендую.

Это Гешила книга, и там как раз брат этой девушки, Пятница? Нет. А ее брат Пятница, он ходил там и начитывал как раз тексты.

В общем, как это происходит? Один человек или группа людей в сообществе монахов, они заняты медитацией для достижения Шаматы. Шаматы это покой медитативный, и особого сознания випашьяны, то есть в общем пустоту напрямую хотят увидеть.

Монастырь как правило он спонсирует всех монахов. То есть монахи они же не зарабатывают деньги. Максимум с чашей для подаяния ходят.

Второе лицо это человек или группа людей в сообществе, которые учат тексты наизусть и их повторяют, и выглядят так, что они работают, а остальные ничего не делают. И есть управляющий третий, Аббат он называется, настоятель монастыря, который верит, что эти медитирующие тратят время в пустую, ничего полезного не делают. И он вводит в правило забрать имущество медитирующих, передать его тем, кто повторяет слух.

Коврики, пледы, медитации, подушки. Его мотивация ненависть или злоба. Ему не нравятся эти люди.

Именно он тот, кто накапливает поступок. А те монахи, которые приняли этот дар, они не накапливают плохой поступок вот этого коренного обета. А какой они накапливают?

Принять в дар то, что украдено. То есть, если тот, будет ли это считаться кражей? Потому что у него есть власть забрать эти вещи.

Не знаю. Это вопрос, который, я надеюсь, вам не пригодится в жизни. В смысле, что вы не будете этот обет нарушать.

Так, констрические круги какие? Да, вам надо быть вот этим управляющим монастырем. Как минимум.

[Говорящий 3] И это седьмой вопрос, да? Кто совершает коренное падение?

[Говорящий 2] Да, да, седьмой вопрос. Кто совершает вот это падение? Вы перечисляете эти три группы, которые есть на этом слайде.

И тот, кто совершает коренное падение, это вот этот монастырь. Это по констрическим кругам. Да.

А та младшая, она просто быстро все съела. А та медленно ела, сэкономила. Это вот я такой был в семье.

[Говорящий 3] Какой? Быстро или медленно?

[Говорящий 2] Медленно. Я медленно, размеренно что-то могу есть. У меня там долго могут храниться какие-то допустим, запасы в записке.

И забирают конфеты у одного и отдают другому. Может быть. Может быть.

Ресурсы какие-то, если у вас есть власть распределить по своему усмотрению в этом мире.

[Говорящий 1] Убирай я с одного угла, а потом надпись.

[Говорящий 2] Какие результаты по констрическим кругам? Вашу практику уважают. Хорошо у вас медитация получается.

Вас не критикуют. Респект и уважуха. Восемнадцатый.

Последнее. Коренное падение отказаться от желания просветления. У вас будет там вопрос.

Восьмой. Восемнадцатое коренное падение и еще одно падение перед ним являются особенно серьезными. Случаются, независимо от того, присутствуют ли все четыре

ментальных омрачения, четыре цепи.

Назовите это предыдущее падение и вкратце опишите. Какое? Помните?

Для какого еще не нужны четыре цепи? Для девятого. Что там было?

Придерживаться неправильного мировоззрения. Вот тут еще написано. Есть два классических типа неправильного мировоззрения.

Верить, что кармы плохой или хорошей не существует и прошлых и будущих жизней не существует. Теперь чуть-чуть поговорим про отказ от желания просветления. Гершав называет это самым серьезным.

Есть бодхичитта, вы помните, в форме молитвы и в форме действия. Как вы думаете, это какая бодхичитта?

[Говорящий 3] Действия. Нет. Молитвы.

[Говорящий 2] Молитвы, потому что ты от намерения отказываешься. Ты говоришь вообще мне это все. Забирайте, не надо.

Вопрос на 20 евро. Как долго можно нарушать этот обет? Коренной обет бодхисаттвы.

Руку поднимите. И говорите. Да.

Нет. Но хорошая попытка. Да, Лена.

20. Наташа, извини, пожалуйста. 20 евро забирает себе Лена.

Ответ. Как только я приняла решение, все, я обеты потерял. Так и есть.

Как только... Одну секунду можно нарушать этот обет. Как только вы отказываетесь от, по сути, желания просветления, что все, я больше не хочу достичь просветления для блага всех живых существ.

Это моя трезвая позиция, я все обдумала. Все, конец. В этот момент вы нарушаете этот обет.

Одна секунда это длится. И после этого вы теряете все свои обеты бодхисаттвы. Нельзя их больше нарушать.

Да. Коренные... Когда...

Маша спрашивает, в тот момент, когда вы приняли решение принять обеты? Нет, в тот момент, когда вы приняли обеты и потом решили, что все, я отказываюсь от желания просветления для блага всех живых существ. Все, буду жить обычную жизнь.

Хочу состариться, умереть от рака или там от чего умирают сейчас популярно. Как все нормальные люди, а не вот это вот ваши бодхичитты. Ерундой страдать какой-то.

То есть вы отказываетесь от того, чтобы быть бодхисаттвой, от идеала бодхисаттвы. Вы решаете, что я не хочу достичь просветления, не буду никому помогать, я сдаюсь, все. А до этого вы бодхисаттвой были, Маша.

То есть это не в момент принятия обетов. Принять обеты надо до этого.

[Говорящий 3] То есть просто обет?

[Говорящий 2] Я вот тут не... Я готовился когда к этой лекции, я не особо много об этом рассказывал, вероятно, потому что торопился, занятие заканчивалось. Но я неоднократно слышал, если мне не изменяет память, Ира меня поправит, может, что это должно быть решение.

Это не ваш момент, когда вас накрыло, у вас там все посыпалось в жизни, со здоровьем еще какие-то проблемы. Вы такие, да блин, я этот дневник уже веду, три года, ничего у меня не происходит, все плохо, все, я отказываюсь от желания просветления. Это в этот момент, когда у вас сомнения, ментальное мрачение, это не считается...

Это констатирические круги, вы приближаетесь к этому, но это не является нарушением этого коренного обета. То есть вы должны быть в здравом уме, не во мрачениях, должны взвесить все за и против, решить не. Все.

Это путь не для меня. Я отказываюсь достичь просветления для блага всех живых существ. Я в этой жизни пойду работать на тракторы.

Буду косить газоны, собирать картошку, вот мой путь. Бодхисаттва идеал. Кстати, ничего плохого нет, если что, на тракторе работать.

В смысле, трактористы могут быть бодхисаттвами. Я имею в виду, что вы отказываетесь, решите. Я что-то другое буду делать.

Мне нравится твое сигнало. Я знаю людей, которые, и вы таких узнаете со временем, которые, может, супер изучали, и в этой группе, к сожалению, в Венской нашей такие люди, скорее всего, тоже будут, которые со временем чем-то другим начнут заниматься. Может, и не будет.

Может, мы все останутся. Но по моему опыту, больше 10 лет назад я про ручку услышал, что есть люди, которые отпадают периодически. Я не знаю, о чем они там думают.

Они отказываются или они просто сомневаются и на какое-то время на паузу ставят. Всех по-разному думают. Может, они Будды уже.

Но этого обета бы не было, если бы не было прецедентов, что его кто-то может нарушить. Константинопольские круги. Какие?

Мы говорили, да, вот эти сомнения, может, это все не для меня. Что еще? Помните, кстати, что в медитации было?

Там красочный был эпизод. По константинопольским кругам, да, дьявол к тебе подходит и говорит, это не для тебя. Лучше чем-то другим в жизни займись.

И вы такие, нет. Иди лесом, а я буду бодхисаттвой. И все.

И вы храните этот обет. Я написал сюда, что вы видите человека, который в отчаянии каком-то, у него сложности, и вы его вообще не поддерживаете. Вы понимаете, что вы бы его могли поддержать.

Может, это ваш друг, из семьи кто-то, но вы решаете, это, ну, его. Не хочу я им заниматься, не хочу помогать. Это по константинопольским кругам мои примеры.

Мне написал знакомый сегодня. Не то, что мой друг какой-то знакомый. Мы с ним много лет не общались.

Он написал мне свою историю. Написал такое длинное сообщение. Он пишет, он сначала, сначала в 22 году, когда началась война, он сначала помогал, принимал людей у себя дома, а потом сам пошел добровольцем на войну, стал командиром взвода.

Потом у него была семья, у него была жена, один или двое детей. Жена ушла к другому. Он получил медаль, получил награду какую-то, демобилизовался, переехал сейчас.

И он мне просто написал это сообщение. Вот, что я умею делать, может, какую-то работу мне порекомендуешь. Это было немного странно, потому что мы никогда с ним не сотрудничали.

Я не знаю. Но он у меня проходил когда-то курсы по личной эффективности, я помню. И, не знаю, я приболел.

Мы ведем серый ИСИА этот. Но я подумал, ну, не каждый день мне пишут вот такие, такое сообщение. Видно, что этот человек находится в отчаянии.

Он говорит, я всю жизнь с чистого листа начал. Я сейчас живу в другой стране. Я официально выехал.

Я хочу что-то изменить в жизни. И я ему написал, хорошо, давай созвонимся. Предложил время.

И мне кажется, для меня по катастрофическим кругам, я это в том числе сделал, потому что сегодня мне этот обед надо преподавать. Это, кстати, хорошая мотивация вообще преподавать эти знания. Потому что хочешь, не хочешь.

Мы сегодня с Ломой Питером переписывались. Он говорит, ну что, как у вас там все проходит? Я говорю, как?

Когда рассказываешь про обеты будхисаттвы, видишь, какое-то от тебя сообщение приходит от глюкбука. Обычно ты, может, подумаешь, да я попозже заполню. А нет.

Нельзя с чистой совестью выйти и рассказывать людям про коренные обеты. И при этом самому не очень им следовать. И это правда хорошая мотивация быть тренером.

В общем, я ему написал, давай созвонимся. Мы подбираем время. И я просто его хочу поддержать.

Видно, что он хорошо зарабатывал. У него была хорошая жизнь. Сейчас он ищет просто какую-то подработку.

Где-то что-то делать полезное.

[Говорящий 1] Если у человека есть какая-то классная цель, он просит помощь, а ты не поддержал.

[Говорящий 2] Я бы сказал, что важно смотреть тоже по своим способностям. Если бы он меня написал, например, на прошлой неделе, я не мог с ним созвониться. И на позапрошлой, скорее всего, тоже.

Но на следующей у меня есть окно для него. Но найти способ какой-то, иметь это намерение, не отгородиться от человека, а хотеть поддержать. Сказать, напиши вот сюда, или еще кому-то.

Вот у нас там сообщество какое-то есть. Что-то сделать, мне кажется, по концентрическим кругам это было бы здорово. Поддержать стремление человека стать лучше, что-то изменить в своей жизни.

Гешела заканчивает эту лекцию на том, что он мотивирует своих студентов вести эти обеты, попробовать до следующего занятия. У нас следующее занятие через 2 недели. Мы с Ирой подумали, что мы тоже вас хотим замотивировать.

Поэтому мы вам и раздали вот эти распечатки. Раздали? Да.

Это было бы здорово. Вы можете ввести бумажный дневник, или гллубок, или любой способ, который вам только нравится. И здорово попробовать вести эти этические принципы.

Чтобы у вас начали появляться вопросы. Что в них писать вообще? Наносить удары другому человеку в ответ.

Я никого не бил, в драках не участвовал. Что туда писать? Это здорово вообще желать с ними разобраться.

И если у вас... Это очень хорошие семена. Когда ты что-то слышишь, какие-то знания по системе семян, ты сразу стараешься как-то их применить, подумать о них в своей жизни.

Это очень хорошие семена. Эти обеты, тогда они будут в вас расти, и вам их просто будет очень легко соблюдать, когда вы их принимаете. Когда такой момент наступит.

Если. Я скажу еще раз основную идею курса. Передам Ире микрофончик.

Вы мне ее скажите. Какая? Нам нужен кодекс жизни Бодхисаттвы.

И сегодня мы говорили? Супер. Давайте резюмируем эти обеты с 10 по 18.

Кто не читал? Владимир читал в прошлый раз. Наталья, хотите вы прочитать?

[Говорящий 3] Коренные падения. 10, 18. 10.

Разрушать города и тому подобное. 11. Обучать пустоте человека, который ментально еще не готов.

12. Послужить причиной того, что человек отвернется от полного просветления. 13.

Послужить причиной того, что человек откажется от обетов свободы. 14. Придерживаться мнения, что человек не может устранить страстное желание и прочее, следуя пути слушателя.

15. Заявлять совершенно противоположное. 16.

Принимать то, что принадлежит трем драгоценностям, когда кто-то говорит вам. 17.

Отвергать практику тишины и передавать имущество медитирующих тем, чьей практикой является повторение учений вслух.

18. Отказаться от желания просветления.

[Говорящий 2] Спасибо. Спасибо, ребята. Я передам микрофон Ире, и после этого у нас будет немного времени на вопросы-ответы.

Хорошо? Которые уже, по-моему, много кто позадавал в течение урока. Наша лекция становится, как у Гешила.

У него, знаете, как лекция? Гешила что-то говорит, и постоянно из зала кто-то. А если это?
А если то? Ты далеко не уйди.

[Говорящий 1] Мы, в принципе, быстро все порешаем. Отключишь нам следующий слайдик? Ой.

Так. Мы с вами прощаемся на две недели. Правильно?

Правильно. Но Оля с вами прощается на меньше, потому что у нас стартуют группы совместного прохождения во вторник. По вторникам будет, как и по прошлым курсам, группа совместного прохождения, где еще раз можно пройти все эти домашки, все вопросы по каждому уроку.

[Говорящий 2] Что значит еще раз? Первый раз.

[Говорящий 1] Первый раз. Первый раз мы на лекциях проходим.

[Говорящий 2] Первый раз мы лекцию сделаем, а второй раз уже домашки.

[Говорящий 1] Да. 10 вторников. Каждый вторник одно занятие.

10 занятий за 10 вторников. В онлайн-чате этого курса, если вы в чатике вживую подключитесь тоже на чатик онлайн, ссылки мы пришлем в 18.00, да, Оль? Каждый вторник в 18.00 до 23, по-моему, июня как раз успеете пройти все занятия, до конца июня успеете завершить курс, если захотите.

[Говорящий 2] Это здорово, просто когда уже проходите, вы и так позаписывали все эти домашки, вы сделали реально 75% работы, вот эти последние 25 доделать, получить сертификат, жить со спокойной душой, когда-нибудь захотите принять эти обеты, вас спросят сертификат, а он у вас есть и все.

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 2] Или дать.

[Говорящий 1] Да. Поэтому, да, подключайтесь, в Zoom будут проходить такие занятия с разными кураторами. И в следующий раз мы с вами увидимся с в, господи, я уже все приплыла, 1 мая, в пятницу, через 2 недели, мы встречаемся на сколько?

В 18.00, в 18.30 будет занятие номер 6, дальше в субботу, здесь есть расписание, будет уже расписание в чатике. В воскресенье мы сначала думали такое же расписание сделать, но потом подумали, что если кто-то из вас захочет принять обеты свободы.

[Говорящий 2] Желание обетов. А, обеты свободы, да. Не поправляя жену.

Индивидуальный обет.

[Говорящий 1] Индивидуальные обеты свободы или если вы захотите принять желание обетов бодхисаттвы, в 2 части. Мы можем провести это.

[Говорящий 2] Когда мы планируем тебя?

[Говорящий 1] Единственное, нам надо будет с вами созвониться, сделать отдельный звонок где-то до следующего уикенда.

[Говорящий 2] Со всеми желающими.

[Говорящий 1] Со всеми желающими, объяснить еще раз обещание прибежища, пройти еще раз по обещанию мирян. То есть, индивидуальные обеты свободы, мы принимаем вот эти 5 мирян и 12 обещаний прибежища. Чтобы вы понимали, что вы принимаете, вам надо освежить память.

[Говорящий 2] Обещание прибежища, просто помните о пустоте.

[Говорящий 1] Не надо сертификат.

[Говорящий 2] Для индивидуальных обетов свободы не надо сертификата. И только из психбольницы.

[Говорящий 3] Может, кто-то из онлайн захочет приехать? Мы ждем.

[Говорящий 2] Оля добавляет, что если кто-то захочет из онлайн приехать.

[Говорящий 1] Я думаю, что мы, может, сделаем возможность онлайн принять обеты. Если вы хотите, те, кто онлайн, и те, кто знает точно, что не может приехать принять эти обеты, тоже напишите. Давайте, наверное, какой-то дедлайн установим до следующей пятницы.

[Говорящий 2] До нервнича. До 21 апреля.

[Говорящий 1] Включительно. То есть, день группы мудрости. Не группы мудрости, а группы совместного прохождения.

То есть, по 21 апреля включительно пишите в чат или нам лично. И мы тогда договоримся с вами о групповой какой-то встрече, где пройдем еще раз обеты 12 обещаний прибежища, 5 обетов миллион, и подготовим все нужное к церемонии в, скорее всего, воскресенье. Поэтому, если церемония будет, мы тогда чуть-чуть расписание подвигаем.

Может быть, где-то изменится время начала уроков. Ну, об этом мы тогда попозже напишем. Но встречаемся с вами в пятницу.

[Говорящий 2] Имя вы получите? Секретное? Ну, ладно, это не секретное имя.

[Говорящий 1] Не секретное. Ну, в смысле, не надо его везде рассказывать. Вот, теперь меня зовут так.

Переименовать себя в Телеграме, в Инстаграме. Это не об этом. Мое имя секретное...

Ну, не секретное, а Батсисатовы в принципе никто не знает. Максим тоже не знает.

[Говорящий 2] А я свое помню. По-русски, по крайней мере, по-тибетски я не помню.

[Говорящий 1] Ну, в общем, да, у вас будет имя по-тибетски, и его значение будет на понятном языке тоже написано.

[Говорящий 2] А для того, чтобы оно у вас было заранее, нам скажите, что вы планируете обеты принять?

[Говорящий 1] Да, потому что есть определенная подготовка к этому. Мы не можем день в день это сделать.

[Говорящий 2] А вот это Батсисатово имя ты тоже сразу получаешь при намерении или когда уже обеты принимаешь?

[Говорящий 1] Когда обеты принимаешь, я так думаю.

[Говорящий 3] 100 евро. Имя и фамилия должны иметь.

[Говорящий 1] Длинные регалии.

[Говорящий 2] И для всех остальных это здорово побывать на этой церемонии. Это не секретная церемония, здорово все вместе поддержать тех, кто захочет эти обеты принять.

[Говорящий 3] Можно сегодня сказать?

[Говорящий 2] Если вы хотите избавить мир от своего цифрового следа, можно тоже его сказать.

[Говорящий 1] Но нам главное нигде не забыть и записать.

[Говорящий 2] Мы запишем.

[Говорящий 1] Нам надо список конкретный. Вот. В принципе, это все оргобъявления.

На этом первая часть ICA 7 закончена, но мы готовы ответить на вопросы, если они у вас есть. Вы большие молодцы.

[Говорящий 2] Есть ли вопросы? Личные, про курс ICA, про личную жизнь наша с Ирой. Шутка.

Я имею в виду любые вопросы, мы готовы с радостью ответить.

[Говорящий 3] А нельзя ли выбрать на обеты?

[Говорящий 2] Вы знаете, этот вопрос, Маша, достаточно популярный на самом деле. И всегда только один есть конкретный обет из этих пяти, которые становятся у людей под вопросом. Я не знаю, такой ли он у тебя.

Пятый обычно, это про неупотребление интоксикантов. Необычно принимают все пять, но я хочу сказать, что я слышал неоднократно от Лома Питера.

[Говорящий 1] И на последней церемонии такое было.

[Говорящий 2] Да, ты расскажи.

[Говорящий 1] Про исключение?

[Говорящий 2] Что про исключение?

[Говорящий 1] Про то, чтобы отдельно принять только обещание мерян?

[Говорящий 2] Нет, Маша, ты спрашиваешь про пятый обет, не употреблять интоксикантов? Ты говоришь, все какие?

[Говорящий 3] Ну, коренные.

[Говорящий 1] Типа, этот нравится, этот не нравится, эти беру, эти не беру.

[Говорящий 2] Ты же не можешь принять пока эти обеты, ты намерения только принимаешь.

[Говорящий 1] Сами обеты в форме действия вы можете после того, как полностью курс пройдете, сертификат получите, будете в здравом рассудке и все такое, понимать, что вы точно хотите следовать этим обетам. Тогда вы можете принять в форме действия. До этого момента вы можете принимать только в форме желания.

Это ваше намерение, что я хочу, я попробую на себя, я постараюсь. Я, например, принимала раза три в форме желания до того, как я приняла в форме действия. Я не принимала очень долго в форме действия, для меня это было слишком серьезно, слишком ответственно, поэтому я очень долго перепробовала желания.

[Говорящий 2] У меня жена серьезная, замуж просто так выскочила, влюбилась в мимолеты.

[Говорящий 1] Поэтому да, вы можете принимать желания, стараться, вы где-то там коленки себе обшибете все равно, потом хорошо, на еще одной церемонии еще раз переприму, начну с чистого листа, вот так вот попробовать и дальше уже после того, как вы закончите курс, пройдете все коренные, есть же еще 46 второстепенных, то есть не принимаются. 48. То есть вы не можете, например, коренные принять, а второстепенные не принять.

Обеты бодхисаттвы они принимаются вместе, все 64. Эти 18 коренных, которые мы прошли, плюс вторичные, которые мы будем учить на следующем уикенде, через уикенд.

[Говорящий 2] Давай микрофончик. Марина, отдашь? У меня вопрос, а вы уже проводили это мероприятие?

Были ли у вас уже ученики, которые захотели взять?

[Говорящий 1] Ты будешь нас первой.

[Говорящий 2] Нет, Ира уже очень давно хочет выдать обеты. А я был сдерживающим звеном. Я к этому очень серьезно, кстати, отношусь.

Потому что... Что ты имеешь в виду? Ирина спрашивает, давали ли мы кому-то обеты?

Обычно есть человек, учитель, который дает студенту обеты. И вопрос Ирины, давали ли мы кому-то обеты? Нет, мы не давали.

И я говорю, что мы не давали, в том числе, потому что я у нас сдерживающий фактор. Ира уже хотела. А я говорю, что это серьезное очень дело.

Серьезное это дело, я считаю...

[Говорящий 3] Поэтому у меня вопрос. По отдельности вы не можете это сделать?

[Говорящий 2] Мы можем, но мы не будем.

[Говорящий 1] Вопросы женской солидарности, как я поняла.

[Говорящий 2] Мы можем. Мы это решение вместе принимаем. Потому что это просто серьезное дело.

[Говорящий 1] Ну да, это зависит от того, насколько мы считаем готова, не готова и так далее.

[Говорящий 2] Я рад. После седьмого курса я верю, что вы готовы.

[Говорящий 1] Мы хотим, чтобы это произошло как бы осознанно. Не просто, а, короче, сосед берет и я возьму. А чтобы вы правда это хотели, чтобы это созрело у вас где-то желание.

Вообще здорово, когда человек хочет этого, даже не сразу получает, но у него есть желание, он стремится к этому. Мы не хотим навязывать кому-то обета.

[Говорящий 2] Я после какого? После девятого или десятого курса я принял обет. Исай.

Я принял намерение бодхисаттвы. Я думаю, что индивидуальные обеты свободы я тоже тогда принял. Спустя несколько лет после того, как исай курсы.

Обычно принимаются сначала именно индивидуальные свободы и потом намерения бодхисаттвы. Можно делать в один день, но порядок такой. У нас это было одной из лекций вчерашней.

[Говорящий 1] Короче, без обетов свободы никуда.

[Говорящий 2] Потому что обеты бодхисаттвы над ними надстраиваются.

[Говорящий 3] Это как фундамент и потом стены.

[Говорящий 2] Типа того. А потом еще крыша. Потом еще турбодвигатель ракетный снизу.

[Говорящий 1] В общем, я обдумала все, что здесь вы рассказывали. И у меня сложилось впечатление, что курс Исая 7 подходящее время, чтобы принять обеты.

[Говорящий 3] Но сейчас я понимаю, что есть возможность в любой момент изучения курса в Исай принять эти обеты.

[Говорящий 1] То есть, если я в какой-то момент решу, что я хочу, я готова. В какой форме это вообще происходит. То есть, я обращаюсь к учителям и говорю, я хочу, я готова.

И для меня отдельно совершается подобный ритуал. Или это собирается какая-то группа людей к определенному мероприятию. Или как это вообще организовывается.

[Говорящий 2] Спасибо, Алла.

[Говорящий 1] Спасибо. Хороший вопрос. Мне нравится.

Я думаю, что дальше у нас периодически будет возможность. То есть, мы будем в графике Исай-курсов планировать моменты на случай, если кто-то захочет, запросит эти обеты. Скажем, мы не те люди, которые будем говорить, нет, мы, короче, извини, мы очень заняты.

Подожди, обеты в Бодхисаттву мы тебе не дадим. Если будет запрос, мы как-нибудь его решим. Да, в будущем будут еще, вероятно, возможности принять эти курсы.

Никто не торопит принять эти обеты. Никто не торопит это сделать прямо сейчас.

[Говорящий 2] Да, и вообще не надо торопиться. Если вы чувствуете свою готовность, то супер. Если вы не чувствуете готовность, это нормально подождать.

[Говорящий 1] У меня несколько вопросов. Первый вопрос. Ира, ты сказала, что трижды принимала намерения Бодхисаттвы.

Почему три раза?

[Говорящий 2] Это означает, что ты дважды отказывалась или как? Я бы предложил вернуть, а потом еще раз мы тебе передадим.

[Говорящий 1] Короткий ответ. Нет, я от них ни разу не отказывалась. Скажем, в целом перепринимать обеты, освежать обеты, это неплохая история.

Довольно-таки хорошая. Если есть возможность заново перепринять, даже если в намерении. Для меня это как будто ты начинаешь с чистого листа.

Ты там где-то что-то протачил, протачил, протачил. Но вот ты сейчас опять такой все, я в этот раз хочу хранить очень качественно. Буду хранить очень хорошо.

Все, хочу принять их еще раз. И принимать еще раз.

[Говорящий 2] Мне нравится, что ты их обновляешь при принятии. Ты их там нарушал, еще что-то. Коренный не нарушал, вторичный нарушал.

Но все равно они не как машина из салона чистая. Уже чуть-чуть ездешь.

[Говорящий 1] Поскольку у меня не было еще тогда действия, я не была готова к тому, чтобы прям взять действия. Я из таких сомневающихся была. Присматривающихся.

Смогу, не смогу. Поэтому я несколько раз принимала намерения. Но когда есть возможности, когда я чувствую, что мне нужно перепринять заново действия, ну например на Ламриме я принимала снова действия, я как бы могу так освежить их у себя.

Обновить.

[Говорящий 2] И я не знаю, дадим мы вам или нет, есть также церемония как самому обновлять свои обеты. Я каждый день обычно я делаю когда медитацию, там есть у меня место, где я повторно обновляю свои обеты Бодхисаттвы. Стараюсь это реально делать.

Может десятерной даже, да. Но я имею ввиду, что просто само обновление, хоть желания, хоть действия, которые у тебя есть, обетов, кстати это не относится обычно к индивидуальным свободам, мне нравится их повторно как бы провозглашать, что я принимаю, но считаю, что я их один раз принял и все. Потому что ты их потерять не можешь.

А вот Бодхисаттвы здорово их освежать считается.

[Говорящий 1] Правильно ли я поняла, что при принятии обетов свободы дается имя тебе? Но мы же принимаем как меряние, что это за имя, почему оно дается. И это имя остается навсегда с нами при принятии Бодхисаттвы, да, намерения и действия, или еще дополнительно дается?

[Говорящий 3] Это как имя монашеское, я понимаю, или как?

[Говорящий 1] Если честно, не знаю ответа на этот вопрос. Ты знаешь?

[Говорящий 2] Я знаю, что это такая традиция давать имя, это как бонус. Ни к чему не обязывает. Думаю, да.

А это не монашеское имя, потому что нельзя получить монашеское имя, не будучи монахом, или монахиней. Это мирское имя. Не знаю, мое имя поэтичное, простое и красивое.

Но оно вам о чем-то говорит. Есть протокол, как оно выбирается для студента, и обычно это не случайность. Может быть, это то, что вам поможет увидеть пустоту напрямую в жизни.

То, что в этом имени, какой смысл для вас содержится.

[Говорящий 1] Это еще одна причина, почему мы не можем это день в день сделать. Поэтому надо знать заранее. Можно только к этому вопросу.

Мы же когда-то проходили на путь в алмазную мудрость, и там особое внимание было к нашему настоящему имени, что мы должны подумать об нашем имени и фамилии в том числе. Я вот для себя думаю, я с прошлого, когда была присутствовала на принятии обетов, я потом видела некоторые имена, те, которые получили. У меня было такое ощущение, что как будто бы это продолжение твоих имен, которые у тебя в этой жизни есть.

Вот что-то в этом роде. Но это мое мнение просто. У меня вопрос по первому занятию.

Я вчера пыталась, захотелось мне сделать аналитическую медитацию.

[Говорящий 2] Какое чудесное устремление?

[Говорящий 1] Что?

[Говорящий 2] Какое чудесное устремление?

[Говорящий 3] Я не поняла двойная классификация страдания. Мы рассматривали три страдания во время урока. Двойная классификация.

[Говорящий 2] Спасибо. Я, Оксан, не помню про двойную классификацию. На три они делятся.

[Говорящий 3] Да, мы же рассматривали.

[Говорящий 2] Что за двойная?

[Говорящий 3] Это стоит на двойную классификацию.

[Говорящий 2] А, я понял. Это аналитическая медитация.

[Говорящий 3] Аналитическая, да.

[Говорящий 2] Давай гляну сейчас.

[Говорящий 1] Давай я найду быстрее. У тебя есть в заметках аналитички? Сейчас я буду стрелять.

[Говорящий 2] Если шесть. Двойная классификация страдания. Я не знаю, Оксан.
Хороший вопрос.

[Говорящий 3] Мы начали на разбор.

[Говорящий 2] Приходи на разбор. И кто будет куратором. Сделайте аналитическую медитацию на двойную классификацию страдания.

Ты знаешь двойную классификацию страдания?

[Говорящий 3] Три страдания.

[Говорящий 2] В общем, надеюсь, куратор подготовится хорошо и ответит на этот вопрос. Можно ответить на уже вопрос? Да, давай.

Вы говорили, что у меня есть три вида страданий. Я вот вчера думала о втором. Он у меня как-то так отреагировал, я сильно на него.

[Говорящий 1] Там было о страданиях от перемен. И вот эта картинка, как типа слизывание меда с лезвия. Напомните, пожалуйста, еще раз, какие это семена, когда у тебя такая проблема.

Потому что Ира об этом говорила, но у меня как...

[Говорящий 2] Спасибо, Ирина. Ирина спрашивает, какие семена, когда у тебя есть проблема, что хорошие вещи в твоей жизни заканчиваются и заканчиваются чем-то плохим.

Как и все хорошие вещи.

Кто-то помнит, кстати?

[Говорящий 3] Я всех уже передвигала.

[Говорящий 2] Это семена, когда мы совершаем хорошие действия без бодхичитты. Это называется грязно-белая карма. То есть это те, например, мы даем деньги нуждающимся, но нет у нас мотивации.

Пусть я достигну просветления для блага всех живых существ. У нас есть мотивация, пусть у меня будут деньги. Что отлично, вообще никаких проблем нет.

Хорошая мотивация. У меня и у всех других людей даже могут быть мотивации, деньги. Но нету вот бодхичитты как таковой.

И тогда результат будет тот, что у нас будет хорошее, что-то хорошее в результате придет. Деньги, например. Но они закончатся, потому что эти семена не бесконечные.

Спасибо. Вот у Иры есть тоже теория. Ты хочешь ее прочитать или нет?

Я думаю, Оксана, во-первых, чтение хорошо прочитать.

[Говорящий 1] И заметки.

[Говорящий 2] И заметки, да. У Иры гипотеза здесь страдания этой жизни и страдания в следующих жизнях.

[Говорящий 1] Страдания этой жизни — это как раз эти три типа страданий, которые мы проходили. А страдания в моменты после смерти, что может быть дальше?

[Говорящий 2] Это гипотеза. Я думаю, что в чтениях что-то должно быть.

[Говорящий 1] И заметки. Проверьте, что может в заметках быть? Потому что заметки — это по занятиям Гешела, такой конспект студентов.

И там часто бывают какие-то вещи, которые может быть мы не озвучили или их нет в чтении, но там они на занятии звучали.

[Говорящий 2] Супер. Спасибо. Есть еще вопросы?

У Маши есть вопросы.

[Говорящий 1] Поближе подседа. Просто не видно вас.

[Говорящий 3] Я люблю видеть. Вопрос такой. Расскажите поподробнее, как делают домашки.

[Говорящий 1] Спасибо.

[Говорящий 3] Особенно списывать можно или нет?

[Говорящий 1] Непроплаченный вопрос. Мне кажется, вы всегда страдаете, когда я начинаю про эту платформу, про эти домашки. Спасибо за интерес.

[Говорящий 2] А Ира, между прочим, вы знаете, что Ира 18 курс свой сдала?

[Говорящий 1] Да. Когда? 1 апреля.

[Говорящий 2] Не шутка.

[Говорящий 1] Значит, есть платформа.

[Говорящий 2] Подожди, дайте людям за тебя порадоваться. 18 курсов. Мы с Ирой познакомились в 2020 году.

Она начала проходить курсы в 2020 году.

[Говорящий 1] За 6 лет? За 6.

[Говорящий 2] Это и есть тот темп, который мы считаем хорошим. 6-7 лет закончить 18 курсов. Супер.

Я тоже за 6 лет закончил.

[Говорящий 1] Фактически мы так вам и преподаем. 3 курса в год. Это как раз отличный темп.

[Говорящий 2] Марина, можешь выключить проектор, пожалуйста? А еще есть слайды?

[Говорящий 1] Хорошо. Итак, у нас есть платформа. Ты есть в чате, а в канале онлайн вживую.

Там мы обычно постим какие-то ссылочки важные, докматериалы и все такое. Там есть ссылка на платформу. На платформе регистрируешься.

Если ты хочешь писать на русском языке, регистрируешься на русскоязычной платформе. Если на украинском, на украиноязычной. Это будет зависеть потом от того, в конце, после домашек, контрошек, экзамена будет кросс-проверка.

На каком языке ты будешь кросс-проверку делать другого студента. Они по такому принципу распределены. Ты делаешь, например, занятие 1.

Там есть домашка. Ты, когда пишешь домашку, можешь смотреть в свой конспект, в чтение, в любые материалы, которые тебе хочется. Можешь просто там списывать, переписывать.

[Говорящий 2] Кроме правильных ответов?

[Говорящий 1] Кроме правильных ответов. Но правильных ответов у ребят нет. Мы избавили вас от этого мучения.

Вы не будете страдать, что вас писали с правильных ответов, потому что у вас их нет. Такого файла. И потом, когда вы написали домашку, сделали 2 аналитички.

Вот это, собственно, вопрос Токсаны был про аналитички. Вы прочитали чтение, доп. материалы.

Обычно это заметки какие-то. На следующий день вы уже можете делать контрошку. День в день не делаем, но когда-нибудь потом можно сделать контрошку.

Контрошка — это несколько таких же вопросов из домашки. Ключевые вопросы уже на запоминание.

[Говорящий 3] Да-да-да.

[Говорящий 1] И дальше ты пишешь уже по памяти. То есть ты уже никуда не подсматриваешь. До этого, если хочешь, можешь повторить, можешь прочитать правильные ответы.

Когда ты нажимаешь «сдать домашку», тебе там появляются правильные ответы. И ты после этого можешь, ага, я думала правильный ответ такой, а вот тут еще такие детали есть. Хочу запомнить, запомнила, подпишешь потом контрошку.

10 уроков проходит. В конце, после того, как ты сдала все 10 домашних контрошек, экзамен. Экзамен — это ключевые вопросы контрошек.

То есть их, как правило, там штук 20-25. Плюс-минус.

[Говорящий 3] А дальше какие-нибудь списывать?

[Говорящий 1] По памяти. Да, они несложные. Память развивается.

[Говорящий 2] К 7 курсу там есть вопрос, который вы, если будете делать медитацию, вы вспомните нас добрым словом. Потому что там есть вопрос перечислить 18 коренных обетов.

[Говорящий 1] Не, не, даже не 18, 9. Первые 9, по-моему.

[Говорящий 2] В экзамене? Не, я думаю в экзамене. В контрошках есть 18, и в экзамене, я думаю, тоже есть 18.

Здорово, просто если вы эту медитацию делали, то вы уже их выучили, и вы такие хлоп-хлоп написали, все без проблем.

[Говорящий 1] Пишете экзамен одним рывком, потом к вам приходит на email перекрестная проверка. То есть, например, Ярина писала, и теперь тебе предлагается еще раз освежить в памяти твои знания, посмотреть, а что Ярина написала, проверить ее. Если она все идеально написала, пишешь ей там 100 баллов, если недостаточно...

[Говорящий 2] Там есть инструкция, сколько баллов ставить.

[Говорящий 1] В общем, меньше 5-10, никто никому не ставит. И все, на этом работа выполнена.

[Говорящий 2] Получаешь сертификат с подписью Геши Майкла Роуча.

[Говорящий 1] 18 сертификатов приходило за закрытые курсы. Кто знает, может раньше.

[Говорящий 2] Мы рекомендуем 3 курса в год, я сдавал 3-4. Как говорит Лама Питер, зависит от того, есть у нас дети или нет.

[Говорящий 1] Ну и время, в принципе.

[Говорящий 2] Ну это правда. Я еще добавлю в наше время работа. Если у тебя работа, дети...

[Говорящий 3] Нет, просто представляю, как дети сидят, твои контрошки пишут. Аналитическая медитация с дочерью делаешь.

[Говорящий 1] Да, можно перед сном чтение читать. Мы стараемся сейчас перед сном чуть-чуть сериальчика посмотреть, а потом на ночь перед самым сном чуть-чуть почитать, чтобы с хорошими мыслями уснуть. Вот чтение.

Мне, например, чтение давали всегда, наверное, тяжелее всего. Чтение и аналитички. Чтение я иногда буквально открывала, я читаю текст и вообще не въезжаю, чтобы написано.

А в какие-то другие моменты я открываю, вау, мне все понятно. Это тоже интересно.

[Говорящий 3] Надо въезжать или нужно просто читать?

[Говорящий 1] Ну, как тебе сказать? Хорошо бы въезжать. Просто механически читать, но особо той пользы не имеешь.

[Говорящий 2] Бывает, ты можешь хоть сколько угодно прочитать, но непонятно тебе.

[Говорящий 1] Желательно въезжать. А я сейчас до сих пор читаю с утра, у нас новая грань.

[Говорящий 2] Ну да, вот как въехать с утра у нас новая грань.

[Говорящий 1] В общем, читать.

[Говорящий 2] Последний вопрос. Есть? У Вики.

Вика, я только на тебя посмотрел. Думаю, а как у Вики нет вопросов.

[Говорящий 3] Я помню, в 2020 году дом престарелых на Лесовой, Макс и Ира вместе ходили и проводывали. Я вас лично там видела. И вот у меня такой вопрос.

Я вас видела там вдвоем. У меня такой вопрос. Ира, скажи, пожалуйста, что тогда в 2020 году так тебе преподнес Макс, что сегодня ты говоришь, что 18 курсов ты уже закончила, что ты тогда уже в 2020 году ходила к бабушке и я думаю, что уже в 2020 году начала изучать курсы ICI.

Скажи, пожалуйста, что он тебе такое сказал?

[Говорящий 2] Владимир, я предлагаю нам пойти погулять. Девчонки, как раз у них вечер начинается откровенней. Мы потом вернемся, аппаратуру просто соберем.

[Говорящий 1] Значит, когда мы с ним встретились, он мне сделал все 10 простираций во всех 10 направлениях по 3 раза. Преподнес мандалу. Я шучу, шучу.

Это страшно. Это достало. И тут Ярине стало страшно о всех тех пунктах, которые она писала.

Во-первых, я не знаю, с кем там Макс ходил в дом престарелых.

[Говорящий 2] Вика, это вообще что это такое?

[Говорящий 1] Залет.

[Говорящий 3] Я в основном видела вас в зале. Кто буды ваши буды? Я не знаю, но...

[Говорящий 2] Я сегодня на диване буду спать, Вика.

[Говорящий 1] Макс ездил.

[Говорящий 2] Мы когда познакомились, уже ковид начался.

[Говорящий 1] Начался ковид и закрыли дома престарелых. Туда невозможно было попасть. Он пытался даже туда попасть, к его подопечным, но не пускали уже.

Поэтому...

[Говорящий 2] Надеюсь, у тебя есть дополнительный комплект постельного белья. Чистое вообще есть или нет? Я без простыни не хочу на диване спать.

[Говорящий 1] В общем, короче, нет. В дом престарелых я не ходила.

[Говорящий 2] Может быть, знаешь что? Может быть, мы просто ходили туда и пытались туда попасть.

[Говорящий 1] Может, мы хотели спросить...

[Говорящий 2] Типа, когда опроверживать уже можно.

[Говорящий 1] В общем, внутри дома престарелых я не была. Возвращаясь к основному твоему вопросу. Ты знаешь, но не было чего-то конкретного.

Наверное, со стороны Максима вербально или физически. То есть не было там Я тебе куплю машину, если ты пройдешь 18 курсов. Или там...

Кольцо за 10 тысяч евро. Такого не было. Повезло тебе, видишь?

Не очень требовательная была.

[Говорящий 3] Может, у нас была противоположная история?

[Говорящий 1] Ну да. Скажем, мы обсуждали с ним иногда те или иные вещи, но он никогда мне не говорил давай, сдавай курсы, что это, скажи мне. Я в целом была и остаюсь любопытным человеком.

Мне интересно поразмышлять, чем-то пофилософствовать. И знать, чем муж занимается. Не муж еще тогда был, но мне правда было интересно, куда он там собирается ехать, чем он там занимается.

И моя, наверное, одна из первых лекций была, только потому, что он уехал. Это была 14 февраля. У них была какая-то встреча карма-любви.

Я еще пошла на массаж, и мне совпала эта карма-любви с массажем. И мне было так интересно узнать, ну а что он там будет делать? Что там за карма-любви такая?

Почему он вообще организовывает такую встречу? Ну как бы он и карма-любви. Надо присмотреться, что происходит.

Соблазнительное название. Да, название соблазнительное. Надо разобраться.

И я таким образом начала слушать эту лекцию. И, наверное, тогда, получается, я впервые увидела онлайн Марию Питера Мёрту. Меня так же всегда интересовала тема медитации.

И медитация, ИСИА-3 был мой первый курс из ИСИА, потому что мне это интересно было. Поэтому я ничем не обещала, ничем особо не соблазняла. Единственное, я помню, мы гуляли когда-то на...

Как этот парк называется? ППС на Партизанской славы. И он так как-то мечтательно сказал, что вот, мы с тобой, скоро будем преподавать.

Для меня это звучало полной какой-то несуразицей. Ну да, я только начала изучать, но какое преподавать? Мне же надо сначала все самой разложить, понять.

Я не буду преподавать ничего. Но как-то так случилось, что, не знаю, семена вытолкнули. Меня на сцену реально Мария Мёрту вытолкнула.

Я не хотела, я не была готова абсолютно преподавать ИСИА-18. И у меня не было там каких-то полномочий, но она просто сказала, так, я преподаю полностью урок такой-то ИСИА-18. Мы, кстати, на мороженое или что-то такое вышли.

Она говорит, вот, ты там через несколько дней будешь вместе со мной урок преподавать.

[Говорящий 2] Это в Вене уже в 22 году было.

[Говорящий 1] Да, мне там поплохело. Я побелела. Мы потом с ней встретились, поговорили, у кого какая часть будет.

18 курс это обзорный курс. Он включает в себя 5 последних курсов. Это какой курс?

С 11 по 15. То есть я к тому времени какой-то из этих курсов, наверное, 14 я тогда прошла, и как раз у меня какие-то темы были в 18 обзорные на 14. Но было страшненько.

Вот, наверное, такой не очень провокационный вопрос получился. Извини.

[Говорящий 2] Провокационный? С кем я ходил? Престарелы.

[Говорящий 1] Слушай, ну, как бы я видела, что он интересный парень, с какими-то интересными вещами. Не пьет, не курит. Да, хорошие ценности, хорошие стандарты.

Помню, мы шли с ним и с его братом младше, и его брат такой, ага, мусор лежит, я, короче, сейчас возьму этот мусор, и в мусорку он берет и кладет в мусорку. Я такая думаю, боже мой. Я так никогда не делала.

Никита? Я думаю, вот это у них семья. Один там, ну, ладно, там Макс еще, не знаю, топит за какие-то этические принципы, еще что-то, но еще и брат мусор, грязный мусор, своими чистыми руками в мусорку кладет.

Для меня это было странно, я так никогда до этого не делала. Вот сейчас я, конечно, аккуратненько беру и перемещаю в мусорку, но постараюсь. Тогда это было в новинку.

[Говорящий 2] В общем, Вика, не заставлял я Иру проходить курсы, даже не предлагал.

[Говорящий 1] Не предлагал. А ты там все создал? Просто сам создал и все?

[Говорящий 2] Сам создал.

[Говорящий 3] А что это было?

[Говорящий 1] Какая схематика посажена? Твой партнер, твой друг, он развлекался?

[Говорящий 2] Это последний вопрос. Я слышал. Ты последний.

Хорошо, ты последний. Я слышал, Гешла рассказывал хорошие семена для того, чтобы твой партнер интересовался тем, чем ты. Вот конкретно систему семян.

Ирина, это хороший вопрос, кстати, для тебя, поскольку мы тебя попросили с маркетингом нам помочь. Это помогать духовным сообществам развиваться. В частности, системе семян, сообщества.

То есть помогать развивать это сообщество, встречи организовывать, заботиться, чтобы больше участников было. Вот эти все семена, что ты создаешь вот это сообщество, поддерживаешь его, создают семена. Это два типа семян.

Первое — это соединение, а второе — это какое сообщество. То есть по системе семян. Два качества — соединение и система семян создают качество.

Это в твоём партнере. Смотри, как я замотивирован.

[Говорящий 1] Да. Ну, если уже есть партнер, интересоваться тем, чем интересуется твой партнер. Мне иногда не очень про DFA какие-то.

DFA? DFA, слушать. Какой токен взломали.

Но я стараюсь.

[Говорящий 2] Конечно.

[Говорящий 1] У Максима периодами разные увлечения. То карбоновые сковородки, то вот эти вот токены, то какие-то проводочки. Человек разносторонний.

Но я стараюсь.

[Говорящий 2] Последний вопрос от Маши. Спасибо за вопрос. Вопрос?

[Говорящий 3] У меня к обоим. Я уже так поняла, Макс создавал криминального партнера. Ты, Ира, наверное, нет.

Но когда ты его создаешь, как ты понял, что это она и на каком моменте это было? Это еще так же вопрос к Кире.

[Говорящий 2] В том доме престарел.

[Говорящий 3] Как ты это чувствуешь? Это хороший вопрос.

[Говорящий 2] Маша спрашивает, как понять, что это он или она. Хороший вопрос. В целом у нас есть принцип, который мы называем алмазная сделка.

Алмазная сделка, это когда у тебя два варианта. И у меня были такие варианты. Одна девушка, потому что до того, как мы с Ирой встретились, у меня были все равно знакомые.

Я с кем-то знакомился, на свидания ходил. И там были варианты. Но я не помню уже.

Это в далеком-далеком прошлом было. Ты же практиковал. Я практиковал.

Все норм, но чего-то не хватает. И вторая девушка. Все норм, но чего-то не хватает.

И в этот момент, когда чего-то не хватает. И с машиной так было. Мы сейчас выбирали машину.

Нормальная машина, но чего-то не хватает. Одна, вторая. И вот этот принцип алмазной сделки.

Он о том, что когда у тебя есть два варианта или больше вариантов, которые тебе не очень подходят. Ты понимаешь, что не очень тебе нравится. То не соглашаться на них.

Взять паузу. Досеять семян. Не соглашаться на меньшее.

Взять паузу и досеять те качества, которых тебе не хватает. И у меня тоже так было. Я не соглашался ни с кем встречаться.

Не было у меня никаких отношений. Я думаю, я досею семян, чтобы у меня был без алмазных сделок. Идеальная будущая жена.

И я так и сделал. И когда я Иру встретил, и мы с ней начали общаться, мне стало понятно, что я нигде себе не наступаю на пятки. Я смирюсь с чем-то.

Поддержу, перетерплю. У меня такого не было. Идеал по всем пунктам.

[Говорящий 3] Ты понял, что она по пунктам совходит? Магия?

[Говорящий 2] Я не знаю, Маша. У нас с тобой разное определение магии. Для меня магия это когда у меня 37 пунктов, которые я не встречал ни в одном живом существе.

И тут они все всходят в одной девушке.

[Говорящий 3] Это же не логика?

[Говорящий 2] 37 пунктов. Это логика или нет?

[Говорящий 3] Я тебя КП нашел.

[Говорящий 2] Ты еще не рекордсмен. Ирина поделила, что у нее 100.

[Говорящий 3] Я 100 сказал.

[Говорящий 2] Для меня это была магия, что я сеял семена и встретил девушку, которая всем моим желаниям, мечтам всему соответствует. У меня не было никакого морального выбора, выбирать или нет.

[Говорящий 3] А секрет не знаешь?

[Говорящий 2] Не скажу.

[Говорящий 3] Он мне не говорит. Я, наверное... Ты же сразу понимаешь, бывает же такое, что вы готовы на отношения, но ты еще все равно присматриваешь.

[Говорящий 2] Я не делал или сразу предложение выйти замуж.

[Говорящий 3] Мне нравится твой вопрос. Продолжай.

[Говорящий 1] Вечер перестает быть томным.

[Говорящий 2] Я от первого вопроса пропетлял, чтобы на диване не спать. Сейчас меня Маша поставит в какую-нибудь позицию. Сразу влюбился.

Сразу хотел сделать предложение, но очень боялся. Собирал деньги на кольцо. Я сразу понял, что это мой человек.

Я хочу с ней быть. Я не сразу делал предложение, но мы больше познакомились. Еще крепче стали отношения.

У нас был опыт совместной жизни.

[Говорящий 1] Совместного ковида. У меня другая история. Примерно противоположная история была.

Я разбавлю немножко. Добавлю в эту историю противоположности. У меня не было каких-то знаков.

Я и с системой семян, и со знаками не была особо знакома. Я в целом считаю, что я стала Максимом результатом своей работы в прошлых жизнях. Я считаю, что тогда я его еще создала.

Он у меня очень долго не прорастал и пророс, наверное, когда я была готова к курсам ACI. Может быть. Мне он не понравился.

Он был странненьким. Мне нравятся странненькие.

[Говорящий 3] У меня была такая история.

[Говорящий 2] Ты мне не рассказывал, что я тебе не понравился. Я думал, что тебе сразу понравился.

[Говорящий 1] Да у тебя в фейсбуке было написано, что ты красный по белому, инфобизнесмен.

[Говорящий 2] Инфоцыган.

[Говорящий 1] Я таких людей держусь. Инфоцыган, продажников, десятой дорогой. Мне на работе этого хватило, и я не люблю таких людей.

Но видите, где я. У нас как-то... Мне не очень понравился его профиль в фейсбуке.

Мы в фейсбуке с ним списались. Но потом у нас как-то так довольно интересно завязалась переписка. Мы познакомились вживую.

Он взял у меня контакт. Я подумала, какой ему контакт дать? Думаю, ладно, там ему фейсбук.

Мы потом в фейсбуке списались. Мне кажется, мы довольно быстро перешли в телеграм или что. У нас неделя очень бурной переписки была.

Как будто месяц или два отношений.

[Говорящий 2] Звонков.

[Говорящий 1] Я возвращалась как-то недавно к переписке. Мы шутили про этапы развития нашей переписки. Переписка была, фотки обменялись.

[Говорящий 2] Легально.

[Говорящий 1] Голосовые. Следующий уровень. Потом следующий уровень.

Живой звонок. У нас какая-то такая эволюция, но она прошла очень быстро. Между нашей встречей и до первого свидания неделя была, когда мы очень бурно переписывались.

Он довольно быстро и открыто начал со мной какими-то инсайтами по йоге делиться. Меня это очень впечатлило. Я увидела, что он это все в воркфлоу ведет.

Мне как раз такой сервис надо был. В общем, я впечатлилась уже вообще.

[Говорящий 2] Берите на заметку, парни, чем делиться с девушками в первую неделю. Не тем, а инсайтами по йоге.

[Говорящий 1] Он правда скринами поделился. У него такой дневничок.

[Говорящий 2] Скринами йоги.

[Говорящий 1] Для меня это очень откровенная история. Я ни с кем своими какими-то инсайтами, скринами не готова делиться дневника. А он взял и поделился.

Думаю, он точно странный какой-то. Да, это очень личное для меня. Но он как-то не постеснялся.

Потом на первом свидании он мне пошел картошку искать. Откопать. Если чувак на первом свидании готов обзванивать кафе, есть ли у них печеная картошка, наверное...

[Говорящий 2] Ира любит картошку. Я спросил, что ты хочешь? Она сказала, печеные бы картошечки.

[Говорящий 1] Печеную картошку мы не нашли, но мы по-моему поехали в какой-то вегетарианский кафе на Порш. Поехали. Или пошли, да.

Где-то за 4 месяца до этого перестала.

[Говорящий 3] Это были скорее, наверное, какие-то...

[Говорящий 1] Ну скажем, я никогда не считала себя духовным человеком, надо понимать. Знаете, вот это колесо жизни рисуют. Там карьера, здоровье.

Вот у меня там где-то по 6 было, по 8, по 9. Духовность я... Ну ладно, хоть 2 себе поставлю. Чтоб не 0.

[Говорящий 3] Клима-бонус. Клима-бонус.

[Говорящий 2] Кто не понял, шутку тут в онлайн в Австрии выдают раз в год 100 евро. Это климатический бонус. Тогда это 3 можно было ставить.

Потом по 100 евро выдавали, и в последнем году, как верно все заметили, уже не было.

[Говорящий 1] В общем, я не считала себя каким-то духовным человеком. Я интересовалась разными вещами, я пробовала, но как бы так, по-разному была. Ну как-то серьезно, нет.

Может, с кем-то могла поговорить, но прям так не раскрывалась до этого. Но алкоголь я перестала пить, потому что после отпуска на яхте я просто его перепила, и я уже не могла.

[Говорящий 2] Так что если вы хотите принять обеты, успеете.

[Говорящий 1] Ну правда, на яхте вышатывает, и в общем, меня все время как-то так подмучивало, и такой, утром не водичку, а сразу вискарик принял, и как бы день задался. Ну и после недели такого отдыха я... Я помню просто последнюю ночь, и я как бы держу этот стакан, и я понимаю, что не, я уже не могу.

Вот на лизу, все, не готово. Я уже, пусть меня стошнит, но я, типа, не хочу пить. Ну и потом я чего-то решила месяц не пить, и потом я каждый месяц...

Это было в сентябре, в октябре почему-то, с первого октября я решила не кушать мяса. Но я ела еще какое-то время морепродукты. Ну там, мясо-мясо, и не ела.

И я потом продлевала этот эксперимент на один месяц. То есть я как бы не отказывалась на всю жизнь. Я думала, окей, без алкоголя я месяц прожила, полет неплохой.

Без мяса я прожила, полет неплохой. Попробую еще один месяц. И вот так я на месяц, на месяц, на месяц, но потом с Максом встретила, но как-то она так продлевалась сама.

[Говорящий 3] Ира, а это просто Макс заранее все заселал?

[Говорящий 1] Наверное. То есть из-за тебя меня тошнило на яхте?

[Говорящий 2] Ребята, у нас время. Спасибо, классные вопросы. Спасибо.

Спасибо, что пришли. Удачных вам разборов. Оля, у нас еще развлекательная программа будет?

[Говорящий 3] Это была развлекательная программа. Теперь шоу.

[Говорящий 1] Дорогие онлайнеры, наш чудесный организатор Ольга Фильянова передает вам привет. И говорит, что нам очень нужны деньги на аренду помещения. Создайте себе семена жилья.

Чего еще? Семена богатства. В общем, можете придумать себе, что вы хотите.

Подвязать под свою цель. Задонатить на ИСЯ-7. Обед, например, для всей команды.

Подвешенные билеты, соединения.

[Говорящий 2] Качество. Если хотите помочь.

[Говорящий 1] Поддержите ИСЯ-7, Беня.

[Говорящий 2] Это всех касается. Если у вас есть такая возможность. Один евро тоже супер.

Спасибо, ребята. Еще будет, Оля, песня? Танцы?

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 6

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Раз, два, три, есть звук? Раз, два, три. Всем привет.

Как дела? Теперь лучше. Лучше?

Уже лучше. Можно мне стакан водички, пожалуйста? Спасибо.

Итак, мы с вами на курсе IC6, продолжаем с утра алмазную грань. Проверяю вас. Я рад, что никто не упал со стула, я сказал, боже, за что мне это?

Уже все было. Это особенные выходные, потому что на этих выходных, а конкретно на воскресенье, у нас будет церемония обедов принятия. И тут есть люди, кто их собирается принимать.

А кто, кстати? Мне, кстати, не дали обед в первый раз, я когда попросил. Я просто рассказываю, что я попросил, ну поздно я попросил Питера Мертвого и Марию, и они сказали, ну ты в последний вагон, уже все.

И я ждал еще следующего раза. Сколько я ждал? Я ждал несколько месяцев следующего курса.

Нет, Марина ждала принять обеты два года, а я ждал, ну в смысле я думаю, Марина могла принять, просто не сомневалась, я так понимаю, а я не мог, разная чуть-чуть история. Итак, сегодня у нас не очень большое занятие, оно про 4 цепи, 4 фактора, что сделать, вредные советы, как нарушить коренные обеты бодхисаттвы и потерять все обеты бодхисаттвы. Вы, люди, кто собираются намерение принимать бодхисаттвы через каких-то там полгода, годик, не знаю, у кого как два, вы возможно примите обеты бодхисаттвы, и сегодня мы проходим, как вам их потерять, советы от Гаутам Будды.

Какая там главная у нас идея курса? Кодексу бодхисаттвы. И сегодня мы говорим о том, что чтобы соблюдать этот кодекс жизни бодхисаттвы, нам нужно избегать 4 ментальных омрачений.

И эти 4 ментальные омрачения, это и есть вот эти 4 цепи, о которых мы поговорим. Первый вопрос, домашки, назовите эти 4 цепи, 4 ментальных омрачения, связывающие вас, они поэтому цепи называются, потому что они типа нас связывают, и которые все вместе должны присутствовать для того, чтобы произошел больший случай этих омрачений, разрушающих ваш коренной обет. То есть они все вместе, 4, работают как комбо.

Собери 4 и получи вот то самое главное ментальное омрачение, после которого ты теряешь обеты бодхисаттвы. Спасибо. Напомните, какие еще результаты есть от того, что вы нарушаете вот эти коренные обеты и теряете их.

Кто-то помнит? В этой жизни не увидим пустоту напрямую, обидно, досадно, но нижние ады, это же реклама, вы же должны знать, если вы хотите нарушить эти коренные обеты, вы должны знать последствия. Еще что?

Я не помню, мы об этом говорили или нет, это осложняет нахождение учителей в будущем. Помните, какие обеты не нуждаются в четырех цепях? 9 и 18, это желание просветления,

отказаться от желания просветления и отрицать карму прошлой и будущей жизни.

Итак, давайте рассмотрим, что это за четыре цепи. Спасибо вам большое, что приходите вообще на этот курс, потому что мы с Ирой очень рады готовиться и еще раз проходить эти курсы, для того чтобы подготовить скрипт, презу, мы еще раз переслушиваем эти лекции, разбираемся, обсуждаем все эти вопросы, и это вообще полный кайф, честное слово. Когда их слышишь первый раз, это прикольно и по-новому, но когда ты этому уже следуешь, в моем случае лет 10 этот курс, как я прошел, около того, может 8, если честно, что-то подзабыл, когда я принял обеты Бодхисаттвы, думаю в 17 году, наверное, еще не прошло 10 лет, 9, это вообще полный кайф, через 9 лет вернуться к этим всем курсам для меня и изучать их повторно, находить какие-то скрытые отсылки, которые были непонятны, про этих всех ангелов, почему это важно для секретных учений, все так, это очень интересно, спустя время к этому возвращаться, и я вам очень этого желаю, если честно. И поэтому спасибо, спасибо, что вы приходите, и мы благодаря вам можем погрузиться в эти знания еще раз. Если бы вас не было, я бы занимался и агентами.

Итак, давайте рассмотрим, что это за 4 цепи. Первое, готовы совершить этот поступок снова, то есть я напому, 4 цепи, это вот эти 4 ментальных обращения, которые вам нужно иметь для того, чтобы при нарушении коренного обета вы все, попали в халепу. И я вам говорил, и Ира говорила, и Марина говорила вместе с Иной, что это очень, это нельзя сделать просто так, то есть вы должны этого прям хотеть, и мы в этом просто сегодня убедимся.

Вы готовы совершить этот конкретный поступок снова и снова, к примеру, давайте, какой вы коренного обета помните, один из 16, кроме 9-го, 18-го, один из многовенных проступков совершить или лгать о своих духовных реализациях? Да. Супер, мне нравится, что вы эту мнемоническую технику используете.

Кстати, кто-то делал медитацию эту по записи?

[Говорящий 2] Ну я вот делала, на ютубчике у нас есть. Уже есть?

[Говорящий 1] Уже давно.

[Говорящий 2] Ага. Я что-то попрямо не могу сказать, что это за медитация?

[Говорящий 1] Ничего, ты спрашивай в чатике, Ирина тебе все подскажет. Да, к примеру, вы соврали о том, что вы видели пустоту напрямую, и вы хотите это делать снова и снова. Вот вы соврали, и вы говорите, а что плохого в том, что я соврал о видении пустоты напрямую, буду врать снова и снова и снова, ну это глупость, сложно очень с этим ментальным мрачением нарушить какой-то коренной обет, если у вас нет намерения, я все, мне лень их задавать обратно, тому, кто мне их дал, мне просто как-то их лишиться можно.

То есть, это просто очень сложно сделать. Второе, у вас нет стыда и предупредительности, помните, что это? Стыд и предупредительность, помните, скажите.

Да, стыд перед собой, то есть, несовершенство какого-то плохого поступка из-за себя, например, на красный свет я не перехожу в Австрию, я перехожу лично, но не на все, но на некоторые, и вот если я не перехожу, я вспоминаю, так, Максим, будь молодцом, у тебя беды бодхисаттвы есть, храни их уважительно, где семинары сеешь, и обычно это плохо работает, но когда у меня рядом есть Ира, и я знаю, как она отреагирует, во-первых, я перехожу один

на этот красный свет, и это выглядит очень крипово, то есть, ты со своей женой стоишь на светофоре, потом ты берешь, переходишь дорогу, оборачиваешься, она вот так вот стоит, ну и что, сплю на диване потом, камону надо. Поэтому, это вопрос у вас будет в домашке, какой номер? Три?

Два?

[Говорящий 3] Один.

[Говорящий 1] Нет, про стыд и предупредительность.

[Говорящий 2] А разница между двумя?

[Говорящий 1] Второй. Вот это вам сразу ответ, стыд это не совершение плохих поступков из-за своей совести, из-за того, что вы сами о себе думаете, предупредительность из-за кого-то другого, из-за того, что о вас подумает другой человек. Помню, один раз я был на исай курсе в городе, который плохо называют для онлайн-трансляции, они не разрешают, ну в общем в том городе, когда был исай курс с Питером и Марией Мёртел, мы после урока, после лекции, мы прощаемся с Ламой Питером, он говорит, Максим, не делай ничего того, что я бы не сделал.

Я как бы сразу так прикидывал, что бы я, во-первых, мог уж прямо сделать, но во-вторых, я думал о том, что как я вот посмотрю в глаза Ламе Питеру, а он мне сказал ничего не делать, что я бы не сделал, а я сделал, и вот что. То есть, что он обо мне подумает, меня это волновало. Значит, кстати, важное дополнение по первому, если вы думаете, что это неправильно совершать этот поступок в любой момент, во время его совершения или перед этим, даже на мгновение, то вы не нарушаете обет.

То есть, вот этот первый готовый совершить поступок снова. Если у вас одно сомнение было, может быть, все-таки не надо мне врать о том, что я видел пустоту напрямую, все, обет не считается нарушен. То есть, вот эта цепь не считается, что она у вас есть.

Понимаете, насколько это экстремальная вообще ситуация должна быть, чтобы у вас даже не было сомнения ни одного. Я даже такого сложно представить человека, хотя я долго об этом думал, для кого-то есть 4 цепи, я вам расскажу. Какого рода должен быть человек, на мой взгляд, чтобы он мог эту цепь иметь в своем уме.

И по второму, если вы испытываете хотя бы один момент сожаления когда-либо, то вы не нарушаете этот обет. Сожаление в смысле, вот у вас есть или стыд, или предупредительность, у вас есть какое-то сожаление, хотя бы одно мгновение есть. Тогда считается, что у вас этой цепи в уме не было.

До третьего мы еще дойдем. Иначе говоря, вот эти 4 цепи, даже если они у вас на мгновение возникают в уме какие-то сомнения на этот счет, значит у вас ее не было. Вот этой конкретной.

В случае номер 1 это, что мы прошли, сомнения по поводу первому, может не надо делать, может все-таки не надо. Одно мгновение. И по второму, да, сожаление какое-то, ну это все-таки не клево было.

Третье, вы испытываете чувство удовольствия и удовлетворения от совершения неправильного поступка, но это тоже очень странно. То есть вы врете о том, что вы видели пустоту напрямую, и вы такие, yes, наврал. Или в моем случае, у меня тут был пример, вы воруете у монахов из чувства вот этого невежественного желания, такие класс.

Ну короче, это вы прям зло, воплощение зла. И вы удовлетворены, и вы радуетесь этому неправильному поступку. Опять же, если вы сожалеете, делая вот это действие, нарушение бета, хотя бы мгновение, то не считается.

Не считается, что у вас эта цепь была в уме. Четвертое, вы не считаете поступок неправильным. То есть вы соврали о своих духовных реализациях, или своровали у монахов из невежественного желания, и считаете, что это вообще нормально, все должны так делать, никаких проблем нету, все ок.

То есть тут говорится, что вы не избегаете плохого поступка, потому что вам реально все равно, что другие о вас думают, и у вас нету никакой совести. Если на мгновение у вас было сомнение о правильности своего поступка, то все. В общем, вы скорее всего сидите и думаете, что эти обеты все-таки реально тяжело потерять, Макс, Ира и вас не обманули, но вам скорее всего так же, как и мне, интересно, кто этот человек, у которого может быть все, кстати, все четыре у тебя еще должны быть, не одна, а все четыре, кто этот человек?

Во время набудды это для конкретных обетов, которые надо нарушать, а для остальных во время набудды не надо, необязательно жить. И я, в общем, у меня появилась идея, пока я готовился к этому уроку. Кто этот человек?

И я загуглил, кто такие социопаты и психопаты. Какое определение вообще? И вот что я нашел, что это такое расстройство личности, социопатия или психопатия, при котором человек устойчиво игнорирует права других людей, социальные нормы, правила и законы.

И он не испытывает или почти не испытывает эмпатии, раскаяния, чувства вины за свои действия, даже если они причиняют вред окружающим. Вот такой человек с такими расстройствами личности, как бы их ни называли, в писаниях не написано про социопатию, но это моя догадка, потому что мне сложно представить, как можно не иметь ни одного мгновения даже сомнений по поводу плохих поступков, которые ты совершаешь, после того, как ты принял обеты тем более. Он не встретится с такими расстройствами?

Ну вот, может у них каким-то образом получилось встретиться.

[Говорящий 2] А психическая расстройство? Что имеется в виду психическая расстройство?

[Говорящий 1] Смотря какое, ну психические расстройства разные бывают. Я конкретно говорю о расстройствах личности типа социопатии или психопатии, например, у тебя может быть маниакально-депрессивное расстройство или биполярное, оно называется, может быть шизофрения, может быть все, что хочешь, в зависимости опять же от этих четырех цепей. Если у тебя просто был затуманен рассудок, у тебя не было этих вместе всех четырех цепей, то ты их не нарушил, даже если у тебя был приступ расстройства.

В общем, это мое личное размышление, что да, у тебя должно быть прямо расстройство личности какое-то. И любой человек, который мне известен, который я вообще когда-либо встречал из тех, кто принял обеты, я не могу себе вообразить, чтобы у них не было сомнений хотя бы по одной или по двум цепям. Но я себе это не могу представить.

Но вот что я хотел сказать здесь, у меня есть семена на то, чтобы видеть в окружении людей, у которых есть разные расстройства личности, психические расстройства, в основном не социопатия, в тех, в которых я больше разбираюсь. Биполярное расстройство, шизофрения, и я просто хотел сказать здесь присутствующим и тем, кто онлайн, если у вас есть какие-то расстройства личности, включая социопатию, и вы понимаете, что вы хотите с ними справиться, напишите нам с Ирой. У нас есть вообще группа, и здорово, чтобы вы об этом тоже знали, может, у вас будут такие знакомые или когда вы будете передавать эти знания дальше, что у нас есть группа, где люди, которые поддерживают друг друга по четырем шагам по ментальным расстройствам.

Есть у кого клиническая депрессия, например, они вместе стараются посеять семена, чтобы справиться. И есть случаи, и очень классные, и успешные, когда у человека реально, очень часто такие диагнозы, они очень надолго у человека остаются, скорее всего, на всю жизнь. И есть случаи, когда уже менялись диагнозы, и менялись, реально люди меняли свои заболевания.

Например, с тяжелых на те, с которыми вообще можно жить, типа таблетки принимать, и все будет нормально. Ну, причем таблетки нормальные, не стремные. Другой вопрос.

Да, Маша.

[Говорящий 3] А обеты свободы?

[Говорящий 1] Нет, обеты свободы не считаются все равно. А какие обеты свободы в любом случае? У тебя уже есть обеты свободы к этому времени.

А это говоря о наших семьях? Нельзя потерять обеты свободы, то есть, их нельзя потерять. Обеты бодхисаттвы можно потерять, если нарушить один из коренных обетов с четырьмя цепями.

Но даже если ты их нарушишь, ты их не потеряешь, да. Но они необязательны, четыре цепи. С любыми ментальными обращениями или без них ты можешь нарушить какой-то обет, типа убийство человека или человеческого плода.

Это будет нарушением, но эти обеты ты не теряешь. В общем, это было отступление про людей, у которых есть проблемы ментального характера. И я хотел просто сказать, чтобы вы не стеснялись и написали нам, и мы постараемся вас соединить с этой группой, которая, они работают по четырем шагам, друг другу помогают, поддерживают, чтобы все было в порядке.

Так, мы поговорили, все четыре фактора должны быть совершены для того, чтобы коренной обет был нарушен. Если одно, к сожалению, у вас какое-то или сомнение есть, то вы не нарушаете. Если вы совершаете одно из 16 коренных подвигов без всех этих четырех, тогда это становится второстепенным нарушением, не коренным, не нарушением коренного обета.

Но если вы нарушаете коренный обет, то это разрушает ваши обеты, вы их теряете. Обеты бодхисаттвы, не индивидуальные свободы. Если у вас нет намека на желание помогать другим людям, вы вообще потеряли бодхичитту во всех своих проявлениях, то это нарушение коренного обета, который 18, отказаться от желания просветления.

И это не требует четырех цепей. Если вы реально сказали все, мне это больше не интересно, и у вас в сердце нет даже сомнений по этому поводу. Это не просто плохой день, вы расстроились, муж ушел, с работы уволили.

Не в плохой день, а в хороший день, вы в трезвом уме отказались от любого вида бодхичитты, идеалов этого бодхисаттвы. В этот момент вы нарушаете коренной обет 18, для него не нужно четыре цепи, но нужно очень ясное мышление. Вот эти четыре.

Есть вопросы какие-то по нему? Вы убедились, что просто так это не произойдет? Окей, тогда наш еще один вопрос.

Средний и меньший случай нарушения. Это номер 3. Значит, вот это мы с вами прошли, нгоца и трэлью, которые называются.

Нгоца, можете повторить на удачу. Нгоца, трэлью. Недавно одна была лекция у Ламы Марии, и там опять возникла речь про эту стыд и предупредительность.

Все в порядке? Что-то было тоже про нарушение обетов. Она спросила, какие два фактора могут быть при нарушении обета.

И я говорю, короче, сижу такой, поднимаю руку, говорю стыд и предупредительность. Она говорит, а по-тибетски можешь? Я говорю нгоца и трэлью.

И она такая. Но это не за этот вопрос. Нет, то был вопрос про виды прибежища, про прибежище причины и прибежище результата.

За него я получил 100 евро. И я потом очень долго думал, почему меня так нахваливают за правильный ответ, и у меня появилась хорошая идея. Но я не поделюсь с вами.

Извините. Да, семена, но какие. Закончите 18 курсов, напомните, я вам расскажу.

Окей, средний и меньший случай цепей. Говорится, что для того, чтобы нарушить коренной обет и потерять все обеты под хисат, вам нужно 4 цепи. Но, как вы, скорее всего, уже сами догадались, если у тебя есть 3 или 2, это не то, что ты супермолodeц, тебя за это хвалят, вселенная, я не знаю, Будды говорят, молодец, хорошо, что они 4.

Хочешь совершать этот поступок снова и снова, но, слава Богу, хоть не все 4 цепи собрал. Поэтому, будьте уверены, это тоже плохие семена, и мы об этом поговорим. Кстати, как определяется, по каким критериям обычно определяется, насколько поступок плохой?

[Говорящий 3] То есть, супер.

[Говорящий 1] А где у меня тут, что? Лучше. А что это?

У меня тут сильно хороший цвет. Ну, а на тебе цвет. Ирина подходит.

На тебе цвет. Ирина, это отличный ответ без озвучивания приза. Тебе в цвет.

Классная свечка. С чем она? Лавандой пахнет.

[Говорящий 2] Лавандой. Притом, что я первую замешательку лавандой получила. Класс.

[Говорящий 1] Верно Ирина сказала, определяется, насколько плохой поступок по тому количеству боли, проблем, которые ты сам испытываешь в будущем, совершив этот поступок. Нет никого на небе, кто сидит и говорит, нет, ну это очень плохой поступок, очень плохо, плохая девочка или плохой мальчик. Такого нет.

Просто есть поступки, которые Будда, который видит кримические взаимосвязи и может видеть одновременно будущее, настоящее и прошлое, он может видеть, что после

определенных поступков у вас будут результаты, которые вы меньше всего на этой земле хотите. И это может быть не очевидно просто для меня, например, человека, который не видит будущее. И поэтому Каутама Будда для нас подготовил этот список.

В целом, если бы мы видели каждый результат каждого действия, которое мы совершаем, то я не думаю, что мы бы совершали хоть одно плохое действие или один плохой поступок в целом. Потому что это было бы нелогично, никто бы так не делал. Но мы этого не видим.

У нас есть как это, пелена у меня, по крайней мере, насчет вас я сомневаюсь, раз уж вы приходите на этот курс чудесный. Если бы в момент, когда мы с налогами хотим что-то нахитрить, у нас сразу обнулялся банковский счет, никто бы ничего с налогами не придумывал плохого, все бы платили ответственно. Но есть вот эта временная задержка, из-за которой все проблемы в нашей жизни.

И также мы сегодня поговорим о том, как восстановить обеты, потому что они не всегда теряются, но считается, что они могут быть повреждены. И их хорошо бы восстановить. Поэтому все опытные студенты на всех мероприятиях, у нас с Питером, с Марией Мертвого, они всегда дают обеты на всех мероприятиях, они всегда остаются и принимают их повторно, потому что это и есть абсолютный способ обновить обеты от повреждений, заново их принять.

Итак, что это за три случая? Большой, средний и меньший. Большой — это все четыре цепи вместе, как вы, собственно, догадались.

В случае большого, вот этого случая четырех цепей, наличия при нарушении коренного бета, вы их теряете, вам нужно их принять заново. Вот какое исправление. Что-что?

Да, вы теряете с концами, надо их заново принимать. Вы можете их заново принять. Вопрос, что будет?

Вы не сможете увидеть пустоту напрямую и вот эти все вещи, о которых мы говорили. Средний — совершение падения с четвертой цепью. Какая у нас там четвертая цепь, кто-то помнит?

Или записал, может, себя? Не считать поступок неправильно, правильно. Когда у тебя есть вот эта четвертая цепь, которая сама по себе или вместе с одной или двумя из трех других цепей, тогда вы не теряете беты, но это среднее нарушение, и вы должны признаться перед группой из трех или более человек за один раз.

[Говорящий 3] Нарушение?

[Говорящий 1] Нарушение любого коренного бета с четвертой цепью, то есть с убеждением, что этот поступок правильный, никаких проблем нету, без малейшего сомнения, опять же. И может быть комбинация, может быть только вот эта четвертая цепь, а может быть еще одна или две других. Почему не три?

Потому что будет больше нарушения, спасибо. Какое исправление? За один раз, то есть не последовательно, а вместе их собрать и сказать, я облажался, я соврал, что видел пустоту напрямую, еще и не считал этот поступок неправильным, мне жаль, я в общем буду делать 4 силы, извиняться перед ними не обязательно, они на вас не в обиде, эти люди, но вам вся суть с этим публичным признанием в том, чтобы себя пристудить, вот эта стыд и предупредительность у вас два, было на максималках, потому что никто не хочет этого

делать, признаваться, все хотят похвастаться, что они получают 100 евро от своего учителя за правильные ответы, но никто не хочет похвастаться, что он тебя спросил 10 этических принципов, ты такой, убийство, 9, я забыл остальных. 3 человека, да. Все вместе должны сидеть, то есть если у меня есть такое нарушение, я говорю, Алла, Оксана, Ирина, нам надо с вами поговорить, все испугались может быть, а на самом деле я рассказываю не о том, что у вас какие-то проблемы, у меня проблемы, я нарушил объект, да.

Не обязательно, но мы поговорим, не помню, Ира, в этом занятии, в этом занятии мы поговорим, что, какими качествами должны обладать эти люди, ну если вкратце, это должен быть человек, который понимает, что вы делаете вообще, у него не обязательно обеты должны быть, но он должен понимать, что вы делаете, обычный, ну да, ну то есть это не человек, я не знаю, да, вы приходите там в какой-то ночной клуб, в стриптиз-клуб и говорите, ну вот, я соврал о видении пустоты напрямую вот со сцены, вы такие, ну в чем проблема, если бы я рассказал со сцены, что я делал в своей жизни, ты бы вообще ни в чем даже не думал раскаиваться, ничего против стриптиз-клубов не имею, но я не был. Меньший. Совершение падения с любой комбинацией из первых трех цепей, но без присутствия четвертой.

В таком случае вы должны признаться, по крайней мере, одному человеку, чтобы восстановить обеты, то есть уже не три, одного достаточно. Нет, это на третий. Это третий вопрос.

Четвертый вопрос Ира расскажет нам про 4 противодействующие силы. Разобрались? У вас все написано вот здесь на слайде.

То есть у вас есть условия и что нужно делать для восстановления. Об этом Ира сейчас расскажет. Нет, подожди.

Пишите средний и меньший случай цепи. Это третий. И там же есть, что делать, если вы...

Я понял. У вас другое что-то напечатано? Не так, как у меня?

Вот это у меня четвертый. А шестой у вас есть? А седьмой есть?

[Говорящий 2] Нет. То есть там что-то...

[Говорящий 1] А первый какой у вас? Первый вопрос это пишите средний и меньший?

[Говорящий 3] А второй?

[Говорящий 1] Третий? А четвертый? У меня такого нет.

Ну вот тогда он у вас на два, считайте, разделен. Не знаю, может какая-то новая редакция. Количество вопросов, количество ваших ответов не поменяется.

Есть вопросы по этой части? Тогда я передаю микрофон своей чудесной жене, которая расскажет нам о вот этих четырех противодействующих силах. И кстати, ребят, я это не сказал.

Мы этот урок сделаем чуть-чуть покороче, потом сделаем перерыв и сделаем разбор индивидуальных обетов свободы и 12 обещаний прибежища. Если вы торопитесь домой, можете идти домой, а если захотите остаться, послушать, оставайтесь и послушайте. Хорошо?

До сколько? До 20-30. Спасибо.

Спасибо.

[Говорящий 2] Ну что, приветтики. Я думаю, вообще-то вы мне расскажете, что там за четыре противодействующие силы. Четыре силы, да.

Тепло, тепло. Ну вот, видите, все знаете. Ладно, я думаю, с первой частью вы разобрались, правильно?

Никаких там вопросов нет, подытоживать не надо? Или осталась еще какая-то неясность, что вот с этим всем делать? Понятно?

Спасибо. Супер. Поехали про четыре силы.

Мы это проходили на АСІ 6 урок 8. Помните? Было такое.

Но было или не было, кто же его знает? Все как в тумане. Но мне кажется, когда мы говорим об обетах, ну, во-первых, Гешила эту тему снова подымает, и я думаю, что нам тоже важно помнить, что за четыре силы, потому что вообще-то нам их надо использовать.

А чего нам их использовать? Есть ли какие-то версии?

[Говорящий 3] Мне нравится, уже метафоры пошли.

[Говорящий 2] Да, может быть, вы там не нарушили коренной обет с помощью всех или одной из четырех цепей. Может быть, вы где-то нарушили или второстепенный обет, или по констрическим кругам. Точнее, так может быть.

По-любому мы так или иначе нарушаем. Констрические круги – это, мне кажется, шикарный метод, как смотреть, насколько мы приближаемся к нарушению того или иного обета. Мне нравится, как Питер Мёртл говорит, что если бы можно было никак не нарушать вообще обеты эти и хранить их в абсолютной чистоте, не было бы вообще такой темы у нас.

Не надо было нам бы приходить на ИСИ 7, сразу бы после ИСИ 6 перепрыгнули бы на ИСИ 8. Но эта тема есть, и четыре силы нам как раз помогают, когда мы нарушили не полностью обет, не коренной обет, а какой-то второстепенный. Мы как бы понимаем, что это что-то не очень хорошее, но мы это сделали.

Мы не хотим дальше эту карму тащить с собой. Мы можем сделать четыре силы. Хорошо.

Кто помнит первую силу? Только чётко название. Сила основания.

Сила основания. Кто помнит по-тибетски? Тенги топ.

Тенги топ. Скажите. Тенги топ.

Надо же вам что-то новенькое сказать. Проходили уже четыре силы, так неинтересно всё по-старому. Надо что-то и новенькое.

Эта сила называется сила заземления или сила основания. И мы её как бы используем для того, чтобы после нарушения мы могли поднимать себя обратно, оттолкнуться от этой какой-то основы, что есть нашей основой в данном случае. Ручка и бодхичитта.

Ручка и бодхичитта. Вспоминание о пустоте и бодхичитта. Прибежище и бодхичитта.

Совершенно верно. То есть мы таким образом, Ешела говорит, мы заново подтверждаем свой идеал бодхисаттвы путём вот этой силы основы, путём вспоминания о пустоте, путём принятия прибежища и путём того, что мы как бы на самом-то деле не только благо себе хотим, а и всем живым существам. Вторая сила.

Сила. А как называется? Сила разрушения называется.

И это правда, это разумное сожалению. Просто название силы, сила разрушения. То есть мы как бы тем, что мы сожалеем и делаем это осознанно, разумно, не загоняем себя в чувства вины, а делаем разумное сожалению, мы таким образом начинаем как бы разрушать этот плохой поступок, чтобы он не пророс потом в какую-то кашку большую в нашей жизни.

И чтобы мы потом не так сильно страдали. Мне нравится тоже, как тут Ешела говорит, что это разумное сожалению образованного буддиста, осознающего, что вы лично будете страдать в будущем от вреда, который вы причинили. Мне кажется, раньше как-то в лекциях ранее я, по крайней мере, не слышала такую фразу как раз про осознание того вреда, который мы причинили, и что мы потом будем пожинать это как результат нашей деятельности.

Третья сила. Противоядие — это четвертая. Третья.

Сила воздержания. Да, это правда. Это то, что мы обещаем, что мы не хотим больше повторять этот поступок.

И с какими-то, наверное, очень серьезными поступками мы можем пообещать, что мы никогда, никогда, никогда в жизни больше не будем повторять. Ну, не знаю. Наверное, такой классический пример, который тут приводят, это часто говорят об аборте.

Вот, все, никогда, никогда больше не повторю. Не знаю, сожалела, больше не повторю. Но, например, можем ли мы пообещать, что я больше никогда не буду лгать, никогда ни грубого слова не скажу, никогда, не знаю, ничего там, печеньку никакую не сворую.

Ну, как бы не катит на какое-то пожизненное обещание. То есть, ну, всякое бывает. Может быть, там, омрачили, стащили эту печеньку, или чем-нибудь еще.

Ну, я же шучу про печеньку, но тем не менее. Это смотря какая печенька, Максим. Я тебе покажу, где есть печеньки подороже.

Ну, в общем, да. Когда мы говорим о силе воздержания, нам надо самим себе пообещать, на какой период времени мы не собираемся повторять этот проступок, этот плохой поступок. Вот сколько мы сами себе готовы, как бы, пообещать, что я не буду так делать.

Может быть, для каких-то там гневных ситуаций это даже будет, не знаю, пять минут или минута даже. Хотя там в офисе постоянно кто-то выбешивает, но сложно пообещать, что я целый день не буду гневаться. Но по-любому же кто-то выбесит.

Поэтому можно обещать на то время, когда вы точно знаете, что сдержите. Но опять-таки обещать все там на секундочку. Да, да, можно пойти в туалет, там закрыться, никого не видеть.

Мантру какую-нибудь читать, а то начинаешь по сторонам смотреть, и все равно начинаешь выбешивать. Надеваешь беруши, сразу эти шоры на глаза, там мешок какой-то на голову. Все, не трогайте меня.

Мне надо минуту не злиться. Да, да, особенно в некоторые дни. Ладно.

Как бы ни было, вы сами себе обещаете, сколько конкретно вы не будете делать плохой поступок. Может быть, это будет, может, это будет на один день, может, это будет на одну минуту. Но если вы понимаете, что вы можете на день пообещать, не надо так себе говорить.

А, короче, минутку воздержусь, и все, так чисто галочку поставлю. То есть старайтесь выбирать, знаете, чуть-чуть с растяжкой. Не так, чтобы прям совсем, но чуть-чуть с растяжкой, чтобы наращивать этот промежуток времени, когда вы не делаете какие-то зеленые плохие поступки.

Вот. Гешла говорит, что это реальная сущность очищения. Что мы должны сами установить лимит времени, если мы не можем пообещать это навсегда.

Ну, как бы, а если мы пообещаем, а потом нарушим обещание, получается, мы опять посели какие-то не очень классные семена, семена лжи. Кому оно надо? Поэтому надо по силам обещать.

И, наконец, четвертое сила. Сила антидота. Сила компенсаторного действия.

Да. То есть мы делаем что-то, какой-то хороший поступок, чтобы компенсировать то плохое, что мы сделали. Вы помните, мы всегда говорим о том, что это должно быть соизмеримо.

То есть если мы что-то прям совсем плохое сделали, на эту чашу весов лучше поставить что-то, ну, как бы, достойное того, чтобы уравновесить эту чашу весов. Если это что-то мелкое, ну, может быть, полегче что-то можно сделать. Мне кажется, что часто, когда люди ответственно подходят к четырем силам, часто бывает такое, что вот этих антидотов собирается очень такой длинный список безграничный, и это начинает разочаровывать и фрустрировать.

Поэтому, ну, как бы, старайтесь тоже, наверное, антидоты делать, и в антидоты брать то, что вы реально сделаете, сделаете в какие-то, может быть, быстрые сроки. Ну, если это не что-то прям капитальное. Например, там, по-моему, про аборт, когда Гершла говорил, он говорил, ну, может быть, вам там 2 недели, а, не 2 недели, а даже полгода, мне кажется, он говорил, надо потусить в госпитале раз в 2 недели, походить, послужить.

Ну, например. То есть, ну, что-то соизмеримое берете. Просто что-то будет больше для вас проектом, а что-то таким микро, там, не знаю, за 3 минутки сделали, за минутку сразу в моменте сделали, забыли, и все.

[Говорящий 1] А может конфисофорным действием быть, допустим, не именно, но как бы сочтение книги, допустим, алмазной графики?

[Говорящий 2] Может. То есть изучение мудрости, да?

[Говорящий 3] Да.

[Говорящий 2] Гершла говорит, цитирую, лучшее противоядие – это изучение и медитация на пустоту. Потому что бывает сложно придумать такой антидот. Да.

Или чтобы антидот на минутку был сложный какой-то. Да. Ну, мой личный лайфхак, когда мне надо реально антидот на минутку, я просто не могу, когда у меня много копится, я потом не делаю.

Мне надо вот эти вот вещи сразу в моменте. Для меня самое простое, если это какая-то конфликтная ситуация или я рассердилась, пустота трех сфер. То есть я так себе пишу, там, медитация, пустота трех сфер.

Я себе, ага, кто я вообще? Где я? Так, кто он?

Что тут вообще происходит? Человек. Другой человек, потому что.

Без майнгаков. И это как бы быстро. Ну, не то чтобы вам надо, не знаю, включать таймер и пять минут обязательно об этом думать, но это как бы вариант, как это сделать побыстрее.

Или там, не знаю, прочитать. Вы понимаете, еще классно, когда мы говорим про чтение какое-то или про прохождение уроков, часто люди пишут, там, поучить АСІ, почитать Алмазного огранчика. Пишите сколько конкретно?

Два абзаца, одну страницу, пять минут читать. Что вы потом не понимаете, вы как бы достаточно прочитали или нет? То есть должно быть, ну, как бы, как бы с любой целью понятно, после чего конкретно надо поставить себе галочку.

И вам тут вообще-то пригодится очень сильно шестиразовый дневник, потому что... А чего ты смеешься? Потому что шестиразовый дневник – это метрика того, насколько вы относитесь серьезно к вашим собственным обетам.

Как бы вы примите обеты или намерение вести обеты. Если кто-то потом такой, да, короче, шесть раз в день, боже, как я устал, еще и эти шесть раз в день писать, но это как бы вам на благо, потому что вы фактически возвращаетесь шесть раз в день, и это для вас возможность шесть раз в день сделать эти четыре силы в экспресс-режиме. Что вы там написали какой-то минус в дневнике, потом написали, ну, посожалели, наверное, пока писали.

Может быть, вы так и не... как бы в уме себя и не думаете, что так, значит, я очень сильно сожалею. Ну, какой-то же на уровне ощущения у вас сожалению все равно есть.

Вы же понимаете, вы же что-то в минус это пишете. Вы же понимаете, что, наверное, что-то тут не то в этом проступке. И когда вы пишете компенсаторные действия вот там в дневнике после минуса, это же и есть вот эта четвертая сила, которую вы делаете, чтобы компенсировать минус.

Поэтому дневник – это шесть раз четыре силы в день. Да. Поэтому, пожалуйста, приглашаем вас в Глюкбук или другой, любой способ ведения шестиразового дневника.

И если вам кажется, что шесть раз в день – это очень много, мой чудесный муж сейчас, как это, сколько, Макс? В общем, Макс принимает прибежище по сто раз в день и больше в рамках одного дня. Сколько дней?

Ну, в общем, очень много дней. Я думаю, он не говорит, что вас нет сразу. Но я вчера впечатлилась.

Мне казалось, он только недавно начал. И, ну, в общем, каждый день он реально сидит с этим телефоном и принимает прибежище. Поэтому, ребят, шесть раз в день.

Попробуйте сто раз принять прибежище за день. После этого шесть раз в день вернуться к дневнику будет не очень большой задачей. Гештла, он еще тоже очень классно рассказывает про такую паранойю, введение нравственного образа жизни.

Он описывается, как это ощущается, когда ты хранишь обеты. И он говорит, что в момент, когда ты... Он на себе говорит, что он монах, он видит на улице какую-то девушку, и он ловит себя на мысли, что он любит эту девушкой, он как бы уже понимает, что он нарушает обет, ну, потому что у него монашеские обеты.

И ты понимаешь, он говорит, что уже поздно, все, время посеяно, уже все это случилось. Ты же не вытянешься с себя в моменте назад. Ты уже зафиксировал, что это случилось, и ты понимаешь, что это будет в тебе находиться, расти, расти, увеличиваться, может быть, тысячи лет.

И поэтому наша задача ловить себя до нарушения обета. И с помощью шестиразового дневника мы тоже тренируем вот эту мышцу. И это вообще несложно.

Вот вы поведите дневник, во-первых, вам все равно надо как-то с этими обетами подружиться, познакомиться поближе. И вы когда реально начнете их соблюдать и вести шестиразовый дневник, вы увидите, что вы сначала в момент проблемной ситуации себя останавливаете, а потом вы начинаете себя чуть-чуть доостанавливать, потому что вы уже писали, ну не знаю, я себя так ловила не раз, я уже писала этот минус много раз, и что, мне теперь, я сейчас опять, короче, на те же грабли, мне придется опять писать этот же минус. Я не хочу, мне уже не нравится его писать.

Поэтому вы начнете себя останавливать заранее. Вот, да. Гершела говорит, наша задача ловить себя до нарушения обета.

А если мы уже словили себя после нарушения обета, то делаем четыре силы. Да. Да.

Хорошо. Вы уже знаете, как можно пофиксить плохие дела. Вы уже знаете даже, что можно восстановить обеты.

Макс об этом рассказывал. Как? Теперь важный вопрос, домашка номер шесть.

Почему это неправильно, утешать себя тем фактом, что если вы разрушите коренной обет, то можете принять его снова? Кто хочет прочесть, что нам на это говорят, какой ответ?

[Говорящий 1] Если вы полностью совершаете хотя бы одно коренное падение, то для вас невозможно увидеть пустоту с бодхичиттой, достичь первого уровня бодхисаттвы в этой жизни.

[Говорящий 2] Накопленные добродетели, которые у вас есть, для видения пустоты не может быть еще увеличено, и вы теряете способность создавать те виды заслуг, которые вы еще не достигли. Это также создает вам большие трудности, чтобы встретить духовных учителей в будущем. Это уже для вас не новость.

Мы вас заранее готовили к этому. Я резюмирую. Невозможно станет увидеть пустоту напрямую с бодхичиттой, достичь первого бхуми в этой жизни.

Про следующую ничего не говорится. Говорится про это. Но наша задача с вами и то, почему мы так сильно говорим много о пути бодхисаттвы и почему мы все время вам говорим, ребята, сдавайте 18 сертификатов, вам надо попасть в секретное учение.

Потому что наша цель не когда-то там увидеть пустоту напрямую. Наша задача и цель увидеть и достичь всех реализаций в этой жизни. Поэтому, скажем, если мы серьезно

настроены на то, чтобы перестать кататься туда-сюда по этой зансари, нам надо очень важно и аккуратно следить за нашими коренными обетами.

Второе. Это осложняет нахождение духовных учителей в будущем. Есть очень много людей, у которых много знакомых, которые понимают, что с их жизнью что-то происходит не так.

Они хотят каких-то драматических изменений. Они поняли, что те методы, с которыми они знакомы, не работают для них. Не помогли психологи, не помог еще кто-то.

И они понимают, что им надо что-то другое, но буквально кармы встретить. Знания о карме, как бы тавтологично это не звучало, у них нет. Ну или кармы услышать, не знаю, услышать красоту истории о ручке, понять историю о ручке.

Мне кажется, это очень стремно. Не иметь возможности встретить эти учения и духовных учителей. Здесь говорится в будущем, не уточняется, если честно.

Видишь, про видение пустоты напрямую с Аббат-Хичитой указывается в этой жизни. Про большие трудности относительно духовных учителей говорится в будущем. Наверное, если ты на этом занятии, с Гешула ты уже знакома, но есть так или иначе в твоём пространстве какие-то те или иные учителя.

Ну и раз ты тут сидишь, и ты уже не первый раз тут сидишь, вероятно, тебе как-то информация заходит и так далее. Я думаю, что в этой жизни ты уже встретил. Может быть, ты еще кого-то встретишь, конечно, но я думаю, что здесь, наверное, о каком-то более глобальном будущем имеется в виду.

Но это моя догадка, я не знаю. Написано просто «в будущем». И третье.

Вы не можете увеличить добродетель, необходимую для видения пустоты напрямую, что, в принципе, тоже обидно. Хорошо. С этим разобрались.

Напугали со всех сторон. Пожалуйста, храните коренные ответы. Не нарушайте.

Домашка номер 6. Как потерять свои обеты в адхисатве?

[Говорящий 1] Семь.

[Говорящий 2] Семь. Так, подождите. Сейчас мы поправим сбой в системе.

Да, была шесть, правильно. Вы это тоже знаете. Видите, сегодняшний урок вообще предельно простой.

Уже об этом кучу раз говорили. Никаких проблем с домашкой не будет. Один из способов.

Какой? Проверка связи. Четыре цепи.

Да, правильно. Это, кстати, третий пункт в правильном ответе. То есть взять один из 16 обетов и иметь все четыре цепи присутствующие.

Помните, есть два обета, которые не дружат с четырьмя цепями. Они такие все. Очень самостоятельные.

Четыре цепи им особо-то и не надо. Девятый и восемнадцатый. А помните, как они называются?

Как звучат? Да, у вас же там где-то записано по-любому. Прочитайте кто-то девятые.

Придерживаться неправильных взглядов. Придерживаться неправильных взглядов, да. И отказ от желания просветления.

Вот они, собственно, оба. То есть мы как бы или делаем те все 16 с четырьмя цепями, или мы придерживаемся неправильных взглядов. Об этом мы говорили, когда разбирали этот обет.

Или когда мы отказываемся от бодхичитты. Гешла говорит это фактически то же самое, что просто формально отдать свои обеты обратно. Ну, потому что, ну, сами подумайте.

Если, короче, не надо мне больше вся эта бодхичитта, ну, как бы всё. На этом весь разговор закончился. Но вы так не думайте.

И помните, что вы не теряете, мы не теряем обеты бодхисаттвы, когда умираем. Они с нами переходят из жизни в жизни. Обеты, индивидуальные обеты свободы, они заканчиваются...

Мы не теряем их, когда нарушаем, но они заканчиваются в момент смерти. Но с обетами бодхисаттвы эта вся история по-другому работает. Они переходят с нами из жизни в жизнь.

Так что введение дневника для вас не будет сложной практикой. Хорошо. Итак, подытожим.

Благодаря вот этой всей истории с четырьмя цепями, вы уже запомнили, что нарушить обеты коренные. Коренные обеты, не все обеты бодхисаттвы, а коренные обеты. Первые восемнадцать коренные обеты.

Не такая легкая история, только надо быть очень угрюмым, вредным, противным существом, по версии Максима, чтобы нарушить их. Если есть хотя бы мгновение сомнения, мгновение стыда или еще чего-то, ну как бы не нарушите вы их. Исключение только девятое и восемнадцатое, там где нам надо быть предельно внимательными, не в порыве каких-то омрачений, не кричать, что кармы не существуют, все это фигня.

Ну короче, не развивать в себе эти неправильные взгляды. Мы, кстати, поговорим чуть позже еще, что делать, если нам учение какое-то не заходит. Это окей.

У нас нет задачи сказать вот вам, вам это надо, все, короче, живите с этим. Вам может что-то не зайти, и вот ваша задача проверять на вашей личной жизни, что откликается вам, что не откликается, что логично, что нелогично. Здесь скорее речь о том, чтобы не надо сразу принимать решение и рубить с корня.

Дайте этому время, отложите. Ну и отказ от бодхичитты. Понятное дело, что если вы перестали быть бодхисаттвой, если вы решили, что все, все равно мне, пусть живые эти существа как хотят, так и будут, больше они мне неинтересны, я сам по себе, они сами по себе, тогда зачем вам обеты бодхисаттвы?

Понятное дело, они все разрушатся. Мне кажется, мы говорили об этом больше в каком-то таком негативном ключе, не нарушайте, будет вот это и это, если нарушите, это не достигните, это не достигните. Постарайтесь подумать, а как будет, если вам удастся хранить в чистоте эти обеты?

Как будет, если вам удастся, какой это жизнь будет, когда вы сами довольны своими обетами, своим хранением обетов? Как это вообще прожить жизнь и не сделать вообще ни одного коренного падения? Ну это же вау, мне кажется, мы просто никогда не радовались таким вещам.

И даже мысли, наверное, у меня до этого урока не было мысли порадоваться, что я вообще-то в своей жизни не нарушила полностью ни один коренный обет. Ну это же вообще, это же

молодец! Не социофан, да.

И это классно, их хранить в чистоте, это классно, если мы где-то что-то нарушили, это подчистить. Но правда жизнь очень красивая становится. И таким образом мы для себя оставляем возможность вообще огромную, огромное поле, где мы можем садить самые прекрасные цветы, все бурьяны, если где-то случайно попали, вырывать, и это очень красивое поле будет, но это прям очень красивый сад, мне кажется.

Сад, который мы сами вырастили, сад, который мы растим для того, чтобы накопить достаточно плодов, не знаю, вырастить там, если вы любите фрукты, чудесные фрукты, чтобы в конце концов достичь абсолютных целей. Класс, мне кажется, класс. Хорошо, дальше у нас перерыв.

Мы вообще, Максим, планировали... Может, у вас есть вопросы? Может, вопросы есть.

Мы сделаем чуть-чуть больше, чем 10 минут перерыв, потому что у нас в 50 минут занятие по... Давайте 15 минут перерыв, да, и встретимся в 18.50. Как по графику. Поговорить о 12 обещаниях прибежища и индивидуальных обетах свободы.

Спасибо. А вот же мы читали, Ярина возле тебя читала чудесную вот эту фразу. Так, подожди.

Ну да, цена коренного падения. Да, может. Ну да.

Так, спешу. Что? Да.

[Говорящий 1] Не хочешь тут или тут?

[Говорящий 3] Я начну.

[Говорящий 1] Идет там звук, видно? Слышно, точнее? Наушники просто вставишь.

[Говорящий 2] Что-то какое-то эхо.

[Говорящий 3] Спасибо.

[Говорящий 2] Подашь мне еще, пожалуйста, бутылочку с водой?

[Говорящий 3] Ты где, Маша?

[Говорящий 2] Привет. Мы уже закончили.

[Говорящий 3] 2026 год.

[Говорящий 2] Вена. Клаудинг.

[Говорящий 1] Итак, это занятие о 5 пожизненных обетах Мирянина и Мирянки, о которых мы говорили, и 12 обещаниях прибежища, о которых мы не говорили. Вы их, скорее всего, не слышали, но там ничего такого нет. Это 12 обещаний вспоминать о пустоте.

Вот что я в своем приложении занимаюсь. Вам никакое приложение не надо, вы эти обеты слушаете. Они, кстати, не обеты, а обещания.

Коммитментс. То есть намерение, можно сказать, решение. Обычно Лама Питер на этих церемониях обетов, когда объясняют их, он начинает всегда с какой-то мотивации.

Я думал, как вас замотивировать. Уже вроде бы замотивированы. Но все равно я подумал, что я немного расскажу о том, какие у меня результаты благодаря тому, что я стараюсь.

И не то, что идеально. Очень не идеально, но стараюсь вести эти обеты и следовать им. Обычно мы уделяем 5 сфер жизни.

Отношения, деньги, самореализация, какая-то помощь людям, здоровье и спокойный счастливый ум. У меня по всем 5. Моя жизнь реально на длинной дистанции очень легко заметить, как сильно изменилась.

Я встретил интересную жену. Я где-то прочитал, через сколько лет отношения увядают.

[Говорящий 2] Через 18 месяцев мечты. Хормон пропадает. Тоже вариант.

[Говорящий 1] Больше всего 3 года. Мы с тобой сколько? 21, 22, 23, 24, 25, 26.

6 лет. И это, конечно, не 20. Но все еще я могу уверенно сказать, что с каждым годом отношения для меня становятся лучше и лучше.

И если ваш партнер становится хуже с каждым годом, это результат введения 6-разового дневника. В точно той же мере, в которой он становится лучше. Нет никакого самосуществующего партнера, жены или мужа.

И он всегда будет, наш партнер всегда будет нашим отражением. Просто лучше, если вы что-то делаете такое, что вам нравится, чтобы отражалось в зеркале этого партнера вам. Я не говорю о том, что не бывают кризисов в отношениях или еще что-то.

Но в целом общая тенденция в моей жизни, благодаря введению 6-разового дневника и этим обетам буддхисаттвы, мои отношения становятся лучше с каждым годом. Я это слышал от Питера и Марии Мертвых. Я надеялся, что у меня когда-нибудь так будет.

И у меня теперь так. В прошлом году я поставил годовой рекорд дохода. Самый высокий годовой доход за всю жизнь.

В позапрошлом еще один рекорд. Меньше был чуть-чуть, чем в прошлом. До этого я увеличил доход 20 раз.

Перестал быть бомжом. В общем, нормально себя чувствую. Это опять же не значит, что нет каких-то кризисов иногда или перетрубацій.

Но общий тренд, он вверх, не вниз. Что меня радует. Здоровье тоже хорошее.

Вроде ничем не болею особо. Изредка. По крайней мере ничего серьезного.

Типа простудиться раз в год все еще для меня это хорошее здоровье, кстати. По сравнению с разными вариациями, что вообще может происходить. Медитирую час в день.

Я не медитировал час в день 10 лет назад. Но хотел, потому что я слышал эти все мотивации. Не каждый день час.

Но когда практика стабильная, нормальная, без разъездов, болезней, переездов обычно часто. Мы живем рядом с нашими учителями. С Питером Марией Нортал.

Опять же, вы нас здесь встретили в Вене. И мы с вами тут со всеми познакомились. Но мы тут не жили никогда.

Мы просто хотели как-нибудь переехать в Европу. Даже не в Австрию. Потому что в Австрии мы считали супер дорого.

Наверное, в Австрии реально дороже, чем в других странах некоторых. Сейчас так не кажется, что сильно дороже. Но тем не менее.

Просто не было никакого варианта. Сейчас Австрия уже предлагает эти род-вайс-род плюс. Если ты определенным критериям соответствуешь.

Вот это все волшебство моей жизни. Я его правда связываю с обетами. Я хочу быть рекламой обетов.

И мне кажется, я и являюсь. Потому что у меня правда хорошая жизнь. Нет ничего такого за душой, что есть.

Что я никому не рассказываю. А то все разуверились. Я не говорю, что у меня нет проблем в жизни.

Или кризисов каких-то. Но получается их преодолевать. И опять же общий тренд вверх.

Это и есть моя реклама обетов. Это очень непросто работать над каждой сферой жизни отдельно. И над каждой целью отдельно по четырем шагам.

Я об этом говорил. И на мой взгляд, если... Понятно, нам нужны партнеры по четырем шагам.

Для каких-то долгосрочных серьезных целей. И у меня есть. Но по всем сферам жизни и по всем целям.

Но я не знаю людей, у которых есть партнер по четырем шагам. Просто очень много всего. И на мой взгляд, это здорово.

Иметь эти обеты. Особенно Бодхисаттвы. Но и пожизненные обеты Мирянина тоже.

И десять этических принципов. Для того, чтобы системно улучшать разные сферы своей жизни. И затем...

Питер последние годы повторяет одно и то же. Когда говорит, вы закончили 18 курсов. Ваша жизнь будет становиться лучше и лучше.

И в этот самый момент вы не должны в этом потеряться. И я это много лет слушал. Какая жизнь?

Как потеряться? Что еще лучше? У меня пока ничего лучше не стало.

Чтобы в этом потеряться. Но когда начало становиться, я стал больше понимать. У меня есть знакомые.

Мои друзья, с которыми мы изучали все курсы. Которые разбогатели. Или у них стало в отношениях все сильно хорошо.

Или то и другое. И в этот момент очень легко потеряться в этом. Потерять отречение.

И зависнуть. Я вам желаю столкнуться с тем, чтобы у вас слишком хорошая жизнь была. Что прям можно в этом потеряться и сказать.

Да ну эти курсы сядут, так все хорошо. Я вам правда желаю, чтобы у вас была такая хорошая жизнь. Но потеряться в этом я вам не желаю.

Однако, это и есть для меня среднесрочный результат введения обетов. Жизнь обязана становиться лучше. Это не может быть так, что вы следуете этим обетам.

И ничего не меняется. Я шел очень много раз на этом курсе. Мы слушаем оригинальные записи.

По ним готовимся. Он в каждом уроке говорит, если в вашей жизни ничего не происходит. Ничего не меняется.

Аньку волшебства. Ничего. Вернитесь к тому, чтобы внимательно вести шестиразовый дневник.

И внимательно следовать своим обетам. Он повторяет это постоянно одно и то же. В каждом этом уроке.

И я человек, который пропускал в последнее время записи в своем шестиразовом дневнике. Он у меня был одноразовый, двухразовый, трехразовый дневник. Нольразовый иногда.

Я как ответственный тренер АКМ. Я теперь стараюсь лучше гораздо вести дневник. Потому что, конечно, есть взлеты и падения на длинной дистанции.

Я 10 лет приблизительно делаю. Есть взлеты и падения. Короче, это правда очень волшебный образ жизни.

Это просто не ограничение для меня, по крайней мере. Это возможность сесть очень много хороших сценариев и жить очень счастливой жизнью. Даже если вся эта карма, это все неправда.

Во что я лично не верю. Все еще иметь эти обеты. И жить эту жизнь, нравственный образ жизни.

И помогать другим людям. Это просто, на мой взгляд, лучший способ ее прожить. По сравнению с остальными, где ты работаешь ради себя.

Ставишь свои интересы выше всех остальных. Обманиваешь, убиваешь, насилуешь. Все еще это не очень прикольная жизнь.

Я бы не хотел жить. В общем, такая реклама об этом.

[Говорящий 2] Максим меня просил, точнее, предлагал мне тоже рассказать, какие результаты у меня от обетов. А мне всегда очень сложно, знаете, брать какую-то одну вещь и вот к ней привязывать конкретные результаты. Мне кажется, я столько всего на разного делаю, что я не знаю, на самом деле, та жизнь, в которой я сейчас живу, это результат конкретно чего или конкретно какой практики.

Я не могу сказать, что вот мой список, благодаря обетам вот как изменилась моя жизнь. Но при этом я могу точно сказать, что она другая. И обеты точно повлияли на это.

У меня в списке просто было особенное чувство юмора. В списке критериев к моему избраннику я считаю Максима человеком с исключительным чувством юмора. Я понимаю, что вам не все его шутки смешные, но мне они настолько смешные, непередаваемые.

Мне реально всегда с ним весело.

[Говорящий 3] Спасибо.

[Говорящий 2] Пожалуйста. Да, я не могу сказать конкретно вот в моей портфолио результатов от после принятия обетов. Но вот что я могу сказать.

Жизнь точно стала другой. Мы сейчас часто как-то в последнее время смотрим какие-то американские сериалы или американские фильмы. И я начала замечать, насколько у них взаимодействие между людьми такое конкурентное.

Особенно если про какие-то корпорации, они там между отделами пытаются друг друга замочить, завалить. Но вот это вот, знаете, столкновение. Типа я буду классный, если я, короче, их завалю.

Я победитель. Молодец. Вот.

У меня, наверное, на заре карьеры тоже были какие-то такие вещи. И мне тоже важно было достигать цели и так далее. Но у меня при этом, наверное, это какие-то просто прошлые семена, у меня был какой-то идеал.

Тоже, наверное, из фильмов. Я помню, знаете, там что-то происходит, там куча проблем. И кто-то приходит к человеку, который сидит в такой спокойной позе с невозмутимым лицом.

И у него там и бровь не двигается от того, что какие-то проблемы. И у него есть все ответы на все вопросы. Он с невозмутимым лицом знает, что в какой ситуации делать.

Для меня это всегда был какой-то такой идеал, что ли, к которому я стремилась. Я сама хочу, когда там, не знаю, хаос несется, когда проблемы. Я хочу оставаться в невозмутимости, в каком-то покое, в непоколебимости в какой-то.

И мне казалось, что вот эти вот люди из этих фильмов, у них есть какая-то внутри мудрость особенная. Как будто у них есть какая-то, не знаю, палочка волшебная или что-то внутри в их сердце, что их заставляет быть такими. То есть что-то в них внутри спрятано.

Может быть, у них в мейнсете или где-то еще. И мне всегда было интересно, а что это? Что конкретно у этих людей, ну как бы, сейчас мы это называем, может быть, там, система ценностей или какие-то жизненные ориентиры.

Тогда, когда я смотрела эти фильмы, у меня не было в лексиконе, наверное, таких слов. Но мне это всегда впечатляло. Для меня вот эти вот обеты бодхисаттвы, в принципе, это индивидуальные обеты свободы, в том числе они как-то об этом.

О том, что у меня внутри в моем сердце есть какой-то набор принципов, которыми я руководствуюсь. И я считаю эти принципы правильными и полезными для меня. И когда я следую этим принципам, я себя считаю хорошим человеком.

Для меня это гораздо, наверное, важнее, чем, ну не знаю, чем какое-то портфолио, которое я разверну перед кем-то. Для меня важнее, что я себя считаю хорошим человеком с достойными ориентирами и следую этим ориентирам, полезным, на мой взгляд. Вот что для меня этот кодекс.

И, наверное, я от этого и замечаю, что в этих американских фильмах какая-то странная история с этой конкуренцией, потому что сейчас мне это абсолютно не близко. У меня нет задачи сражаться за стул или за последнюю порцию еды или за что-то еще. Потому что бодхисаттвы, вот эти все принципы, они меняются таким образом, чтобы ты перестал думать

только «я, я, мое, это мой стакан воды, мне надо стол на сантиметр ближе ко мне, повернуть монитор на больше градусов, потому что я хочу видеть».

Жизнь до, как будто ты такой, как лошадь с какими-то шорами, и потом ты их снимаешь, и ты видишь, вау, а ведь вообще-то зря я, наверное, так все время эгоцентрично относился, ну как бы только о себе заботился и абсолютно не думал о том, что чувствуют другие, что вообще у них происходит. И, может быть, это не звучит как-то секси, заботиться о всех живых существах или заботиться о ком-то другом, но если вы тут потусуетесь еще с нами, это станет более секси. И я думаю, что так или иначе в какой-то момент начинаешь ловить какой-то кайф от этого, какие-то классные эмоции.

Скажем, если я приду на, не знаю, на какую-то площадь или... о, я знаю, если я приду на встречу одноклассников спустя там X лет и скажу, «Я человек, который заботится о всех живых существах», они скажут, «Ты что? Ты не можешь позаботиться о всех живых существах», они мне скептически скажут.

Но мне неважно, что они скажут, потому что это внутри меня, и мне решать, чему я следую, а чему нет, и кем я хочу быть. Поэтому для меня это очень чудесный способ сделать из себя очень такого человека, которому вы можете гордиться, восхищаться и быть довольны. И я, наверное, тоже не могу не упомянуть о том, что очень по-особенному быть в отношении с человеком, у которого есть обеты.

Может быть, ваш партнер пока не принял обеты, но знайте, что с вами этому вашему партнеру будет очень классно в отношениях. А может быть, он когда-то однажды восхитится вашим примером и тоже захочет сам принять обеты. Я просто когда к завтрашнему занятию готовилась, я некоторые примеры, чтобы сейчас сэкономить время, оставлю на контент урока.

Я как раз думала о наших взаимоотношениях, как мы решаем какие-то вопросы, при том, что у меня есть обеты бодхисаттвы, и у него есть обеты бодхисаттвы. И это как бы совсем другое решение каких-то там моментов, чем два просто человека без любых обетов. Это красиво.

Хорошо. Вы помните карьеру принятия обетов? Туда кликай.

Хорошо. Показывать можно сюда? Я включила лазерную указку.

[Говорящий 3] Режим в театрике.

[Говорящий 2] Значит, мы с вами сейчас говорим только о первом уровне обетов. Обеты свободы и 12 обещаний прибежища.

[Говорящий 1] Да, но рекламировали мы как будто обеты бодхисаттвы, но они друг над другом устраиваются.

[Говорящий 2] Да, но мы на самом деле все обеты рекламировали, и бодхисаттвы вы тоже сможете принять на церемонии, но пока что в форме намерения. Когда сдадите СА-7 сертификатом, сможете в форме действия. Мы хотим рассказать кратко об обетах свободы, пройти, и потом по...

[Говорящий 1] Тип пожизненных обетов мирянина.

[Говорящий 2] Да. Мы говорили с вами на СА-7, что есть 7 типов вот этих вот индивидуальных обетов свободы. Были на побольше списки, на 300+, для некоторых половая разница и все такое, но в рамках нашего занятия мы не монахи, мы миряне.

У нас тут полная половая равна. Ра... Равенство.

5 и у мужчин, 5 и у женщин. 5 пожизненных обетов мирянки. 5 пожизненных обетов мирянки.

Да, одинаковые. В дополнение к нашей непосредственной линии придачи у нас есть программа Бонус Плюс в виде 12 обещаний прибежища в придачу. То есть это в целом вспоминать вовремя о пустоте.

И мы также ведем дневник по 10 этическим принципам. Мы их тоже все помним. Они не выделяются в какую-то отдельную категорию, которую мы принимаем, но мы как бы все равно их в дневнике ведем.

То есть когда вы будете дневник вести, у вас получится 5 обетов свободы плюс 12 обещаний прибежища плюс 10 этических принципов. Итого суммарно сколько? 27.

Спасибо. Спасибо. Хорошим мы сделали выбор доручить тебе финансы.

Самое первое. Считаешь, правильно считаешь.

[Говорящий 3] Спасибо, кстати.

[Говорящий 2] Спасибо. 27 принципов, которые вы ведете в определенном порядке в своем дневнике. Или в блюбоке.

Расскажи, пожалуйста, про 5 обетов, 5 индивидуальных обетов свободы.

[Говорящий 1] Какие они там? Напомните. Человека или человеческий плод.

Не вырывать ничего ценного. То есть можно взять там салфетку в кафе, можно взять чипсы, какие-то пару чипсинок. Это не считается нарушением этого обета.

Потому что ничего ценного, там какая-то ценность обычно считается 25 центов. Интересно, что это. С поправкой на инфляцию или нет?

25 центов в 90-е это сейчас уже типа евро будет минимум. В общем, да, вы не нарушаете этот обет, если вы берете какую-то там салфетку или еще что-то, что имеет очень-очень маленькую ценность. Но и вам просто кажется, что это нормально.

Если вы угоститесь чипсами, например, вы не знаете конкретно, чьи они. Вроде не было такого, чтобы кто-то сказал не берите мои чипсы и там огородили, я не знаю, халабудой. Если ты спрашиваешь, является ли не платить налоги тем, чтобы не воровать ничего ценного, то я думаю, нет.

Это моя личная интерпретация. Хороший очень вопрос. Потому что технически ты не то что ворующий.

Это подразумевается, что когда ты не платишь налоги по следствиям, по кругам концентрическим из этого, люди какие-то недополучают соцпомощь или дороги не так хорошо отремонтированы. Но я не думаю, что это прямое нарушение вот этого обета. То есть здесь имеется в виду что-то взять конкретно, что тебе не дано, и это что-то ценное.

Это, не знаю, ты согласна?

[Говорящий 2] Ну да, мне кажется, отклонение от оплаты налогов это еще и смесь ложью. Ну то есть это как бы не прямое нарушение в рамках пожизненных обетов мира. Я думаю так.

[Говорящий 1] Это под эстетическим принципом нарушения. Третье. Не лгать о своих духовных реализациях.

Неинтересно вам, почему два раза встречается этот обет? Потому что здесь имеется в виду не лгать о том, что ты видел свою пустоту напрямую. В первую очередь.

Обета бодхисаттвы у нас тоже есть? Обет. Он дважды у нас встречается.

На самом деле обета бодхисаттвы, мне кажется, он даже не один раз встречается. Он есть в коренных, и потом он еще есть во второстепенных. В каком-то виде.

Но здесь также обычно сюда относится не лгать о том, что ты видел каких-то божеств, когда ты их не видел. Типа ангелов встречал напрямую, или там у тебя контакт с мягким голосом, как у джетсен капы. Прямая линия горячая.

Вот это имеется в виду. Также относится к этому обету. И пятое.

С первыми четырьмя все согласны. На пятом начинаются обычно вопросы. Не совершать прелюбодеяния.

Здесь имеется в виду что?

[Говорящий 3] Измена.

[Говорящий 1] Измена вашему партнеру. Физическая измена. Не по переписке, не в мыслях считается.

Прям оно. То самое, что произошло у вас, например, и другого человека в то время, как вы в отношениях. Там замужем или женаты.

Или он в отношениях. Это...

[Говорящий 3] Наши друзья в отношениях.

[Говорящий 1] Моя подруга. Типа там знакомая.

[Говорящий 2] Не обязательно замужество. Это в принципе в отношениях. Я так думаю.

Скажем, если вы встречаетесь, но не замужем.

[Говорящий 1] В целом сейчас в наше время уже, вы знаете, институт брака, он не такой, как раньше. Сейчас в Австрии в том числе считается, что если ты живешь с кем-то длительное время и у вас выглядит так, что вы муж и жена, но вы просто не расписаны, то вы все равно по закону будете муж и жена. Что мне кажется честно.

Там разный набор квитов. Суть в том, что роспись не решает...

[Говорящий 2] Роспись не означает отношения. Отсутствие росписи не значит отсутствие отношений.

[Говорящий 1] Верно. Верно. В смысле в отношениях.

При этом, если вы, например, все расстались, вы больше не живете, вы договорились, что все. Это конец. Но вы физически еще по разным причинам.

Мой друг не разводился со своей женой, потому что она белоруска. И она бы потеряла в 22 году эту временную защиту в Швейцарии. Потому что на основе чего?

Беларусь серьезно не давали никому временную защиту. И он с ней не разводился. Но и у него были уже отношения, и у нее были отношения.

Это тоже ок. То есть они не разводились, но они оба решили, что это конец. Это не перерыв.

Это именно был конец. Сейчас я по лицам определил сразу, кто вообще шутку понял. Это просто в сериале «Друзья» до сих пор есть дебаты о том...

В сериале «Друзья» рассказывает о том, что он изменил или не изменил своей подруге Дженнифер Энистон. И до сих пор есть дебаты. У них был перерыв?

Или не было у них перерыва? Потому что он говорил, что у них был. В общем, дело не в перерыве.

Если вы реально разошлись, все, хоть вы женаты, но какое-то время не разводитесь по бюрократическим причинам, это ок. Но если вы вместе, у вас там просто ссора, вне зависимости от того, женаты вы или нет, если вы в отношении, то прелюбодеяние будет, если вы в этот момент с кем-то другим вступили в сексуальные отношения. Пятое.

Что? Алкоголь или интоксиканты. Алкоголь.

Понятно. Интоксиканты имеются в виду наркотики или наркотические вещества. Сигареты обычно не относят...

Уже просто спрашивали. Сигареты обычно не относят к интоксикантам. Они не затуманивают рассудок.

Все еще хорошая идея не курить, но вдруг. Есть вопросы по этим пяти? Ничего, в общем, сложного.

Тогда давайте перейдем к обещаниям прибежища. А ты начинаешь.

[Говорящий 3] Угу.

[Говорящий 2] А все из вас проходили ACI-2? Угу. Нет.

Ничего, ничего. Если у вас будет возможность пройти ACI-2, он вам тоже поможет понять, что такое вообще прибежище и вся эта тема, потому что по крайней мере до этого курса или до ACI-1 не очень понятно, что вообще имеется в виду. Что стоит за этим словом.

Для меня это... Все 12 обещаний прибежища это о том, когда мы пытаемся искать какую-то защиту, возлагаем надежды на что-то, на что мы, может быть, привыкли возлагать свои надежды или на что культурно обусловлено. Наши там родители, соседи и все остальные возлагают надежды.

Но то, что на самом деле не может нам помочь.

[Говорящий 1] Можно я скажу? Само слово прибежище вообще, вы знаете, что означает?

[Говорящий 3] Что?

[Говорящий 1] Само слово прибежище означает, что я на что-то надеюсь и надеюсь в этом получить защиту. То есть, когда, я не знаю, меня грабят, я звоню куда? Полицию.

Если у меня прихватило сердце и мне кажется, это все, финал, то я звоню скорую. Если я на сковородке показывал Ире какие-то шедевры, как можно делать, и что-то пошло не так, я звоню пожарную. Вот что такое прибежище.

И вся концепция буддийского прибежища в том, что нам нужно вспоминать о ручке. Нам нужно вспоминать, что мир происходит из нас. Это не то, что не нужно звонить пожарным, нужно им звонить.

Но, если у меня есть проблемы в бизнесе, а у меня сейчас есть проблемы в бизнесе, у нас прошлый месяц был убыточный, этот месяц на грани, еще я не знаю, будет он убыточным или нет, на следующей неделе мне скажет наш финдиректор, то мне нужно не в маркетинге принимать прибежище, что я сейчас проведу 30 вебинаров, заставлю Марию Мертву провести, все у нас будет нормально. А мне нужно вспомнить о ручке, о том, что у меня есть мой капля, когда мы там с ним в последний раз встречались, порадоваться за все предыдущие встречи и возобновить регулярные встречи, потому что уже месяца три мы не встречаемся с ним регулярно. Вот что такое вот эта концепция буддийского прибежища, и об этом мы и сядвались.

Вспоминать, когда у нас проблемы или мы чего-то хотим, вспоминать о ручке и вспоминать, какие нам семена нужно посеять. Вот в чем суть этих 12 обещаний прибежища и вообще, что такое прибежище.

[Говорящий 2] Да, и мы в этом контексте также будем говорить о Будде, Дарме и Санге, о трёх драгоценностях. И есть очень красивая метафора, что например, когда мы больны, что Будда это как врач, Дарма это как лекарства, которыми наш врач может нас полечить, и Санга это ассистенты врача, то есть какие-то медсестры, которые помогают. Не знаю, когда я в начале своей карьеры слышала эти все странные слова и особенно название этих обетов, мне было реально как-то стрёмно и как-то на душе было очень странно.

Я не знаю, может быть я тогда как-то пропустила эту встречу, где объясняли эти обеты или что, но в общем я какое-то период времени жила.

[Говорящий 1] Это реально стрёмно и звучит странно. Мне до сих пор это звучит, это режет слух, эти обещания прибежища, потому что они звучат как по-монашески немного для меня.

[Говорящий 2] И оно как-то даже неловко озвучивать такие вещи, но вам надо всегда понимать, что стоит за той или иной формулировкой, что имеется в виду. Поэтому мы проводим такую встречу, чтобы объяснить, в чем вообще суть. Потому что действительно ты хорошо сказал, звучит по-монашески.

Итак, готовы ли вы к первому обещанию прибежища?

[Говорящий 1] Хочется еще резюмировать, чем отличается драгоценность Будды, Дхармы и Санги от недрагоценности. Они все так или иначе про драгоценности Будды, Дхармы и Санги. Это очень непонятно для большинства вообще концепция.

Суть в следующем. Что такое Будды, Дхармы и Санги? Это вопрос вам.

Будда – просветленное существо, Дхарма – это какие-то книги, Санга – это сообщество, обычно духовное сообщество, которые изучают систему семян. Классический монахов, в более широком смысле, у нас тут тоже венская Санга. Мы все вместе – Санга-сообщество.

Что такое драгоценность Будды? Пустота ума Будды. Обычно подразумевается под драгоценностью Будды пустота ума Будды.

В этом смысле, когда я принимаю прибежище в драгоценности Будды, обычно имеется в виду, что я думаю о том, что раз мой ум пуст, ум Будды пуст, то если я посею хорошие семена, я тоже смогу стать Буддой. Вот что имеется в виду. Драгоценность Дхармы?

Обычно классический пример абсолютной драгоценности Дхармы – это видение пустоты напрямую. Мы думаем о том, что, опять же, посеем мы достаточно хороших семян, увидим эту пустоту напрямую. И драгоценность Санги – люди, которые видели пустоту напрямую.

Может ли нас реально Геш Майкл защитить? От чего-то.

[Говорящий 3] Да, наверное.

[Говорящий 1] От чего? Могу ли я позвонить Геш Майклу и сказать «Геш Майкл, у меня прошлый месяц в бизнесе убыточный». Реши вопрос, пожалуйста, дорогой Геш Майкл.

Ты металл в золото и умеешь превращать, что ты лень или что? Это вряд ли поможет. Не потому, что Геш Майклу лень, но потому, что если бы у меня были семена, то не надо было бы никому звонить.

И в этом смысле, когда я принимаю превращение в драгоценности Санги, в людях, которые увидели эту пустоту напрямую, я ожидаю, что они мне как-то могут помочь. Или, о чем я чаще думаю, это этот опыт, который у них был, он им помог, он мне поможет. Для этого мне надо посеять семена.

То есть, когда мы принимаем прибежище, мы вспоминаем о пустоте и потом вспоминаем о том, что надо посеять семена для того, чтобы плохие вещи из моей жизни ушли, а хорошие вещи в мою жизнь пришли. Вот и вся концепция в трех словах. Если вы в какой-то день это забудете, переслушайте это занятие, вам станет понятно.

Первые три обещания прибежища.

[Говорящий 2] Поехали. У вас в ваших вот этих листочках, которые мы раздавали, это будет номер 11, но в рамках этой нумерации это первое. После принятия прибежища в будьте.

Не искать прибежища в мирских объектах и божествах. У вас тут будут слайды, мы вам потом эту призду дадим. Тут много всякой информации, вы можете сейчас расслабиться и ее не читать.

Вот разве что можете сам заголовок прочитать. Давайте даже выключу, а то у вас уже какие-то квадратные глаза. Я начинаю нервничать.

Сейчас все выдохнут, я верну этот слайд. После принятия прибежища в будьте. Не искать прибежища в мирских объектах и божествах.

Что это может значить? Это когда мы думаем, что ангелы могут помочь с их собственной стороны, какие-то боги, духи, еще кто-то. Но наша задача в рамках этого принципа помнить, что они с их собственной стороны как и все остальное другое, нам никак помочь не может.

Пустота, это все происходит из меня, они мне могут помочь только если у меня есть для этого семена. Вот как бы задача, о чем думать во время этого обеда.

[Говорящий 1] Поэтому я буду сеять хорошие семена. Буду молиться не просто богам, которые мне помогут финансовым, хотя такие и есть. И они могут помочь.

Но я буду молиться, вспоминать о том, что я ходил в Макдональдс, угощал бургером своего кармического партнера по бизнесу и радоваться тому, что класс, что я это сделал. Вот этому, если я буду молиться, будет гораздо больше толка, потому что я буду поливать, кофе медитировать на те семена хорошие, которые я уже посеял. Они мне и могут помочь.

Они мирские божества. Вот и все. Супер хорошая поговорка.

На Бога надейся на самое плохое.

[Говорящий 2] Именно, да. Принять ответственность за собственную жизнь. Мы часто по наитию, по привычке принимаем прибежище в зарплате, в работе, в мужа.

Но наша задача, после того, как мы приняли прибежище в Будде, не искать прибежище в других, в данном случае, в мирских объектах и божествах. Хорошо. Следующее.

После принятия прибежища в Дхарме, помните Будда, Дхарма, Санга. После принятия прибежища в Дхарме не наносить вреда никаким живым существам, будь то мурашка, жучок, червячок, кто бы это ни был. Не надо никаким живым существам вообще никакого вреда причинять.

[Говорящий 1] Стараться очень сильно. Это невозможно сделать. Нет такого варианта у нас прожить жизнь и никому не нанести вреда.

Невозможно. Но стараться есть.

[Говорящий 2] Да. Мы на хайкинг идем, по лесу идешь, миллион этих всяких существ под ногами. Какие-то там муравьи лазают своими дорожками.

Понятное дело, что если ты...

[Говорящий 1] Куча мелких есть.

[Говорящий 2] Ты не можешь на них не наступить. Но если ты их уже видишь, не надо... Хрязь.

Чвак. Если уже увидели, переступите. Пусть себе поживут еще чуть-чуть.

[Говорящий 1] Со временем обычно признак того, что вы хорошо ведете свои обеты, вы становитесь все больше и больше внимательным к этим живым существам. Остальным.

[Говорящий 2] Комаров уже убивать не хочется.

[Говорящий 1] Вот этой... Электрической.

[Говорящий 2] Вот, кстати, в Австрии реально это наша карма.

[Говорящий 1] Я не буду говорить, почему их тут немного.

[Говорящий 2] Блин. Я думаю по-другому.

[Говорящий 1] А я думаю тоже по-другому.

[Говорящий 2] Я думаю оптимистичнее. Да. Ладно, не буду.

Я вспомнила эти жуткие истории, но не буду рассказывать. В общем, грубо говоря, когда вы не наносите вред другим существам, вы таким образом помогаете себе. Не надо никому вредить.

[Говорящий 1] Не болейте, не кашляйте.

[Говорящий 2] Да. Следующее. После принятия прибежища в Санге избегать близкого общения с людьми, не разделяющими веру в путь.

Звучит официальное определение.

[Говорящий 1] Звучит, как можно удалить полные телефонные книжки.

[Говорящий 2] Теперь что имеется в виду. Я думаю, вы много слышали. Так, мастер поговорок, что скажешь на это?

[Говорящий 1] С кем? Что там есть?

[Говорящий 2] С кем пойдешь, с кем наберешься. Именно.

[Говорящий 1] С кем пойдешь, с кем наберешься.

[Говорящий 2] С тем и надерешься. Говорили. Да.

Не надо связываться с плохой компанией. Вот в чем суть.

[Говорящий 1] Мне мама это говорила еще с детства самому получается.

[Говорящий 2] Я не знаю, может вы еще слышали такой, мне кажется, из психологии подход, что мы являемся средним среди тех, там, пяти или шести людей, с которыми чаще всего общаемся. Вот мне кажется, это очень подходит сюда. Давайте просто выбирать хорошую компанию.

Если кто-то на нас плохо влияет. Кто-то говорит, давай, короче, что ты тут страдаешь, пошли бухнем.

[Говорящий 1] Мертвейся эти. Опять тебе будут по ушам ездить.

[Говорящий 2] Пытается нас заставить про кого-то неправду какую-то говорить или что-то еще. Ну зачем нам такая компания? Зачем нам такие друзья?

[Говорящий 1] При этом с родителями мы общаемся, даже если они плохая компания, мы с ними общаемся. Но с остальными, там, которые не родственники или не близкие родственники, просто там ваш школьный одноклассник, которому вы ничего не должны, вы понимаете, что он на вас реально оказывает плохое влияние, вообще вам какую-то ерунду постоянно рассказывает, которая вас расстраивает, вы не можете с этим справиться нормально, то вы с ним общаться не обязаны и у вас есть полное право игнорировать его звонки или там раз объясниться и, не знаю, поздравлять с днем рождения.

[Говорящий 2] Ну и как бы не надо делать каких-то резких движений, это не значит, что вам теперь надо, не знаю, заблокировать половину своего инстаграма или фейсбука, но как бы это не об этом. Но если вы понимаете, что человек на вас негативно влияет, то мне кажется, неважно, у вас есть эти обеты или нету, вы все равно не будете с таким человеком общаться.

[Говорящий 1] Оксана, ты что-то хотела сказать?

[Говорящий 2] Так бывает. Клево окружать себя людьми, я не знаю, мы, я как бы понимаю, что я сейчас в основном общаюсь только с теми, кто ведет свои обеты, у которого есть обеты.

[Говорящий 1] А это знаете кто? Люда Мишанина и Инна Катунина. Мы живем таким треугольником в 15 районе.

[Говорящий 2] Думаете, что мы дармоцентры именно там ищем?

[Говорящий 3] Оксана уже служила дважды два.

[Говорящий 2] Да не, ну как бы забыла, почему я мила, ладно. В общем, да, выбирайте хорошую компанию.

[Говорящий 1] В общем, не сходите с ума, но постепенно цельтесь то, чтобы ваше окружение было поддерживающим, вдохновляющим и помните, что оно все еще происходит из ваших семян.

[Говорящий 2] Вспомнила. Мы идем с подружками гулять на улицу, где-нибудь там по парку пройтись, у нас всегда божественные разговоры, мы всегда там о карме, о каких-то инсайтах, мы придумываем какие-то новые проекты, но это очень классно, мы никогда там не сплетничаем, не сидим на лавочке.

[Говорящий 1] Блин, мы с Женей вообще не так проводим время.

[Говорящий 2] Не знаю, у меня как-то вот все разговоры с другими людьми, с которыми я встречаюсь, они всегда какие-то особенные, мы не болтаем о чем-то таком, ну типа зашварном.

[Говорящий 1] Ладно, четвертый. После принятия прибежища в Будде почитать любое его изображение как самого Будду, независимо от материала изготовления и уровня художественного исполнения. Не надо клацать?

[Говорящий 2] Да.

[Говорящий 1] В общем, что здесь имеется в виду, почитайте. Суть в том, чтобы не критиковать другие изображения Будды. Бывает так, что в нашей культуре это не совсем понятно, но обычно в монашеской культуре ты знаешь очень много критериев, что должно быть на изображении, как, например, должны быть, как оволоки тишвара должны быть изображены, какие там должны быть атрибуты, украшения, где должны быть серьги, какого цвета должны быть другие вещи.

Ты видишь что-нибудь, что не классически выполнено, и ты начинаешь критиковать. Вот, плохо сделали, некрасивое изображение, это будет нарушение этого обещания прибежища. Суть в том, что почитать любое изображение Будды, как самого Будду.

В том смысле так же, что это изображение, оно было списано с реального Будды. И это изображение реального Будды. Просто по цепочке до нас, которое дошло.

Вот еще. Говорится то, что эти символы символизируют идею пустоты в нашем уме, и мы ее лелеем. Следующая.

[Говорящий 2] Что значит страшное и страшное?

[Говорящий 1] Есть Будды в гневной форме. Например, у вас дома муж такой может быть Будда. У Будды есть разные формы, которые он проявляет.

И есть Будды в гневной форме, которые себя проявляют, для того, чтобы усмирить ментальные омрачения и плохие идеи в умах своих студентов. Есть и учителя такие. Просто в нашей непосредственной линии передачи мы учимся у Питера Марии Мёртл.

Мы недавно с Ламой Питером ужинали. Был мой день рождения. Мы отмечали, точнее, мой день рождения в субботу прошлой недели назад.

И что-то мы говорили в сообщении. Кто-то Ламе Питеру плохое написал, или что-то в этом роде. Я говорю, Лама Питер, вы самый милый, любящий, искренний человек, которого я только знаю.

Просто как студоларовая купюра. Кому вообще Лама Питер может не нравиться? Я понимаю, у меня много людей, кто меня не любит.

Я резкий, категоричный. Лама Питер, ну он просто, я не знаю, его можно вот так на хлеб намазывать в тяжелый день просто. Это форма, считается у учителя есть 4 режима.

Слышали когда-нибудь об этом, нет? Это в АКМТТ мы проходим на тренерских курсах. Это мирный режим.

Мирный в разных смыслах. Да, можно сказать, роли. То есть учитель может быть мирным.

Нам как преподавателям этих знаний хорошо 4 режима уметь соблюдать. В том числе Геша Майкл в курсе по лидерству преподает. Первый, мирный.

В смысле ты можешь усмирить, успокоить, или просто поддерживать мир. Например, в организации ты мирный руководитель, ни с кем не ссоришься, поддерживаешь мирные хорошие отношения. Встречаю я таких людей, руководителей.

Может у себя на работе. Второе, это щедрый. Мирный, щедрый.

Щедрый это тот, кто закатывает вечеринки, там для своих подчиненных, студентов. Дарит какие-то подарки, бонусы. Подкупает постоянно.

Он просто демонстрирует щедрость. Compliments. Словами тоже можно быть щедрым.

Вот это щедрый режим. Это для меня Лама Питера. Мирный и щедрый.

Это два его основных режима. Третий режим, могущественный. Могущественный означает, что он может тебя привести в то место, в которое тебе надо.

Если это надо сделать силой, то он может это сделать силой. Не обязательно жесткой силой, но силой. Для меня Лама Маша для меня мастер этого режима.

Она может на переговорах, которые у меня с ней регулярно бывают по поводу того, как бизнес вести, она может одно слово или одну фразу сказать. Ты уверен, что это приведет нас туда, куда ты хочешь? Да.

Или это сила принимать решения, которые не очень легкие, но стратегически важные. Однажды мы решили на год вообще приостановить компанию в конце 2022 года. Я говорю, Лама Маша, ты понимаешь, что мне придется уволить сколько?

10 человек, 15, 20. Я не знаю, что я им скажу. Здравствуйте, вы уволены?

Она говорит, да. Деньги не происходят от работы. Я говорю, супер, я сейчас пойду и скажу.

Наверное, им очень станет легче от этого. Это для меня могущественный режим. И четвертый называется яростный или гневный.

Это когда ребенок бежит на дорогу, и родитель его может догнать, дать ему по заднице и сказать, что ты никогда больше вообще идеи не было даже эту дорогу перебежать на красный. Не знаю, в Австрии наверное так делать нельзя. Но суть не в том, чтобы ударить, а суть в том, чтобы дать понять.

Может быть накричать, может быть уволить человека, который действует опасным образом. И у Будды все 4 режима они идеально сбалансированы. Он для каждого студента в нужный момент будет проявлять то, что надо.

И иногда нужен тебе гневный режим. Если ты по-другому не понимаешь, обычно он для этого и предназначен. Случаев, когда студент совершает действия, которые опасны для него, прямо сейчас или в будущем, или для других людей.

И такое бывает. Нет, потому что он чувствует любовь. Он делает это из любви.

Он не делает это, потому что он на тебя злой. Он делает это, потому что он реально хочет тебе добра. Это точно так же, как с родителями.

Если ты своему ребенку спас жизнь, чтобы его не сбила машина, обязательно ты на него злишься или нет? Обязательно ты должен чувствовать злость в семье. Может такое быть, что ты очень своего ребенка любишь просто, и ты не хочешь, чтобы его сбила машина.

Мы сегодня просто переходили и как раз об этом говорили. Потому что девочка вот так на светофоре побежала, а ее мама что Ира сказала, что она ей разрешила. Я не видел.

Я сказал, что моя мама, если бы я так сделал, на светофор побежала, она бы мне такого устроила. И не потому, что у меня злая мама, а потому, что она меня очень любила. Вот я до 30 уже 4 лет дожил.

Спасибо, мама. Будешь эту запись смотреть. В общем, говорили о том, почему Будды иногда изображаются в гневной форме.

Потому что это четвертый режим. Это было отступление лирическое. Еще вопрос?

[Говорящий 3] Очень понравилось.

[Говорящий 1] Спасибо. Пятый. Почитать любой написанный текст, даже одну букву, как саму Дарму, после принятия привязчив Дармы?

В общем, здорово не класть изображение книжки на пол, например, мы не кладем. На что-то можно положить. На коврик, еще что-то.

Изображение тоже здорово не класть на пол. На что-то можно положить. Считается, на книжки под Дармой мы не кладем туалетную бумагу, чашку, виски и так далее.

[Говорящий 2] Сигареты, наркотики, дорожку.

[Говорящий 1] Не вырезаем в книжке место для наркотиков. Да, Окса?

[Говорящий 2] У меня вопрос. Я же распечатывала и там чуточку скосила. Как я могу там тебе?

[Говорящий 1] У тебя есть изображение Будды? Оксана спрашивает, что делать с текстами, которые тебе больше не нужны? Это классный вопрос.

Важный. Это значит, что ты уже стараешься этому обещанию следовать. Вы увидите толпу людей, которые ходят на эти фаерпуджи все.

И ходят они туда со своими пакованами, книжек и так далее. Поэтому это здорово быть в таком сообществе, потому что особенно студентов, которые уже заканчивали 18 курсов делают ретриты. Они обычно делают пуджи.

Вы можете или сами сделать костер, сжечь, или на фаерпудже сжечь. Это классический способ. В огне можно сжечь.

Только если книжку будете сжечь, то там коробочка вам посерьезнее нужна, не банка. Но в огне, например, да. Я помню, я сжигал.

Не, не надо. Это считается хорошим способом. Можете представить, как частицы этих книг распространяются по всему миру.

Я вот помню, как я сжигал.

[Говорящий 3] Может быть, да.

[Говорящий 1] Есть просто классические способы, что делать с этими книгами, и мы их сжигаем. Но не выкидываем мусорник или что-то еще. То есть вы их копите, копите, копите, а потом при удачном случае или на фаерпудже, или сами вы делаете огонь, и вы можете там сжечь их.

Да, это касается только буддийских книг. Журналы, Космо. Это хороший вопрос, потому что тут сказано почитать любой написанный текст, даже одну букву.

Я всегда думаю про свежители воздуха, с инструкциями на казахском языке, про другие тексты. Я скажу, как мы, например, с Ирой стараемся хранить это обещание. У нас, так же, как и у вас, большое количество рекламных материалов приходит в почтовый ящик.

Я не знаю, что с этими австрийцами делать вообще, откуда у них эта идея, макулатура, это просто производительность. Почтовый ящик, везде, под дверь, все они складывают. Что у нас раньше было, в подъезде рядом с почтовым ящиком стояла коробка, и туда просто все соседи и мы тоже складывали.

Потом, видимо, у нас появилась новая клининг леди, леди чистоты, и она решила, что это плохо. Она забрала эту коробку, и больше она там не живет. И люди теперь просто на пол некоторые скидывают.

Ну, на том же месте, где была коробка, просто на пол. Но мы не кидаем теперь. Хоть это и рекламные материалы, мы их приносим домой, потом перекладываем в макулатуру, и потом сдаем.

Мне кажется, я не знаю насчет этих дармакниг, но вообще метод, когда ты сдаешь, он же тоже, ты сдаешь на сжигание. То есть ты же не выкидываешь это, как мусор. Это вот конкретно на сжигание.

Для макулатуры, да. Я насчет дармакниг я бы сомневался, но насчет обычных... Все остальные можно.

Все, что не касается дарма, это вообще супер. Что вот, когда ты видишь там текст, здорово вспомнить, что это тоже может быть дармой, если у меня есть семена. Даже на...

[Говорящий 3] Из благодарности?

[Говорящий 1] Из благодарности, да. Я понимаю. Эти принципы, они для меня скорее ориентиры, чем абсолюты.

То есть нельзя не причинить вреда ни одному живому существу, потому что я тогда ни один вдох не могу сделать. С каждым вдохом я все еще кому-то врежу маленькие эти микроорганизмы под действием.

[Говорящий 2] Ну и надо понимать, что это довольно такие правила, которые уходят очень глубоко в давнину. У них не было освежителей, вербунг вот это вот австрийского... Да, да, да, и всего остального.

Раньше-то книги вообще считались... Иметь книгу на все село, это было уже вау. Поэтому, наверное, к любым...

Да, к таким вещам стоит относиться уважительно. Я думаю, что в рамках прямого соблюдения, если это не книга под армию, а книга, например, Библия или еще какая-то, любые священные тексты, я думаю, к ним все же, все еще стоит также внимательно и уважительно относиться.

[Говорящий 1] Давайте чуть-чуть ускоримся. Шестой. Почитать даже нитку из шафрановой накидки, как саму сангу после принятия прижавшей в санге, имеется в виду вообще этот цвет шафрановый.

Вот робы у Кадрим. Это монахиня, но она не была раньше монахиней. Была мирянка.

И я, помните, рассказывал как-то историю про мою кармическую партнерку, которая заставила меня продолжать ходить в дом престарелых. Вот это была Лапсан Кадрим. Это она.

И имеется в виду, что когда вы видите монахов, это не так просто в Вене конкретно их увидеть, но вы понимаете, эти обещания прижившей, они для времен Индии. Там чаще ты видишь монахов. В Таиланде, на Шри-Ланке до сих пор ты их часто видишь на дорогах.

Но даже этот цвет, я все оттенки красного туда отношу, но обычно, имеется в виду вот ближе к этому, шафрановый именно цвет, то мы вспоминаем о цанге, когда видим этот цвет.

[Говорящий 2] Да, и видите, эти все еще принципы, они как бы постоянно нам напоминают, благодаря каким-то внешним визуальным символам о пустоте. Видишь текст, думай о пустоте. Видишь там красный или оранжевый цвет, думай о пустоте.

И я думаю, что со временем вы даже сами захотите себе что-то там, не знаю, может быть оранжевая, может быть красная, может еще лавандовая, чтобы напоминать самому себе об этом, о пустоте. Это такой визуальный якорь, я к этому так отношусь, это просто визуальный якорь, который ты такой ага, там оранжевая подставка, пустота, ага, там подушка, пустота. Это помогает вам все чаще и чаще думать о пустоте.

Вот. Это как можно еще рассматривать практическое применение этих вещей. Хорошо.

Следующее. Принимать прибежище снова и снова, помня о благих качествах объектов прибежища. Ну что это значит?

Это значит вести дневник, вести йогу, заниматься своими практиками, медитировать, как бы заниматься практикой, не просто чем попало, а практиковать. То есть делать вещи, которые нас так или иначе развивают. Мой второй вопрос.

3D, я так сократила, извините, я хотела, чтобы было меньше текста, чтобы он был более читабельным. 3D это драгоценности. Пустоты, драгоценность армы, драгоценность самки.

Спасибо, что спросила. Вот, собственно, если происходит что-то не очень хорошее в жизни, вспоминать 3D. Это пустота.

Три драгоценности. Будда, что Макс говорил.

[Говорящий 1] Пустота ума Будды, прямое восприятие пустоты, драгоценность армы, прямое восприятие пустоты в умах других людей. Вообще о пустоте. Мы говорим вспоминать о пустоте.

[Говорящий 2] Не-не, это не пустота трех сфер. То тоже вспоминать. То тоже вспоминать хорошо, тоже о пустоте.

А пустоте можно можно думать разными способами, есть разные доказательства пустоты. То есть на эту пустоту можно с самых разных сторон смотреть. Вот кому-то что-то одно откликается, к тому кому-то что-то другое.

Вот если тебе там пустота трех сфер откликается, можешь запросто о пустоте трех сфер думать. Хорошо. Дальше.

Тоже очень интересно. Для меня следующее, если мы говорили о тексте. Да, надо это мне как звеняшку какую-то.

Жалко, что еще нельзя выключать этим пультиком. Или можно? Можно, наверное, да?

Ладно, не буду. Если текст вам напоминал о драгоценности Дармы, след цвета напоминали о драгоценности Санги, вы можете еще дальше пойти. Можно какие-то рутинные вещи тоже привязывать к прибежищу пустоте, к вспоминанию пустоты.

Следующий, он как раз для меня об этом. Звучит он так. Предлагать первую часть любой еды и питья объектам прибежища, помня об их доброте.

Да не знайте, что вы должны поделить тарелку напополам, половину порции съесть, половину порции не съесть. Это как бы не об этом. Но когда вы кушаете, вы кушаете минимум, наверное, три раза в день.

[Говорящий 1] Кто как?

[Говорящий 2] Как я, с перекусами. Гораздо чаще. То есть это не как подношение получается?

Это подношение, да. Можно делать подношение. Но мы тогда не можем кушать?

Есть разные способы. Самый простой способ. Подумать, откуда происходит эта вода, чтобы удалить мою жажду чудесная, кристальная из австрийских гор, или из моих семян, или может быть оттуда и от другого.

Откуда все-таки эта вода происходит, почему я сейчас ей напьюсь, и будет вообще топчик.

[Говорящий 1] Как это поможет всем живым существам? Здорово вообще подумать.

[Говорящий 2] Да, то есть вы как бы можете подумать о пустоте, вы можете подумать о том, пусть каждый глоток мной этой воды поможет всем живым существам. Вы как бы тогда, ну как бы внутри своего сердца вы генерируете бодхичитту постоянно, думаете и думаете и думаете, привыкаете думать о других существах. Тоже, да.

Подумать, как это туда попало вообще.

[Говорящий 3] Да, да. Супер. Поблагодарить кого-то.

Супер.

[Говорящий 2] Да.

[Говорящий 1] Клёво, клёво. Класс. И о пустоте каким-то образом вспомнить.

Они все происходят из меня.

[Говорящий 2] Можно подумать, зачем я вообще ем. Просто чтобы насытить свой желудок чем-то. Или потому что я хочу таким образом помогать большему количеству людей.

Сейчас поем плотненько и пойду презентажки пилить.

[Говорящий 1] Первое. Первое.

[Говорящий 2] Что первое?

[Говорящий 3] А, первое.

[Говорящий 2] Можно. Ребята, все ваши фантазии, пожалуйста. Да, можете подносить это.

Ну, как бы, скажем, нет такого, что ты... Ну, это же не то, что ты с алтаря берешь и ешь. Вот ты поднес на алтарь и берешь с алтаря и ешь.

Ну, как бы, ты можешь предложить им попробовать немножко от твоего борща изысканного и потом все остальное сама съесть, например. Почему нет? Еще можно думать, я кормлю мое глубокое понимание пустоты.

Хорошо. Дальше. Дальше.

Поощрять других, принимать прибежище.

[Говорящий 1] Запишем сейчас сюда плюсик с тобой.

[Говорящий 2] Точно. Вот мы сейчас с Максом рассказываем вам о прибежище, как-то помогаем вам познакомиться с этими принципами. Мы выполняем этот обет, можно так сказать.

Можете о ручке человеку рассказать, можете просто стать безупречным примером того, чтобы люди будут смотреть на вас, и вы для них станете каким-то ориентиром. То есть, необязательно сразу говорить о пустоте, о ручке, о трех драгоценностях, о прибежище для того, чтобы выполнять этот пункт. Можно вообще об этих вещах не упоминать.

Можно быть примером и без того. Видите, не так страшно звучит, когда объяснять начинаешь.

[Говорящий 1] Принимать прибежище трижды утром, трижды вечером, думая о его благом влиянии. В общем, вспоминать о пустоте. Вот я веду на веб-коде свое приложение, вот у меня таймер, он у меня меняется с темно-зеленого на красный раз в три минуты, и я стараюсь щелкать, вспоминать о пустоте.

Спустя 10 лет я посчитал это важным.

[Говорящий 2] Как смешарики, да?

[Говорящий 1] Как смешарики. Я щелкаю, в смысле я вспомнил о пустоте и щелкаю. Трижды.

А нам всего трижды достаточно. Трижды утром, трижды вечером достаточно для этого обета.

[Говорящий 2] Там как бы еще интересно, а ладно, это будет в другом обете, потом расскажем.

[Говорящий 1] Да, но тут имеется в виду еще, что когда вы сталкиваетесь с трудными ситуациями, тоже вспоминать о пустоте, какие у меня семена нужно посетить для того, чтобы это изменить.

[Говорящий 2] Одна ситуация с женщиной, и я с ней, в общем, поконфликтовала, победила, и села, такая грустная была, открывала ютуб, а там это обещание, и я такая почитала, ушла домой, взяла апельсинчики и погнала к той женщине. Не то чтобы я там поизменялась, но эта ситуация выглядела совершенно по-другому, и прямо такая волшебная история.

[Говорящий 1] Класс, классная история.

[Говорящий 3] Реклама.

[Говорящий 2] Реклама введения обетов, реклама имени и соблюдения обетов.

[Говорящий 1] Клево, классный пример очень. И в итоге ты сделала кому лучше, себе и этой женщине, вдвоем как бы.

[Говорящий 2] Супер, супер. И вдохновляешь других теперь.

[Говорящий 1] Супер, еще и прошлый обет, да, поощрять других принимать прибежище тоже. Супер. Предпоследний.

Полностью полагаться на объекты прибежища во время любых предпринимаемых действий. Здесь имеется в виду вот эти все наши проекты, поиски работы, мужа со ста восьмью, или сколько уже, 180, может быть, уже две недели прошло все-таки. В общем, всеми этими качествами все еще зависит от того, какие семена мы посеем, в большей мере, чем когда мы в Тиндер этот зайдём, в какое именно время мы будем в деревне, или вот прям в центре Вены, чтобы у нас этот радиус локации хорошо сработал.

[Говорящий 3] Или в Монако.

[Говорящий 1] Или в Монако познакомиться тоже хорошо. Готовишься, да, сразу пунктов 30 наверняка выполнится, если в Монако познакомиться. Супер, вот об этом надо и вспомнить.

Окей, и последний. С момента принятия прибежища не отречься от трех драгоценностей, даже ценной в жизни и в любой ситуации, начиная с этой и заканчивая простой шуткой. В общем, имеется в виду не забивать на пустоту.

Помнить о ней, уважать сам принцип того, что если все происходит из меня, то это важно, что я делаю для других людей, как я к ним отношусь. Тут говорится, никогда не высмеивайте объекты прибежища, то есть, драгоценности Будды, Дхармы и Санги. Не очень я понимаю, как можно их высмеивать, но не знаю, может изображение какое-то вам кажется каким-то странным, смешным, типа ха-ха-ха.

Не надо этого делать, вы не делали и не начинайте. Итоги?

[Говорящий 2] Отлично, спрашивай. Обещание прибежища, 12 обещаний прибежища. Однажды я бы сказала, да.

[Говорящий 1] Но они не называются обетами, они называются обещаниями. Тебя хвалят, что ты хорошие вопросы задаешь. Смотри, Маш, есть разные уровни обетов, есть вот эти пожизненные обеты Мирян, которые мы принимаем, 5, ты их запомнила.

Первый уровень, левел один. Ну не детские, но это важные, серьезные обеты, просто первый уровень. Они идут в комплекте с этими 12 обещаниями прибежища, которые просто вспоминать о пустоте, если вкратце.

Вспоминать о пустоте и о хороших событиях.

[Говорящий 3] Не можешь.

[Говорящий 1] Но эти 12, они не обеты, они обещания считаются. Ты обещаешь вспоминать о ручке и о том, что мир происходит из меня, мне надо сеять хорошие события. Не такое уж прям, от чего принимать 5 пожизненных обетов, если ты не считаешь, что твои действия ведут к каким-то последствиям.

Иначе говоря, карма. Если ты не веришь в карму, не считаешь, что мои хорошие действия ведут к хорошим результатам, плохим к плохим, то никто бы и не принимал эти 5 пожизненных обетов Мирян. В моем мире, по крайней мере.

Люди, которые принимают 5 пожизненных обетов Мирян, они предполагают, что, вероятно, это не очень хорошие семена убивать человека или человеческий плод. Возможно, если я это сделаю, я проснусь на следующее утро без ноги. Или что-то в этом роде.

В этом и вся суть.

[Говорящий 3] Хорошо, в любом случае связка.

[Говорящий 1] Не в связке. В нашей непосредственной линии передачи, да. А обеты бодхисаттвы, это отдельное дело.

И ты можешь их принимать, можешь не принимать. Можно принять намерения. Точно так же.

Я хочу действовать как бодхисаттва. Хочу быть человеком, который спасет этот мир. Про меня снимут фильм Марвел следующий.

[Говорящий 3] А можно, например, намерения эти принять, но все-таки в этой жизни?

[Говорящий 1] Да, можно. Вполне такое бывает. По разным причинам.

Я созванивался вчера, позавчера, во вторник, с парнем, который принял даже намерения, потом он принял обеты, и сейчас он мне говорит, что это что-то не очень важно стало в его жизни, как-то он все в это не верит. Меня это безумно расстроило, я даже учителям написал сообщение, они мне сказали.

[Говорящий 3] Так что он вернул тебе обеты?

[Говорящий 1] Он не вернул, но он сказал, что если бы была возможность, он бы вернул. Просто он их у Геши Майкла принимал, что ты позвонишь Геши Майклу, можешь, пожалуйста, принять обеты назад. Значит, у меня вот такие есть семена, может, я не очень вел хорошо 6-разовый дневник, может, я вел 1-разовый дневник, у меня был 2-разовый, может, для меня это было не так уж прям важно, чтобы я считал, что это было самое важное в моей жизни.

Я думаю, что он из моих семян, из таких именно выходит, поэтому я сейчас стараюсь дневник лучше вести. Поэтому, поэтому, 2003, между прочим.

[Говорящий 2] Да, нам пора на завершение.

[Говорящий 1] Не пора на завершение, а глюкбук мне пришел новый.

[Говорящий 2] Ну, кстати, я помню, да, мне кажется, когда в начале наших отношений, тогда не было еще глюкбука, и Максим он ставил будильник или что-то такое, и я помню даже это было так очень странно, мы ехали в машине, он был за рулем, он вернул на обочину.

[Говорящий 1] Ты мне не дала рассказать альтернативную историю.

[Говорящий 2] Я уберегла, зависит от того, как ты набор ведешь. Там 3 набора, и если ты и твоя подружка ведут одинаковый набор, и у вас одинаковые настройки по времени, то вам одинаковые.

[Говорящий 1] Сможете с Ириной созваниваться и такие, ну что, Ирин, что пишем?

[Говорящий 2] Да, и того, принимаем вместе, в воскресенье вечером будет церемония, вопрос? Да, духовное имя дается изначально, когда ты это принимаешь, уже получаешь духовное имя. Когда обеты свободы, получаешь духовное имя, да.

Когда ты обеты бодхисаттвы принимаешь, предполагается, что у тебя уже есть обеты свободы, и у тебя уже есть имя, ну или если это в один день происходит, тогда в один день получаешь. А как это они выглядывают? А стеклетики.

Но если кто-то из вас собирается принять и не заполнил анкету, заполните, потому что останетесь без имени.

[Говорящий 1] Кстати, в воскресенье можно остаться или принять эти обеты, или порадоваться за других. Это тоже хорошая традиция. Обычно все остаются и радуются.

Класс. Новое пополнение.

[Говорящий 2] Да. В 17.30 будет вживую. Будет не онлайн-трансляция в ютуб, а будет зум.

Потому что есть ребята, которые онлайн хотят принять. Мы вас тоже очень ждем. Приходите.

[Говорящий 1] Те, кстати, с кем вы принимаете обеты, они считаются вашими дарами, братьями и сестрами. У вас связь будет.

[Говорящий 2] Да. У вас чатик есть. Кто заполнил анкету, у вас уже должен быть чатик, где вы все вместе.

Мы тогда вам еще потом дополнительные материалы спросим по обетам.

[Говорящий 1] И будем поддерживать.

[Говорящий 2] Церемония камерная, фотографии не делаем, видео не снимаем, никуда не постим. Маша. Чтобы свои мы вам сделаем фотографии, и у вас фотографии будут.

А, так что просто для памяти сфотографируем? Ну, скажем, давайте мы вам просто в чатик запостим, будет у вас фотография на память.

[Говорящий 1] Это делается потому, что это интимный момент. Да. Будет по интернету потом гулять фотография, где вы стоите на одном колене и принимаете обеты.

[Говорящий 2] Да.

[Говорящий 1] Кому-то надо. Вдруг тебя проверят сразу за 108 пунктов. Скажут, не, мне это какая-то странно.

У вас будет кармическая связь, да. Что или хорошо, или плохо. На нас обоих, да.

С секретными обетами, знаешь, как говорят, что тот человек, у кого ты принимаешь секретные обеты, вы с ним связаны, вы связаны как яки. Яки – это вот эти...

[Говорящий 2] Как буйволы. Как коровы такие тибетские.

[Говорящий 1] Буйволы. Веревкой. Если один падает со скалы, то и второй падает тоже.

Но с обетами бодхисаттвы, короче, чем ниже уровень обетов, тем проще вот этот принцип и связь. То есть с обетами индивидуальной свободы легче. Поэтому секретные обеты просто не, ну, в моей жизни, если это не Далай-Лама, которому, вероятность, что он все равно, он уже со скалы не упадет.

Но остальные учителя, в том числе, не знаю, Лама Маша, Лама Питер, они не дают просто так кому-то секретные обеты. Они должны человека знать, он должен быть понятный для них, с ним там интервью проводят и так далее. Что-что?

Это больше похоже, как мужа и жену выбирать. То есть это в том смысле, что это очень серьезный выбор, и он как бы предполагается, что ты его делаешь на всю жизнь. Не если.

[Говорящий 2] Секретные обеты до момента просветления.

[Говорящий 1] В общем, да, у вас образуется связь с теми, с кем, у кого вы берете обеты. Поэтому мы и говорили о том, что вам бы хорошо выбрать. Нет, такой нету, сильной связи.

Знаете, какой я вопрос задал, пока я не был в отношениях с Ирой, у меня был какой-то период без отношений, я спросил Ламу Питера, а вообще вот в каких еще случаях формируется сильная кармическая связь, так сказать, Лама Питер. И он сказал, в тех случаях очень сильная кармическая связь формируется. И я подождал Иру.

[Говорящий 3] Во всех, да, случаях? Я знаю, что связь формируется в энергетическом уровне, поэтому...

[Говорящий 1] И не только энергетически.

[Говорящий 3] Да, Ирин? А почему? Я шучу, шучу.

[Говорящий 2] Связь с теми, с кем обновляетесь?

[Говорящий 1] Обычно первое. Обновление. Какая-то связь есть, но небольшая.

Я обновлял обеты в уровне 4.

[Говорящий 2] Самое сильное с теми, с кем ты приезжаешь?

[Говорящий 1] Ну, не пугайте. Она не такая, как в секретных обетах. Потому что ты повторно просто обновляешь, да?

[Говорящий 2] Что ты имеешь в виду? Не знаю. Партнер же происходит из меня.

[Говорящий 1] Твоя карма влияет на твоего партнера, да. На то, каким он будет. Хорошая карма – хороший партнер.

Плохая карма – плохой партнер.

[Говорящий 2] У меня есть партнер.

[Говорящий 1] Какой у вас есть партнер, Маша? Допустим, у твоей подружки одной есть партнер.

[Говорящий 2] Он активно практикует. А она пока не суперактивна. Могут ли обеты передаваться половым путем?

[Говорящий 1] Нет, она спрашивает, как с курением. Типа пассивное курение. Ему будут передаваться эти обеты и нравственные образы жизни?

[Говорящий 2] Я работаю с пониманием, что у партнера...

[Говорящий 1] Ты хочешь себе анкету обновить на сайте знакомств?

[Говорящий 2] Со мной вы вырастите духовно.

[Говорящий 1] Ребята, у нас время. Маша, давай еще в перерыве задашь вопросы. Еще вопросы есть?

Это все, кстати?

[Говорящий 2] Да, да.

[Говорящий 1] Резюме. Это классная идея принять обеты. Если вы чувствуете, что это вам поможет в жизни.

В воскресенье вечером у нас будет церемония. Если вдруг вы еще не надумали, но надумали сейчас, то можно еще с Олей поговорить?

[Говорящий 2] Форму заполнить, анкету. И в чат добавить.

[Говорящий 1] Можно с кем-то поговорить сначала?

[Говорящий 2] Можно с Олей поговорить.

[Говорящий 1] Если вдруг у вас есть такое желание, да, Маша?

[Говорящий 3] Быстро ответить на все вопросы. Если, например, я решил принять обеты...

[Говорящий 1] Ты имеешь в виду не в это воскресенье, а в принципе?

[Говорящий 2] Да, в принципе. Никто в шею не гонит, если вы чувствуете, что вы не готовы, не надо гнать лошадей, бежать?

[Говорящий 1] Считается, что принять обеты просто за компанию, чтобы не выглядеть глупо, это плохая мотивация принимать обеты. Хорошая мотивация. Я, короче, поизучал это все.

Выглядит так, что я сам себе буду лучший друг, если я буду вести нравственный образ жизни. И поэтому я хочу принять обеты. Вот это хорошая мотивация.

[Говорящий 3] Воскресенье.

[Говорящий 2] В воскресенье. В 17.30. Спасибо, ребята. Виолетовое.

[Говорящий 1] Всем хорошего дня, вечера, до завтра. Завтра мы начинаем проходить... А у нас весь день мы проходим 6 совершенств.

[Говорящий 2] Да.

[Говорящий 1] Обещания, которые касаются 6 совершенств. А это радостное... Совершенство даяния, нравственности, терпения, концентрации, мудрости.

Какой-то пропустил.

[Говорящий 3] Радостное усилие.

[Говорящий 1] Радостное усилие, да. Мы будем проходить, есть набор обетов, связанных с этими принципами. Оля, микрофон?

До завтра, спасибо. Спасибо. На йогу приходите.

Кто йогу ведет, кстати?

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 7

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 3] Всем, кто пришел здесь офлайн и кто онлайн, кто будет смотреть потом. У нас сейчас с вами что? Ура!

Все знают. Давайте сделаем подготовительные шаги. Шаг номер 0.

Какой? Ура! Попрошу, пожалуйста, включите прям режим полета, чтобы он даже не вибрировал, потому что это тоже отвлекает.

Чтобы не создавать семена препятствий в вашей медитации. У кого идеальная медитация, скажите? Идеально.

Сели, сразу раз, девятая стадия. Поэтому предлагаю выключить телефоны. У нас и так семян медитации немного.

Еще и нарушать не хочется, правда? Классно, что вы приходите, мы медитируем вместе. С одной стороны, это всегда сильно, потому что много сознания одновременно.

Мне кажется, это мощнее. А с другой стороны, это сложнее, правда? Потому что рядом есть люди, и ты чувствуешь их присутствие в прану, кто-то шевелится, и нужно быть достаточно внимательным.

Поэтому позаботьтесь о том, чтобы вы сейчас сели удобно и не отвлекали никого. Чтобы вы были тем спокойным озером, помните, которое мы сегодня на йоге с вами создавали для всех, кто рядом. Мы будем делать медитацию «Магический лес».

Кто не знает, что это за медитация? Не знаете, что за медитация? Мы уже делали, да?

Ага, да? Ой, ну теперь вы знаете, что это «Магический лес». Мы сегодня будем делать первую часть снова.

Я думаю, что вы ее уже делали. Мы будем проходиться по первым 9 коренных обетам. И в лесу каждая сцена соответствует какому-то конкретному обету.

Мы будем с вами создавать особые ментальные семена, когда будем проходиться. Семена, которые помогут нам потом в течение дня сохранять эти обеты, правда? Таким это прекрасным, чудесным образом работать.

Ну что, готовы создать эти невероятно мощные семена? Я предлагаю припарковать свою машину. Подумайте, у вас какая?

Я вот Porsche хочу. Шучу. Самая прекрасная машина, самый прекрасный автомобиль, который у вас есть, это ваше тело.

Спасибо всем, кто был на йоге и подготовил этот автомобиль к медитации. Если вы на стуле, на край стула, стопы ровно стоят под коленями, старайтесь широко не расставлять ноги. Главное, чтобы ваш позвоночник был ровно, не облакачивайтесь на спинку стула.

Если вы сидите, удостоверьтесь, что ваши колени ниже таза. Это важно. Нужно отстроить так позу, чтобы колени лежали на полу.

Или подмастить валики под них, положить какие-то такие подушки, чтобы так колени прямо были не на весу. Хорошо. Выровняйте спину.

Положите руки удобно на колени. Лучше ладонками вниз. Ирина, попробуй, может так тебе удобнее будет.

Почувствуйте, как макушка слегка тянется вверх. Дайте внимание в плечи, сделайте выдох, опустите их вниз, пусть они стекают, при этом помогая спине оставаться ровной. Проверьте, что ноги удобно, рукам удобно.

Слегка сведите лопатки вместе, чуть-чуть подтянитесь к грудной клетке вперед. Это еле заметное движение. Пупок в себя, и это поможет держать спину ровной.

Особое внимание подбородку. Он параллельный полу. Проверьте, что голова не падает ни влево, ни вправо, ни вниз, ни назад.

Ровно параллельно полу. Расслабьте лицо, прикройте глаза. Можно полу прикрыть глаза, чтобы не засыпать.

Расслабьте рот. Легкая улыбка. Это поможет развязать узлы между бровей.

Сделайте более глубокий вдох через пупок, и выдох за пупком ближе к позвоночнику. И с выдохом расслабьте все тело. Проверьте, сделайте последние поправки, и примите решение больше не двигаться совершенно.

Я люблю дать себе это обещание, потому что как только принимаю решение, хочется двигаться. И если я устойчива, в следующие несколько секунд это уходит. Сосредоточьтесь на кончике носа, на потоке воздуха, и начните отсчитывать идеальных 10 циклов выдох, вдох один.

Представьте, что в ноздрю стоит страж, и он внимательно следит за выдохом и вдохом. Если ваши мысли улетают, просто мягко возвращайте обратно. И теперь представьте перед собой своего учителя, того, с кем вы чувствуете особую связь, напротив вас.

Сделайте присутствие реальным, насколько это возможно. Почувствуйте тепло, видите движение тела, вдыхание. Если мне не удастся визуально сделать ясно картинку, я сосредотачиваюсь на чувствах присутствия.

Подумайте о качестве учителя, которое вас восхищает, в нем или в ней. Сделайте ментальный поклон. Для меня сегодня это качество высокой нравственности, способность исключительным образом хранить обеты.

Я вижу это в своем учителе. Теперь сделайте подношение, подарок. Самым лучшим подарком будет, где вы, возможно, хранили свои обеты, на протяжении прошлых 24 часов.

Может, вы заполнили дневник. Преподнесите это своему учителю. Он или она очень рады вашему стремлению, стремлению практиковать.

А теперь откройте сердце и с глубоким чувством сожаления признайтесь учителю, где вы, возможно, нарушили один из обетов или принципов этических. Я сегодня перешла дорогу на красный, хотя не было машин, но и сделала это. И очень сожалению.

А теперь подумайте о чем-то хорошем. Мы сделаем антидот, медитацию радости. Вспомните что-то хорошее, что вы совершили за последние 24 часа.

Возможно, где-то, где вам было особенно сложно, но вы не нарушили этический принцип. И порадуйтесь этому. Старайтесь не обесценивать маленькие усилия, даже маленькие усилия, как вам кажется.

В будущем это будут мощные, сильные семена. Теперь попросите учителя продолжать обучать разными способами, в виде таких уроков, лекций, личных инструкций. Я люблю попросить в ваше учение, в виде событий, людей.

И всегда прошу обучать легким, приятным способом, но самым эффективным. Попросите учителя всегда оставаться рядом, особенно физически, в виде учений. Пусть эти учения всегда будут в этом мире.

Физически, в виде моего коренного Лама. И я люблю добавить, пожалуйста, будь всегда физически рядом, в виде духовного партнера. Кто бы то ни был для вас.

Это может быть и дети, и муж, и жена, мама. Кто угодно. Кем вы могли бы видеть такого.

И теперь увидите, как учитель начинает подниматься в воздухе, уменьшаясь в размере. Постепенно встраиваясь на макушке головы, разворачивается в ту же сторону, что смотрите и вы, и уменьшается до размера зернышка. И затем через макушку, вдоль срединного канала опускается вниз на уровень сердца.

Учитель всегда остается там рядом с вами. И давайте посвятим эти семена того, что мы только что сделали. Пусть у каждого будет учитель.

И пусть каждый человек на этой планете и во всех мирах с легкостью соблюдает этические принципы обеты и достигает самых высоких духовных целей. А теперь представьте перед собой линию передачи. Начиная с Гуама Будды, затем Джетсон Капа, Пабонго Ринпоче, Триджан Хринпоче, Кен Ринпоче, Геше Лапсан Торчен, Геше Майкл Роуч, Джон Брейди, Иконе Убрайен, Питер и Мария Мёртл.

Поблагодарите их. Скажите спасибо и попросите благословить вас создать рай на земле для всех живых существ с помощью хранения этого кодекса Бодхисаттвы. Кодекса жизни человека, который хочет достичь просветления для блага всех живых существ.

И линия передачи благословляет вас. Вы можете чувствовать их поддержку. И мы переходим к основной медитации.

Если вы хотите, то можете открыть глаза и сделать поправление, немножко потянуться и сильно не отвлекайтесь. Если хотите, можно вытянуть руки, поправить позу, если хочется, и затем снова вернуться. Прикройте глаза.

Снова отстройте позу. Сделайте вдох, и с выдохом сильнее пупок втяните в себя и вернитесь в медитацию. Вы стоите перед магическим волшебным лесом.

Это особенный лес. В нем вы станете разными людьми, которыми вы были в прошлых жизнях. И проживете, как вы хранили свои обеты Бодхисаттвы в прошлых жизнях.

Вы чувствуете легкое волнение, интерес. И вот вы делаете шаг вперед. Вы входите в этот лес.

Вы идете по тропинке и вдруг попадаете на сцену. Вы находитесь на публичных дебатах. Выступаете против сильного оппонента.

И у вас есть возможность победить нечестным способом. Вы можете сказать неправду о своем оппоненте и получить больше поддержки от спонсоров и улучшить свою репутацию. И вот вы чувствуете этот момент выбора.

И вы решаете этого не делать. И таким образом вы избегаете первого коренного падения. Восхвалять себя и критиковать других ради личной выгоды.

Порадуйтесь этому решению. Сделайте вдох и мягко идите дальше. И вы идете дальше по лесу.

И видите бездомного человека. Он просит вас поделиться едой. Вы даете ему еду.

Затем он спрашивает, как ему вообще улучшить свою жизнь. Он уже все перепробовал. Но все равно ничего не работает.

И вы рассказываете о ручке. Этот человек становится счастливым. Он находит свой путь.

Начинает изучать систему семян. И таким образом вы избегаете второго коренного падения. Не дать дарму или материальную помощь из-за чувства собственности.

Снова порадуйтесь этому поступку. Почувствуйте радость. Сделайте вдох и идите дальше.

И вот вы идете дальше. И видите свою подругу. Которая когда-то сильно вас обидела.

Или друга. Он или она подходит к вам и искренне извиняется. И вы все еще чувствуете боль.

Но вы открываетесь. Вы принимаете ее или его извинения. Обнимаете.

И таким образом вы избегаете третьего коренного падения. Не принимать чьи-либо извинения. Или наносить удары другому человеку в ответ.

И вы снова радуетесь этому чистому поступку. И мягко идите дальше. И вы все идете глубже в лес.

И попадаете на занятия о пустоте и карме. В красивую светлую аудиторию. Вам не все понятно.

И появляется мысль. Это так непонятно. Может это вообще не Будда преподавал, а просто придумал кто-то.

Я мог бы гораздо лучше что-то придумать. Но вот тут же уловите себя на этой мысли. И решайте отложить на полку то, что вам сегодня непонятно.

А затем спустя 10 лет вы хорошо разбираетесь в этой теме, становитесь известным учителем системы семян. Помогаете многим другим людям. И таким образом вы избегаете четвертого коренного падения.

Отвлекаться от большего пути Махаяны. Говоря, что писания этого пути не были произнесены Буддой. Или обучать сложной дарме.

И вы снова радуетесь этому. Этому прекрасному поступку. Сделайте вдох.

И мягко идем дальше. Вы идете дальше. В лес видите буддийский монастырь.

Вы замечаете красивые вещи. Статуэтку Будды. Красивые книги.

Еду, принадлежащую монахам. Вдруг возникает мысль взять это. Но вы тут же ловите ее и останавливаетесь.

Вы ясно видите, это создает плохие семена. И вы не берете. И таким образом вы избегаете пятого коренного падения.

Крать то, что принадлежит драгоценностям Будды, дармы и самьи. Порадуйтесь этому. Порадуйтесь вашему чистому поступку.

И вы снова идете дальше. И заходите в библиотеку. И видите трех человек.

Один парень следует по пути слушателей, изучает книгу о четырех истинах Арьи. Второй следует по пути самосозданного Будда. И изучает Колесо Жизни.

Третий следует по пути Махаяна и изучает Мастера Шантиделу. Вы понимаете, каждый из этих путей важен. Каждый подходит людям на своем уровне.

И вы поддерживаете их. Чувствуете это открытое уважение. И таким образом вы избегаете шестого коренного падения.

Отказываться от высшей дармы путем отрицания писаний, пути слушателей, самосозданных Будд или Махаяна. И вы снова чувствуете радость. Порадуйтесь тому, что вы совершили чистый поступок.

И вы идете дальше. Внезапно вы становитесь могущественным королем. Один монах вам очень не нравится.

И вы думаете о том, что у вас есть власть лишить его монашеских роб, лишить его статуса монаха. Но вы вдруг ловите эту мысль и решаете этого не делать. И таким образом избегаете седьмого коренного падения.

Лишать посвященных Духовный Сан их золотых роб, избивать их или лишать их свободы. Или забрать у кого-то статус посвященного в Духовный Сан. И вы снова радуетесь этой накопленной добродетели.

Наполненной этой радостью вы идете дальше в лес и внезапно видите в одном месте группу людей. Вы видите свою мать, своего отца, человека, который достиг нирваны, Архата. И вы видите Будду.

А также вы видите сбоку группу последователей Будды. И вы делитесь с каждым вкусной едой, делаете подарки, поддерживаете сообщество и последователи Будды. И таким образом вы избегаете восьмого коренного падения не совершать одного из пяти мгновенных проступков.

И вы снова радуетесь. И вы идете дальше и садитесь медитировать. И вы медитируете о том, что все происходит из вас.

И те семена, которые вы накопили в прошлом, они сейчас сходят в вашей жизни. Потому что все пусто от своей самосуществующей природы. И вы радуетесь этому факту.

Тому, что вы можете изменить все в своей жизни, ведя нравственный образ жизни. И таким образом вы избегаете девятого коренного падения придерживаться неправильных взглядов. И вы снова радуетесь этим особенным семенам и накопленной добродетели.

И вот вы прошли этот путь из девятистой. И внезапно вы видите ясное небо и солнце. Это значит, что лес заканчивается.

Вы выходите из леса и благодарите себя за то, что тщательно хранили свои обеты бодхисаттвы в прошлых жизнях. Почувствуйте эту благодарность к себе. Почувствуйте

готовность сердцу продолжать следовать этому кодексу бодхисаттвы.

Человеку, который хочет достичь просветления ради блага всех живых существ. И примите решение сегодня, на протяжении всего дня быть очень внимательным. И вести очень чистый нравственный образ жизни.

И сделайте три вдоха и глубоких выдоха. Можно послать свет из своего сердца во внешний мир. И пусть каждый, кто соприкоснется с этим светом, тут же обретет абсолютно чистую нравственность, мудрость и возможность достичь абсолютной цели.

И когда готовы, открывайте глаза. Можно потянуться. Попить водички, если у вас есть водичка.

Спасибо вам за медитацию, за то, что вы были такими тихими. Сейчас я заберу всю свою конструкцию. Микрофончик тебе нужен.

[Говорящий 1] Спасибо. Ну что, доброе утро. Просыпайтесь.

После йоги, после медитации. Как ваши дела? Какие-то вы молчаливые.

Интересный эффект после медитации. Иногда не хочется разговаривать. Когда успокоил свой ум, когда внутренние ветра успокоились, иногда разговаривать совсем даже и не хочется.

Понимаю. Понимаю. Я, кстати, хотела вам сказать, что вы, когда медитируете, если вам некомфортно, даже на занятиях, вы можете спокойно ложить тут какой-нибудь коврик, брать подушки для медитации и сидеть на полу.

Если вам там комфортнее. Или если вы устали на стульчике сидеть, тоже можно спокойно где-нибудь тут на переднем, на нулевом ряду сесть и спокойненько на подушках расположиться или где-то там у стенок. В общем, чувствуйте себя комфортно, чтобы вам было комфортно и удобно.

На полу сидеть тоже окей. И когда мы сидим с ровной спиной, у нас как бы прана начинает гораздо лучше функционировать по телу, двигаться по телу. Ну, в общем, может быть, не знаю, та или иная информация вам зайдет лучше или инсайты какие-то будете получать.

Как бы ни было, главное, чтобы вам было комфортно. Ну и, соответственно, на медитации можете тоже на полу тут располагаться спокойно. Хорошо.

Где же мы находимся? На каком занятии? Какого курса?

Какая главная тема этого курса? 7.7. Боже, мы уже сейчас после этого занятия 70% всего пройдем.

[Говорящий 3] Агент 007.

[Говорящий 1] Агент 007. Да. Мы с вами завершили обзор.

Сколько коренных обетов? Мне надо вас как-то разбудить, потому что дальше надо быстро опомчаться. У нас сегодня насыщенное занятие.

Сколько коренных обетов?

[Говорящий 3] 18.

[Говорящий 1] Сколько второстепенных?

[Говорящий 3] 16.

[Говорящий 1] И каких сегодня с Оксаной в медитации прошли? 9. Каких?

Ура! Оксана, поздравляю! Все как бы удалось.

Здорово. Да, мы с вами сейчас закрываем голову с этими коренными обетами, можно так сказать, и мы как бы переходим дальше. Вот это занятие, седьмое, восьмое занятие и девятое занятие, они будут полностью обзор второстепенных нарушений, второстепенных обетов, которых 46.

Все, с коренными мы уже разобрались. Теперь 3 дня насыщенной программы по второстепенным обетам. есть разница, есть некоторые особенности между коренными и между второстепенными обетами, и я, наверное, хочу сегодняшнее занятие как раз с этого и начать.

Второстепенный обет по-тибетски нье дже? Нье дже. Или еще по-другому, буквально это переводится как плохое действие, типа что-то не очень хорошее, или второстепенный проступок.

Чем же отличаются второстепенные обеты от коренных? Знаете ли вы уже, есть ли какие-то предположения, что что-то вы уже знаете? Чем отличаются?

Какая разница между ними? Что-то знаете? Да, отлично.

Чтобы нарушить коренные полностью, нам надо 4 цепи. Чтобы нарушить частично, какая-то из комбинаций. Когда мы говорим о второстепенных, там уже 4 цепи не нужны.

Мы сейчас вскоре поговорим, как они нарушаются. Что еще? А какие догадки еще?

Если мы нарушаем коренной частично, не сильно, не полностью, то неполное нарушение коренного может стать нарушением второстепенного. Да, что еще знаете? Легче нарушить какие из этих обетов?

Второстепенные нарушить легче. Верно. Почему?

Потому что не надо 4 цепи. Мы нарушаем этот второстепенный обет, когда это действует с определенной мотивацией. Это, кстати, домашка, по-моему, номер 2.

[Говорящий 3] Да.

[Говорящий 1] Есть 2 большие категории мотивации, которые стоят за нарушением этих второстепенных обетов. То есть 2 способа, 2 побуждения, как можно их... Отчего можно их нарушить?

Почему мы их нарушаем? Первое — это ментальные омрачения. Никуда далеко ходить не надо, это мы все знаем.

Наши чудесные клеши, наши негативные мысли. И у вас в домашках также просят привести примеры, что имеется в виду под ментальными нарушениями. Здесь имеется в виду гнев.

То есть когда мы под влиянием гнева нарушаем, когда мы делаем что-то нехорошее и при этом злимся. Это зависть, например, совершение плохого действия на фоне зависти. Это

страстное желание.

Не знаю. Желание, не знаю, чего-либо. Чьей-то вещи, чьего-либо партнера, еще чего-то.

Или злой умысел. Это примеры того, как бы, из-за чего мы нарушаем эти второстепенные обеты. То есть под влиянием ментальных обращений.

И второе. Это любые другие мысли. Все остальные случаи, которые не относятся к ментальным обращениям.

Любые другие мысли. Например. Да, мне нравится.

Сразу задумались, а что же за такие мысли, которые не ментальные обращения? Спасибо, что думаете. Например, лень.

Лень не есть негативная мысль. Понятное дело, что она лучше нашей жизни делает, но как бы это не какое-то ментальное обращение, например, как гнев. Тем не менее, из-за лени мы можем нарушить второстепенные обеты.

Еще один пример. Это забывчивость. Не знаю.

Забыли обеты, нарушили. Все. Или невнимательность.

Можно сказать, какое-нибудь такое халатное отношение. То есть это такие две мотивации, из-за которых мы можем нарушать обеты второстепенные. И у вас попозже в каком-то из уроков, не помню в каком, будет вопрос, связанный с этим.

Он звучит примерно так. Обязательно ли быть ментально омраченным, чтобы нарушить второстепенный обет? Забегая наперед, ответ как бы нет, потому что можно просто забыть, поленился.

Любая другая мысль может также стать побудителем нарушения второстепенного обета. Хорошо. Ну, какие же еще особенности второстепенных от коренных?

Они легче очищаются. Второстепенный обет можно самостоятельно починить. Можно прийти к Оксане, сказать, Оксана натворила делов, хочу тебе исповедоваться.

Сейчас я тебе начну рассказывать все свои, короче, плохие дела. Устраивайте поудобнее, на тебе кофе.

[Говорящий 2] Оксана говорит, сразу включаешь микрофон и говоришь.

[Говорящий 1] Я вообще про Оксану Горину, но мне нравится твоя мысль. Твоя мысль мне нравится. То есть мы можем сами починить эти обеты, даже если нарушили, нам не надо для этого, не знаю, какая-то особая процедура перед принятием и так далее.

Берем подружку, садимся, она, конечно же, радостно вас выслушает и выливаем все на чистоту. Мы вчера также говорили о том, это любой должен быть человек, перед которым можно вот так вот с которым поговорить или нет. Здесь говорится о том, что хорошо было бы, чтобы он изучал Хинаяну или Махаяну, то есть в принципе был в этих учениях, потому что этот человек должен как бы понимать, в чем суть проблемы, ну как бы суть нарушения.

И если даже этот человек, который уже в учениях, но он не серьезно воспринимает свои обеты, тогда следовало бы выбрать какого-то другого человека. В общем, это не только как бы хинянец или махаянец, но также тот, кто, ну может быть, ладно, не каждый день все шесть раз человек ведет дневник, ну ладно уже, но когда человек относится серьезно к

своим обетам, это хороший кандидат для такого разговора. И вы как бы не просто признаетесь в том, что вы совершили плохой поступок, вы как бы этому человеку признаетесь конкретно в нарушении обета.

То есть понятное дело, что вы сожалеете о том, что вы что-то не очень хорошее сделали, но вы также сожалеете о том, что вы сам факт обета нарушили. Ну и вот такой диалог у вас может быть. Может, да, есть проблемы.

Ну как бы не обязательно. Можно с кем угодно поговорить. Что именно в процессе признания помогает человеку восстановиться?

Это был бы типичный вопрос от Маши, я думаю. Какой механизм? Как это работает?

И тут Деша Майкл в этой лекции сразу отвечает Маше на твой вопрос. Он говорит, что, ну в целом, когда вы вот такой разговор с кем-то ведете, у вас как бы уже есть какая-то мысль, что вы, ну во-первых, вы понимаете, что это не очень правильно, во-вторых, вы как-то сожалеете. То есть в каком-то виде вот эти вот четыре сила, о которых мы говорили вчера, они уже у вас присутствуют.

Раз вы рассказываете ему об этом, наверное, вы не хотите это повторять, ну и так далее. Таким образом, как бы вот такой механизм, наличие таких мыслей, оно позволяет восстановить этот обет у нас обратно. И еще одна особенность второстепенных обетов, что они взаимосвязаны с шестью совершенствами второстепенных.

Вот эти. То есть все, ну ладно, технически так неверно сказать, но скажем так, 46 обетов сгруппированы так, чтобы поддержать практику шести совершенств. Помните, зачем нам эти шесть совершенств?

Для создания тел Будды. А каких же тел? А я вам покажу слайдик, кто забыл, чтобы запомнить.

А, ну это совершенства, понятно, вы их знаете. И вот, собственно, с помощью первых трех и часть четвертого мы накапливаем заслуги для того, чтобы получить нашу Роу Ка Каю. И с помощью двух с половиной оставшихся совершенств мы накапливаем мудрость, чтобы получить Дарма Каю, ментальное тело Будды.

И вот как разбиты эти обеты по совершенствам. Вам не надо это запоминать, можете сфоткать, если хотите. Тут я специально сделала такой слайд, потому что есть первый столбец, это нарушение в списке из 46, то есть тот список, который у вас будет в чтениях, ну как бы классический список.

Но помните, когда мы возьмем дневник, у нас более детальное дробление есть. И вот нарушения в дневнике, они начинаются с номера 63. Оленька, а ты кто-нибудь Оленьку поэта раздашь, пожалуйста, нам на сегодняшний урок план?

Да. Мы сегодня на занятии сейчас рассмотрим совершенство даяния, я рассмотрю, и потом Макс рассмотрит совершенство нравственности. На следующих уроках остальное.

И видите, еще что интересно, тут еще есть третья нравственность. Помните, что за третья нравственность? А помните, какая вторая?

Или первая? Это поможет вспомнить третью.

[Говорящий 3] А, третья нравственность. Да, да, слайдик со второго урока.

[Говорящий 1] То есть мы воздерживаемся от неправильных поступков, мы накапливаем добродетель, но все это мы делаем с мотивацией ради живых существ. То есть мы соблюдаем эти первые два ради большей и более широкой мотивации. И вот там одна из последних групп обетов, они будут относиться к третьей нравственности, а не к совершенству.

Хорошо. Подытожим еще раз про коренные обеты, просто чтобы у вас это было на одном слайде. Значит, при нарушении, точнее про второстепенные.

При нарушении второстепенных не теряются все обеты бодхисаттвы. Если мы нарушаем коренной, теряем все обеты бодхисаттвы, если нарушаем второстепенный, не теряем. Дальше.

Легче нарушить. Не нужны четыре цепи. Вместо четырех цепей у нас вот эти вот или ментальные обращения, или какие-то другие мысли, которые не ментальные обращения, под влиянием которых мы нарушаем.

Дальше. Их легче очистить сами. Можно селф-сервис сделать.

И они связаны с шестью совершенствами в основном. Гуд? А какой первый вопрос?

[Говорящий 2] Домашки?

[Говорящий 1] Не-не-не. Я вам буду говорить когда какой-то номер. Можете расслабиться.

С этим понятно. Открываем раздел книги «Совершенство даяния». Там, в общем-то, на всех практически слайдах будут очень много текста, очень много всякой информации про особенности, исключения и так далее.

Поэтому я вам буду сначала показывать название самого обета. И у вас на листочках это тоже будет. Вы сможете, если что, списать или посмотреть.

Я буду говорить, где какие домашки, потому что в целом не на всех лекциях каждая полностью рассматривается. Нам показалось правильным и важным пройти абсолютно по всем, чтобы у вас было больше понимания, как потом вести эти обеты. В чтениях вы найдете, что подразумевается под обетами, но не всегда имеются исключения в чтениях.

Чаще просто гершлав лекции это упоминает и не упоминает в занятии. В смысле, в чтении. И не всегда есть это в ответах.

Но я подумала тоже, что вам, наверное, будет здорово, если... Я думаю, вы поленитесь пересматривать, переслушивать полностью какие-то исходные записи или чтения, или что. Поэтому я постаралась собрать на слайде основную информацию по каждому из обетов.

Но как бы слайды опять-таки перегружены, и если вы начнете сейчас читать вот так вот, дело не будет. Поэтому я хочу сказать, что это вам на будущее, вы сможете к этому вернуться, перечитать, вы будете знать, куда вам обратиться, чтобы напомнить себе о какой-то инфе. Ну что, готовы?

Будем развивать совершенство даяния. Совершенство даяния позволяет нам преодолеть нашу жадность и привязанность. Класс?

Мне кажется, класс. Первое второстепенное нарушение в дневнике — это номер 63. Не сделать подношения драгоценностям через три двери выражения.

Что за три драгоценности мы вчера говорили? Помните? Три драгоценности — драгоценность Будды, драгоценность Санги и драгоценность Хармы.

Не Будда, Дхарма, Санга, а со словами драгоценность. Потому что между этими понятиями есть большая разница. Когда мы просто говорим о Будде, статуя Будды нам особо никак помочь не может.

Когда мы говорим о драгоценности Будды, мы имеем в виду пустоту ума. Это то, благодаря чему мы сами можем стать просветленными. Если бы у нас не было пустоты ума, если бы пустоты не было, что бы мы могли в этом мире изменить?

Ничего. Поэтому мы всегда говорим о драгоценности Будды, о пустоте нашего ума, о нашем потенциале стать Буддой, получить эту Буддовость, стать Ангелом, как хотите так и называйте. Драгоценность Дхармы.

Дхарма — это книги, это что-то, какая-то информация, буквы, сложенные в слова, которые ты смотришь на них глазами, и они приобретают или не приобретают в случае с некоторыми от меня чтениями, они приносят какой-то смысл. А потом можно через пару лет вернуться, и вот оно, что было. А до этого смотришь, и вообще ничего.

Мне иногда казалось, я просто читаю механически. Я понимаю эти слова, но что они вместе значат? Не получалось.

У меня не было способностей. То есть Дхарма — это как бы книги, это что-то, что описано. Но когда мы говорим о драгоценности Дхармы, это как бы те осознания, которые могут быть у нас внутри благодаря этим знаниям, благодаря тому, что описано в этих книгах и так далее.

То есть это как бы реализации в нашем уме. Мы не делаем подношения к книгам. Книгам не нужны наши подношения.

Мы имеем в виду здесь реализации на пути, на нашей эволюции. И драгоценность Санги. Любой, кто видел «Пустоту напрямую», «Арье», мне нравится думать об этом так, что если у кого-то получилось, ну, наверное, у меня получится.

Если у кого-то получилось пройти этот путь от обычного человека, стать Арьей, ну, раз у меня есть в жизни примеры таких существ, ну, наверное, не всё потеряно. Наверное, шансы есть. И помните, что за три двери выражения?

Тело, речь и ум. Вот они, наши три двери. Помните, это то, как по трём дверям эти диастетические принципы разбиты?

То же самое. То есть здесь как бы суть в том, что бахтисаттва должен ежедневно совершать подношения трём драгоценностям через три двери выражения. С помощью тела, с помощью речи, с помощью ума.

Теперь, собственно, как это можно делать? Что можно с этим делать? Это может быть любое почтение физическое.

Не знаю, головой махнули, мимо алтаря проходите, такой, здравствуйте, доброе утро, Будда, там или кто у вас на алтаре. Вы как бы проявили почтение, всё, у вас, считайте, наполовинку этот обед выполнен. Сегодня в медитации, в подготовительных шагах Оксана говорила, сделайте ментальный поклон учителю.

Вот ваш ментальный вариант поклона. Это как бы почтение в мыслях. То есть сделал ментальный поклон.

Сделал. Ну, класс. Пожалуйста.

Оксана где-то там нету? Уже говорили. В общем, спасибо, Оксане, за йогу и за медитацию.

Традиционно, конечно, если в монастырях это поклон, простирание, полное простирание какое-то делают. Но можно и просто наклон головой сделать. Теперь, это мы поговорили о том, как можно делать это телом, как можно речью делать.

Есть версии. Слова благодарности, слова восхищения, рассказать какое-то, не знаю, не просто... Так, короче.

Ну, ладно, не буду говорить плохо. Ну, в общем, мне нравится говорить мистер Будда. Не знаю, для меня это как бы более вежливо.

Или вот, когда мы говорим не просто о Санго, ну, там, чувак какой-то, который непонятно когда жил, а мастера Санго. Мы как бы уважительно добавляем вот эти вот мастера, это как приставка уважительности. Мне кажется, это в том числе, на мой взгляд, хранение этого обета.

Или когда мы что-то преподаем. Вот, как на таком занятии. Я сейчас сохраняю этот обет.

Или когда мы мантры читаем. В общем, это все можно отнести к таким вот примерам. Классически, в отношении речи это произнести как минимум 4 строчки текста, восхваляющего качества трех драгоценностей.

Сказать о них что-нибудь хорошее. Может быть, когда-то доберемся, если захотите, есть клевая такая небольшая песенка, которую можно петь перед едой. Когда мы еду подносим, можем с помощью такой небольшой песенки делать подношение еды.

И... Ты просил меня не пугать людей. Я хотела вам вообще все эти молитвы сразу дать.

Макс сказал спокойно. Я даже слайды сделала. Молитва.

Ну молитва это тоже такое специфическое слово. Это пугающее слово. Видишь, у меня уже сразу краснеет.

Начинаю. Ну в общем, да. Умом это восхищение качествами просветленных существ размышления о пустоте.

Подумать мысленно о качествах. Не знаю. Если вы перед собой Будду представляете в медитации, и вначале мы в ингредиентах делаем мысли о каком-то качестве, можно подумать.

Нарушение. Когда происходит? Если...

Ничего из-за двери не видно? Ну ладно. Ну и хорошо.

Если прошли одни сутки, а вы еще не сделали подношение одной или комбинации трех драгоценностей впоследствии трех дверей выражения. Вы сегодня все сделали. Молодцы.

Как мне еще помогает хранить этот обед? У меня есть алтарь. Можно подношения восстанавливать.

Можно кого угодно. Можете репрезентацию святого существа поставить, репрезентацию Арии, ваших близких, любимых людей. Делать какие-то подношения.

Я в начале этого года проводила мастер-класс по алтарю. Если не видели запись, можете посмотреть. Там было детально про алтарь, про все значения, как эти подношения делать и

так далее.

Тоже классная вещь. На Ютубе? На Ютубе загружена.

Напиши где-нибудь. На канале? Нет, на Ютубе.

Просто не в открытом доступе, а по ссылке. Есть подношения практика Мандалы с рисом. Оля показывала вам фоточку.

Тоже можно ее делать. Вариантов масса, как выполнить. Можете, если видите красивый закат, мысленно поднести его трем драгоценностям.

Все, что красивое, или сирень какую-то красивую. Уже подходит. Хорошо.

Номер 2. В дневнике 64. Позволять мыслям страстного желания продолжаться.

Поэтому тут на фотографии пес. Джацион Капп говорит, что это о чрезмерном желании чего-то. Ты пса сколько ни корми, он вечно голоден.

Невозможно его накормить. Он все время хочет еще какую-то вкусняшку. И нарушением считается, когда мы настолько сильно находимся под влиянием какого-то страшного желания.

Страшного, страшно желания. И мы не пытаемся это никак остановить. Уходим в самотек и продолжаем развиваться этой мыслью.

И это в конечном счете все равно приводит к тому, что мы начинаем делать какие-то нехорошие вещи, чтобы получить то, что мы так страстно желаем. Поэтому надо останавливать это. И если у нас есть хотя бы малейшее может быть полностью мы не можем остановить это желание, но если мы хотя бы чуть-чуть пытаемся, даже попытки остановки вот этого чрезмерного желания, они позволяют не нарушить этот обет.

Если хотя бы чуть-чуть пытаемся, все, уже не нарушаем. Мне нравится здесь еще говорить о том, как определяется чрезмерность. Чрезмерность определяется как готовность совершить что-то неправильное, чтобы удовлетворить свое желание.

Из-за этого нет проблемы в том, чтобы хотеть наслаждаться чем-то. Пожалуйста, вкусные круассаны или кофе, еще что-то. Наслаждайтесь сколько хотите, но кого-то пререзать ради кофе не надо.

Поэтому нам важно оказывать сопротивление таким мыслям, чтобы этот процесс был контролируемым. Чтобы мы могли контролировать себя и контролировать этот процесс. Но это не говорит о том, что никакой радости в нашей жизни теперь не должно быть.

Нам надо избегать любых удовольствий. Нет, это не так. Скорее речь о разрушительных удовольствиях.

Об этом этот обет. Хорошо. Третье нарушение.

Готовы? В дневнике 65. Не уважать старших.

Ага, не ожидали, думали про 3 драгоценности будет все. Не уважать старших. И тут очень интересно определяется, кто же имеется ввиду под старшим.

Неожиданно. Значит, старше вас это тот, кто принял обеты в бодхисаттвы раньше вас. И который обладает хорошими качествами и достоин вашего почтения.

То есть не по возрасту, не по сколько лет ручки знаешь, не по каким-то другим характеристикам, а как раз по критерию принятия обетов в бодхисаттвы. Так что те, кто примут в воскресенье, можете так ходить. Ха, уважай давай меня.

Ты тут на кого? Наезжаешь. Шучу, шучу.

Конечно, это не должно быть мотивацией принять обеты в бодхисаттвы. Да, поэтому я тут девочку вам поставила, чтобы вы не думали. И вот она с цветочком, кстати, да.

Приняла обеты в бодхисаттвы. И соблюдение этого обета это активная практика признания чужих духовных заслуг. Нарушение совершается, исключение сейчас тоже поговорим.

Нарушение совершено, когда вы не оказываете такому человеку уважение и так далее. Меня этот обет спасал в конфликтных ситуациях не раз. Есть очень много людей в нашей тусовке, которые приняли обеты в бодхисаттвы до меня.

И есть чудесные ангелы, которые умеют меня нажать на мои триггерные точки. Но я вспоминала реально перед тем, как написать, как я негодую относительно этого человека, этому человеку, и как я недовольна очень сильно. Я вспоминала реально, что вообще-то этот человек принял обеты в бодхисаттвы раньше меня.

Ну, по крайней мере конкретно и в этом случае конкретно. И, наверное, все-таки мне не стоит так поступать. Ну или, по крайней мере, приумерить свой пыл.

Перефразировать. Попросить Чаджи Пити написать в более вежливом ключе. Знаете, Телеграм уже умеет писать.

Он может в стиле викинга написать. Полезная опция. Осталось добавить в Телеграм.

Напиши, пожалуйста, в стиле системы ментальных семян. Хотя некоторые люди так и пишут, мне кажется. Да-да-да.

А там есть что-то такое на ангельском. Мне что-то такое попадалось. Что значит уважение?

Это не то, что вы этому человеку простираете, последний кусок еды отдаете. Это просто базовые, хорошие манеры. Гесла прикольно приводит в пример.

Это то, как в нашей культуре обычно мужчина, когда ему нравится женщина, он пытается дверь приоткрыть. Пожалуйста, проходите. Вот вам стульчик.

Может быть вам кофе. Кроме Австрии. Все семян, тоже правда.

Манера красивая. Никто не отменял. Просто какие-то, не знаю, манеры хорошего тона.

Проявить уважение. Все что-то красивое, аккуратное, вежливое. Ну и Гесла говорит, что лучший способ сдержать этот обед, это просто проявить уважение ко всем вокруг.

Не важно, кто перед вами. Уважительная относительность вообще-то ко всем. Хорошо.

Помните, мы говорили, что по-тибетски нье дже – это нарушение. Вот эти второстепенные. Плохой поступок – нье дже.

Есть у нас нье ме. И это исключение. То есть это неплохой поступок.

Вот эта ме часто значит что-то, частичка не. Неплохой поступок – термин, который используется для исключения. Когда действие не считается нарушением.

В данном случае вот эти нье ме – это если вы заболели, как бы физически или ментально и не выказали кому-то какие-то знаки уважения, не считается нарушением. Хорошо. Все ли понятно по первым трем?

В моменте – да. Хорошо. Четвертое.

Кто хочет прочитать? Помните, я говорила, что в дневнике у вас чуть-чуть детальней, подробней, и там добавлены вот эти вот, ну, чтобы вы поняли, помнили, из-за какой мотивации. Вот это вот из-за гнева или лени.

Помните, у нас две мотивации для нарушения. Ментальное омрачение или какие-то другие мысли. Считается, что когда мы под влиянием омрачения ментальных, мы как бы больше нарушаем объект, когда под влиянием других мыслей, то чуть меньше.

То есть как бы тут и пишется, что из-за гнева или лени. То есть напоминает о мотивации. Да, не отвечать на вопрос.

Рассказываю. Нарушение. Когда из-за гнева или лени, например, по этой мотивации, не даете надлежащего ответа человеку, задавшему вопрос искренним и доброжелательным образом.

Человек задает искренний вопрос, нормальный вопрос, доброжелательный, не наезжает ничего, а вы такие ой, короче, что-то лень отвечать такой длинный вопрос. Опять странно, запутанно как-то написано. Нет, отвечать не буду.

Или господи, да сколько можно? Человек постоянно странные вопросы задает. Я, короче, все, нет.

Бесит уже. Это мои типичные нарушения, да я тебе рассказываю. Этот обед касается любых вопросов, не только вопросов от армии.

Любые вопросы, кто бы вам ничего не спросил. А теперь длинный список нееме. Видите, какой длинный?

Я вам сейчас его не покажу. Я вам его скажу. А, я его покажу, потому что это ответ на домашку номер один.

Домашка номер один. Пять случаев, при которых вы не совершаете второстепенное нарушение, если не отвечаете на вопрос. Тут есть пять, плюс некоторые другие случаи.

Первое, когда, кстати, в основном они все касаются о преподавании или слушании дармы. Первое, когда мы преподаем дарму. Понятное дело, что там кому-то в телеграме я сейчас не отвечаю.

Или если я уже вовлечена в обсуждение дармы с другим человеком, а не тем, кто задал вопрос. Второе, если я пытаюсь вовлечься в серьезный разговор с кем-то, чтобы удовлетворить их потребности. Другими словами, я пытаюсь другому человеку помочь.

Я пытаюсь, например, Оле, помочь с какой-то ее задачей. И кто-то другой, третий, приходит и хочет, чтобы я ответила на его вопрос. Я не могу, потому что я занята с Олей.

Думаю, тут тоже все понятно. Третье, когда мы слушаем лекцию о дарме. Если кто-то нас отвлекает, ну, считается вообще не очень хорошая карма, потому что человек может услышать что-то важное для него, мы его отвлекли, мы его потенциально могли отвлечь от какой-то потенциальной реализации в его уме.

Или он не понял, например, какой-то предмет, запомнил, что для того, чтобы увидеть пустоту напрямую, надо, не знаю, съесть банан, например. И вот теперь есть бананы вместо того, чтобы медитировать. Четвертое, если это помешает кому-то другому, кто уже слушает лекцию о дарме.

То есть, допустим, вы не отвлекаете того, кто слушает лекцию о дарме, напрямую не спрашиваете его, но шумите рядом, например, шепчетесь что-то там, и тогда это мешает слушающему лекцию о дарме. И пятое, если вы боитесь, что это может расстроить учителя дармы, на чьем выступлении вы находитесь. И есть некоторые другие случаи, когда вы больны.

Это такое типовое на самом деле, типовое исключение для многих обетов. Если ваши обеты монаха требуют того, чтобы вы не отвечали, но у вас таких обетов нет. И есть еще тоже такое часто встречаемое исключение, что если можно не отвечать или можно нарушить этот обет, когда это преподаст ценный урок вопрошающего.

Для этого обычно надо обладать определенным набором характеристик, я бы туда не шла. А сейчас иди в чатик и Джопики спроси. Или в Клоде теперь.

У некоторых, да, Максим? Ну, мой пример нарушения этого обета, когда я реально долго в переписках не отвечаю, у меня есть такие переписки, где от меня долго кто-то что-то ждет, но я физически не могу удовлетворить потребности другого. Я как бы не боюсь, но как бы, наверное, стоит выделять в графике какое-то время, чтобы поотвечал всем, все, дальше едешь спокойно.

Или я могу игнорировать вопрос в надежде, что кто-то в другое место меня ответит. Чем больше ты отвечаешь в чатике, тем больше задавана раздумость.

[Говорящий 3] Когда какой-то конкретный, короткий раздумость, а когда постоянно ты на связи.

[Говорящий 1] Это зависит от модели коммуникации. Я, например, делаю свои слоты, где я сосредоточена на задачах и слоты коммуникации. То есть я как бы могу не всегда отвечать.

Но есть на такие вопросы, которые я не могу ответить сразу, и я себе кто-то в сейф сохраняю. Вроде бы на задачу это не тянет, чтобы писать себе в to-do-лист, но как бы провтыкать нигде не хочется. Я думаю, ну ладно, завтра отвечу, потом завтра отвечу, ну и, короче, так оно может висеть и висеть.

А человек ждет, может быть, он рассчитывал, что я ему отвечу. То есть как бы тоже не очень хорошо. Но тогда стоит написать, что слушай, я тебе отвечу через неделю или в следующем году, чтобы не ждали.

Или часто бывает в чате вопрос какой-то в групповом. Я такая, ладно, короче, я прочитала, но кто-нибудь другой ответит. Короче, вот.

Пятое. Девчонки, классный пункт. Пятое второстепенное нарушение.

И в дневнике, верно, 67-й. Не принять приглашения. Отныне, на всех вечеринках.

У меня обед. Я обязана прийти на твою вечеринку. Билета у меня нет.

Но ждите меня. Ладно, ладно. В дневнике это звучит так.

Отказываться принять искреннее приглашение. Искреннее. Если вас там в инстаграме позвали на какое-то мероприятие Women's Day или какое-то, то может быть, не всегда это нарушение, если вы не ответите.

Но в общем. Отказываться принять искреннее приглашение из-за гордыни, желания навредить, гнева или лени. Но в целом-то это относится к любым приглашениям.

Да, картинки это то приглашение, которое вы скомкали и выбросили. То есть кто-то, например, вас пригласил разделить с вами трапезу, поужинать, пообедать или что-то принять в дар, или что-то еще, но из-за там, ментальных омрачений, из-за таких мыслей вы не хотите. Или из-за других мыслей тех, которые не ментальные омрачения.

Исключение. Что? Олень это же то другое омрачение.

Оно во вторую категорию относится. Исключение. Заболели.

Теперь, девчонки, поводы не ходить на вечеринки. Список легитимных этих. Заболели.

Приняли другое приглашение. До свидания вас кто-то приглашает, тиндерявые. Я уже другое приглашение приняла.

Сорян. Это слишком далеко. Например, добираться вам сложно.

Вам опасно или трудно туда ехать. Вам надо понимать, это Древняя Индия. В некоторые места реально опасно и долго через какие-то лианы было пробираться.

Вдруг на свадьбу Максима приглашал, он не поехал. Вы знаете, что приглашающий делает это из-за каких-то недобрых намерений. То есть, если вы чувствуете, что это недостаточно искреннее или какие-то там злые умыслы есть, можете спокойно не ехать.

Или, может быть, у человека благие намерения, все хорошо, но у этого человека есть какие-то пороки или вещи, от которых вам стоит держаться подальше. Например, Гешла говорит, если у вас на вечеринке будут курить марихуану, может быть, можно и отказаться. И еще один принцип исключения, если это отвлечет вас от той добродетели, которой вы уже занимаетесь.

Я этим принципом всегда прикрываюсь, это мое лучшее прикрытие. Я такая, мне, кажется, осенью надо готовиться, ищу там что-то. Все.

Можно не идти тогда. Да. Ой, а все?

Как быстро заканчивается совершенство. Какое совершенство? Даяние, да.

Еще не конец, да. Максим расскажет после перерыва про...

[Говорящий 2] Я?

[Говорящий 1] Ааа. Вот так поворот. Хорошо.

Как-то необычно разделил. Неожиданно. Хорошо, тогда перерыв 10 минут до 11.55 и встречаемся в 11.55. То есть у всей аудитории. Что? Продолжаем наше совершенство. Чуть-чуть совершенств хотели ускользнуть, но не ускользнули.

Готовы? Девчонки, полезные слова на тибетском. Знаятся.

Тут в Вене есть тибетцы. Если вдруг пойдете на свидание с тибетцем, будете знать, какие слова им говорить. Да, значит, сэр.

Сэр. Или сер. Не знаю, как даже правильно.

Сер или сэр. Золото. Ласопа.

И ласопа. Ласопа. Это означает и тому подобное.

Золото, да? Золото и тому подобное. То есть это значит деньги, всякие там вещи, любой ценный предмет.

Если кто-то приходит к вам, искренне предлагает что-то, какие-то материальные вещи, вы как истинный бодхисаттва говорите, конечно, я же храню свои обеты в чистоте. Вы как бодхисаттва должны с благодарностью это принять. Это особенно касается монахов, конечно, потому что в Индии им там, ну и в принципе монахам им не разрешается владеть деньгами, хранить деньги и так далее.

Даже прикасаться к деньгам. Но если вы бодхисаттва, то ваши обеты бодхисаттвы, они выше индивидуальных обетов свободы. В нашем случае они выше пяти пожизненных обетов мирян.

В случае с монахами они выше, чем монашеские обеты. Поэтому если это какая-то вещь, которая, вы понимаете, позволит другим живым существам, как-то поможет, то несмотря на то, что вы как монах не можете прикасаться к деньгам и тому подобное, или хранить какие-то ткани, вещи и еще что-то, вы все равно это принимаете, потому что это поможет другим существам. В дневнике номер 68 нарушение отказываться принять деньги или другие материальные блага, которые спонсор пытается нам дать из-за желания навредить дающему или гнева, или лени.

То есть, когда мы, не знаю, обидеть человека хотим, не надо мне твои подарки, вообще забирай, или когда гневаемся, или что-нибудь такое, и отказываемся принять любой вид материального богатства, который нам предлагает спонсор, мы как бы нарушаем этот обет. Но есть исключения. Предложение, подарки, исключения.

Исключения. Если вы понимаете, что вы привяжетесь к этой вещи после того, как получите, тогда увы. Если вы понимаете, что человек, который вам это дарит, подарит, а потом пожалеет, лучше отказаться.

Потому что считается, что когда человек что-то дает, делает и потом жалеет об этом, для него это очень плохая карма. Мы не хотим ставить человека в такое положение. Поэтому, чтобы избежать ситуации, где человек, например, в порыве эмоций, какого-то такого внутреннего куража, делает что-то классное, а потом жалеет, у нас есть такой обет.

И исключения в этом обете. Например, Гешела когда-то предложили квартиру в Нью-Йорке. Вы понимаете, сколько стоят квартиры в Нью-Йорке.

Это был очень искренний студент. Он говорит, вот вам надо наверняка на какие-то потребности. Гешела сказал, ты сперва подумай, чуть-чуть, полгодика, если ты не передумаешь и все еще будешь чувствовать, что ты так хочешь сделать, то мы готовы принять это в пользование, но ты все равно останешься владельцем этой квартиры.

Дальше. Какое еще исключение? Если вы считаете, что это может быть не принадлежащее этому человеку.

То есть он где-то стащил эту вещь и вам пытается ее поднести, подарить. Вы здоровы. Или если это поставит как-то дарителя в затруднительное финансовое положение.

Такой подарок. У меня была подружка и одноклассник, и они как-то начали встречаться, и он ей подарил тогда какой-то новый телефон, хотя он был из довольно бедной семьи, лишних денег у него не было, но он так хотел ее впечатлить и сделать какой-то подарок. Если ты подарил телефон, ты вообще красавчик, самый завидный жених, все.

И они только начали отношения, он хотел ее впечатлить, он ей подарил этот телефон, они через месяц разошлись, он потом от кредит по телефону выплачивал еще год. Поэтому если какой-то подарок, вы понимаете, что ставит другого человека в затруднительное финансовое положение, может быть, не стоит такой подарок принимать. Или если принятие подарка может привести к каким-либо проблемам.

Например, в Гешлоте приводят к примеру оружие. Не знаю, вам подарили пистолет или какое-то ружье, и теперь к вам боятся люди домой в гости приходить, потому что у вас на стене висит ружье или что-нибудь такое. Какие трудности он тебе принесет?

Ковровых клещей максимум. Или если подарок кому-то другому подарен. Тут Гешлот рассказывает длинную историю о том, что иногда люди жертвуют, что-то на храмы дарят.

По-моему, не на их организацию, а там у них в трех храмах было каких-то. И дарят подарок в общем, а потом они не знают, в какой конкретно из трех храмов это отправлять, потому что ты же не поделишь ковер на три части. То есть надо проверять, точно ли он не подарен другому храму, а предназначается именно этому храму.

В этом суть. И также в рамках этого обета важно подумать о карме человека, делающего вам подношения. То есть не надо думать всегда о себе.

Это возможность подумать еще о другом человеке. Какой человек эти семена сейчас сеет. Я думала, как в моей жизни эти обеты проявляются.

В частности, я могу не всегда хотеть какой-то кофе или чай, но когда я вижу, что искренне человек мне его приносит и он очень хочет мне дать или какую-то конфетку, даже если я не ем конфетку, я хотя бы чуть-чуть съем. Я стараюсь принять, потому что я понимаю, что таким образом это порадует этого человека и он будет считать, что он сделал классное дело. Или именно на прошлой неделе праздновала важное событие.

Мы с ней встретились. Она на эмоциях делится. Говорит, пойдём, я тебе кофе угощу.

А я перед этим выпила пол-литра протеинового коктейля. Но кофе мне уже не сойдет никуда. Говорю, Инна, я что-то не могу.

Она говорит, ну хотя бы конфетку какую-то выбери. Короче, мы погуляли с ней час. Я говорю, ладно, Инна, пошли в ту мороженую.

Через час мы сходили в ту мороженую. Я съела мороженое. За час как раз у меня все переварилось.

Я помню, очень на самом деле обидно, знаете, как бы это так сказать, в какой-то момент в своей АСИ карьеры вы поймете, что, может быть, вы хотите кому-то конкретно сделать какой-то важный подарок, какому-то учителю что-то поднести, и он может как бы это не принять. Это очень обидно ощущается. Я помню, мы, когда Джейбела приезжал на сутру сердца, у нас после этого была с ним встреча, и мы с Максимом принесли ему красный конверт.

Джейбела, пожалуйста, вам надо. Хорошую сумму туда положили. И он так как-то посмотрел и сказал, нет, я так думаю, вам это нужнее.

И, короче, мне захотел брать. Я помню этот момент. Это ощущается как будто тебя отвергли реально.

Но как это так? Не берет учитель от себя подарок. Это, короче, очень нехорошо ощущалось.

Но у нас есть хорошая традиция просить 3 раза или какие-то учения запрашивать 3 раза или подарок подносить 3 раза. И мы такие сразу, нет, нет, пожалуйста, возьмите, примите. Мы считаем, что...

И на второй раз он взял. И мы довольные были, особенно я. Но у меня было ощущение, что нам надо это подношение, это важный момент сделать это подношение.

Поэтому когда вам кто-то пытается сделать искренний подарок, принимайте, позаботьтесь о том, кто дает. Принимайте этот подарок. Чтобы у вас не было случая, когда вы потом кому-то хотите сделать важное подношение, кого видите особенным, а этот человек такой, не возьму.

И еще часто люди... Но это, наверное, уже касается... Вот я думаю, Оксан, может, тебе это будет тоже полезно.

Ну и в целом. Наверное, в вашей будущей тоже развития дарма карьеры. Часто люди...

У некоторых людей бывают такие резкие взлеты, они могут там заработать уйму денег, может быть, где-то не очень, не полностью честным путем, и потом они как бы пытаются не знаю, очистить свое имя или где-то что-то там внутри себя, какую-то галочку поставить, чтобы вот карму почистить. Да, они там начинают в церковь нести какие-то деньги, десятину, или в какой-то благотворительный проект, мол, вот как бы у меня есть деньги, я хочу вам пожертвовать крупную сумму денег. Ну как бы внутри у них есть вот эта мотивация, ощущение, что они не очень честно эти деньги получили.

Надо очень быть аккуратными, когда мы принимаем такие деньги, ну как бы надо думать о получать, о дающем не только в том ключе, какую карму он сеет, хорошую, но и как бы чтобы он плохую тоже не посеял. И желательно проводить расследование, если нам кто-то пытается большую сумму денег внезапно подарить, откуда у тебя эти деньги, а давай-ка об этом поговорим. То есть не надо короче, сейчас беру, несите чемоданы, гуляем на все 100.

Надо быть аккуратными. Вот Макс говорит, в Киеве 5000 кешем и что решили? Видите, какие полезные обеты?

Седьмое второстепенное нарушение. Не дать дарму, кто к ней стремится. 69 в дневнике.

Очень похоже на номер 30, не давать дарму из чувства собственности, но в номере 30 мотивация была, это коренное нападение, господи, коренное падение. Там мотивация была чувство привязанности, собственности, то есть вот это хочу себе, а тут другие мотивации. Гнев, зависть, лень и все такое.

То есть когда из-за желания нанести обиду, гнева, зависти или лень мы не даем дарму тем, кто к ней стремится. Исключение. Заболел.

Преподавать урок другому. Или студент пришел только чтобы вас покритиковать, вы это понимаете. Или, тут, кстати, написано сидят неправильно, но я не знаю, что такое сидеть правильно.

Что имелось в виду, Гешла не уточнял. Да. Питер Мёркл на лекции тоже повторяет, они сидят неправильно, и потом говорит, ну я смотрю на вас, вы, наверное, все правильно сидите.

Если вы знаете, что их это напугает или шокирует, можно не дать дарму в таком случае. Если вы знаете, что нет шансов у этого человека, никогда он это не поймет. Можно не дать дарму.

Если вы знаете, что эти люди не заинтересованы в том, что вы будете преподавать в теме вашего преподавания, или они глубоко погружены в плохие пагубные взгляды. Какой-то пример, кстати, он приводит, но если вы понимаете, что человек, не знаю, привык убивать мух, а вы ему скажете, не убивай мух, он назло вам начнет вот так вот перед вами, смотри, и эту, и эту, и эту, тогда, наверное, не надо такому человеку давать эти объяснения. Вопрос?

Да, исключения не те. А можете мне кто-то, может, Марина, сфоткать, а потом поправлю. Или еще одно исключение.

Спасибо. Вы думаете, что у них может появиться плохое отношение, и это только ухудшит ситуацию. Вот как бы все, что касалось совершенства даяния, но чтобы быть бодхисаттвой, нам надо практиковать и совершенство даяния, и совершенство нравственности, поэтому я передаю микрофон Максиму, а вам пока оставляю этот чудесный QR-код.

Напомню, что мы собираем на ELL, и мы собрали уже 30% суммы, поэтому если кто-то хочет успеть поучаствовать, присоединяйтесь. Спасибо. Спасибо.

[Говорящий 2] Окей. Мы закончили совершенство даяния. Ничего страшного нет.

Правда? Это в целом хороший образ жизни. На Машу я всегда смотрю.

Правильно, Маша? Ничего там нет? Отдавать свой автомобиль учителям, у которых ты принял обеты, иначе они тебя исключат.

Никаких странных вещей нет. Мы переходим к совершенству нравственности. Главная идея курса?

Кодексу жизни бодхисаттвы. И главная идея урока?

[Говорящий 3] Не было?

[Говорящий 2] Боже мой. Чтобы быть бодхисаттвой, нам нужно практиковать совершенство даяния и нравственности. О чем мы сегодня говорим, и о чем вы будете на группах Мудрости говорить.

Окей. Совершенство нравственности начинается с обета отвергать людей с запятанной моралью. Кто такие люди с запятанной моралью?

[Говорящий 3] Не обязательно.

[Говорящий 2] Которые что-то сделали очень, даже не очень хорошее. И вы об этом знаете, наверняка. Джетсон Капо приводит пример.

Тот, кто совершил один из пяти мгновенных проступков, например. У меня была история. Я помню, я был на фестивале.

Психологический, эзотерический фестиваль был в Тавале в Украине. В Харькове он проходил. Были разные мастер-классы по психологии.

И там у нас было упражнение на одном мастер-классе. Нужно было с завязанными глазами ходить. Человек 30, может быть, в большом зале.

И таким случайным людям просто рассказывать какое-то свое признание. Проступок какой-то очень страшный, которым ты никому никогда не рассказывал. А у нас, кстати, для этого есть практика наоборот рассказывать.

И я помню, кто-то рассказывал, что не изменил, что-то налоги не уплатил, своровал что-то. И один человек говорит, а я убил человека, переехал в другой город и скрываюсь теперь, чтобы меня не нашли. А у меня глаза закрыты.

Я помню, я так перепугался. Потому что это страшно вообще-то. С другой стороны, этот человек, он приехал куда?

Не в ночной клуб он приехал. Он приехал на фестиваль психологии и эзотерики личного развития. Значит, он хочет измениться.

Он что-то хочет исправить. И здесь имеется в виду не отвергать таких людей, не отворачиваться от них, что вот ты какой-то грязный, не хочу с тобой общаться. Я сегодня у Аломы Питера слушал занятия.

Он говорит, что типично, например, в школе, когда есть ребенок, у кого родители сделали что-то не очень хорошее. И этого ребенка, его вот так вот все не хотят с ним общаться. Это тоже сюда относится.

Почему, кстати, как вы думаете, почему нам не надо их отвергать? Это хороший нюанс. Они не обязательно хотят измениться.

Они не обязательно раскаиваются, тут говорится. Они не обязательно должны раскаиваться. Но они в тяжелом положении.

Знают они об этом или нет. Они натворили дел. Их ждут очень плохие последствия.

И они нуждаются в нашей помощи даже, может быть, больше, чем другие люди, у которых все хорошо, и их хорошие семена выведут в райбуд. Тут говорится, что в исключительных случаях мы можем это делать, чтобы преподать урок. Я с этим всегда очень аккуратен, с этими уроками.

Если вы будете точно знать, что это оно, тогда действуйте так. У меня таких случаев не было. Если сближение с этим человеком отвернет от вас многих людей, такое может быть.

Особенно публично. Если вы будете с кем-то, убийца, куча людей приходит, к примеру, на занятия наши по ACI, мы им даем микрофон, расскажи вообще принципы успеха. Это было бы странно.

Это могло бы отвернуть других людей, например, от этих курсов вообще ACI. Вот подобные примеры. И еще тут есть про негативное влияние.

Если вы чувствуете, что этот человек на вас оказывает очень сильное негативное влияние, вы не можете ему сопротивляться, поддаетесь его мировоззрению, привычкам, тогда вы можете от них дистанцироваться. Я хотел еще добавить от себя лично, не было этого в лекции, но я об этом объекте много думал последние лет 10, потому что такие люди регулярно, из-за того, что я руководитель АКМ, я все кейсы, где кто-то начал с большой сообщества, десятки тысяч людей, и это не обязательно, что все люди, только из-за того, что они заинтересовались курсами ACI, они святые. Нет у всех свои истории, есть люди, которые начинают одалживать деньги, потом пропадают, не возвращают их, у нас есть целая политика на целую страницу, не надо, пожалуйста, давать деньги в долг, спросите сначала

руководство АКМ, может этот человек уже набрал долгов у кучи людей и просто он не может их отдать, может не хочет, я не знаю, разные бывают случаи.

Я об этом много думал, потому что моя работа это предпринимать меры какие-то, политики выпускать, некоторым людям мы прямо говорим, что ты не можешь больше одалживать денег ни у кого в сообществе, прекращать сборы для некоторых людей, которые выглядят так, что злоупотребляют этим, и я думал о том, что я сам не святой, очень не святой человек, и я хочу сеять семена, что если я где-то что-то делаю неправильно, ошибаюсь, делаю плохие поступки, я хочу, чтобы от меня не отвернулись мои друзья, мои учителя, мне нужны эти семена. Я не хочу, не знаю, чтобы при первой сложности, может быть не первой, просто все люди от меня отвернулись.

И я думаю, что это семена для этого. Если вы хотите, чтобы вас поддерживали вне зависимости от того, в какое вы вляпались. Следующее.

Не следовать правилам, которые ведут других людей к развитию веры. Ребята, я не буду все перечислять на слайде, я надеюсь, что вы их почитаете, как и чтение. Эти слайды преимущественно на чтениях основаны.

Не следовать правилам, которые ведут других людей к развитию веры, это не совсем понятный принцип по его названию, его нужно объяснить. Если вкратце, имеется в виду вести такой образ жизни, который не пугает, не побуждает людей, которые верят в систему семян, курсы АСА, в добро, в любовь, сказать, если этот человек такие вещи делает, то я вообще буду обходить стороной Нойштигаса 108, чтобы просто рядом с ними не быть. То есть имеется в виду, вы стали известным духовным практиком, люди знают, что вы изучаете систему семян, тибетский буддизм, они знают, что у вас есть пожизненный обед и мирян, и тут они проходят по улице и видят, как вы сидите с бокальчиком красного сухого, еще нос у вас в белом порошке каком-то, пудра вероятно, то что они подумают вообще о вас, что они подумают о всей системе семян, об этом сообществе, ничего хорошего не подумают. Когда я готовился, я вспомнил про один пример, он не из нашей духовной традиции, но он для меня очень релевантный. В 2015 году вышел фильм «В центре внимания».

Не знаю, может быть, кто-то смотрел, я его смотрел плюс-минус в то время, он меня очень впечатлил. Этот фильм, он не документальный, но он основан на реальных событиях, с классными актерами, про расследование малолетних, детей, священнослужителями католической церкви, и как их покрывали. Это огромный был скандал, невероятный.

11 лет прошло, сейчас 26 год, он не утих ни капли, это осталось в культуре вообще навсегда. И для меня это вот о чем. Да, точно так же, как и в нашей системе семян, не все люди, которые сюда приходят, они святые.

Большинство хочет измениться, некоторые могут злоупотреблять доверием других людей, я такие случаи видел. И точно так же и в других духовных традициях это может быть. Я просто хочу прояснить, что я никаким образом не наезжаю на христианство или около того, это просто пример.

Но, какое мнение у, я не знаю, миллиардов, наверное, уже людей, которые слышали об этом скандале, сложилось о всей католической церкви, об этой духовной традиции и так далее. Ужасное мнение. Из-за какого-то там одной сотой процента священнослужителей, которые злоупотребляли властью, делали какие-то страшные вещи.

в исламе точно так же есть люди, которые что террористы, смертники, они просто взорвали себя вместе там с другими людьми, и что теперь люди все ислама боятся, да, опасаются. Не имею ввиду всех, всех людей, но многих. Многих.

И это точно так же, это очень обидно, потому что сама духовная традиция никакого отношения не имеет к этим людям. И точно так же у нас с вами есть ответственность вести нравственное общество. Вот об этом этот обед.

Десять этических принципов. Им следовать, быть примером для других людей, и делать так, чтобы, посмотрев на вас, они сказали, я таким быть не хочу. Буду обходить третьей стороной.

Тут будет вопрос про два вида проступков. Вот что это за два вида проступков. Первое, это те, которые были запрещены Буддой с целью сохранить хорошее мнение других людей, как практикующих, так и о тибетском буддизме в целом.

Это вопрос ДЗ. Номер три. Спасибо, Елена.

То есть, тут приводится пример избегать, к примеру, употребления алкоголя и других подобных веществ, посвященных санмонахам. Поскольку, если другие увидят их за этим занятием, это может их отвернуть от этой системы семян. И я привел примеры, даже если вы не монах, но люди знают, что у вас есть эти пожизненные обеты, все еще не прикольно, если вас застанут за употреблением алкоголя публично.

И второе, это проступки, которые были запрещены с целью ограничить деятельность человека. Классический пример монашеский, ну, на мой взгляд он касается нас с вами тоже, как мирян. Для монахов это включает накопление имущества, которое его отвлекает от практики.

Здесь говорится о том, что есть обет у монахов не хранить даже ткань, любую ткань, больше 10 дней, кажется, только если вы робы из нее собираетесь себе сшить. Суть этого обета в том, чтобы у монахов нет собственности. Суть в том, чтобы они не начинали накапливать собственность себе.

Потому что тогда они будут в тему сидеть в алиэкспрессе сутками там выбирать, потом после того, как они это купили, им надо это все где-то хранить, потом надо замки вешать на дома, потом они переживают, вдруг кто-то украдет, потерю я. То есть не накапливать имущество. Это второй вид таких правил.

То есть с целью ограничить деятельность человека. Следующий. С этим разобрались.

Следующий. Совершать действия, которые несут лишь меньшее блага всем живым существам. Есть очень много примеров и обетов, которые были для монахов созданы.

Мы с вами не монахи, не монахини. Однако, здесь классический пример будет, который Гешвилла приводит. Допустим, у монаха, не допустим, а у них есть эти обеты, не хранить ткань больше 10 дней, если они не собираются обу из нее пошить в течение этих 10 дней.

Но, допустим, кто-то дает монаху кучу ткани, и у него есть обеты бодхисаттвы, потому что то были обеты индивидуальной свободы. И с обетами бодхисаттвы, если этот монах понимает, что вообще-то я могу многим людям помочь, могу сшить одежду для бездомных, передать ее, может быть, в подарок людям, которые в нее нуждаются, и он ее будет хранить какое-то время для того, чтобы это сделать, то это не считается нарушением обета. Почему?

Потому что обеты, каждый следующий уровень, он является выше по приоритетам предыдущего. Это не означает, что мы, в общем, забыли вообще про 10 этических принципов и так далее, нету никакого конфликта обычно, но есть случаи, когда более высокие обеты и более высокая мотивация, они должны быть более приоритетными для сохранения, чем более низшие обеты, а конкретно обеты индивидуальной свободы. Опять же, это легко для монахов, потому что есть обеты с тканью.

Для нас, у которых есть 5 вот этих пожизненных обетов, я себе не очень много могу представить случаев, когда важнее сохранить принцип бодхисаттвы, чем эти. Но если такое будет, и мы об этом поговорим, если конкретный обет на эту тему, то мы должны приоритет ставить обетам бодхисаттвы. Не знаю, тот же пример, который я сам вспомнил, что Гешила, как монах, например, он должен был носить робы, и сейчас он должен, потому что это монашеский обет носить робы.

Но он их не носил, когда, например, работал в алмазной компании в Нью-Йорке, потому что у него были обеты бодхисаттвы, и с обетами бодхисаттвы он мог, следуя этим обетам, он мог помочь гораздо большему количеству людей, потому что в результате он написал книгу «Алмазный огранчик». Она завирусилась, стала суперпопулярной, про четыре шага. Лама Питер об этой книге узнал, Лама Мария узнала, они начали преподавать курсы СИАИ, я об этом узнал.

Мы с Ирой здесь продолжаем эту линию передачи, вы будете тоже продолжать эту линию передачи. И этого всего бы не случилось, если бы Гешила сказал «нет, я буду носить робы», его бы никто на работу даже не взял. И поэтому следовать более высоким обетам, когда есть какой-то конфликт, мы понимаем, что следование обетам бодхисаттвы поможет гораздо большему количеству людей, это и есть суть вот этого обета.

Тут также есть вопрос Дзэ на этот счет, следует ли бодхисаттве соблюдать эти два типа проступков, они говорятся, точно так же, как это делает последователь низшего пути? И вы уже видите на слайде ответ, то есть бодхисаттва должен соблюдать первый тип еще лучше, чем последователь низшего пути, а первый тип это вот эти, которые запрещены с целью хорошее мнение людей о системе семян поддерживать. Он должен быть супер примером, бодхисаттва должен быть просто неотразимым примером.

Но в случаях, когда это может принести пользу другим людям, бодхисаттва не должен придерживаться второго вида поступков, который означает, что ставить обеты бодхисаттвы выше обетов индивидуальной свободы. Он должен это делать. Если есть какой-то конфликт между ними.

По концентрическим кругам. Для меня это вообще о том, чтобы использовать свое время с пользой. Думать о том, то что я делаю, это реально приносит благо другим людям или пока я сижу в инсте, рилсы смотрю, в ютубе сижу, реально я это помогаю другим людям или нет.

Я об этом думаю по концентрическим кругам касательно этого обета. То есть, стараться делать то, что реально приносит благо другим существам. И не делать того, что не приносят.

Постепенно это будет происходить. Следующее. Следующее.

Не нарушить правила из сострадания. Это самый опасный обет из всех обетов Бодхисаттвы, говорит Геша Майкл, по-моему он цитирует Джецун Капу. И я тоже так считаю.

И он напрямую касается предыдущего обета. По сути, это экстремальная степень предыдущего обета. И суть его такая.

Когда придет время, мы обязаны это называется приступить через наши 10 этических принципов. И мы сейчас поговорим, о каких конкретно речь. Поставив в приоритет обеты Бодхисаттвы.

Значит, какие из 10 принципов этических можно приступить, сохраняя мотивацию Бодхисаттвы и храня обеты Бодхисаттвы? Как вы думаете? Можно ли кому-то солгать, потому что я следую обетам Бодхисаттвы.

Я реально стараюсь благо принести другим людям. Можно. Каким еще?

Кроме убийства. Хорошо. А что насчет?

Неправильное мировоззрение. Вряд ли можно поддерживать неправильное мировоззрение. Я буду верить, что вещи вот так происходят со своей стороны, чтобы помочь всем живым существам.

Это вряд ли. Как насчет еще каких принципов?

[Говорящий 3] Злорадство.

[Говорящий 2] Буду злорадствовать ради блага всех живых существ? Нет. Что еще?

Радость других. Оно и есть злорадство. В противоположной стороне.

[Говорящий 3] Зависть.

[Говорящий 2] Нельзя завидовать кому-то ради блага всех живых существ. В общем, это касается первых семи принципов этических и не касается последних трех, которые ментальные. И мы поговорим о каждом из них, чтобы сделать этот обет более понятным.

Потому что какая у него опасность? В любой непонятной ситуации я нарушаю свои первые семи этических принципов для блага всех живых существ. Меня пригласили друзья на вечеринку.

Там будут запрещенные вещества, но я туда пойду. У меня же есть обет не принять приглашение. Мы постараемся поподробнее в этом разобраться и подведем резюме этому обету.

В общем, про убийство. Есть классический пример, что Будда в прошлой жизни он был капитаном корабля. И на этом корабле было 500 людей.

И был человек, который решил поубивать их всех. То есть он решил такой бунт сделать, поубивать людей. И Будда в той прошлой жизни он уже имел ситхи читать мысли других людей.

Он это прочитал, что это реально ясно как белый день, что он собирается убить 500 человек. Из большого сострадания Будда лишил его жизни. Он его убил.

При этом переместил его сознание в высшие сферы. Теперь важный нюанс. Кем надо быть для того, чтобы лишить кого-то жизни?

Первое, вы должны быть... Он не был тогда Буддой. Это Будда был в прошлой жизни.

У вас должны быть ситхи переместить сознание человека в высшие сферы. У кого-то есть? Нет?

Я даже представить не могу, как это делается. Но я слышал на самом деле о том, что есть такие как-нибудь позже я вам поделюсь книжкой, где описывается человек, у кого есть такие ситхи. В общем, у Будды в прошлой жизни эти ситхи были.

У него также была возможность читать мысли другого человека. Он видел, что он замышляет. Для него это было очень ясно.

И он лишил его жизни. Если у вас есть такие ситхи, если вы можете переместить сознание в высшие сферы, если вы можете прочесть мысли другого человека, увидеть его кристально намерение, и вы понимаете, что то, что он совершит, это отправит его в нише, да и на очень долго. И вы можете его спасти таким образом, то вы обязаны предпринять это нарушение первого этического принципа.

Для всех остальных случаев, к которым относятся все абсолютно случаи, когда у вас нет этих ситх, вообще забудьте, не забивайте голову этим принципам. И это важно, и я делаю на этом супер акцент. Потому что есть один студент ACI, я вам рассказывал, что я поддерживаю ребят с ментальными расстройствами.

И у него биполярное расстройство. Это когда у тебя маниакальная фаза и депрессивная фаза. И он однажды попал в больницу, чтобы попасть в больницу, ему конкретно при этом расстройстве достаточно выпить там Red Bull, или не поспать нормально одну ночь, или там бутылку пива выпить.

Ну то есть в этот момент как бы нарушается стабильность твоей психики, или не высыпаться долго. Если комбинация факторов, то он сразу срывается. И болезнь вот эта берет его вверх.

И он мне звонил тогда, он мне периодически звонит. И когда он в нормальной фазе, когда у него есть режим дня, он не пьет, не курит, без энергетиков, без кофе, он вообще адекватный человек, он помогает, хороший парень очень. Но когда он не следит за собой, не принимает лекарства, и нарушает режим дня, то он срывается.

Такое было неоднократно. И он мне однажды звонит и говорит, что я подписываю контракт, он из России, он говорит, я иду на СВО, что я иду на войну. Я говорю, ты вообще в своем уме?

Тебя кто-то вынуждает это делать? Он говорит, нет, я вот сам доброволец. И я говорю, ты вообще знаешь, что у тебя обеты бодхисаттвы есть?

Как ты собираешься, что ты собираешься с этими обетами бодхисаттвы делать там? Он говорит, так у меня есть обет, не нарушить правила сострадания, я буду убивать, но я в общем, я все равно буду хранить эти обеты. В этом и есть их опасность, что можно так подумать легко.

И поэтому, конечно, я с ним поговорил, применил гневный режим. Он не поехал никуда, он в больнице был, он отлежался, все, поехал домой к маме, приходит в себя. И в этом и есть эта главная опасность, что можно подумать об этом обете.

Поэтому я очень четко хочу прояснить, если у вас нет ситх, перемещать сознание людей в высшей сферы. Я спросил, у тебя есть? Он говорит, у меня нет.

Супер, говорю. Маша, это хороший вопрос. Это значит, что ты можешь, для тебя сознание человека, оно как тапочек, и ты можешь этот тапочек запустить вверх, в высшие сферы.

В нашем случае в потолок. Да, то есть тапочек не должен вернуться. Вот если у тебя есть такие ситхи, сделать это не с тапочком, а с сознанием, я думаю, сложно представить вообще, как это.

Я не знаю, как это. Ты должна это сделать. Вы уже можете это сделать.

Вы уже можете это сделать. Это значит, например, здесь может быть, здесь не может, а здесь есть жаждущие духи. Прямо в этом помещении.

Потому что они просто невидимые для большинства. Вы, скорее всего, их видите. И вы, например, их сознание можете переместить в высшие сферы.

Потренируйтесь на жаждущих духов. Он там достигает просветления.

[Говорящий 3] То есть человек, который хотел уйти, у него было какое-то мерение, он уйдет в этот момент после смерти?

[Говорящий 2] Не говорится, как долго это занимает, как много времени это занимает. Это мгновенно обычно происходит. Но в этих высших сферах человек как бы, он уже на не знаю, на сколько финишной прямой, но он там ближе к просветлению, чем в водах.

В этом суть. Ребята, я не буду супер в детали вдаваться, потому что это вам не поможет. На мой взгляд сейчас.

Мне в том числе. Я просто хотел сделать супер кристально ясным условия, при которых об этом вообще есть смысл думать. И если у вас нет этих ситх, то вообще забудьте и не вспоминайте об этом.

Второе. Вот тут написано. Не нарушить обет из сострадания.

Перемещать людей в высшую перемещать сознание в высшую сферу. Это классная ситхи, но это не является самоцелью. Ни одной ситхи.

Второй этический принцип. То есть в каком случае можно украсть что-то из сострадания. Вот тут Гешила приводит хороший пример.

Кто-то украл из монастырей много вещей и вы их забрали обратно. То есть вы их украли у этого человека обратно. Это было бы хорошим примером.

У вас есть кто-то, кто украл что-то из монастырей? Вы можете это забрать обратно? Нету?

Тоже тогда расслабляемся, никого не касается. Тогда это сейчас. Третий этический принцип.

Можно с кем-то переспать из сострадания? С кем-то женатым? Мне говорили, что можно.

Но в нашем случае Джетсон Капа говорит, что для монахов вообще исключения нету, нету никакого сострадания. Я думал, какой может быть пример? У меня иногда есть типа глупые мысли, которые у меня возникают.

Например, приставили бы ним пистолет к голове и сказали если ты, не знаю, не переспишь с этой девушкой, убьют вас обоих, ваших родителей, детей там, все. Что бы я делал в этом случае? Я не знаю, у меня такой ситуации не было.

Я надеюсь, не будет. Я думаю, речь идет о какой-то подобной ситуации, если вы в ней не оказались. Пожалуйста, не надо ни с кем вступать в сексуальные отношения, если вы в отношениях сами или он в отношениях.

Хорошо, Владимир? Я шучу. Я шучу.

Так, четвертый, ложь. Вот я какой пример придумал. Во время Второй мировой войны, вы знаете, что в Европе прятали евреев.

Да. Детей и просто взрослых. И есть много фильмов на самом деле об этом.

К вам приходит немецкий офицер, спрашивает вы прячете евреев? Вы говорите, нет, не прячу. Это не нарушение обета, потому что вы хотите человеку сохранить жизнь.

Не убивать евреев. Это оба хорошие намерения. Это не считается...

В данном случае в этой конкретной лекции не говорится, но в других лекциях я знаю, что это называется приступать через обеты, через низшие обеты. Это не называется нарушением. Это означает приступать через.

В том смысле, что ты сохраняешь обеты бодхисаттвы, но переступаешь через обеты индивидуальной свободы. В крайних случаях, которые я перечисляю, это не просто можно, это нужно сделать. Но это крайний случай, и обычно мы с ними в жизни не сталкиваемся.

Но если вы с ними столкнетесь, то вы должны сохранять более высокие обеты бодхисаттвы. Пятый этический принцип. Соединяющая речь.

Гешила приводит пример, что есть, например, сообщество людей, которые следуют за очень опасным учителем. Опасным, который в смысле хочет плохие вещи сделать. Я, например, думаю про Чарльза Мэнсона.

Это в Америке парень, который создал свой культ, и они вместе убивали других людей. Есть фильм однажды в Голливуде с Леонардо Ди Каприо и Брэдом Питтом. Он про...

Ну, в конце, по крайней мере, он про этого парня. Если вы хотите из такой опасной... из такого опасного сообщества людей вывести, разъединить их каким-то образом, чтобы они не стали убивать других людей или другие опасные вещи делать, то считается, что вы должны постараться разъединить это сообщество.

Вы переступаете через принцип соединяющей речи, то есть вы разъединяете людей, но для того, чтобы они не поубивали друг друга или других людей или что-то в этом роде. Шестой этический принцип – грубая речь. Например, грубо скорректировать ребенка или накричать на него, когда он под машину собирался выбежать, или выбежал, а вы его спасли, чтобы он запомнил навсегда.

Что у вас в этот момент в сердце, когда вы это делаете, кстати? Любовь, сострадание об этих чьих-то. Не злость, Маша.

Седьмой этический принцип – пустая речь. Я подумал, может быть, может быть, есть человек, которому вы хотите помочь, он очень расстроен, и он с вами 10 минут говорит о какой-то ерунде, которая вообще не имеет смысла. Вам это понятно, вы его не прерываете, не переводите беседу, потому что вы хотите помочь ему просто успокоиться, не знаю, с родителями может быть такое бывает, чтобы потом вывести диалог в конструктивное русло.

Это тоже не будет считаться нарушением, наоборот, вы должны так сделать. Теперь резюме. Если вы сейчас на занятии у нас с Ирой, а вы здесь находитесь, или онлайн слушаете, или потом будете слушать онлайн, и я об этом преимущественно переживаю, потому что эти записи, кто-то их будет слушать, вероятно, лет через 20.

Если вы столкнулись с такой ситуацией, пожалуйста, напишите нам и проконсультируйтесь. Я в такой ситуации, похоже, мне надо переступить через обеты индивидуальной свободы, 10 этических принципов, а конкретно 7, 7 из 10. Опишите конкретную ситуацию и посоветуйтесь, не принимайте решения сами.

С другими тренерами АКМ, может быть, тоже проконсультируйтесь. Но если вы себя считаете нашими студентами, то консультируйтесь с нами. Пятый вопрос Дамашки.

Опишите, каким человеком вы должны быть, чтобы нарушить одно из правил для тела и речи и сострадания при определенных чрезвычайных обстоятельствах? Вы должны быть бодхисаттвой, который очень хороший знаток пути, практикующий на протяжении миллионов лет, обладающий великим состраданием, искусственными навыками и видящим, что нет никакой другой альтернативы. Это важно.

Альтернативы нет. Следующий обед. Второстепенное нарушение.

Получать средства к существованию неправильным способом. А конкретно от Арии Нагарджины. Притворство.

Например, вы кем-то притворяетесь, чтобы получить деньги. Иисусом, не знаю, я подумал, может, вы притворяетесь Иисусом. Или Мессией.

Хотите, чтобы люди вам давали деньги. Такие есть. На Нетфликсе куча расследований про таких ребят.

Или здесь приводится пример, вы пытаетесь себя хорошо вести при виде спонсоров. Особенно это для монахов, потому что они зависят от спонсоров. Но, я не знаю, потенциально и ваши клиенты.

И вы с ними, значит, такой весь бодхисаттва, приходите домой, кричите на мужа, бьете детей и так далее. Это притворство. Лесть.

Вы говорите кому-то приятные вещи в надежде, что они вам что-то дадут. Например, вы молодой парень, усыпаете комплиментами состоятельную даму, чтобы она вам дала денег, подарила красивые часы. Никто не спрашивает, что я привел пример с парнем, а я привел, потому что здесь все девушки.

Если бы я привел пример с девушками, то еще бы меня сексистом посчитал бы кто-то. А я привожу пример с парнем. Намеки.

Четвертое. Намекать кому-либо, что вы нуждаетесь или хотите, что-либо в надежде, что вам это дадут. Кстати, я все эти пять делал все свое детство с родителями.

Притворство, лесть, намеки, принуждение, заманивание. Все. Я рассказываю.

Мам, если смотришь это так, я рассказываю. Но во взрослом возрасте это уже не очень, правда? То есть вы говорите с человеком и намекаете ему, вот, у меня, конечно, телефон уже сломался, вот бы мне новый айфон, так было бы здорово.

И вы понимаете, что он вам его вообще-то может подарить вполне. Намеки называется. А ты, Маша, думала, это руководство к действию?

Наоборот. Ну, видишь как, если, ну, не знаю, вы, вы находитесь в отношениях, и ты говоришь, что вот тебе было бы здорово цветы, если бы ты мне подарил. В принципе, это какой-то не намек, это практически просьба, да, это просьба.

Я не знаю, я думаю, надо здравый смысл тоже включать. Но если вы в отношениях Иры мне намекаете, что вот было бы здорово купить билеты в Малайзию на Гешила, то уже здорово не затягивать. Это одна история.

Но если я так буду делать с, не знаю, потенциальными клиентами или спонсорами, вот было бы здорово, что бы у нас купили что-нибудь. Четвертое принуждение, например, шантаж, насилие и другие манипуляции, давление, да, что бы человек вам что-то дал, что у него есть. И пятое заманивание, то есть вы кому-то даете небольшой подарок в надежде, что вам взамен что-то дают в существе.

Особенно раньше в Индии такая была традиция, люди обменивались, мне кажется, и сейчас есть. Подарками каждый следующий должен быть дороже предыдущего. И мастер Бадхи Бхадра также добавляет, что сюда входит торговля алкоголем, оружием, шелком или животными, выемка грунта или вспахивание земли без какой-либо заботы о живых существах.

Это не до конца понятный для меня принцип, но имеется в виду, что, конечно, живые существа страдают, когда кто-то вскапывает землю. И в целом любой вид деятельности, наносящий вред другим. Это домашка номер 6.

Следующее. Второстепенное нарушение забываться и действовать безумно называется. Здесь имеется в виду тратить время в пустую, не быть серьезным.

Опять же, Инстаграм, ТикТок, все вот эти наши лучшие друзья, они сюда относятся. Исключение. Когда вы боретесь за прекращение этого...

Просто чтобы он отвлекся от суицидальных мыслей или депрессивных. Вы боретесь за то, чтобы перестать это делать. Чтобы увести другого человека от плохого поступка, например, предлагаете ему сходить в кино, какой-нибудь глупый фильм, просто чтобы он не делал какую-то ерунду.

Может, у него зависимость какая-то есть, наркотическая, алкогольная или игры компьютерные или... Гэмблинг. В общем, какая-то зависимость, вы его хоть чем-то пытаетесь отвлечь.

Чтобы создать лучшее окружение для людей, чтобы привлечь людей в буддизм, которые иначе не придут. Например, сходить с кем-то в кафе, угостить его... Кстати, что это такое?

То есть вы какое-то может не суперполезное дело делаете, имею ввиду, деятельностью занимаетесь, но вы хотите таким образом, чтобы человек, не знаю, расслабился немного и потом, может, он на изысканный курс придет. Следующее. Думать, что вы вынуждены всегда странствовать под цикл жизни и страданий.

В общем, это откладывать свое собственное просветление. У вас таких идей нету, наверное, но это одна из распространенных идей, что можно отложить свое просветление, пока другие не станут просветленными. Имеет ли это смысл, как вы думаете?

Потому что другие происходят в ваших семьях. Когда вы станете просветленными, все остальные тоже станут просветленными в этот день. Думать, что я так больше помогу другим людям, если я отложу свое просветление.

Не поможете. По концентрическим кругам. Что сюда можете относиться, как думаете?

В откладывание просветления. Откладывать практики, медитации, йоги, изучение курсов и так далее. Домашки, когда-нибудь потом.

По концентрическим кругам. Хорошо. В правильных ответах говорится, что это не означает, что бодхисаттва будет откладывать свое просветление, чтобы помочь другим.

Потому что просветленное существо может бесконечные тела отправлять для оказания помощи всем нуждающимся. Скорее это означает, что после того, как бодхисаттва как можно быстрее достигнет просветления, он будет получать удовольствие от появления или создания видимости рождения в цикле жизни и страданий. Из радостного сострадания, не из кармы элементарных омрачений, чтобы помочь другим.

Это навсегда, кстати, закрывает дебат по поводу того, Далай-Лама, к примеру, который уже у нас 14-й, он просветленное существо, которое вернулось в Сансару или как? Нет, просветленное существо не возвращается в Сансару, но они могут отправлять свою эманацию, то есть это и есть просветленное существо, чтобы нам помочь. При этом для Далай-Ламы это может быть и есть рай Буд, где он находится, а все остальные, включая меня, по крайней мере, в этом раю могут не находиться.

У нас осталось еще 2. Следующее. Не положить конец слухам о себе.

Да? Нет? Не положить конец слухам о себе.

Ну, к примеру, вас кто-то обвиняет, что вы воруете. И это становится известно, что вас, в общем, в этом обвинили. И вы просто умалчиваете, ничего об этом не говорите, хотя понимаете, что ваша репутация падает, ваши последователи от вас отворачиваются и так далее.

Ваша задача записать видео на Ютуб и сказать все руки. Ваша задача развеять эти слухи. Когда вы запишите видео на Ютуб, а его опубликуете или проведете эфир, пресс-конференцию дадите, означает ли это, что все люди вам поверят?

Не означает. Значит ли это, что у вас есть обед, за каждым бегать и просить? Обещаю, честное слово, посмотри, ну посмотри.

Нет. Поэтому о Геши Майкле, как о публичном человеке, в интернете очень много разной ерунды, трэша. И Гешила вообще никак не занимается тем, чтобы с этим работать.

И он другим запрещает. Потому что у нас с Марией был проект по тому, чтобы вывести в топ Гугла в англоязычном, особенно в сегменте, классный сайт о Геши Майкле, где рассказывается, чем он занимается. И Гешила просто запретил нам это делать.

И Мария сказала, что проект мы останавливаем. При этом Гешила написал, и я вам рекомендую его почитать, это называется в общем свою краткую автобиографию. И он ее назвал эссе для моих друзей, у которых есть вопросы.

И он реально написал, она есть на сайте АКМ, на classicwisdomacademy.com Она длинная. Я не знаю, сколько там листов от 4. Это классное чтение.

Я вам рекомендую прочитать. Я сам ее переводил. Гешила описывает свою жизнь вообще.

Как все сложилось, где он учился, где он родился, куда он поступил в Принстон, как он работал, как он стал монахом. И т.д. И т.п. Очень интересная история. И она автобиографична.

И это его способ закрыть вот эти слухи о себе. Он рассказал все, как было. Кто хочет, верит. Кто не хочет, не верит. Он не бегаёт ни за кем и не пытается переубедить. И у нас такой же обет есть.

Если у вас есть какие-то слухи, кто-то может подозревает, что вы деньги воруете, дармы. Ваша задача прийти, сделать какое-то публичное заявление или с этим человеком один раз поговорить, сказать, нет, я не ворую. Вот у нас финучет.

Вот, пожалуйста, Оксана поделись ссылкой на нашу таблицу. Вот прозрачно все балансы по кошелькам. Мы никаких денег дармой не присваивали.

Все. Конец дискуссии. И последний обет нравственности.

Не исправлять других, когда это должно быть сделано решительным способом, называется. Это классный принцип. И он о том, что иногда, не то, что иногда, не так много людей, которые любят конфликтные ситуации.

Я в их числе. Я не люблю ни с кем ссориться, ругаться. Это вообще не мой способ коммуникации.

Однако есть случаи, когда человека нужно остановить, когда он делает опасные вещи. Это тоже мы вчера об этом говорили. Это этот гневный режим.

К примеру, вы видите, что ваш сотрудник не знаю, получает большую зарплату и при этом он ничего не делает, просто маётся какой-то ерундой или он, не дай бог, ещё подворовывает что-то где-то. В этот момент вы должны с ним поговорить. И поговорить жестко.

Если надо, его уволить. Я помню, у меня есть объект недвижимости. Это 16 квартир, который был дом, мы его реконструировали в 16 квартир, до сих пор есть.

Они сдаются в аренду. И у нас был прораб. И он меня начал кормить завтраками.

Вот мы завтра там все доделаем, все будет класс. И у нас постоянно растёт смета, и сроки постоянно задерживаются. И я уже тогда был в системе семян.

Я старался быть всегда вежливым. Мне тогда вообще было сколько? Было 10 лет назад приблизительно.

Мне было 24 года. Я такой молодой парень. Он уже вообще ни один объект построил.

Ему там лет 55 было к тому времени. Я просто понимаю, что он начал с меня вить веревки, пользоваться моей какой-то наивностью юношеской. И я помню, я готовился к этим разговорам, переговорам с ним.

Я приехал на объект. Я готовился. И я жестко на него наехал.

Я матом его просто покрыл. Старался сохранять любовь и сострадание в сердце. Бодхичитта в сердце.

Но я понимал, что он очень по опасной дорожке. Я подозревал, что он подвородывает у нас, врет постоянно. И я с ним поговорил.

Поговорил жестко. Что вы думаете? Он сказал.

Максим, чего же вы сразу так не сказали? Теперь мне все понятно. Хорошо, все будет вовремя.

Смету я обновлю, постараюсь исследовать. И стало все гораздо лучше с тех пор. Это его язык любви, видимо, был.

Но так бывает. Бывает, что люди делают какие-то вещи опасные для себя или для других. И просто стоять в сторонке и игнорировать это не деятельность бодхисаттвы.

Иногда нужно с человеком поговорить, уволить его или жестко поговорить. И это и есть вот этот момент. Окей.

Я вовремя. Мы сегодня поговорили про обеты совершенства даяния и совершенства нравственности. Какая у нас главная идея курса?

Чтобы сделать себя счастливыми, нам нужно... Да, можете сфоткать слайд, если хотите. Или преза будет на платформе.

Вы ее увидите. Вот о чем мы поговорили сегодня. И главная идея урока у нас какая?

Чтобы быть бодхисаттвой, нам нужно практиковать совершенство даяния и нравственности. Спасибо. Орг объявления?

Боже, какая великолепная презентация. Еще? Что, мы хотели сертификаты выдать?

Мы хотим выдать сертификаты за данные курсы. Проектор можно выключить? Марина, можешь выключить, пожалуйста?

Два раза нажать на выкл... Мы это транслируем? Давай транслировать, хорошо.

Итак, на импровизированную сцену приглашается человек, который сдал курс номер два буддийское прибежище, курс номер четыре... шесть сутра алмазного огранщика. И все, больше ничего не сдал?

Так мало. Я шучу. Оксана приглашается на сцену.

Оксана, молодец. Два сертификата. Давайте сфоткаете нас.

Кто сфоткает? Алла, сфоткаешь?

[Говорящий 1] Кто?

[Говорящий 2] Поздравляем, Оксана. Отличная работа, молодец. Так держать.

Также на эту импровизированную сцену приглашается Ирина за курс номер шесть сутра алмазного огранщика. Ирина, поздравляем тебя. Супер, отличная работа.

Первый курс твой?

[Говорящий 1] Да, это первый, который я сдала.

[Говорящий 2] Поздравляю. Отличная работа. Погоди, не уходи.

Иди сюда, Ирина. Тяжелая традиция. Ты знаешь, что это за книга?

Это книга, которую написал Гешила, это биография Джи Цункапе, который основатель нашей передачи ГИЛП. Очень невероятная книга. Рекомендую ее прочесть.

Она о вообще его жизни, кем он был, чем он занимался, в разных ролях. И обычно это такая традиция, человек, у которого день рождения, он открывает эту книгу на случайной странице, тыкает в случайное место и читает предсказания себе на следующий год. Мы подумали, что мы тебе это хотим сделать.

Я тебе все расскажу. Смотри, я буду листать эту книгу с конца. Ты только не смотри закрытыми глазами.

Закрытыми глазами ты определим страницу, и после того, как определишь страницу, можешь место выбрать. Можешь сама открыть. И выбирай место.

Супер. Значит, Ирина выбрала, я вам покажу, это монастырь, и обычно мы читаем следующую страницу. И вот, что написано на следующей странице, Ирина.

Драгоценности, которые даруют тебе каждое желание.

[Говорящий 1] Оригинальные инструкции для...

[Говорящий 2] В общем, что тут говорится. Во-первых, тебе даровано драгоценность, которая воплощает твои желания на следующий год. Это первое.

И второе, тут намекается, что, может быть, ты захочешь заняться рисованием.

[Говорящий 3] Между прочим...

[Говорящий 1] Если уж так, у тебя тоже... У вас тоже было день рождения. И это первая футболка с рисунками авторской медитации, которые я нарисовала.

У меня их уже очень много, но я ни одну не сделала. Благодаря моей КП Маше. Это была первая футболка, которую мы напечатали, и я хочу, чтобы она хранилась у вас.

Спасибо. Так как это первое такое заявление, и я хочу посвятить это, чтобы мечты, желания и креативность всех живых существ воплощалась в реальность.

[Говорящий 2] Может, этот проект у тебя пойдет. Спасибо. Класс.

Можно развернуть?

[Говорящий 1] По поверхности.

[Говорящий 2] Класс.

[Говорящий 1] Рисунок этот касался моей медитации, которая касалась моего отца. Потому что солнце ощущается, отцовская страна. Я рисую такие фигурки, они сами ко мне приходят в медитации, и я думаю, что они не просто приходят.

[Говорящий 2] Спасибо, Ирина. Шанаптес. Enlightened and still with you.

Просветленный и все еще с тобой. Просветленный и все еще с нами. Спасибо, Ирина.

Сфоткай себе страничку. С днем рождения, Ирина. Хорошо.

У нас перерыв до двух, и потом группа мудрости, где мы будем обсуждать все эти чудесные обеты. Хорошо?

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 8

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 2] Камера, мотор, шеф. Ну что, как прошла ваша группа мудрости? Лен, ты не хочешь поближе куда-нибудь?

Вон там свободное место. Владимир вот сбежал. В общем, как хочешь, если тебе там комфортно.

Диванчик еще есть. У нас новые опции. Бизнес-класс, так сказать.

Ладно, какие совершенства мы с вами уже прошли? Отлично, тему следующего урока будет несложно понять. Мы на этом занятии проходим терпение, радостное усердие, концентрацию и мудрость.

Основное сообщение занятия, чтобы быть бодхисаттвой, нам нужно практиковать совершенство терпения, радостного усердия, концентрации и мудрости. И мы начнем сейчас с совершенства терпения, радостного усердия, и потом Максим после перерыва сделает все остальное. Мне очень нравится выражение лица этой девочки.

Там на нее какой-то мужик кричит, явно уже в порыве гнева, а она на него так просто мило смотрит, улыбается. Хорошо, совершенство терпения. В общении вы найдете нарушения с 17 по 20, то есть всего 4 нарушения.

Но само 17 будет разбито на 4 части. В дневнике это 83, 84, 85, 86. Это страничка 6, страничка 6 у вас уже есть, правильно?

Оль, а раздашь, пожалуйста, страничку 6? Хорошо. Нету?

А, есть? Хорошо. Если нету, держи вот этот листочек.

Итак, второстепенное нарушение номер 17. Потеря 4 пунктов практики добродетели. Вот оно.

И у вас будет домашка 1. Там будет вопрос, собственно, об этом, о 4 пунктах практики добродетели. И это 4 пункта, они как бы все о том, чтобы не отвечать тем же, когда кто-то что-то не очень хорошее нам делает.

То есть 4 случая. Например, не отвечать тем, кто кричит на нас. Допустим, на массаж к Инне пришел человек, очень недоволен оказался по тем или иным причинам массажем, и значит начинает на Инну наезжать и кричать.

Инна что делает? Не кричит на него. В принципе ситуацию представить не сложно, так или иначе в любых наших отношениях у нас бывают разные периоды, особенно с близкими, и мне кажется это такой принцип, который хорошо работает на укрепление семейных связей.

Второй подпункт из этих 4-х это в случае нарушения отвечать тем же, кто на нас гневается. Практика добродетели, если мы не хотим терять, не отвечать тому, кто гневается на нас. То есть кто-то разозлился, не знаю, после Инны массажа кто-то очень на нее зол, она не отвечает им и тем же.

Третье это не отвечать тем же на физическое насилие, даже если Инна этими палками побила для лимфодренажного массажа, потом прошлась валиком с какими-то металлическими шипами. Человек очень хочет применить физическое насилие, и на следующий раз все равно палками проходится ровно настолько, насколько надо, а не больше. То есть здесь про физическое насилие, если кто-то на нас напал, бьет, ударил, махач устраивает, не устраивает махач в ответ.

И четвертое, если кто-то нас критикует, пишет гневный пост на Инну Катунину и ее массажный патруль, все равно не отвечать в ответ. Да, кругляшки какие-то синяковые. Извини, у меня был и, например, с ресничками Маши, но видишь Маша куда-то исчезла.

Ну в общем, так часто бывает, что кто-то пытается на наши ошибки указать, что-нибудь там нам, не знаю, выразить свое мнение, может быть не в очень мягкой, нежной форме, нам это кажется критикой, и мы начинаем такую сразу буквально автоматическую реакцию, грубить, критиковать в ответ, да ты сам такой же, да ты вообще на себя посмотри и все такое. И не знаю, для меня, наверное, из этих всех четырех пунктов это самое сложное, не отвечать, когда кто-то прям нападает и критикует. Я не знаю, какое для вас самое сложное?

Покажите первый, второй, третий, четвертый.

[Говорящий 3] Да, это все стихи.

[Говорящий 2] Первый. Четвертый.

[Говорящий 1] Государственная индивидуальность.

[Говорящий 2] У тебя что, Лена? Все легко? Нет, все сложно.

А у тебя, Оксан, что?

[Говорящий 3] Я же сказала, все. Все? Да ладно.

[Говорящий 2] Ну ладно, хорошо. В общем-то, да, это был правильный ответ на, назовите четыре пункта практики добродетеля. Домашка один.

Едем дальше. Восемнадцатое второстепенное нарушение. Игнорирование тех, кто злится.

Мне нравится. Вот эти уже лайтовые пошли. Тут трех драгоценностей нет, пустоты нет, там каких-то сложных терминов, нирваны, еще чего-то, сансары нет.

Все очень жизненно и очень практично. Очень легко понять и вспомнить какие-то свои жизненные истории, потому что, ну буквально, не знаю, в моей жизни, ну, постоянно это происходит. Да, в дневнике это будет номер восемьдесят семь.

Просто игнорировать тех, кто на нас сердится, не объяснившись с ними надлежащим образом. Опять-таки, из-за желания навредить, гордости, лени и так далее. То есть, допустим, наш пациент Инны Катунинной злится теперь очень сильно.

Но, как бы, задача Инны не просто игнорировать такого клиента-пациента. А, как бы, поговорить. И бывают разные случаи игнорирования людей.

Бывает так, что люди, как бы, злятся из-за того, что вы что-то сделали им не то. А иногда люди злятся, потому что они думают, что вы сделали что-то не то. Хотя, ну, как бы, может

быть, вы ничего не делали, там, я ничего не делала, вообще, что-то со мной происходит.

[Говорящий 1] Ну, бывает, да.

[Говорящий 2] Ну, то есть, знаете, самая первая мысль, наверное, которая у меня возникает, что он на меня, там, типа, незаслуженно злится, зачем мне перед ним извиняться, ну, допустим. Но, как бы, дело-то не в этом. Если человек уже злится, но все равно игнорировать это, как бы, нарушение будет этого обета.

И нам в таком случае надо, там, поговорить, попытаться объясниться, может быть, там, извиниться, объяснить, чтобы мы не пытались этому человеку навредить. В общем, чтобы сделать все то, чтобы человек не продолжал вариться в этом котле гнева, не шифровал, не накручивал себя еще больше, не копил этот гнев внутри. То есть, каким-то образом разрядить атмосферу.

Что у нас там был обет про котиков? Посмотреть, как лапкой бьют хозяев, может быть, разрядить атмосферу какими-то котиками, еще чем-то. В общем, что-то нам надо сделать.

В баскетболе я слышала, я не знаю точно, но я слышала, что есть такое правило, что если ты подаешь мяч, то ты, как бы, должен так подать мяч, чтобы другой его смог поймать. Если другой не поймал, это, как бы, на твоей стороне какая-то проблема. То же самое есть в NLP.

Пресуппозиция, что смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает. То есть, если мы,неважно, что сказали человеку, а он остался рассержен, то это наша проблема, и нам это решать. Поэтому вот.

Но есть исключения. Если мы хотим преподать урок, ну, как Макс уже сказал, это такая очень скользкая дорожка. Я, может быть, ее светло-серым там залью на слайде, чтобы не было видно.

Если мы понимаем, что человек станет еще больше злиться, когда мы снова поднимем эту тему, ну, знаете, иногда там лучше не будить драконов. Надо знать момент. Если человеку будет неловко от извинений.

Ну, например, мало ли, бывает всякое такое. Тогда, может быть, не сейчас, или, может быть, попозже. Или если извинения ему не помогут.

Ну, всякое бывает. Или еще одно. Дискредитировать неправильное духовное учение или какое-то зло.

Не знаю. Гешла, мне кажется, не объясняет как-то тут. Не знаю.

Да подумает, наверное, да. Хорошо. Девятнадцатое второстепенное нарушение.

Отказ простить другого человека, когда он извиняется за то, что совершил что-то неправильное по отношению к нам. Отказ простить другого человека, когда он извиняется за то, что совершил что-то неправильное по отношению к нам. Допустим, плохой, гневный комментарий на массаж Катониной написал ее клиент.

После какого-нибудь массажа палками. Потом понял свою ошибку и приходит извиняться. Может быть, не на коленях умалает.

Ну, хоть как-то. Не надо им не копить зло на этого человека. Важно извиниться.

То есть, если вы... Точнее, важно принять и не важно принять. Он же при ней извиняется.

И не важно принять извинения этого человека. Если мы отказываемся принять извинения, мы нарушаем этот обет. Опять-таки, если это происходит...

Если человек искренне, нормально объяснился, и мы из-за желания, из-за каких-то этих ментальных обращений или других мыслей, которые не являются ментальными обращениями, обидеть хотим, злой умысел, или нам просто не хочется прощать этого человека, если мы не прощаем, мы нарушаем этот обет. И Геслотс очень классно рассказывает, что это нарушение совершается без кипящей злости. То есть, это не когда мы в порыве эмоций как бы устраиваем ураган другому.

Это без кипящей злости. Мы не ощущаем желание принять извинения или чувствуем свое превосходство без вот такой кипящей злости. Исключение, преподать урок, или если полученные извинения мы считаем не искренними или не уважительными.

Короче, все эти пункты, мне кажется, о хороших взаимоотношениях с другими людьми. И мне нравится красивая очень связка вот этого прошлого обета и этого обета. Потому что если вы оба в паре храните обеты бодхисаттвы, то один как бы пытается сделать все для того, чтобы вы не злились, пытается как-то прийти, наладить контакт, что-то сделать.

А другой он как бы, как бы он не дулся, но как бы обет-то есть обет, но пришел к тебе другой уже извиняться, но ты обязан принять извинения, деваться тебе уже некуда. Все, шаг и мат. В общем, да, обеты бодхисаттвы – залог счастливых отношений.

Можешь, Ярина, писать в свой список 109-й пункт, чтобы твой избранник был с обетами бодхисаттвы. Хранил их хорошо. Или можешь писать сразу, чтобы после видения пустой ты напрямую.

А что вы смеетесь? У Макса есть подруга, наша подруга, он ее вынудил в какой-то мере, ну ладно, не вынудил, но он ей настойчиво рекомендовал выписать все пункты, которые она бы хотела видеть в своем избраннике. Даже те, которые она считает нереальными.

Она выписала и все получила. Что-что? А, про трехлетний детей, да?

Ну, как бы ни было. Замужем с ним, да? Да.

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 2] Хорошо, 20-е. Позволять мыслям гнева продолжаться. Еще один классный обет.

89 в наших обетах, в дневнике. Мы совершаем это нарушение, когда начинаем испытывать гнев к кому-то и потом удерживаем его в себе, варим, варим этот суп гневный, варим. То есть это про такую историю, когда оно накопилось уже.

И мы как бы не пытаемся это остановить, и это растет в нас, и мы продолжаем, мы позволяем этому продолжаться. Продолжаться бурлить, не знаю, или быть в нас. Потому что мы не считаем, что это как что-то плохое.

То есть не считать неправильным злиться, не пытаться противодействовать гневу, позволять ему продолжаться, и даже наслаждаться гневом считается здесь нарушением. Не знаю, я гневом никогда не наслаждалась. Но тут так сказано, да.

Исключение. Если вы пытаетесь этому противостоять или испытываете сожаление, то не нарушаете. Даже если хотя бы чуть-чуть пытаетесь избежать нарушения.

Не знаю, я когда думала об этом об эти, я думала, это не знаю. Будда нам говорит, алло, хватит, короче, вариться в своих этих всех переживаниях, омрачениях. Зачем оно тебе надо?

Давай. Гнев, ну помните, гнев, он разрушает наши хорошие семена. Если мы их не посвятили перед этим, мы не защитили их от разрушения.

И ты такой стараешься, все делаешь, самую лучшую карму стараешься ради своих целей посвящать, и потом хоп-хлоп, и какие-то семена гневняные, скажем так, просто все умножают на ноль нашего натреба. Ну как бы, не знаю, я пока с этим сложно. Когда берусь за какой-то проект, я начинаю его делать и стараться сделать очень хорошо.

Критерии качества у меня очень высокие, я очень устаю в этом процессе. Я потом ловлю себя на мысли, что я уже какая-то раздражительная на волонтеров или на членов команды, потом я начинаю злиться, и потом мне такая Ира, алло, ты, короче, это взялась делать, чтобы посвятить хорошую карму, и теперь ты, короче, берешь и злишься. И как бы не только эти семена умножаешь на ноль, а и в принципе какие-то другие прошлые хорошие семена тоже.

Зачем оно тебе надо? Ну типа давай, прекращай. Поэтому важно останавливать себя, и мне кажется, это тоже в этом контексте очень полезный обед.

Вот это в принципе все обеты по совершенству терпения, мне кажется, вообще не так-то и сложно, изи-бризи, и очень полезно. Теперь переходим к совершенству радостного усилия или радостного усердия. Мне больше нравится слово усердие, а то усилие, и так тяжело мне от этих усилий, но, наверное, и так, и так можно переводить.

И тут суть в том, что когда нам удастся посражаться и устранить в нашей жизни гнев, у нас появляется в жизни больше радости, что, в принципе, это очень хорошая история. Нельзя гневаться и радоваться одновременно, ну попробуйте, не получится и радоваться и гневаться. Ты или радуешься, или гневаешься.

Нет гнева, у тебя появляется пространство для радости. Тростепенное нарушение номер 21. Собрать группу учеников из желания иметь тех, кто будет оказывать вам уважение.

В обетах в дневнике будет номер 90. И также там будет написано, чтобы делали материальное подношение, то есть не только уважение делали, но и, возможно, материальное подношение. Такая мотивация тоже может быть для нарушения.

То есть, как бы, собирать учеников от того, что вы привязаны к выгоде или восхищению. Интересно, что никакие тут исключения Гешла не приводит, по крайней мере, на лекции. Угу.

Я думаю, что это не обязательно про какие-то формальные учения. Думаю, что это может быть и про любые ситуации, где мы кого-то учим. Не знаю, допустим, у главного бухгалтера появляется какой-нибудь middle или junior бухгалтер.

И мы, как бы, можем другого человека обучать, брать под свое крыло руководителя, чтобы нас там хвалили, говорили, какой мы великолепный руководитель. А можем просто потому, что мы заинтересованы в успехе этого человека. Так вот, нам надо быть заинтересованными в успехе другого человека, а не в том, там, хорошо, мне там зарплату поднимут, что я его хорошо обучила, или там, меня будут уважать другие коллеги или что-нибудь такое.

То есть на работе это очень применимо. Или в Инстаграме, когда мы начинаем что-нибудь вещать. Мне кажется, это тоже, ну, как бы, ради чего мы вещаем?

Только ради того, чтобы получить подписчиков, много лайков, или потому, что мы правда хотим помочь другим людям? Клево, ну, как бы, держать такую мотивацию в голове и, как бы, заботиться о других людях, когда мы что-то несем в мир. То есть думать об их успехе.

Не только о том, насколько я хорошо выгляжу, там, какой фильтр мне применить в Инстаграме, а насколько это им поможет, другим людям. Достигнут ли они своего успеха. Я, когда обучала Тим Лидов, и, ну, в целом, когда еще в агентском бизнесе была, у меня был такой важный принцип, что, ну, как бы, хороший руководитель – это не тот руководитель, который ушел в отпуск, и без него все пропало, все, короче, сломалось, и все теперь ждут позже, когда он вернется из отпуска, потому что он такой незаменимый.

Хороший руководитель – это тот, кто уходит в отпуск на полторы недели, и без него, наоборот, ничего не ломается. То есть он до этого отстраивает все так, что, как бы, все идеально работает. Следующее, 22.

Не пытаться устранить лень и ей подобное. Тут я сразу поясню, чтобы вы себя со счетов не списали. А вы исключение ждете, вот оно что.

Ладно, рассказываю. Это нарушение относится в первую очередь ко всему дню и к начальному и заключительному периодам ночи. То есть не относится к середине ночи, когда предполагается, что люди спят.

С день, с начала ночи и конец ночи. Предположим, что в течение этого времени вы достаточно охотно придаетесь приятным ощущениям сна или удовольствия лежать, оставаясь в постели или чего-то подобное. И делаете вы это из-за безделья или лени.

Когда вы действуете так и не устраняете эти привычки, вы совершаете это нарушение. Поэтому я вам ленивца приготовила. Ну как бы, ребят, исключение тоже есть.

Это не значит, что нам не надо расслабляться, это не значит, что нам там надо все время только впихивать и на спидах, на родбуле каком-то все делать. Понятное дело, что нам надо отдыхать. Если мы устали, надо поспать.

Я сегодня опять поспала днем. Боже, это так чудесно. Непередаваемые ощущения, я не знаю.

Мне кажется, какие-то особые вещества выделяются. Я потом просыпаюсь такая счастливая, радостная. Этот обед не значит, что не надо отдыхать, не надо расслабляться.

Это о другом. Это значит, что не надо таким, ну не знаю, в английском есть couch potato, такая картошка, которая лежит на диване. Если злоупотреблять этим, не знаю, набрал чипсов, желейных червячков и днями напролет ты лежишь в этой кровати, тогда это нарушение.

Если вы прилегли на дневной сон, это не нарушение. Отдых – это нормально. Исключение – восстановиться после работы, путешествий, каких-то усилий и так далее.

Мой личный вывод, особенно для тех, кто привык много работать, такой варкохолик, как говорят, трудоголик или кто не может расслабиться, может быть, иногда лучше полежать на диване или на кровати, расслабиться там где-то среди дня, чем такой ты впихиваешь, устал, уже начинаешь раздражаться, сердиться, злиться на всех вокруг. Вот не надо доводиться до такого состояния. Лучше уже полежать на диване.

Или заболел. Или заболел, да, тоже.

[Говорящий 3] Легитимный способ отдохнуть.

[Говорящий 2] Легитимный способ отдохнуть, да. Мне нравится, у меня установлено приложение Insight Timer, для трекинга, медитации и все такое. И там есть такие виджеты с результатами дня.

Я себе просто виджет выбрала, мне иногда нравится, что мне сегодняшний день приготовил. И в один из тяжелых дней для меня он мне приготовил релакс из формы виздом. Отдых – это форма мудрости.

Я такая, вау, ну ведь правда. И Лама Питер и Лама Маша тоже в последнее время, где-то года полтора, они нам говорят, ребят, вам надо учиться отдыхать. Особенно те, кто вовлечены очень серьезно в дармапроекты, надо уметь отдыхать, надо находить какое-то хобби.

Понятно, Катунина? И Мишанина. Надо какое-то хобби, надо отвлекаться чем-то.

У Ламы Маши, у нее вторник – это как бы ее день, когда она там ходит на занятия по рисованию, еще что-то. То есть она не проводит в этот день никаких планерок, встреч. Вот это как бы ее, не знаю, личный выходной.

Поэтому да. Дальше. 23.

Проводить время в суеверных разговорах, потому что вам это нравится. Похоже на то, что было уже у нас сегодня, правда? Но тут речь о том, что мы совершаем это нарушение, когда проводим время в суеверных разговорах, и нам это нравится.

Нравится с кем-то поболтать. И мы полностью погружаемся, обсуждая там какие-то темы, политику, преступления, противоположный пол, еще что-нибудь, в общем, все что угодно. Такие легкомысленные беседы.

Гешла говорит, если у вас цель есть узнать какую-то информацию, узнаете ее быстро, и как бы все. Не надо вот этих вот странных вещей. Но есть исключения, которые мне нравятся.

Если у вас во время этой беседы есть осознанность, тогда это не нарушение. То есть если у вас в этот момент такой острый, сосредоточенный, осознанный ум, вы не совершаете это нарушение. Но после этого Гешла говорит, вообще-то знайте, что ваш ум, он как бы работает эффективно только короткое время, и не надо его все равно тратить на, не знаю, в данном случае, наверное, это уже дальше моя интерпретация, на мониторинг какого-то пустого разговора, а лучше, может быть, на какие-то классные дела.

Ну и в целом относительно, наверное, всех этих обетов не уходите в крайности. То есть как бы нарушение обета — это когда мы его нарушили, ну вот в той формулировке, в которой он есть. Все остальное — это приближение наше к нарушению обета по концентрическим кругам.

Где-то ближе, где-то дальше. То есть до того, что вы где-то что-то по концентрическим кругам сделали, нарушили, по минусу написали в дневник, но вы не становитесь вот этого плохим человеком. Скорее наоборот, вы видите, что, ну как бы вы, не знаю, проводите осознанную жизнь.

Вы видите, что ага, вот я где-то настолько-то от нарушения обета, вот настолько-то где-то. Ну вот сейчас что-то я ближе начал подвигаться, что-то я все чаще и чаще нарушаю.

Наверное, мне надо присмотреться.

То есть как бы не ругайтесь я за каждый минус в дневнике. Многие люди не ведут дневник, потому что неприятно писать минусы. Но как бы суть-то не в этом.

Суть в том, чтобы наблюдать за собой, за своим умом и за его красивой эволюцией к лучшему. Да, если что-то вам кажется какой-то болтовнёй с другим человеком, не надо перед ним махать этим обетом. Смотри, короче, у меня обеты, я не буду с тобой болтать попосту.

Не надо пока-пока все заблокировать. Это не о том. Не уходите в крайности, но как бы относитесь спокойненько к этим обетам.

Хорошо. Значит, мы с вами продолжаем говорить о том, что чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам надо что? Следовать кодексу бодхисаттвы.

А чтобы быть бодхисаттвой, нам надо практиковать совершенство. После совершенства какое?

[Говорящий 3] Терпение.

[Говорящий 2] Терпение и радостного усердия. И дальше на подходе какое?

[Говорящий 3] Концентрации.

[Говорящий 2] Концентрации. Хорошо. Максим, приглашаю тебя рассказать нам про концентрацию.

Молодец я. Видишь, сколько я по таймингу как хорошо справляюсь?

[Говорящий 1] Кстати, если вы хотите, вы можете поэкспериментировать с тем, чтобы сидеть на полу во время учения. Это не очень комфортно поначалу, но наша задача медитировать час в день. Для того, чтобы медитировать час в день, нужны-то забедренные, раскрытые.

Но иначе вам не будет удобно сидеть долго. И мне Лама Маша сказала... Нам с Ирой вообще-то?

Или мне? Мне, по-моему, отдельно. Тебе тоже?

Года 2 или 3 назад, да. Они сказали... Лама Маша сказала, что послание...

Она иногда послания студентам дает. И нам с Ирой было послание работать именно над тазобедренными. Раскрытием тазобедренных.

И я выкинул свой рабочий стул. И у меня теперь есть рабочий стол. И звонки рабочие я за ним обычно провожу.

И он такой низкий. Все на полу сижу. И на учениях я тоже люблю сидеть на полу.

Но в последнее время я занимаюсь аппаратурой, поэтому я там сижу на стуле. Но я к тому, что это хорошая практика, если вы захотите поэкспериментировать. Просто больше времени проводить на полу.

В том числе в ретритах первые вещи, которые обычно говорят ретританты, это то, что не очень больно. Спина начинает болеть, когда долго сидишь. А в ретрите ты 4 сессии в день делаешь.

В общем, если вы заинтересованы, начинайте потихоньку. Это не быстрый процесс раскрытия тазобедренных. Он может много лет занять.

Хотя бы стул иметь без этих подлокотников, где вы хотя бы одну ногу можете закинуть. Вот так. Это уже лучше, чем постоянно сидеть с ровными ногами.

Здесь вы тоже можете попробовать. Если хотите. Какая тешность?

У тебя в медитации затекают ноги? Если у тебя не какие-то узкие штаны, то обычно затекают ноги от того, что у тебя не раскрыто тазобедренное достаточно, и у тебя есть давление на ногу. Можем после занятия посмотреть.

Обычно затекает нога, когда на нее есть сильное давление. То есть, если она вот так просто лежит, на ней ничего сверху не лежит, и на нее нет давления, у меня нет, например, особого давления, то она обычно не затекает. Это чаще всего связано именно с тазобедренными.

Но мы можем посмотреть, если хотим. В общем, заговорили мы об этом, потому что следующее совершенство концентрации. Верно.

Не пытаться отыскать смысл медитативной концентрации. Как вы думаете, о чем это? Медитировать.

Еще идеи? Неплохо не пытаться придумать, что должен увидеть в медитации. Есть еще идеи?

Не пытаться. В тибетском буддизме, а конкретно в нашей школе Гелуг, постоянно все объясняется через отрицания, двойные, тройные отрицания. И к этому нельзя просто так привыкнуть.

Это не то, как люди говорят и думают. Но у этого есть определенный смысл, почему так делается. По моему мнению, по крайней мере.

Дело в том, что наш ум, согласно школе логики, и все остальные с этим согласны, для того, чтобы определить, например, что это кликер, он очень быстро исключает все существующие объекты, кроме кликера. То есть определение кликера можно дать по-разному. Можно сказать, это кликер.

Или можно сказать, это противоположно тому, чем кликер не является. Это один и тот же способ сказать, что это кликер. Я на Машу и Ирину смотрю.

Я говорю, Ирина, ты не морщи лоб. Противоположность тому, что не является кликером. Представим все остальные вещи, кроме кликера.

Макбук, айфон, стакан, листочек, стол, носки, подаренные с какого-то японского шелка. Только их по праздникам нашел. Вот это все.

Противоположность всем существующим объектам, кроме кликера, это кликер. И таких объяснений много. Это непонятно сначала, и долго может быть не очень понятно.

Не думайте, что это просто поленились вам облегчить жизнь и сказать, искать медитативный смысл концентрации. Вот как это по-русски мы говорим. Но тут сказано, не пытаться отыскать смысл медитативной концентрации.

Это прикольно. Новые языки помогают учить. Это тоже своего рода новый язык.

Что здесь имеется в виду? Вот что написано в чтениях. Вы совершаете это нарушение, когда, несмотря на то, что вы хотите узнать, как привести свою сбалансированную медитацию.

Все тут хотят сбалансированную медитацию. Вы не идете к человеку, который мог бы передать вам необходимые для развития концентрации наставления. То есть не идете учиться медитации.

И вы делаете это из желания обидеть кого-то. Себя. Я предполагаю, кого еще можно обидеть.

Или из-за лени. Это более понятно. То есть если кто-то обучает хорошему курсу по медитации, но вам просто лениво или вы надменно относитесь к этому учителю, не хотите себя к нему...

Не знаю. Не хотите быть, типа, студентом, то это будет этим нарушением. Исключение.

Вы сомневаетесь, что этот учитель учит правильно. Вы уже мастер медитации. Как понять, что вы мастер?

Видели пустоту напрямую. Да, вы видели пустоту напрямую. Думаете, лучше книги поперевожу, чем ходить на эти учения.

И вы болеете. А вот следующий обед, он конкретно про саму медитацию. И он состоит из нескольких частей.

Не пытаться избавиться от препятствий к медитации. Или... Что значит?

Усадить свою пятую точку в медитировать. Можно тоже так сказать. И он состоит из разных препятствий.

Я когда запоминал эти обеты, у меня там целый экшен происходит. Там женщина Халк превращается в Халка. И она скучает по бывшему.

Потом она переживает, что ей покушать что-то надо, потому что она в Халка превращалась и проголодалась. В общем, этот магический лес Бодхисаттв это такая очень спокойная медитация. Для хорошего запоминания обычно считаются должны быть яркие образы.

Желательно какие-то запахи, звуки. В общем, чем больше деталей каких-то интересных, за которые можно зацепиться ум, тем легче запомнить. Первое.

Какие конкретные препятствия мы будем устранять? Первое. А тут видно 94, 98.

Нарушения, когда вы имеете эти 5. И они в нашем дневничке на 5 разделены. И мы сейчас пройдем, что это за 5.

Вот что эти за 5. Первое. Беспокойные желания или нехватка чего-либо.

И здесь имеется ввиду, когда ум перескакивает от объекта к объекту постоянно. Мы начали медитировать, представили, значит, своего учителя перед собой. И дальше у нас пошли круассан.

Я с шоколадом буду. Или марилин круассан после медитации. А после круассана уже никто же в сухой мятку не ест круассан.

Я буду кофе. Кофе я какой буду сегодня? Меланж.

Или я буду капучино. С сахаром. Или сегодня я без сахара буду кофе, может быть.

И так круассан. Вроде уже много сахара. Вот это беспокойные желания называется.

Или чувство недостатка чего-либо или кого-либо. Например, это там у меня в моей медитации женщина начинает скучать по бывшему. Так хорошо с ним было.

Столько всего хорошего. Подарки мне дарил, цветы дарил. В общем, вы сидите в медитации.

Здесь говорится, ваш ум порхает вокруг, думая о вещах, которые вы должны что-то сделать или что-то съесть. Что-то съесть.

[Говорящий 3] Это первый.

[Говорящий 1] Сейчас я гляну.

[Говорящий 3] Как звучит?

[Говорящий 1] Да, это оно. Спасибо, Елена. Второе занятие.

Вторая домашка. Или вы думаете о чем-то, что вам нравится. Мальдивы.

Или теперь, например, Инна с Ирой и Людой будут сидеть в медитации и думать про Малайзию. Что купить туда? А есть там море или нет?

Надо купальник или нет? А что у нас будет на завтрак в отеле? Потому что мы вчера купили билеты в Малайзию.

Гешева. Видите, как у вашей жены теперь приподнято настроение целый день. Или вы думаете о старых добрых временах, прошлых успехах, прошлых подругах или байфрендах и тому подобном.

Это Гешева говорит, скорее всего. Это нашим нарушением будет, если мы не пытаемся это устранить, а просто сидим. Я медитирую час в день.

Я за одну медитацию успеваю составить свой рацион на неделю, посчитать калории, оптимизировать содержание жиров в моей пище, снизить количество углеводов, добавить белок. Это все я успеваю за час все продумывать. Следующее.

Не странять препятствия медитации, связанные со злобой к кому-либо. В общем, вы над кого-то злитесь, раздражаетесь, ненавидите, медитация их обостряет. И вы сидите в медитации и думаете об этих людях, вонючках.

Мой личный лайфхак, у меня не получается обычно. Есть разные степени злости. Есть злость, когда ты немного на кого-то зул, ты можешь переключиться.

Но у меня такое бывает, что я начинаю себя накручивать. У меня есть какая-то конфликтная медитация с человеком. Например, как подобает настоящему практику системы семян.

Ночью, когда я ложусь спать, я делал кофе-медитацию на то, как меня бесит этот человек, эта ситуация, все меня бесит, сколько можно уже, почему он себя ведет он так. О чем я думаю? Утром перед медитацией я продолжаю делать эту кофе-медитацию.

Потом я сажусь в медитацию и она начинает разгоняться. Вот прям, как это, как взлетная полоса начинается. И в этот момент мне уже ничего не остается, кроме как сделать очень короткую медитацию, 7 ингредиентов и все.

Надо вставать, потому что я уже не могу контролировать зум. Поэтому хорошая была бы история, это не допускать вообще того, чтобы ты на кого-то сильно злился. Не знаю, поговорить с этим человеком, если есть такая возможность.

Очень хорошо хранить обиду по поводу того, чтобы принять извинения, объяснение другого человека, самому извиняться, объясняться перед другими, если мы их каким-то образом расстроили. Работать на уровне семян. Но здесь имеется в виду, что мы злимся и не хотим возвращать ум к объекту медитации.

Начинаем разгонять вот эту обиду на человека.

[Говорящий 3] Если медитация не идет, мы же изненавидим. А если першки не будет?

[Говорящий 1] Ну, надо как бы тренироваться. Здесь легко достичь крайности. Не будет такого дня у вас, когда вы сядете в медитацию, до того, как вы достигнете хотя бы четвертого-пятого уровня медитации, когда ум уже не перескакивает на объекты.

Не будет такого, что вы сядете в медитацию и ваш ум не будет никуда перескакивать. Он всегда перескакивает. И наша задача его возвращать.

И это длительный процесс, который требует навыков и изучения своего собственного мышления. Поэтому я рассказывал, я делаю перерывы медитации, я не делаю длительных медитаций. Я медитирую час в день, но я не медитирую час за раз.

Я обычно медитирую 20-30 минут, встал, размялся, выпил чуть-чуть пару глотков чая, сходил в туалет, умылся, что-нибудь сделал, полежал, если надо чуть-чуть полежать, сел, дальше медитирую. Снова сделал перерыв, если длительная медитация. И я могу так час, полтора или больше медитировать.

Но за счет перерывов и коротких вот этих сессий. То есть по сути самой медитации может быть час, например, и еще 20 минут перерывов. И это мой личный ум так работает.

Я знаю людей, для которых этот вариант вообще не подходит, потому что они встают и все, у них все потеряно. И вам надо найти свой. Путем проб и ошибок.

Следующее. Не устранять препятствия медитации в виде сонливости и ментальной притупленности. Это когда у вас затуманенное такое состояние ума, притупленный ум, сонливость.

И мы сидим просто в медитации, потому что как бы потеряли уже. Потеряли объект, продолжаем сидеть, ничего с этим не делаем. Тут сказано, вызванным этот притупленный состояние ума может, например, быть вызвано переждением перед медитацией, чего вообще не обязательно делать.

Или недосыпанием. А это ваш случай, я вот по глазам всех вижу. Поэтому лично для меня тут есть пара мыслей.

Во-первых, думать, что мы концентрируемся на чем-то просто потому, что мы сидим неподвижно, это ошибка. Можно сидеть неподвижно, думать о чем угодно, кроме объекта медитации. И поэтому, когда на самом деле доходит вопрос до того, когда медитировать, и меня, например, спрашивают, Макс, можно ли медитировать вечером, ок или не ок.

Я не знаю. Я не могу сказать за ваш ум. Но я могу сказать, что утром 10-30 вы выглядели бодрее, чем вы выглядите в 4-30.

И поэтому, когда люди говорят, а можно ли медитировать вечером, после рабочего дня, лично мой ум, типа к 7 вечера, я могу только сесть и медитировать на Netflix. У меня нету больше никакой концентрации, там еще что-то. Я говорю про рабочий день.

Хорошо, в ретрите, когда ты постоянно в этом состоянии концентрации, я могу вечером хорошую сесть сделать, но не в обычное время. И я не знаю, у кого как. Вы должны сами определить, насколько ваш ум свежий вечером для медитации.

Я думаю, у большинства не очень. Если вы реально заняты какими-то делами. Я вечером могу сырой сериальчик посмотреть в серию, книжку почитать чуть-чуть перед сном и все, спать.

И поэтому, поскольку здесь есть про недосыпание, то есть затуманенный ум или сонливость, которая вызвана недосыпанием, я хочу сказать, что для меня следование этому обету во многом заключается в поддержании распорядка дня. У меня такая психика, что мне легко очень терять распорядок дня, когда Ира, не дай бог, куда-то уезжает на пару дней. В Прагу преподавать ездила или еще что-то.

Все, я там ложусь 2 ночи сразу. Ира у меня заземляет, помогает мне ложиться вовремя. И я это очень стараюсь делать.

Я ложусь в 10. В 10 у нас все выключается обычно. Стараюсь вставать в 6.

И днем полчаса поспать, когда есть возможность. Это есть, кстати, я трекаю свой сон, 8,5 часов сна у меня по месяцу, среднее. И я к этому очень серьезно отношусь.

И я могу сказать, что моя медитация, когда я стал вставать в 6 утра, это не целый год я встаю в 6 утра, в рабочие нормальные периоды, когда я не в поезд каких-то, не посередине большого цикла учений, то есть, когда я не пытаюсь восстановиться. Моя медитация в это время утром, к 7 я обычно сажусь медитировать, это самое лучшее обычно состояние медитации по сравнению со всеми остальными. И Гешила, это последние года полтора, он везде промотирует этот распорядок дня, чтобы вы ложились в 10, вставали в 6 и перед сном книжку читать.

И он говорит, если вы серьезно настроены увидеть пустоту напрямую, если вы серьезно настроены медитировать сейчас в день, он так и говорит, это невозможно сделать, если у вас нет четкого строгого распорядка дня с ежедневной медитацией в одно и то же время утром. Почему? Я думаю, потому что у нашего ума, и это в ретрите очень легко ощутить, в ретрите обычно я, по крайней мере, встаю в 2.30 ночи и у меня первая сессия в 3.30. И вот в это время все спят в 3.30 ночи, я имею в виду. Ум, он еще не занят дневными задачами, рабочими и так далее. И это очень такое свежее состояние ума, на которое отлично ложится медитация. То, что надо.

И у меня, по ощущениям, утром, типа в районе 7, гораздо лучше обычно медитация, чем в 9 или в 10, когда уже соседи все встали. У нас есть одна соседка, которая прочищает горло регулярно. Я медитирую в берушах, но я ее все равно слышу.

В общем, то, что я для себя взял из этого обета, это стараться поддерживать распорядок дня, потому что он важен для медитации и вообще хорошего фокуса внимания. Подумайте, как вы можете это сделать в своей жизни. Следующее.

Не устранять препятствия медитации в виде влечения к объектам чувств. Здесь имеется в виду еда, секс, музыка и тому подобное. Это еще не конец занятия, Маша.

Это не объявление было в окончании занятия.

[Говорящий 3] Можно еще раз? Да можно.

[Говорящий 1] Я не закончил еще, если честно. Не устранять препятствия медитации в виде влечения к объектам чувств. В смысле, что нам чего-то очень хочется.

Еды. Мы в сфере желаний. Знаете, две вещи, которые обычно люди хотят в сфере желаний?

Какие? Еда и секс. Так или иначе.

Секс не обязательно прям секс, но может быть это 108 качеств. Может я 109 еще добавлю после этого. Сейчас мы дойдем.

Не обязательно. Давайте я вам скажу, что у меня здесь написано. Гершела говорит, что вы не можете увидеть пустоту напрямую только благодаря логике или только благодаря медитации.

Это, кстати, хорошее отступление. И он говорит, что вам нужно помогать и служить своему учителю. Помогать ему в его проектах, помогать, что он делает.

Вам нужно накопить добродетель для того, чтобы увидеть пустоту напрямую. Не достаточно просто изучать чайнедрок или логику. Нужно много хороших дел.

Что означает этот добродетель? Означает, что мы стараемся посеять самые лучшие семена. Одно из семян помогать учителю.

И то, что от вас учитель, скорее всего, будет хотеть, чтобы вы медитировали в том числе. Чтобы вы прогрессировали на этом пути. И мы сталкиваемся с разными препятствиями медитации.

Например, у нас есть беспокойное желание или вот это чувство, что чувство недостатка. Чем оно отличается от влечения к объектам чувств? Обычно под влечением к объектам чувств имеются в виду физические вещи.

Физические, в смысле еда, секс, музыка и тому подобное. Что-то, что влияет на наши органы чувств, можно сказать, стимулянты. Стимулянты органов чувств.

А первое беспокойные желания и нехватки чего-либо это не обязательно должно быть напрямую то, что влияет на органы чувств. Какие мы тут приводили примеры. Старые добрые времена вспоминать.

Это не прямо связано с органами чувств.

[Говорящий 3] Или что?

[Говорящий 1] Это когда мы начинаем в медитации отвлекаться на музыку. Может у нас играет что-то в голове и мы давай такие, да че ж там было. Хороший вопрос, Алла.

Здесь имеется в виду, когда мы в уме начинаем, просто как песня заедает у тебя какая-то. У меня такое бывает в медитации.

[Говорящий 3] Это называется очное чай. Детская песня.

[Говорящий 1] Отдельно, Алла спрашивает, нам медитировать в тишине или под музыку? В нашей длине передачи мы медитируем без музыки обычно. Под музыку можно делать кофе-медитацию.

Это прикольно. Если вы хотите попробовать. Но утренняя медитация без музыки.

Желательно и без аудио. Как только мы выучили медитацию, ее по памяти желательно делать. Окей.

Маша, разобрались, чем влечение к объектам чувств от просто желания отличается? Начинаешь думать о Идиакрос, о Анах можешь начинать думать. Беспокойные желания или чувство недостатка чего-либо, я бы это отнес к более широкой категории, чем конкретно влечение к объектам чувств.

Когда мы думаем о еде, это и к первому, и к четвертому можно отнести. Но когда мы вспоминаем старые добрые времена, это к первому можно отнести, а к четвертому не очень. Вот и разница.

Начинаешь себя накручивать еще больше, их еще меньше становится. Верно, верно. Это просто может звучать как будто эти тибетцы сидели в своих монастырях, у них не было ни детей, ни работ, ничего.

Сидят, не надо отвлекаться на еду, если мне есть нечего. Или у меня денег нет. Как я могу об этом не думать?

И здесь нужен баланс. Многие вещи... Я не знаю, я рад, что мы сыры вместе, женаты.

Потому что, когда я не был в отношениях, я все равно... Какие-то были девушки, с кем-то переписываешься. И я об этом по-любому в медитации начинаю думать.

С кем я там переписывался? Что она подумала? То, что я имел в виду?

Или нет? Может она меня обидится? Это, короче, для меня это просто жесть.

Я на это отвлекался. Я помню, как это было 6 лет назад. И поэтому для меня варианта быть одиноким и не быть в отношениях, я понимал, что я не смогу нормально...

Я такой человек просто. Я начинаю потом думать об этих всех коммуникациях, которые у меня были, отвлекаюсь на них и так далее. Поэтому я ходил в дом престарелых, регулярно сеял свою жену, насеял.

Я не думаю утром больше с кем я там переписывался. Ни с кем. Потому что у меня нет даже ни одного личного счета.

Все счета у нас с Ирой общие. Она все балансы записывает. У нас не сошлись наличные.

Я уже встрял, почему у меня наличные не сошлись. Куда я на кого потратил деньги. У меня вообще полная открытость.

Телефон, пароль. Все у Иры есть. Мне очень спокойно медитируется.

Полная безопасность. К чему я говорю? У меня были периоды в работе, когда я очень много работал, я очень много уставал и я вообще не мог медитировать утром.

Потому что мой ум с утра не свежий. Он просто пытается выжить и не расстраиваться от того, сколько у меня задач сегодня. Это не означает, что я в этот день могу быстро побороть ментальную притупленность или влечение к объектам чувств.

Это значит, что мне нужно что-то системно изменить в своей жизни. Меньше брать проектов. Меньше брать задач.

Фокусироваться на важном, чтобы у меня была хорошая медитация. Если я не высыпаюсь, нельзя просто так человеку сказать высыпайся. Это так не работает обычно.

У всех есть задачи, дети, работа и так далее. Может у тебя займет полгода, год, может два года на то, чтобы организовать свою жизнь таким образом, чтобы ты мог ложиться нормально в понятное время, просыпаться в понятное время, с детьми договориться, может, чтобы они утром не закатывали там фейерверк, скандал. Это время.

И эти обеты, они не только о том, что я сегодня делаю, поборол свои мысли, они в том числе о том, чтобы мы организовали свою жизнь таким образом, чтобы у нас был этот час, день медитации. И это не быстро может произойти. Но если ты к этому стремишься, красавчик.

Лена говорит, выйти из мирской жизни. Я всегда очень аккуратен к пониманию, что такое мирская жизнь. Это вопрос, что такое мирская жизнь.

Мирская жизнь это когда у меня есть работа, дети и так далее. Или мирская жизнь, это когда это единственная цель в моей жизни. Вот это все.

Иметь машину наконец-таки купить, квартиру заработать. И больше кроме этого у меня как бы нету других целей. Поэтому это неплохо иметь машину, квартиру, семью и прочие вещи.

Но это плохо, когда на мой взгляд, это просто никуда не ведет, если это единственная цель в жизни. Если наша цель увидеть пустоту напрямую, мы сеем семена и по дороге у нас все эти прекрасные вещи происходят. Супер.

Клево. Это приятно. Мы сегодня с Ирой ехали на такси.

Мы ехали и обсуждали, что наша машина, которая в понедельник должна приехать, она все-таки получше, чем эта машина в такси. Там салон поприятнее, там панорама есть, там вообще она больше. Я не считаю, что это плохо иметь хорошую машину.

Но если бы это была единственная цель в моей жизни, я думаю, это было бы не очень прикольно. Кстати, от Джетсон Капа здесь добавляет, что это касается не только непосредственной сессии медитации, но и когда мы работаем, например. Потому что работа – это тоже форма концентрации.

И к работе эти пять тоже относятся. То есть работаешь – работай. Не надо отвлекаться на еду, секс и другие вещи.

С едой вот так работать. Окей. Мы идем дальше.

Считать приятные ощущения медитации важным личным достижением? Кто-то может спросить. А что, бывают приятные ощущения медитации?

Бывают. В целом это касается... Я попал в Систему Семен вообще не напрямую через Систему Семен.

Я через индийскую традицию попал. В том смысле, что это то, чем я стал интересоваться, и потом через 2-3 года я встретил Систему Семен, где многие вещи просто объяснялись понятнее. И в этой линии передачи также относятся, например, хатха-йога Прадипика, которые я писал, Леди Нигумы учения.

Все эти учения про тонкое тело, энергии и так далее. Система Семен это все не отрицает. Просто это чаще относится ко второй половине 36 курсов.

На уровне энергии, или праны, что происходит во время медитации, наша прана, когда у нас хорошая концентрация, она начинает растворяться в центральном канале. И прана начинает растворяться в центральном канале где-нибудь. Это может быть не обязательно в одном конкретном месте, в разных местах.

И это приводит обычно к приятным ощущениям. Это похоже на ощущение оргазма, но оно может быть и часто оно в другом месте, не в районе сексуального органа. Маша проснулась, смотрите.

И это естественный результат хорошей концентрации. Это даже, не знаю, даже когда ты работаешь, и ты просто хорошо сфокусирован на задаче, даже книжка есть Михаечек, Сент-Михаэ. Состояние потопка.

Он написывает, как вообще разные люди входят в это состояние потопка, что ты в кайфе, работаешь сосредоточенно, тебе это классно, такое блаженство. Особенно люди, которые творческими профессиями занимаются, музыку пишут или рисуют. Ты можешь войти в такое состояние очень приятное.

И это состояние происходит благодаря силе концентрации. И благодаря тому, что прана успокаивается в теле, она меньше становится кипишная. То, что происходит в медитации, почему наш ум постоянно с одного объекта на другой прыгает, потому что прана не успокоена, она бушует.

И в ретрите просто ты ее обычно можешь успокоить, потому что тебе не на что отвлекаться. И, конечно, у тебя и благодаря этому концентрация тоже улучшается. И весь этот обед он о том, что когда ваша медитация станет лучше, вы достигнете точек, когда будете ощущать много приятных ощущений, блаженства и так далее, что будет обязательно по мере прогресса в медитации задолго, задолго до ведения пустоты напрямую не привязываться к этим ощущениям как к чему-то важному.

Потому что это не что-то особенно важное. У нас были уже с вами медитации в прошлых жизнях бесконечное количество раз, классные, с классными ощущениями. И я лично здесь после этого.

Я все еще в сансаре. Все эти медитации, когда на уровне сферы форм, бесформенные, причина рождения в сфере форм или бесформенной сфере, это очень хорошая медитация. Очень хорошая.

Но она очень хорошая не в плане объекта медитации, а просто качества медитации. То есть ты просто хорошо на чем-то сфокусирован. И это ведет к рождению в сфере форм и бесформенных сферам.

А че, кстати, наш следующий курс ИСИА 8, который, как его называют? Гид по минораму планетам. Мы на 8 курсе как раз будем проходить все сферы форм, бесформенные, как там рождаться, кем ты там рождаешься, как они выглядят.

Очень интересный курс, который за 4 дня мы собираемся его провести. Пятница, суббота, воскресенье и потом еще через 2 недели суббота. Это за то, что вы себя хорошо вели.

Не 6 дней. Окей. В общем, здесь говорится о том, чтобы не привязываться к этим ощущениям приятным.

Когда они у вас возникнут? Пока не возникли, можно не привязываться. Да может быть, я не знаю.

Вы вспомните этот обед, когда у вас будут эти ощущения. У меня такого не написано. Думаю, это сорупаста.

Вот так. Вот так. Нет тут исключений, никому не надо привязываться к этим приятным ощущениям медитации.

Хорошо. Сделаем перерыв. Не устранять сомнения.

Супер, спасибо большое, Галия. Ненужные сомнения имеются ввиду, когда мы, опять же, сомневаемся, как нам поступить в жизни, быть с этим парнем или с другим. Это также, Джацукапа говорит, касается нашей работы, но и в медитации тоже.

То есть фокусироваться на объекте. Если у нас есть неразрешимые сомнения, разрешите их, желательно, до медитации и вообще по жизни разрешите, тогда легче будет медитировать. Тут есть добавление, что это не относится к здоровым сомнениям по вопросам дарма, которые вы пытаетесь разрешить.

От меня явно это не в медитации вам надо думать дарма, каких-то даже вопросов, или о которых вы ожидаете узнать больше, прежде чем принять решение по поводу них. В общем, все нормальные сомнения это окей, но они не должны быть во время медитации. И они не должны мешать медитации.

Устраняя сомнения, садись медитировать. Разобрались? Спасибо, что заметили.

Это хороший вопрос, и я тебе рекомендую прийти на йогу и спросить нашего преподавателя. Кто у нас завтра ведет йогу? Оля Ключ.

Оля Ключ, которая закончила как раз титчер-тренинг в Оле Денигуме. Это классный вопрос для Оли. Хорошо, перерыв до 17.05, 10 минут. Спасибо. Раз, два, три. Супер, теперь есть.

Да? Отлично. Итак, последнее совершенство на сегодня.

Какое?

[Говорящий 3] Мудрости.

[Говорящий 1] Верно. Первое называется... Сейчас оно у нас по счету номер 100.

Юбилей. Отвергать путь слушателей. Здесь имеется в виду отвергать хинояну, говоря, что бодхисаттвы не должны изучать, слушать, учить или следовать учениям хиноян.

У нас был основной обет такой, если помните. И отличие здесь в том, что это не отвержение системы в целом, а отвержение только для бодхисаттв, чтобы бодхисаттвам не надо это изучать. Вопрос, который у меня не возникал до момента, как я стал готовиться к этому уроку, это то, что вообще-то Дешело говорит, и это правда.

Наши курсы АСИ номер 2, номер 4, номер 5, номер 8, это и есть хинояна. Это учение хинояны в смысле низшего пути. Это не учение бодхисаттв.

Бодхисаттв у нас 1, 3, 7, 10, 11, 12, 13 тоже хинояна. И мы это все изучаем с вами и радуемся. И в общем говорить, что это учить не надо, не стоит.

Кстати, чем там хинояна, махояна отличается? Кто-то помнит?

[Говорящий 3] Цели.

[Говорящий 1] Цели, да. Какая цель у студентов хинояны? Достичь нирваны.

А у махояны? Представление. Супер.

Вот и вся суть об этом. Не принижать эти учения. Следующий.

Исключений нет?

[Говорящий 3] Нет.

[Говорящий 1] Следующий. Прилагать усилия в другой системе, когда наша собственно является доступной. Вот что в чтениях говорится.

Вы совершаете это нарушение в случае, когда у вас есть возможность углубиться в собрание писаний Бодхисаттв, но вы все же отбрасываете эту возможность, вместо этого прилагаете усилия к изучению писаний слушателей. Слушателей... Четыре сценария, классические примеры.

Это то, что изучают слушатели. Кстати, Гешила сейчас очень интересно. Я подписан на его рассылку.

У него есть рассылка для спонсоров его переводчиков. Он каждый день обычно отправляет рассылки, и последние дни он пишет о том, что он редактирует, он переводит книгу и добавляет свои комментарии, как примечание переводчика, редактора, по поводу четырех сценариев, и конкретно их 16 аспектов. И он говорит, я впервые добрался до того, чтобы сверить свои опыты во время прямого переживания пустоты и после нее, четыре сценария, то, что Ария осознает, с тем, что написано в писаниях.

Все сходится. Это раз. И два, я хочу добавить нормальным языком, что имеется в виду какие-то примечания или комментарии от Гешила.

Я с нетерпением жду эту книгу. Может быть, мы ее с вами вместе будем изучать. Да, слушатели, это подразделение Хинаяны.

Да, Махаяна называется путь Бодхисаттв также.

[Говорящий 3] А как звучит третий вопрос?

[Говорящий 1] Это в следующем будет. В общем, вопрос, на который я пока не нашел ответа. Если у нас прошлый обед не отвергать эти учения Хинаяны, то этот обед это изучать учения Махаяны в большей мере, чем изучать учения Хинаяны.

Но у нас же есть и сей курсы. Есть и сей 2, 4, 5, мы их все изучаем, 8 и т.д. И у меня нет однозначного ответа. Очевидно, это не является нарушением.

Что тогда является нарушением? Забросить может учения Бодхисаттв и только изучать Хинаяну. Но лично мое мнение, по мере того, как я об этом думал, по мере того, как мы

изучаем что угодно с мотивацией Бодхичитты, это становится деятельностью Бодхисаттв.

То есть, мы не то, что становимся на какой-то низший путь. Мы можем изучать, например, в школе логики отличное изучение Чайчедрак. Гешевла много времени потратил на изучение Чайчедрак.

Это не классические учения Пути Махаяны. Нарушал он этот обет или нет? Нет, я не думаю, что нарушал.

Поэтому я думаю, что дело во многом в мотивации. И подумайте и вы на досуге, что было бы нарушением по этому обету. Что здесь может иметь ввиду?

Я тут по концентрическим кругам определенно добавляю всю деятельность по изучению тиктоков, инстаграмов, новостей, кто кого разбомбил сегодня, что президенты сказали разных стран по поводу друг друга. То есть, для меня это было бы... Это то, что я пишу себе в минус по этому обету.

Мог бы я изучать писание, изучаю новости, на которые я не могу повлиять напрямую. И инстаграм. Тикток у меня нет.

Окей, следующее. Прилагать усилия к изучению небуддийских текстов, к изучению которых не следует прилагать усилий. Похожий для меня обет на предыдущий.

Но если в прошлом случае у нас были конкретные учения хинаяной, то здесь любые другие вообще небуддийские учения. Вот что написано в чтениях. Вы совершаете это в случае, когда вам доступна возможность углубиться в слова будд, но вы вместо этого прилагаете усилия к изучению небуддийских текстов.

Что здесь вообще имеется в виду? Имеется в виду, что Гешла здесь говорит о том, что если вы будете прыгать от одной духовной традиции к другой, к третьей, к четвертой, и везде изучать по верхам, это вам не сильно поможет. Вы, скорее всего, не преуспеете ни в одной из них.

Поэтому здорово определиться с тем духовным путем, который вы изучаете, и идти в него глубже, и изучать глубже именно этот духовный путь. И это не обязательно система семян. Любой.

Но не по верхам. Здесь конкретно говорится о том, что чрезмерно увлекаться этими небуддийскими текстами настолько, что ты забрасываешь изучение пути Махаяны и идешь, изучаешь эти небуддийские тексты. В моем случае это обычно, я всегда пишу обычно по минусу, когда я там маркетингов сильно много, изучал материалы по маркетингу, думая, что именно они станут причиной успеха моего бизнеса, а не семена, которые я посею.

Это неплохо изучать маркетинг, но я думаю, дозированно и с правильной мотивацией и с пониманием, как эти учения могут сработать и как не могут. Следующее. Второстепенное решение вовлекаться в том случае, когда необходимо приложить усилия.

Это тоже вот эта серия этих обетов. Например, у нас доступные учения Махаяны, мы их можем изучать, учения пути Бодхисаттв. И вместо того, чтобы мы их изучали, мы вовлекаемся в другие какие-то учения по разным причинам.

Может нам надо было что-то изучить в учениях Хинаяны или в другой духовной традиции. И мы в это вовлекаемся и застреваем там. У меня так бывает с этими маркетингами, агентами искусственного интеллекта, прочими вещами.

Ира смеется, потому что я новую систему и строю. Не буду... Между прочим, буддийскую, да, для написания постов Марии Мёртвого.

Но я не буду эту тему начинать. Я и так не заснул почти вчера. Почитайте еще детальнее в чтениях.

Тут вопрос, который Оксана озвучила. Опишите тип Бодхисаттвы, который может участвовать в серьезном изучении Хинаяны и небуддийских учениях, не нарушая обеты Бодхисаттвой. Вот в чем ответ.

Тот, кто может правильно и быстро понять смысл того, что он или она читает. Кто очень логичен в своем подходе. Второе.

Третье. Кто может легко запомнить то, что он изучил. Супер.

Спасибо, Оксан, что напомнила. Кто непоколебим в своих правильных убеждениях. И тот, кто в любой день естественным образом хотел бы потратить вдвое больше времени на изучение буддийских писаний, чем на чтение чего-то еще, что он должен был бы прочитать по веской причине.

На третьей, да. Идем дальше. Следующее.

Отвергать Великий Путь. Это конкретно учение Махаяны. То есть, Бодхисаттв.

И есть четыре способа, как это сделать. Первое. Мы говорим, что про какое-то учение, что эта часть не так уж хороша.

Например, в Исиасии мы говорим, что какие-то категории обетов, совершенства терпения, какие-то они не так уж хороши. Или говорим, что они неправильные. Второе.

Мы говорим, что это написано не так хорошо. Третье. Мы говорим, что этот автор не так хорош.

Это на выбор. И четвертое. В этом не очень много пользы для живых существ.

В общем, это критика. Но не особо конструктивная. И здесь мы подходим к вопросу номер пять.

Вопрос номер пять. Объясните, что защитник Майтрея советует нам делать, если мы находим, что какое-то буддистское учение нам не подходит на данный момент. Вы мне скажите.

За поднятой руке... А кто переключает? Это Марина переключает?

Я давай сам буду переключать. Работает же кликер. Так это что?

Это ж мой любимый запах. Сандал? Это ж сандал?

Нет? Пахнет сандалом. Ладно, вы мне скажите.

Что нужно делать, если мы понимаем, что нам что-то не подходит в данный момент? По поднятой руке, пожалуйста. Кто поднимал?

Лена поднимала? Давай, говори. Молодец!

Это тебе. Вот что говорит нам защитник Майтрея. Если есть какой-то момент в учении, который вы не можете понять, в силу своих высоких интеллектуальных способностей, это то,

что он не сказал, но я думаю, подразумевалось, или о котором у вас сейчас есть сомнения, то оставьте его на какое-то время в покое, то есть на полочку положить.

Будьте осторожны, не принимайте решения, что что-то неверно, и не отвергайте это, так как это было бы серьезной плохой кармой. Лучше отложите эту идею сейчас и решите, что вы вернетесь к ней позже, когда получите больше информации или размышляете об этом дольше. Я знаю, что есть части в курсах ИСИАИ, которые выглядят немного странновато или непонятно.

Вот как я об этом думаю спустя 10 лет. Глядя назад, они для меня, во-первых, все становятся гораздо более понятными и имеющими смысл, чем поначалу, что скорее доказывает то, что все-таки я что-то не понимал, а не написано было плохо. И просто так, если предположить, что это все-таки было написано просветленным существом, и если я в это верю, а я в это верю, то на шкале вероятности написано плохо или просто мне сейчас непонятно, мне недостаточно семян, я склоняюсь обычно к тому, что мне недостаточно семян.

И я знаю студентов, которые склоняются больше к тому, что написано плохо. И я их знаю, потому что они больше не изучают эту систему семян. И может показаться, что это как бы логично, как бы если человек, ему не все нравится, он критикует систему, то чего бы он ни дальше остался.

Но я думаю, что тут есть еще что-то скрыто. Я думаю, что когда мы критикуем эти учения, не предполагая, что это все-таки Буддой было написано, я думаю, что мы сеем такие семена, чтобы мы не задержались здесь. Я этого никому не желаю.

Не потому, что я считаю эту систему единственной верной в мире или еще что-то. Я думаю, что и другая тоже не сработает тогда для вас, для меня, если мы эти семена поседем, тогда не будет такой системы, которая нам поможет вообще. Поэтому я бы не критиковал.

Но на полочку отложить можно. Следующее. Это совет от Майтрей.

Это то, что я вам прочитал. Можете сфоткать. Следующее.

Хвалить себя или критиковать других из гордости или гнева. Вы скажете, Максим, так у нас что-то было уже. А вот здесь из гордости или гнева.

Мотивация другая. В книжечке этот обет на два так же разделено. Критиковать других из гордости или гнева или восхвалять себя из гордости или гнева.

Два последних. А что, мы по частям?

[Говорящий 3] Вот этот?

[Говорящий 1] Это тот, кому мы проходим WCA-2. Тот, кто диктовал Ари Асанге Сутры совершенства мудрости. Тот, кого кто-то видел собакой, а кто-то видел Лордом Майтрей.

[Говорящий 3] Не бог.

[Говорящий 1] Будда. Считается, что он Будда. Кто-то закончил в итоге WCA-2?

Ты же закончила. Ну, расскажи. Историю?

Нет, не историю. Хочешь? Хотите историю?

Если историю, то Расскажи в микрофон.

[Говорящий 3] Очень кратко. Очень кратко.

[Говорящий 1] Давай, молодец.

[Говорящий 3] Очень кратко. Есть стаканчики. И мне за сердце.

[Говорящий 2] Это очень интересная история. Проси, не проси.

[Говорящий 3] Значит, мастер Асанга очень долго практиковал. Вернее, у него цель была встретить Майтрею, чтобы получить от него знания. И он очень несколько раз я помню, что ходил в ретриты, чтобы встретить, но у него ничего не получалось, и он каждый раз расстраивался и опять пробовал.

И вот последний раз, когда он уже вышел с этой пещеры, где проходил ретрит, и он уже такой расстроенный и видит, что на дороге лежит собака, сбита собака, машину с собакой, в общем, раненая собака, и в ней уже черви завелись, и он с таким желанием помочь этой собаке хотел, но и тем же не нарушить этих, не повредить червей, и он не знал, что делать. Он, значит, надрез на ноге сделал, и уже рукой он не мог этих червей снять, потому что для них он мог их так повредить. Он уже нагнулся, чтобы языком слизать их более, скажем так, влажным и мягким своим органом, и тут он увидел перед собой ноги, поднял и увидел Майтрею, и он обрадовался, говорит, где же ты был всё это время, я тебя так искал.

Он говорит, я всегда рядом был, даже когда ты там схарковал сбоку, я был в той стороне, и он с такой радостью, что увидел Майтрею, он говорит, я хочу всем рассказать, он посадил себе его на плечи, побежал в ближайшее селение, кричит, бежит и кричит всем людям, что я встретил Майтрею, всех, ну пожалуйста, смотрите, и все люди думают, ну что за дурак какой-то, бежит, орёт, непонятно что, и только одна женщина в селении увидела, говорит внучке, какой-то чокнутый бежит с удюхой собакой на плечах, то есть одна женщина только увидела собаку. И так вот Майтрея забрал с собой мастера Асангу и продиктовал ему все свои учения, а мастер Асанга это всё записала. Благодарю.

[Говорящий 1] Вау, это с запахом лимонграсса. Свечка. Отлично.

Если вы намерены закончить 18 курсов, вам ИСИ-2 тоже надо сдать. Я знаю, что времени у вас не очень много, но до ИСИ-8, между прочим, полгода, потому что ИСИ-8 у нас будет аж когда? В ноябре.

Вот до ноября можете потихоньку начать подтягивать курсы.

[Говорящий 3] 1, 2, 3, 4, 5.

[Говорящий 1] Именно, по порядку лучше, но с первого, первое важно. Окей, следующее, исключение проверить поганную взгляду, преподать урок, это у вас будет в чтениях и заметках. Откуда это взял?

Презентация будет. Не идти слушать дарму из гордости или гнева. Вот что написано в чтениях, вы совершаете это нарушение, когда из гордости или лени не посещаете лекцию, на которой кто-то объясняет дарму или пропускаете беседу о дарме или что-то подобное.

Кстати, тут, видишь, написано из гордости или лени, а у нас написано из гордости или гнева. Подойдет. Окей.

В общем, здорово ходить на лекции, не пропускать их. Последний на сегодня. Ага, исключение.

А, не написано. Вы больны или недееспособны, не знаете о лекции, вы уже мастер этого предмета, вы подозреваете, что это преподано не точно, вы в глубоком ретрите, не можете его нарушить или если это может расстроить вашего регулярного учителя дармы. Я сегодня Ламан Питера переслушал, он как-то не может сразу прикинуть, какой может быть пример, к чему ваш регулярный учитель будет расстроен.

Не знаю. Если будете подозревать, тогда вы столкнетесь с этим, если нет, то нет. Следующее и последнее на сегодня.

Фокусироваться на сосуде и буквах называется, а в книжечке нашей обеты сосредотачиваться на сосуде не его содержанием, на форме не содержанием. Это очень клевый обет, и он очень особенный, и может он не просто так последний у нас в совершенстве мудрости. Вот что Гешила рассказывает в лекции.

Имеется ввиду принижать своего учителя дармой, не видя в нем Будду, плохо о нем или о ней говорить, или быть более заинтересованным в презентации, чем в содержании, то есть, как сказано, а не что сказано, либо из-за внешнего вида учителя, либо из-за того, каким образом это представлено. В чтениях написано, вы совершаете это нарушение, когда не думаете о человеке, который дает вам дармил, как об учителе и не оказываете ему или ей должное уважение. Скорее вы его полностью отвергаете или критикуете за спиной и фокусируетесь на том, красиво он себя выражает или нет, вместо того, чтобы фокусироваться на смысле.

Когда сидишь, рассказываешь про такие обеты, это ощущается странно, потому что очевидно, подразумевается, что сидящие здесь должны, исходя из этого обета, предполагать, видеть в том, кто сидит на моем месте, этого учителя, Будду и так далее. И мне нравится всегда, как Лама Питер и Лама Маша об этом рассказывают. И, пройдя этот путь за последние, сколько, 10 лет, слушая про этот обет, думая о нем много, размышляя, изучая, как Лама Питер и Лама Мария об этом рассказывают, я могу сказать вам вот что.

Как вы думаете, зачем воспринимать своего учителя как Будду? Зачем об этом говорится?

[Говорящий 3] Каким образом?

[Говорящий 1] Это хороший подход, я имею ввиду, что-то более конкретное. Тоже неплохо. Есть еще версии?

Почему вообще тут говорится о том, что нужно видеть своего учителя Буддой? Может, да. Это тоже хорошо, мне нравится.

Еще есть идеи? Сказал Будда, но учитель твой не обязательно Будда, может быть. Хорошо, это хорошо.

Да, мне нравятся все ваши ответы. Дело в том, что твой учитель и то, что ты в нем видишь, это в абсолютном смысле то, кем ты становишься. И если мы видим своего учителя, и для меня этот обет, я его точно так же стараюсь сохранять, как и вы.

Возможно, захотите его хранить. Когда я вижу в Ламе Питере и Ламе Марии обычных людей, то то, они мои учителя, то то, кем я могу стать в этой жизни, следуя за ними, обычным человеком. Может быть, я не знаю, буду очень красивый и высокий, может быть, буду мягкий и душка для всех, как Лама Питер, на которого никто не обижается.

И все. Является ли это бодхичиттой? Является ли это желанием достичь просветления для блага всех живых существ?

Да. Я так не думаю, потому что просто я тогда стану обычным человеком, потому что если я вижу в учителе обычного человека, то это то, кем я стану. Потому что я за ним следую, я же хочу быть чем-то похожим, чему-то научиться.

Чему я могу научиться у обычного человека? Быть обычным человеком. И в это все и упирается в этой категории обетов про учителя.

Мы хотим стать, если мы видим в своем учителе обычного человека, то мы станем обычным человеком. Если мы видели в своем учителе Будду, то у нас есть шанс стать Буддой. Является ли ваш учитель Буддой или нет?

Как вы думаете? Да. Еще есть какие варианты?

Эмманация Будды. Но как-то же надо определить, так он Буддой или нет ваш учитель? Допустим.

И что? Я же могу ему, я его часто приглашаю в медитацию, и я уже... Ну это все еще непонятно, Будда он или нет.

Есть у нас, по-моему, ручка? Нет, обязательно. Да, на секунду.

Это ручка или жевательная игрушка? Это и то, и другое. И точно так же с нашим учителем.

Он и обычный человек, спасибо, Ирина, и Будда. В один и тот же момент времени он является и тем, и другим. Может, пытливые умы студентов, которые начинают изучать эти курсы ACI, пытаются зацепиться за то, что ну самое главное все-таки, как он себя видит?

Если он себя видит Буддой, то он Будда. Если он себя не видит Буддой, значит он все-таки обычный человек. Я себя вижу обычным человеком, я себя не вижу Буддой.

Но это не значит, верно, Марина, это не значит, что для человека, у которого есть хорошие семена, ручка не может, эта рука не может стать рукой ангела. И для этого нам и нужны эти 18 курсов. Нам нужно сталкиваться с этой реальностью, которая, может, фрустрирует иногда, где нет четкого ответа.

Это ручка или жевательная игрушка? И то, и другое. В зависимости от того, кто смотрит.

Мой учитель Будда или он обычный человек? И то, и другое. В зависимости от того, каких ты хочешь достичь целей в жизни, тебе нужно обращаться с этим человеком или как с обычным, если твои цели обычные, стать обычным человеком.

Или обращаться с ним как с Буддой и стараться видеть в нем Будду, даже может он так не выглядит, даже может он для себя так не выглядит. Но ты и твоя практика заключается в том, чтобы так его видеть и стараться его так видеть. И это то, чем я, Ира, Марина, Оля, Инна, все ребята, которые эти курсы изучают, это все, чем мы занимаемся последние все годы, с тех пор, как мы начали изучать.

Это нелегкая какая-то задача, это не то, что ты каждый день это можешь поддерживать. Но в этом вся суть этого обета. Стараться видеть в своем учителе Будду, потому что мы сами хотим стать Буддой, и нет никакой другой причины.

Мы хотим сами стать Буддой и помочь всем остальным живым существам стать Буддой. И это то, о чем я вам предлагаю подумать до следующего урока, а может быть и до следующего курса. В следующем уроке госпожа Инна Катунина и госпожа Ольга Ключ поделятся с вами дополнительными вторичными обетами.

Называются нарушения... А у меня тут все есть? Называются нарушения против желания просветления.

Какие еще именно там? Черные и белые поступки. Что?

В общем, это классный... На следующем уроке у нас будет последний кластер дополнительных обетов. Очень клевых и очень практичных.

Давайте резюмируем, о чем мы сегодня поговорили. Можете сфоткать. Мы сегодня говорили о том, что для того, чтобы стать, быть бодхисаттвой, нам нужно поддерживать совершенство конкретного...

Четыре? Какие? Прочитайте.

Какие четыре совершенства? Терпение. Да, я не...

Прошлый урок был. Терпение, радостное усилие, концентрация и мудрость. Для того, чтобы в целом достичь главной идеи курса, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы.

Просто представьте себе этот мир, где все следуют этим этическим принципам. Когда я об этом думаю, я очень вдохновляюсь. У нас есть...

Мы не так далеко от этого, как может казаться, потому что в нашем мире это и так нормально. Нормально не убивать, не воровать. Более того, уже законы даже есть, которые это запрещают.

Так не было все время, даже на нашей планете. И это значит, что наши хорошие семена вынуждают нас создать вот этот мир, который могло быть... Это не варварские времена.

Многие вещи уже вполне неплохо. Есть куда расти. И что, если этот мир вырастет туда, куда мы хотим, благодаря тому, что мы создадим эти семена.

Спасибо. Мы хотим чуть-чуть времени на вопросы поотвечать. Есть, ребята, у вас вопросы?

Или онлайн? Маша спрашивает. Я повторю.

Правда ли, что люди, которые их принимают, должны их выучить? Я тебе скажу больше, Маша. Те, кто их принимают, они должны в них разбираться и получить сертификат по курсу ИСИА-7.

Это минимальные требования. Однако для того, чтобы принять намерение следовать этому образу жизни, этим этическим принципам, не обязательно, нету минимальных требований. Надо понимать более-менее, наверное, о чем идет речь.

Но намерение у всех может быть. Да? Хочешь добавить что-то?

Хороший вопрос. В общем, намерение можно принимать без сдачи ИСИА-7, а в форме действия нужно принимать только с сертификатом ИСИА-7. Есть ли еще у вас вопросы, ребята?

Личные по ИСИА-курсам, по обетам Бодхисаттвы?

[Говорящий 3] С прошлого блока?

[Говорящий 2] А, я вспомнила! Там же что-то было там про наши отношения и еще что-то.

[Говорящий 1] Мы уже все рассказали.

[Говорящий 3] Если Маша не спросит, мы не постесняемся. У тебя вопрос?

[Говорящий 1] Марина, а возьмешь себе второй микрофон, а потом его нам отдашь, пожалуйста? Мне не страшно, Марина.

[Говорящий 3] Сейчас как раз хочу помнить, да, про язык, например, Судиджион, что он говорил на твоём языке.

[Говорящий 1] Маша спрашивает, как сеять семена для того, чтобы изучить иностранный язык или партнер, чтобы говорил на твоём языке? Понял, хорошо, хочется.

[Говорящий 2] У меня, кажется, тут два вопроса. Первый был про то, как посеять знание немецкого языка. Второй был про, собственно, другой вопрос относительно качества партнера.

Ну, скажем, то, как я вижу, посев семян для себя немецкого языка, только я это делаю. Я в целом думаю, это мое личное субъективное мнение, я думаю, что та причина, по которой у нас, мы живем в мире и на планете Земля, где разные люди разговаривают на разных языках, это, ну, что там, наверное, как бы то, что люди, находящиеся, как выглядит так, в разных, проживающие в разных частях этого круглого шарика, не могут найти общий язык между собой. И у нас, в принципе, есть вот это вот понятие разных языков.

Для меня это какое-то разделение людей на тех или других, на разделение, может быть, в речи, разделяющая речь, то есть как результат разделяющей речи. Или, может быть, разделение по каким-то bias, как это?

[Говорящий 1] Предубеждениям.

[Говорящий 2] По каким-то предубеждениям. То есть я стараюсь, я хочу немецкий язык говорить на нем свободно, я не учу его сейчас, но я стараюсь следить за речью, я стараюсь вот эти вот bias, как будет это было?

[Говорящий 3] Предубеждения.

[Говорящий 2] Предубеждения, я их стараюсь пресекать в себе, ну, как бы это в принципе, я считаю, не очень полезным делом, неважно, там, хочу я немецкий язык или нет. Я думаю, что, повторяя тибетский, я в том числе приближаюсь, ну, как бы для меня тибетский и вообще

санскрит, санскрит это такой язык, считается которым просветленные существа, ну, как бы язык просветленных существ. И тибетский для меня в этом плане тоже с этим близок.

Да, я хочу разговаривать на немецком, я хочу его хорошо понимать, но то, что я на самом деле в глобальном смысле хочу, я хочу, чтобы все люди разговаривали на одном языке, на языке любви, на языке бодхичитты, на языке, не знаю, кармы и пустоты. Вот. Поэтому, ну, для меня, я как бы понимаю, что я не дала какую-то четкую инструкцию ответа на этот вопрос, но для меня это вот об этом.

Про партнера хочешь сказать? Относительно вопроса про партнера, относительно языка или менталитета, для меня это вопрос о тех качествах, которые мы хотим видеть в партнере, потому что, ну, как бы то, что человек будет говорить на русском языке не значит, что он будет, не обязательно автоматически, значит, что он будет, не знаю, разделять твои взгляды или у вас похожий менталитет и так далее. То есть я бы сосредотачивалась на конкретных качествах, типа, как бы я хотела, чтобы, какими я хочу видеть наши отношения, какие конкретных качества я хочу в нем видеть, что конкретно заставляет меня думать, что люди, которые говорят на том же языке, на котором я говорю, как бы, кажутся мне ближе, например.

Может ли быть такое, что человек с другой национальностью или с другим родным языком обладает полностью тем параметром качеств, которые я хочу. То есть действительно ли дело в языке или, может быть, и в том, что мы называем менталитет или в чем-то другом. Поэтому я бы просто сияла качества, что, типа, я хочу видеть в своем партнере.

Когда видишь проявление у кого-то другого, вместо зависти активно радоваться этому.

[Говорящий 1] Я вообще очень рекомендую почитать книгу «Карма любви». Гешева там описывает 100 причин и следствий. Супер.

Там есть реально для каждого качества нужна своя кармическая корреляция. Гешева классно очень в этой книге описывает, как их посеять, эти семена, для качества разных.

[Говорящий 3] У меня есть еще один маленький вопрос.

[Говорящий 1] А можно Марине дадим микрофон? У нас какой-то каверный вопрос хотел задать. Я уже жду, не дождусь.

Что ты заднюю отдаешь? Давай.

[Говорящий 3] Пошел.

[Говорящий 1] Каверный.

[Говорящий 3] Ну, это такой риторическо-философский вопрос.

[Говорящий 2] Осознает ли иммунация, что она, ну, Будда?

[Говорящий 1] Спасибо. Хороший вопрос, Марин. Мы об этом как раз говорили сегодня, помоему, да?

В целом, иммунация просветленного существа, она не отличается от просветленного существа самого по себе. Это как, можно сказать, часть просветленного существа. Оно так и называется.

Часть, одна из четырех частей просветленного существа или четырех тел, тела иммунации. И поэтому тело иммунации — это такая же неотъемлемая часть просветленного существа, как и, не знаю, райское тело, например, которое просто другая его часть. И в этом смысле иммунация просветленного существа, она не может не осознавать того, что она просветленная.

Это и есть просветленное существо. Нет никакой разницы между иммунацией просветленного существа номер один, например, это собака, которая лежит на дороге. И между, я не знаю, неодушевленные предметы могут быть просветленным существом.

Типа кликер может быть просветленным существом. Кешела рассказывал, что когда его мама ушла из жизни, он слышал ветер, и в этом ветре он слышал свою маму. Ветер тоже может быть просветленным существом.

И нет такого варианта, чтобы иммунация не осознавала, что она просветленное существо. Это и есть просветленное существо. Для...

Собака могилец.

[Говорящий 3] Получается, откуда видно, что собака могилец, а учитель...

[Говорящий 1] Я закончу сначала с Мариной. Марин, то есть, если кто-то иммунация или тулку по-тибетски, это означает, что он и есть просветленное существо.

[Говорящий 3] И он себя естественным образом видит.

[Говорящий 1] Он себя естественным образом видит просветленным существом. А все остальные, в зависимости от своих семян, видят. Или просветленным, или нет.

Это понятно.

[Говорящий 3] Конечно. Но он точно знает.

[Говорящий 1] Точно так же, как... Не знаю. У меня есть цема.

У меня есть достоверное восприятие того, кем являюсь я. Я не просветленное существо, не Ария. Стараюсь медитировать час в день.

Вот пока мои заслуги. Кто-то другой может меня видеть в диапазоне. От какого-то страшного великана, который угрожает его жизни, если это муравей, например, до, не знаю, хорошего сынули, который звонит маме своей несколько раз в неделю, старается.

До мужа, до руководителя, который собирается уволить этого человека. Ну то есть разный диапазон, очень разные восприятия меня, как человека, разными людьми. И точно так же и у любого другого объекта, включая эманацию.

Эманация Будды всегда будет себя видеть Буддой. Это хороший вопрос. Марина, это, в общем, популярный вопрос, на самом деле.

И хорошо его прояснить для себя и для своих студентов. Спасибо. Дала.

Ты что-то добавила? У него просто какой-то вопрос. Такой микрофончик, да.

[Говорящий 3] Вопрос вызывает вот последний обед. Он тоже говорит о том, что мы должны видеть учителя Будду. Но если я вижу в учителе вас, в учителях я вижу Будду, то вы как бы должны себя осознавать Буддой.

Тогда, если вы его эманация. А если вы не осознаете себя эманацией, значит, может вы тогда не Будда и не эманация. Вот типа из вопроса Марины родилась такая мысль.

[Говорящий 1] Это именно тот вопрос, о котором мы говорили. Спасибо, Алла. Вот в этом последнем обеде.

Является ли тот факт, что какой-то человек не осознает себя эманацией Будды, не Буддой? Достаточно ли этого? И мой ответ много лет был, да, достаточно.

Если человек себя не считает Буддой, тогда он и не Будда. А если считает? А если считает, то вполне вероятно Будда, да.

А потом, и я много лет так считал. И потом, я думаю, у меня с кем-то был дебат на этот счет. И потом мне задали вопрос.

То есть, то, видит себя человек Будда или нет, с которым я общаюсь, например, зависит от него. А от меня не зависит. То есть, это его семена, не мои семена.

И это очень хороший вопрос, над которым я бы вам предложил подумать. От чьих семян зависит то, будет мой учитель, например, Лама Питер или Лама Мария, видит себя Буддой или нет? Может ли быть такое, что 20 лет они говорили, я не Будда, я не Будда, а через 20 лет сказали, ну ладно, вы меня достали.

Да, Будда. Были они Буддой 20 лет назад или нет? И для меня лично, я сегодня присылал учителям фотку, мы готовились по ИСИА-7, который они в 2016 году, я думаю, 2015-2016 год они преподавали.

Там Лама Маша, Лама Питер сидит на троне, Лама Маша его переводит. Тогда Лама Маша еще не преподавала. И Лама Питер пошутил, что у него тогда было больше волос, а Лама Маша сказала, что она не сильно изменилась с тех пор.

А я написал, что теперь вы, Лама Маша, сидите выше, потому что там есть как бы трон, это стол, и Лама Маша сидит на стуле, а Лама Питер сидит на стуле. Это была такая тонкая шутка о том, что Лама Маша стала великим учителем за эти 10 лет, которым она не была 10 лет назад. Она 10 лет назад переводила худо-бедно очень, но только начала учить английский.

Благодаря кому произошли эти изменения? Почему я Ламу Машу 10 лет назад помню человеком, который... Я ее вообще как учителя не воспринимал.

То есть Лама Питер был для меня учителем. Я с ним договорился, что он будет моим наиламой, мы там переписывались, созванивались в тяжелые дни, но я не воспринимал так Ламу Машу. Но спустя 10 лет я ее очень даже воспринимаю как учителя.

Благодаря чему это изменение произошло? Она изменилась? Или, может быть, семена изменились?

В общем, об этом я предлагаю вам подумать. Пять минут у нас еще осталось, если есть какой-то вопрос. Но это важный вопрос.

Ерина, вопрос.

[Говорящий 3] По поводу церемонии. Меня очень сильно удивило, когда я увидела, как принимали обеты на событии Дверь в Алмазный путь. Я присутствовала.

И меня очень удивила вот эта позиция, когда человек стоит на одном колене. Можете чуть-чуть подробнее об этом рассказать? Что это значит?

Почему именно так в традиции?

[Говорящий 1] Супер, спасибо. Хороший вопрос. На самом деле это такая традиция.

По мере того, как вы будете больше погружаться в эти курсы, я, наверное, особенно во второй половине, после 18 курсов, еще очень много традиций, ритуалов и т.д. Как в любой духовной традиции. Поэтому у нас с Ирой был дебат. Будем мы разучивать.

Есть традиционная молитва старта занятий. Ты складываешь руки в мандалу. Вы с первого раза это не сделаете без подготовки.

И напеваешь молитву. Она на тибетском, и у нее есть значение. Я принимаю прибежища в Будде, Дарме и Санге преимущественно.

И перед этим я подношу мандалу. То есть идеальный мир. Поскольку это и есть как бы плата за занятие.

Нет денег, за которое можно оценить дармозанятие, которое тебя приводит в просветление. И вот мы с Ирой дебатировали о том, что... Я говорил, что я считаю, что это многих будет смущать.

Не обязательно тех, кто здесь, но тех, кто потенциально может прийти. Мы стремимся к расширению. А потому что это выглядит как какой-то ритуал, но непонятный, стремный.

Не обязательно привлекательный для таких людей. И для меня в процессе изучения этих курсов в последние 10 лет стало очень очевидным, что есть культурные традиции, которые пришли из Индии, потом они в Тибет пришли. В Тибете адаптировались.

И затем из Тибета они теперь пришли к нам. В наши страны СНГ, теперь в Австрию. Но все еще мы на русском преподаем.

И это странно, использовать те традиции у нас здесь и считать, что они будут нормальными. Например, одна из традиций, которая была, это то, что женщины не изучают, но не имеют права изучать в монастырях эти знания, становиться геше. Это стало возможным, сколько, 20 лет назад.

А вот тысячелетие до этого это было невозможно. Это просто традиция. Это такая культурная обусловленность.

И вот это стояние на одном колене, это такая же история. Это просто традиция. В то время в Тибете оно имело определенное значение.

И поэтому те, кому нравится следовать этой традиции, они могут это делать. Те, кому не нравится, не обязательно становиться на колени. По желанию.

Сама суть становления на колени, и мы об этом чуть-чуть поговорим подробнее в 10 занятии, это своего рода... Мы складываем еще руки вот так. Это своего рода означает, что в каких случаях вообще в жизни мы становимся на колени.

Когда мы просим, когда мы молимся, если мы христиане.

[Говорящий 3] Руку и сердце.

[Говорящий 1] Руку и сердце я и ряда на колени делал. То есть это какие-то очень особенные случаи жизни, не повседневность. И именно в этом и суть.

Я обещаю перед всеми Буддами на колени, на одном колени мы обещаем всем Буддам, что я действительно достигну этого просветления в этой жизни. Я буду супер стараться и это сделаю. Это я обещаю.

На одном колени стоя. Если это каким-то образом смущает кого-то или не нравится, это необязательно. Вас примут в семье Будд и без этого.

[Говорящий 2] Ну или если, например, некоторые люди физически не могут.

[Говорящий 1] Да, или если физически.

[Говорящий 2] Или травма или еще что-то. Это не какая-то обязательная история. Это традиционная сложившаяся история.

[Говорящий 1] Точно так же, как и эта молитва. У нас все. По времени.

Спасибо, ребят. Тебе микрофон передать? Тебе он важен, а у нас продолжается.

Конечно, никто не сомневался. Онлайнеры, спасибо. Завтра у нас несколько человек принимают обеты онлайн.

Да. Мы знаем. Да.

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 9

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 3] Спасибо большое, у меня есть, я только принесли, мне не хватит. Мы в эфире, да, меня слышно? Всех ждем на медитацию.

Давайте поседем семена, прийти вовремя. Всем доброе утро. Всем, кто здесь офлайн и онлайнером.

Доброе утро. Доброе утро. Надеюсь, те, кто смотрит онлайн, тоже делали йогу, подготовили свое сознание и тело к медитации.

Мы сегодня с девчонками открывали, и с мальчишками тоже, открывали наши тазобедренные суставы для хорошей позы, для медитации. Давайте сделаем подготовительный шаг, я, кстати, тоже сделала, выключим телефон, поставим на самолетик, так, чтобы он даже не вибрировал, хорошо? Мы сегодня будем делать вторую часть.

Занимайте, пожалуйста, места. Припаркуйте свой автомобиль, самый лучший, идеальный, прекрасный автомобиль. Давайте прикроем глаза и проверим позу.

Ноги удобно стоят на полу, лучше разбудься, идеально. Руки в удобном положении на коленях, не слишком далеко и не близко, чтобы тело не завалилось ни вперед, ни назад. Расслабьте плечи, слегка сведите лопатки.

Плечи на одном уровне. Подчинитесь макушкой вверх. Можно сделать вдох и на выдохе полностью выпустить воздух, весь из легких и максимально втянуть живот.

И затем автоматически вдох и еще два раза так максимально выдохнуть. Затем отпустить дыхание. Расслабьте лицо, слегка прикройте глаза.

Почувствуйте, как тело расслабляется. И одновременно с этим позвоночник стремится вверх. Сделайте последнее поправление.

И примите решение больше не двигаться. Легкая улыбка. Фокус на кончик носа.

И сделайте отсчет 10 до идеальных циклов. Вдох-выдох, вдох-один. Как будто у вас в ноздрях стоит страж.

И он отсчитывает каждый вдох и выдох, не отрывая внимание. И даже если вы слышите звуки вокруг, пусть это лишь еще глубже погружает вас в медитацию. А если замечаете, как мысли улетают, просто осознавая, мягко возвращайтесь обратно в дыхание.

И теперь пригласите в медитацию своего учителя. Сделайте присутствие реальным. Почувствуйте тепло от тела.

Яркий свет, исходящий из тела учителя. Аромат приятный. Глаза, улыбка.

И подумайте о каком-то хорошем качестве, которое восхищает вас, вашим учителем. Возможно, это высокая нравственность или очень глубокое понимание пустоты, кармы. Выберите что-то, что сегодня вам больше всего хочется иметь в себе.

Восхищаясь этим качеством, поделайте ментальный поклон учителю. И теперь преподнесите подарок, какой-то хороший поступок за последние 2-4 часа. Возможно, вы старались вчера

сохранять обеты.

Вспомните и преподнесите это учителю в виде подарка. Возможно, в самый сложный момент вам удалось вспомнить о пустоте происходящего и остановить реакцию. Самый лучший подарок для учителя – это ваша практика.

Им всегда радостно получать такие подарки. А теперь откройте свое сердце и признайтесь в чем-то, чем вы не гордитесь. Что-то, что вы сделали за последние 2-4 часа, где нарушили этические принципы нравственности.

Почувствуйте чувство глубокого сожаления. Сознajte, что этим поступком вы создали ментальное себе. Может быть, вы сегодня примете решение быть очень внимательным, чтобы больше не совершать.

И как антидот сделать эту медитацию, размышляя над обетами, изучая их. А теперь вспомните что-то хорошее. Сделай медитацию радости.

Что-то, что вы совершили за последние 2-4 часа, но что-то отличное от того, что преподнесли учителю. Возможно, то, что вчера вы были на занятиях. Вы посвятили свое время изучению обетам.

Это невероятно редкая карма, но очень мощная. И вы делали это вчера. Учитель очень рад.

Радуетесь вместе с вами. Попросите его или ее продолжать обучать вас легким, приятным способом. Давать личные инструкции, наставления.

И давать высшие учения в виде людей, ситуаций. Попросите всегда оставаться рядом. Чтобы эти учения продолжались в этом мире.

Чтобы лекции, уроки, курсы были в вашей жизни. Оставаться рядом физически в виде учителя и тех, кто изучает дарму. И возможно, в виде духовного партнера.

И давайте посвятим эти семена, которые мы накопили, совершая эти шаги. Пусть у каждого в этом мире будет учитель. Учение.

И пусть каждый хранит нравственность самым совершенным образом. И это создает в конечном счете абсолютное счастье для каждого. Представьте, как учитель начинает подниматься в воздухе, уменьшаясь в размере.

И останавливается на макушке головы. Смотрит в ту сторону, что и вы. И продолжая уменьшаться в размере.

До размера маленького светящегося зернышка. Проникая через макушку головы вдоль срединного канала, вдоль позвоночника, на уровень сердца. Он всегда с вами.

Теперь представьте перед собой линию передачи. Гатхама Будда, Чаценкапа, Пабонгка Ринпоче, Триджан Ринпоче, Ким Ринпоче Геше Лапсантр Чин, Геше Майкл Роуч, Джан Брейди Коньо Ублайн, Питер и Мария Мёртвы. Почувствуйте благодарность.

Линии передачи. Скажите спасибо. и попросите благословить вас создать рай на земле для всех живых существ с помощью хранения этого кодекса бодхисаттвы.

Кодекса жизни человека, который хочет достичь просветления ради всех живых существ. И линия передачи благословляет вас. И мы перейдем к основной медитации.

Представьте, вы снова стоите перед магическим волшебным лесом. Это особенный лес, в нем вы станете разными людьми, которыми были в прошлых жизнях, проживете, как вы

хранили свои обеты бодхисаттвы в прошлых жизнях. Почувствуете легкое волнение, интерес, и вот вы делаете шаг вперед в этот лес.

Вы попадаете в деревню, выходите из нее, затем попадаете в город, в совсем красивую область, и вы путешествуете по всей стране. В каждом месте вы что-то улучшаете. Вы путешествуете очень аккуратно, соблюдаете чистоту, стараетесь сохранить все, чтобы ничего не разрушить.

И таким образом вы избегаете десятого коренного падения, разрушать селения, города, целые области и целые страны. Порадуйтесь этому, возможно вы хотите принять решение и дальше сохранять эти обеты. И теперь вы снова идете дальше, и вы видите плачущего человека, у которого есть проблемы.

Он недавно познакомился с системой семян, но хочет улучшить свою жизнь, хочет достичь просветления. У него недавно умерли родители, и он спрашивает вас, почему это случилось, почему именно со мной? Но вы понимаете, что это не лучшее время для того, чтобы рассказать ему о ручке, потому что этот человек сейчас очень расстроен и нестабилен, но вы находите нужные слова и просто поддерживаете его или ее.

И спустя некоторое время, когда человеку становится лучше, вы рассказываете о ручке, он становится отличным студентом системы семян, и вы радуетесь, потому что вы избежали одиннадцатого коренного падения, обучаясь в пустоте того, кто еще не готов к этому ментально. Почувствуйте радость, и вы идете дальше, и встречаете человека, который стоит на развилке двух дорог, он недавно начал изучать систему семян, он хочет достичь полного просветления для блага всех живых существ, но у него есть сомнения, и он стоит на развилке. Слева написано просветление, а справа нирвана, и вы поддерживаете его и рассказываете, что все пройдет, все проблемы обязательно закончатся, потому что он изучает курсы ACI, все будет в порядке, и вы радуетесь, потому что таким образом вы избежали двенадцатого коренного падения, послужить причиной того, что человек отвернется от полного просветления, и вы радостно идете дальше по лесу, видите девушку с блокнотом в руках, и она рассказывает вам о том, что ей сложно вести шестизаровый дневник, она недавно приняла обеты индивидуальной свободы, но ей тяжело, вы подбадриваете ее, даете объяснения, непонятные тем обетам, которые ей непонятны, и она начинает с радостью продолжать вести дневник, вы радуетесь, что помогли, и таким образом избежали тринадцатого коренного падения. Побудить человека отказаться от морали свободы, радость переполняет вас, и вы в этом состоянии идете дальше по лесу, встречаете человека в накладных наушниках, и он рассказывает вам о том, что можно достичь нирваны просто слушая лекции, не обязательно это активно практиковать в жизни, вам не нравится эта идея, потому что вы поддерживаете путь Махаяны, но вы не разочаровываете этого человека, потому что помните, что со временем он обязательно перейдет на путь изучения пустоты и деятельности бодхисаттвы, вы подбадриваете его и желаете ему удачи, и вы снова чувствуете радость, потому что таким образом вы избежали четырнадцатого коренного падения, придерживаться мнения, что человек не может устранить страстное желание и прочее, следуя пути слушателя, и вы идете дальше по лесу, встречаете человека с микрофоном и камерой, это журналист, он спрашивает вас, видели ли вы пустоту напрямую или нет, и вы говорите, что не видели, и это правда, и вы чувствуете радость того, что сказали правду, потому что таким образом вы избегаете пятнадцатого коренного падения, заявлять совершенно противоположное, то есть утверждать, что вы

видели пустоту или божество и тому подобное напрямую, тогда когда вы не видели, и вам радостно, вы идете дальше и снова встречаете человека, который дарит вам изображение Будды, красивую книгу, еду, но вы вдруг вспоминаете, что недавно видели эти вещи в монастыре, осознаете, что это украденные вещи, и вы отказываетесь принимать то, что этот человек предлагает, вы чувствуете это правильное решение и радуетесь, потому что таким образом вы избегаете шестнадцатого коренного падения, принимать то, что принадлежит трем драгоценностям, когда кто-то дарит это вам, и вы радостные, идете дальше, видите группу людей, они медитируют, вам кажется, что они медитируют слишком долго и лучше бы занимались учебой, но вдруг вы ловите себя на этой мысли, понимаете, что медитация также важна, и это не пустая трата времени, вы начинаете поддерживать этих людей, и таким образом вы избегаете семнадцатого коренного падения, отвергать практику тишины и передавать имущество медитирующих тем, чьей практикой является повторение учений вслух, вы радуетесь этому, и вы идете дальше, и вдруг встречаете дьявола, который говорит «просветление достичь невозможно», вы улыбаетесь и говорите, что «это не так», и вы говорите себе «я обязательно достигну просветления, сделаю это для блага всех живых существ», вы чувствуете радость и силу в этих словах, потому что таким образом вы избегаете восемнадцатого коренного падения, отказаться от желания просветления, вы прошли такой путь, на каждом этапе вы создали невероятные семена, вас переполняет радость, и внезапно вы видите ясное небо и солнце, лес заканчивается, вы выходите из леса и благодарите себя за то, что тщательно хранили свои обеты Бодхисаттву в прошлых жизнях, и вы чувствуете готовность сердца продолжать следовать этому кодексу Бодхисаттвы, человеку, который хочет достичь просветления ради блага всех живых существ, и подумайте о сегодняшнем дне, как бы вы прожили его, если бы вы действительно стремились следовать этому кодексу. И теперь сделайте три вдоха и выдоха, возможно посылайте семена, которые вы сегодня создали, другим людям, если вы готовы открывать глаза, потянитесь, можно попить водички.

Спасибо вам за медитацию, за то, что старались сохранять тишину. Благодарю вас.

[Говорящий 2] Все, начинаем? Всем привет. После медитации как-то сложно говорить, хочется немножко помолчать.

Это я, Инна Катунина, и мы с Олей Ключ, вот еще Оля, но вы нас уже знаете, все нас знают. Мы для вас проведем это девятое занятие. Короче говоря, мы такие классные, 18 курсов о себе закончили, теперь будем умничать.

Знаете, что самое интересное, когда-то учителя говорили, что вы там сидите, скоро будете на нашем месте, вот как-то оно так раз происходит, так что вы долго не расслабляйтесь, скоро и вы так будете рассказывать о том, что закончили 18 курсы в АСИА и преподавать. Ну и мы с вами продолжаем. И для меня АСИА на самом деле очень-очень такое особое место, особое знание.

Я назвала себя в своем скрипте амбассадором АСИА, амбассадором, потому что я начала, когда готовится, думаю, ну реально, вот люди сдают АСИА, и я стараюсь максимально каждого подбадривать, сдавай АСИА, сдавай АСИА, сдавай АСИА. И думаю, зачем я это делаю? И мы в жизни, все мы чего-то хотим, не знаю, денег, карьера, отношения.

У нас есть какие-то желания, мечты, цели. Мы ходим и что-то ищем, мы пытаемся как-то это реализовать. И вот я когда-то так тоже искала разные процессы, как мне реализовать,

делать бизнес, быть при этой мамой и женой, и как-то, чтобы это не пересекало, не разрушало.

Ну вот я хотела чувствовать себя классно при всем том, что у меня в жизни есть. Ходила на разные тренинги, все искала что-то и встретила АСИА. В 2018 году я встретила АСИА, а в 2017 с системой Семен познакомилась.

У меня АСИА не сразу раскрылась, что есть такое еще бесплатно. Я тратила много денег на разные курсы, а тут оказывается еще и бесплатно. И когда я встретила АСИА, я реально поняла, что там ответы на все наши вопросы.

Вот просто на все, особенно вот так с курсами. Я помню, я слышала, как Инна Иванина, Макс Жабали, они там рассказывали, в таком-то курсе вот это, в таком-то это. А я еще только, ну, там еще ноль курсов, думаю, боже, как они еще и помнят, в каком курсе что.

И теперь сама такая, думаю, блин, это же такой кайф. Вот реально ответы на все вопросы, мы можем реализовать все свои цели, изучая АСИА, вот просто изучая АСИА. Но это мой опыт, проверьте, если вам это откликается.

Вот. Я реально использовала АСИА, я начала усердно все изучать. И у меня начали реализовываться очень невероятные вещи, которые, ну, там за гранью даже моих мечтаний.

Вот. И я реально, как дятел, взялась и давай бить АСИА. По-моему, за пять лет я сдала 18 курсов, если я не ошибаюсь, пять или пять с половиной.

В 23-м году я закончила, с 18-го по 23-м, ну да, пять лет. Вот. Поэтому советую вам реально использовать АСИА как достигатор всех ваших целей.

И именно этот курс, седьмой, это реальная такая вот, ну, четкая такая тезе вообще, как достичь абсолютного счастья. Я когда принимала обеты, я вообще не знала, что такое обеты. У меня было ноль курсов с данных АСИА, и один прослушанный, и я пришла на второй, и у меня остановилась девочка, одна с другой стороны приехала, она у меня остановилась, жила в Киеве, это было.

И она мне говорит, там, завтра принимают обеты, там, какие обеты, что такое вообще обеты. Тогда как-то ни лекций не было, или я ее пропустила, я не знаю. Она говорит, ну, это же, ну, классная вещь, там, типа, ты становишься лучше.

И я помню, она сказала одну вещь, Макс, прости, это в скрипте нету. Она сказала одну вещь, говорит, ну, это так, ты, говорит, просыпаешься утром и видишь лапки собаки. Говорит, ну, и это, типа, предотвращает это.

И что-то во мне пробудила вот эта вот информация, я не понимала, о чем она говорит, ну, потому что у меня вообще опыта в АСИА особо не было. Но я сердцем почувствовала, мне надо туда. Говорю, где, где дают, куда прийти, как туда попасть.

Вот, и я пошла, и недавно мы тоже там вспоминали фото того обетов, когда мы тогда принимали обеты, и смотришь на всех этих людей, и они все достигли таких крутых результатов, с кем ты проходил этот путь. Это очень красиво. И я нисколько, вообще ни одной секунды я не пожалела, что я пошла за зовом свое сердце, вообще не понимая, куда я иду, что я там вообще беру, я тогда и дневник даже еще не вела.

Ну, то есть вот у меня вообще так, ну, я слышала тогда про дневник, ну, короче, было все сложно, но это очень сильно меня продвинуло, и в дневнике, и в знаниях. И, кстати, с того

курса я усердно начала сдавать курсы АСИА, это было АСИА и 16-й, с него начала. И сейчас я очень-очень благодарна Максиму Ире, что мы с Олей имеем такую возможность передать часть этого занятия, что это все происходит, что можно снова с этим соприкоснуться и погрузиться в эти знания.

И, а, еще хочу рассказать такой момент интересный, который я чувствовала после принятия обетов. Помню, Питер рассказывал, там какие-то нюансы, ну, разные там рассказы были, я так много чего не понимала, но помню свое ощущение. Я шла домой, нам подарили розочку, я шла домой, как будто вот тот пяточок с мультика с шариком.

Я не знаю, прыгала ли я, но у меня было ощущение, что я иду в припрыжку с таким счастьем, с этой розочкой, значит. У меня было четкое ощущение какой-то, ну, как защиты, как будто бы вот у меня, как будто я не одна. И было такое чувство, как будто бы я реально могу сейчас создавать чудеса.

Думаю, как, что, что будет происходить, все такое неизвестное. Но было это ощущение, и я его помню, и вот оно реально, ну, такое классное, оно помогает вот двигаться, реально создавать чудеса. Из невозможного вообще делать классные вещи.

Ну и вдруг тех, кто сегодня решил принять обеты, понаблюдайте за собой, может, вы тоже будете испытывать какое-то такое чувство. Но если не будет, тоже не расстраивайтесь, оно, может быть, как-то попозже придет. Но это точно, это что-то чудесное, что-то особенное.

Вот я видела, даже Оксана так подготовилась, с нарядом. Оксана уже с самого утра чувствует что-то особенное. И давайте мы с вами вспомним, на каком мы курсе, на седьмом обеты.

Вспомним главную идею нашего курса, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни Бодхисаттв. И какой последний обет мы изучили на вчерашнем занятии? Кто помнит, какой номер был?

[Говорящий 3] 111.

[Говорящий 2] Сейчас я подсмотрю, потому что у меня... Да, супер, это 111, да, в книжечке. Отлично, что вы помните, а то это был у меня опасный вопрос.

И сегодня мы с вами изучим, подсказочка, второстепенные обеты номер 3546, часть я расскажу, часть передам Оле Ключовым, расскажет подробности. Также ситуации, когда Бодхисаттва обязан помочь, состояние ума, что приводит к вторичным нарушениям, обеты мыслить как Бодхисаттва и четыре черных и белых поступка. Это сегодня на нашем занятии будем рассматривать.

И сейчас я верну нас к главной идее урока. Можете себе записать, я в конце спрошу и дам подарок за главную идею урока. Чтобы быть Бодхисаттвой, нам нужно помогать другим людям.

Очень красиво. Чтобы быть Бодхисаттвой, нам нужно помогать другим людям. Так, вот это здесь мы сейчас с вами находимся, на финишной прямой изучении обетов.

И это такой тип нравственности, когда мы помогаем другим людям. Когда мы прямо такие вот работаем на благо других людей. И что самое классное, что реально, если мы этому следуем, мы достигнем абсолютного счастья.

По-моему, звучит очень просто. Помогаешь другим, будешь абсолютно счастливым. Вот, и мы с вами сейчас перейдём подробнее к обетам, и это будет именно действие, которое вы делаете для того, чтобы помочь другим людям.

Интересно узнать, что же там за действия Бодхисаттвы, которые приведут к абсолютному счастью. Так, вот так вот красиво у Иры сформирована презентация. Я просто, когда открываю, у меня всё сразу.

Вот это супер. Так, и это сразу и вопрос Дамашки. Можете себе фиксировать первый вопрос Дамашки.

Звучит он так. Назовите четыре из тех ситуаций, в которых Бодхисаттва обязана оказать помощь нуждающемуся. Мы с вами на самом деле изучим восемь, но Дамашке надо написать только четыре.

Вы можете на своё усмотрение выбрать. Вот, и есть восемь конкретных действий такса. Листочек дадут с обетами?

Спасибо большое, что напомнила. И есть, значит, восемь конкретных действий, которые Бодхисаттва может делать, помогая другим людям, чтобы стать счастливым. Сам обет в книжечке у нас звучит так.

Из-за гнева или лени, не оказать помощь тому, кто. Да. И видите, в книжечке их от 112 по 119.

Сейчас вы поймёте, почему. Ну, восемь, да, мы будем рассматривать. Так.

Помогать, когда кто-то выполняет какую-то определенную задачу. То есть, чтобы стать счастливым, мы можем помогать кому-то, кто выполняет какую-то определенную задачу. Как вы думаете, что это может быть?

Какую задачу можно помогать другому делать? Что мы с КП? Ответ, что делаем с КП, например, что делаете с КП?

Какой пример я не знаю. Человек хочет найти работу, и мы помогаем ему найти работу. Супер.

Есть ещё примеры? Попылесосить пол. Отлично.

Помыть посуду, поприбираться, да. Можно вот прямо здесь помочь Оле, например, накрыть обед в обед, на ломбриме скатерть погладить, да. Помочь в протекурсе ИСИ, супер.

Дальше, второй, помочь кому-то, кто пытается куда-то добраться. Что здесь может быть за пример? Помочь кому-то добраться на ретрит.

Помочь кому-то добраться к просветлению. Ну, у меня примеры попроще, подвезти кого-то на машине, купить кому-то тикет, но просветление мне тоже нравится. Третье, помочь кому-то, кто пытается выучить язык.

Я думаю, тут пример у вас не составит труда привести. Мы сейчас находимся в Вене, в Австрии, многие из вас учат немецкий язык, кто-то знает немецкий язык, как Ярина, может помочь другому выучить немецкий язык. Я, например, помогаю сейчас своему сыну, ему скоро в школу, и ему нужна с этим помощь, с немецким языком.

Тоже скоро в школу. Четвертый, помогать людям наработать какой-то навык, если он никому не вредит. И в Писании говорится, что то, чего вам не стоит делать, это помогать

тому, кто обучает чему-то плохому.

Например, как воровать, как не платить налоги. Макс подсказывает десять способов уклониться от налогов. Возможно, вы сможете кого-то научить каким-то навыкам, которыми вы владеете.

Тайм-менеджмент, маркетинг. Я, например, помогаю другим с массажем, это то, что я знаю, обучиться массажу. Можно научить кого-то водить машину.

Представляете, в таких повседневных делах, которые мы уже перечисляем, мы уже с вами можем стать абсолютно счастливыми, делая это. Пятое, помочь кому-то, кто пытается защитить свое имущество. И тут предполагается, что ваша помощь, это не то, что вы прямо рискуете своей жизнью.

Не путайте с этим. Шестое, пытается урегулировать разногласия между людьми. Есть пример у кого-то?

Профессия медиатор? Ого, не слышала такого. Мама, которая урегулирует конфликты между детьми.

У меня такой пример, что вы можете помочь Оле организовать группы мудрости, активности по ICI. Это то, где мы сейчас находимся, и вы прямо сейчас можете создавать эти семена. Седьмое, помогать, когда кто-то планирует какое-то добродетельное мероприятие.

У нас в организации ОКМ происходят много разных оффлайн-мероприятий. Недавно был Ламрим, и я знаю, что многие из вас там были. Спасибо огромное, что вы нам помогали в очень многих моментах.

Машу помню мы приобщили, изучить что-то новое, транслировать презентации. Спасибо огромное, что вы нам очень помогли, можете поливать эти семена соответствующим этому пункту. Ну и приходите еще, у нас скоро ретрит в Польше с утра сердца в июле.

Восьмое, заниматься более общей добродетелью. Я тут привела пример Геши Майкла Роуча, у которого более 40 организаций, и все они направлены на помощь людям не на один год, у них там планы на столетия вперед. Как сохранять эту мудрость, они во все это вкладываются, чтобы это все жило с нами, для нас, и могло передаваться с поколения в поколение.

И как на вчерашнем занятии я слышала, вы любите очень исключения. И у нас есть, конечно, и исключения. Если вы больны, у вас температура под 40, может меньше, если температура, можно идти помогать, если под 40, может быть, можете полежать дома.

У кого-то 37,2, то есть если вы больны, вы не обязаны делать какие-то вещи. Второе, вы уже пообещали помочь кому-то другому. Например, вы помогаете подруге с переездом, другая подруга переезжает в то же самое время, вы не можете разорваться.

Вы уже помогаете кому-то, вы уже пообещали. Третье, вы заняты каким-то более важным духовным занятием. Я тут привожу себе такой пример, как я в ретрите.

Поскольку я недавно делала ретрит, если я занята таким вот занятием, и кому-то срочно нужна помощь, то для меня это более духовная вещь, которую мне нужно сделать. Поэтому если вы в ретрите, хотя если я в ретрите, наверное, может быть, по меня никто не дозвонится, выгодное место. Можно курсы АСАИ внести.

Четвертое, вы можете найти кого-то другого, кто может помочь этому человеку. Я недавно узнала, что моей подружке нужна некая финансовая поддержка, но у меня нет сейчас такой возможности. Но я обратилась к нашим общим друзьям, и мы соединили наши финансовые возможности и помогли ей.

То есть вы можете помочь, попросить кого-то другого соединить с кем-то, объединить. Пятое, у них недостаточно способностей, чтобы чему-то научиться. У тех людей, кому вы помогаете, это же исключение.

Не, не, мы же, мы в бодхисаттвах кому-то помогаем. Это условно я буду учить водить машину слепого. Ну как бы да, но недостаточно способностей чему-то научиться.

То есть ты не обязана это делать. Ну у меня, например, такой пример, что человек приходит, задает вопрос, ты ему там даешь ответ, он через время приходит снова с этим же вопросом, через время еще и еще. И вот бывает недостаточно пока способностей понять ответ, или может быть у меня даже дать ему этот ответ.

Иногда нужно, чтобы семя подросло, мы ложим куда? На такую полочку. Шестое, у человека достаточно других средств, чтобы получить помощь.

Тоже такой очень интересный пункт. У меня такой пример, что, например, коллега просит вас сделать за него какую-то часть работы, и у него реально есть время, есть компетенция это сделать, ему просто не хочется напрягаться. То есть вы не обязаны тогда делать за него эту часть работы.

Седьмое. Помощь этому человеку создает больше проблем, чем на самом деле помогает. То есть тут, например, человек эти деньги тратит на что-то там алкогольное, на что-то такое вредное, и это создает больше проблем.

И знаете, тут такой важный момент, как мы поймем, где помогать, где не помогать, где исключения. И чтобы судить правильно, нам нужно стать мастерами этих обетов. Тогда мы с вами сможем научиться понимать, где человек может быть реально компетентен, а где реально ему нужна помощь.

Следующий обет, он 36-й, в книжечке обетов у нас 120-й. Из-за гнева или лени не ухаживать за больными. Тут очень даже, я думаю, все понятно.

И чтобы не нарушать этот обет, мы должны помогать больным людям. И когда мы совершаем нарушение, это когда мы гневаемся или ленимся, чтобы не помогать этим людям. То есть из-за гнева мы им не помогаем или из-за нашей лени.

И мы сейчас с вами вернемся еще к этому обету. Мы сейчас переключимся к домашнему вопросу номер два. Назовите два состояния ума и те два других состояния ума, которые часто выступают мотивацией совершения вторичных нарушений.

Вот так они пишутся. Итак, первое у нас это злость, а второе – это гнев. Это то, что относится к два состояния ума.

Злость – это желание причинить вред кому-то. Давайте посеем семена тибетского, повторим, нарсем. Я вам, конечно, такой пример подготовила, за который мне стыдно.

Но я думаю, стоит этим поделиться. Когда я была подростком, мы с компашкой специально ходили на дискотеки, чтобы кому-то причинить злость. Слава всем Буддам, что это изменилось и что это уже по-другому.

Вот вам мое признание. Пусть эти семена закончатся во всем мире. И второе – это гнев.

Давайте тоже повторим на тибетском. Конгтро. Пример у меня по гневу я нашла у себя такой, с мужем связанный.

У меня как-то так складывается, что вот что бы муж сделал не так, первое, что у меня вызывается, не злость, не обида, а именно гнев. Самое первое, у меня гнев выходит, а потом только я начинаю разбираться, что там произошло. Значит эти два состояния ума – это гнев и злость.

И у нас осталось два других состояния ума. Как думаете, что там может быть? Желание причинить лень.

Какой? Лень? О, Оксана, да, молодец.

Это регулярная лень и духовная лень. Регулярная лень на тибетском – лейло, это у меня такой пример, что, например, не знаю, у меня уже там сотый раз соседка просит о помощи, а я все ленюсь и не помогаю ей. И второе, духовная лень, это, кстати, очень распространенная у людей, которые же там в АСИА и во всех мероприятиях волонтерят.

Это не радоваться, когда совершаете хорошие поступки. На тибетском – ньемле. Я, кстати, сейчас в последнее время организовываю мероприятия, которые у нас были, там ламрим, с утра сердце мы готовим, и я прям реально за собой замечаю, что начинается вот это вот, о, я вроде устала, у меня там нету сил, и прям вот теряешь эту радость вот в этом всем потоке этой всей организации.

Я думаю, поэтому не зря у меня попался именно этот кусочек лекции мне передавать, чтобы я себе напомнила, что ретрит в Польше, который будет через неделю, надо очень-очень радоваться всем этим семенам. И давайте повторим важную вещь, чтобы помочь себе и другим быть счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы. И, знаете, мы как бодхисаттвы, мы должны изучить свои лимиты.

Ну вот где мы находимся? Я уже вот тут сожалею, что я сделала доброе дело, потому что я действительно устала, или я всё-таки действительно уже на грани своих возможностей. И я в последнее время начала использовать такое, знаете, как ментальные часы, такие вот у меня внутри, я прям стараюсь чувствовать, может потому, что я весы по гороскопу не знаю, поэтому у меня весы, и я прям начинаю, стараюсь вот почувствовать, где я нахожусь.

Я уже на грани, ну сейчас я реально ленюсь, мне лень сделать что-то лишненькое, там не хочется, или я действительно, мне пора вот немножечко сделать тамдох-выдох, отдохнуть. Иногда этот отдых, он может быть полчаса, может быть там полдня, может быть день, не обязательно это там неделя-месяц. И в последнее время я даже использую как отдых, у меня сын научился играть в уно, такую игру, и прям использую как отдых эти настольные игры, и мы можем два-три раза сыграть.

Это занимает не так много времени, но это очень так расслабляет, и я прям чувствую, что это тоже помогает немножко отдохнуть. И хочу передать вам слова Геши Майкла Роуча, вам нужно с чего-то начать. Если вы будете ждать чистую мотивацию, вы никогда ничего и не сможете так сделать, ничего не сможете сделать.

И начните с чего-то маленького, даже если вы чувствуете, что ваша мотивация там не супер крутая, что вы чувствуете, что вы хотите это всё-таки сделать для себя, там когда мы сеем семя, чтобы оно вернулось. Неважно, вы начните, даже если ваша мотивация такая, и семена

меняются, они растут, и вы увидите результаты. Я думала, какой пример мой жизни, и у меня был такой пример, что мы делали массажи в Украине, мы делали массажи на локациях, и естественно это как бы был наш маркетинг, мы хотели получить клиентов, это было признание, чтобы нас узнавали, знали, это была мотивация выгоды, можно сказать.

Но также это была мотивация помочь людям, помочь их телам, и вот так я начала, а теперь сижу и передаю, не на локациях массажных. Знаете, семена меняются, они растут, и они тебя выталкивают все в лучшее место. Начните, попробуйте, и чтобы быть бодхисаттвой нам нужно помогать другим людям, и чтобы помочь себе и другим быть счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы.

И мы с вами сейчас вернемся вот к этому обету. Стоп, вот так, тут есть исключения, но вы их в принципе уже знаете, они вам, думаю, уже знакомы, вы только что рассмотрели подобные, вы больны, уже пообещали помочь кому-то другому, заняты более важным духовным заданием, можете найти кого-то другого, кто может помочь этому человеку. Следующий номер обета 37, и в книжечке у нас 121-127.

Звучит он так. Не предпринять попытку устранить страдания тех, кто слеп, глух, увечен, изнурен дорогой, мучается от любого из пяти ментальных препятствий, это лень, сомнения, гнев, невежество, и преследуется мыслями злости и страдает от поражения рук другого. И, знаете, вот страдания, которые мы видим в другом человеке, это наши страдания, это наши семена, помните ж, мир происходит из нас.

И если человек глух, слеп, мы можем сделать быстрый тонглен. Знаете про быстрый тонглен? То есть вы видите этого человека и можете как бы представить, вдохнуть вашим огнем мудрости сжечь его страдания, потому что это ваши семена, и послать ему в ответ здоровье, энергию, какую-то там радость, лёгкость.

То есть вот так вот очень быстро вы можете, не знаю, сколько это, 5 секунд может 10 занять, вы можете помогать другим людям. И именно так действует бодхисаттва, можете быть таким. Тайный бодхисаттва ходит и везде делает тонглены.

Я когда готовила это занятие, шла по улице, размышляла и вспомнила, что в Германии, где мы жили, был один глухой сосед у нас был, и я такая быстрая ему сделала тонглен, думаю, о, всё, применила на практике. Не открыла вам всё, можете дописать. Это мы разбираем обеты, но это не вопрос домашнего.

Так, и дальше у нас 38-й обет, 128-й в книжечке. Не пытаться вразумить человека, кто ведёт себя опасным образом. Это, например, кто-то задумал такое плохое действие, которое принесёт ему страдания.

Не знаю, решил банк ограбить, и вы знаете, что это принесёт ему страдания. И вы как бы прям пытаетесь его остановить, не просто размышляете, как я могу это сделать, а вы прям пытаетесь его остановить. А, и классная такая заметка, и он не обязательно вас за это поблагодарит.

Скорее всего, он будет не сильно доволен, но вы действуете как бы от веса, вы завершаете это действие, чтобы получить результаты, чтобы стать абсолютно счастливым. Так, и тут тоже есть исключение. Значит, исключение.

Если вы не способны объяснить этому человеку, почему это неправильно, тогда вы не нарушаете обет. Если вы не способны ему объяснить, почему ограбить банк это неправильно,

тогда вы не нарушаете этот обет. Второе.

Если у вас нет знания или возможности, способности это объяснить. Если нет знания, возможности или способности. Третье.

Вы можете кому-то его направить, кто мог бы объяснить это нормально. может в полиции, в полиции может яснее объяснять, что банк грабит неучащих. Четвертое.

Вы также не нарушаете, если вы понимаете, что этот человек сам может разобраться, если очень внимательно следит за тем, что он делает. Открыли, да? И пятое.

Если вы знаете, что этот человек будет вас ненавидеть за то, что вы будете останавливать, будут какие-то сложности, вы дадите ему для него непрошенный совет, тоже будьте тут осторожны.

[Говорящий 3] Списали?

[Говорящий 2] Если это будет ему вредить, ну ему это и будет вредить, это и обет такой, что ему это будет вредить, но есть исключение, что не можешь объяснить, будет он тебя ненавидеть, то есть ты тогда как бы не обязана это делать. Поэтому нам нужно вести эти обеты, чтобы мы научились, а где вот эта вот грань, где мне как действовать. Как тренировка в спортзале.

Номер 39, 129 в книжечке. Не пытаться оплатить ответной помощью за оказанную помощь. Правильно всё?

И первый пример, который приходит на ум, это родители, которые подарили нам тело, сознание, эту драгоценную жизнь. И не важно, что у вас там было с ними по жизни. Это очень важно, быть им благодарными за то, что они нам подарили, особенно уже изучая курсы ИСИА и всё больше начинаешь оценить эту драгоценную жизнь.

Или, например, Герши Майкл Роуч, который для нас написал очень много книг, упаковал вот так вот удобно эти все курсы ИСИА, чтобы мы с вами в своих домах, городах могли это изучать, применять в жизни. Стоп. Правильно?

Мне просто тут снизу немножко плохо видно презентацию. Так, нарушение значит. Из-за желания обидеть кого-то, из-за лени мы не возвращаем им эту доброту.

Сороковой обед в книжечке у нас 130. Из-за желания причинить вред или лени не облегчить чужое горе. Здесь у меня такой пример, это когда вот кто-то очень сильно болен, не знаю, там раком, например, или умер.

У меня бывает такое, что руки опускаются, у меня прям реально бессилие, я не знаю, как помочь этому человеку. И если вы как бы не способны это сделать, как у вас тоже такое бессилие вы ощущаете, то тогда это исключение, мы тогда не нарушаем этот обед. И номер 41-й, 131-й в книжечке, не дать деньги или другие материальные вещи тому, кому они нужны.

У вас есть пример по этому поводу? Нарушение. Когда мы из желания именно обидеть кого-то или из-за лени, не то что мы жадные, мы именно хотим обидеть кого-то или мы ленимся и мы не даем кому-то там еду, питье и что-то подобное.

Материальные вещи это в принципе не только деньги. У меня такой пример, что, например, ты такой сидишь в гостях и у тебя есть зарядка. Не, в кафе, в кафе с другом сидишь, у тебя есть зарядное устройство.

Он такой говорит, дай зарядить, мне надо срочно там сообщение одно ответить. Ты такой, мне так лень у вас сумки доставать. Не слышу.

Сейчас мы ещё посмотрим на исключения. Если у вас нет того, что им нужно. Я такой пример себе привела, например, приходит друг и говорит, позыч миллион евро, но у меня их нет.

Я не могу ему это дать. Тогда нарушение. Если кто-то попросил приготовить, покушать, а мне лень, это уже нарушение.

[Говорящий 3] Если человек уже злоупотребляет моей добротой.

[Говорящий 2] Тогда ты можешь нарушать этот обет, например, когда есть желание обидеть кого-то или из-за лени. То есть, например, может быть, если ты его хочешь обидеть, ты видишь, что он злоупотребляет, ты хочешь его обидеть, тогда нарушаешь. Для этого нам нужно стать супер профессиональным практиков обетов и тогда мы сможем чётко взвешивать, где мы нарушаем, а где у нас всё-таки мы попадаем в исключение.

Если мы не профессиональные практики, по недостаточности опыта мы можем это нарушать. Вопросы зала. Ответ.

Мне нравится, как говорит Геша Майкл Роуч по нашей линии передач, что если бы мы с вами были профессионалами, нам бы не нужно было принимать обеты и вести обеты. В этом та и суть. Из-за того, что мы не профи, поэтому мы это делаем, чтобы научиться и стать абсолютно счастливыми.

Второй пункт исключения. То, что они хотят, это приносит вред. Например, алкоголь.

Баночка нутелла пятая за день, я думаю, тоже сюда входит. Особенно, если человек может аллергия на сладкое. Давайте с вами сейчас задумаемся, а что если мы реально с вами хотя бы одно маленькое дело в день будем делать.

Вот хотя бы одно маленькое. Даже если для себя, чтобы нам эти семена вернулись. Какая будет наша жизнь?

Станет она хуже, лучше? Мы точно перестанем быть ленивыми, злыми? Мы реально изменимся.

Вот хотя бы одно маленькое дело. А еще помните, семена-то растут еще. Еще каждый день геометрическая прогрессия и мотивация вырастет.

И почему нам важно это делать? Чтобы помочь себе и другим быть счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни, подписаться. Я вам обещала подарочек.

Сейчас задам вопрос. Я сейчас скажу, что у нас осталось с вами разобрать. У нас осталось пять обетов и два вопроса домашнего.

И прежде чем я передам слово Оле Ключ, и мы сделаем перерыв, кстати, еще небольшой. Я хочу вам задать вопрос и подарить вам подарочек. Помните, вначале там вам советовала записать.

Какая же главная идея занятия? Давай, Маша. Чтобы быть бодхисаттвой, нам нужно помогать другим людям.

Подарочек. Я, к сожалению, не могу встать. Спасибо большое.

И сейчас у нас 10 минут перерывчик до 55 минут. Я буду вставать медленно, у меня подзатекли ноги. Вы, пожалуйста, вставайте.

[Говорящий 3] Из-за лени или вневра?

[Говорящий 1] Так, окей, мы в эфире. Всем привет. Всем привет.

Это больше к онлайнерам относится, чем к оффлайн, потому что мы с вами уже здоровались сегодня, поскольку и медитацию вместе проводили. Уже виделись, обнимались. Я благодарю вас за то, что вы с нами сегодня, воскресенье, прекрасная погода за окном, а мы здесь с вами на очень красивом курсе СИА-7.

И я думаю, что сегодня у вас еще будут новые идеи, как изменить свою жизнь для того, чтобы получить что-то большее, чем есть у вас уже сейчас. И хотела спросить, вообще стало более понятно после того, как вы больше и больше изучаете про обеты? Потому что я помню, что на первом буквально занятии было много страха, было много непонимания, такое типа нет, я не смогу, вот ушло это.

Я думаю, что у многих ушло, потому что я слышала, что у нас есть люди, которые будут принимать сегодня обеты бодхисаттвы в виде желания, и это классно. Я очень рада за вас, это такой очень ответственный шаг. Я думаю, что большинство у вас знает, что я куратор, куратор на курсах СИА-7.

И как куратор мне хочется вам сказать, что не нужно сейчас сильно заморачиваться на тему того, как это всё будет происходить. Инна вам сказала, что мы начинаем с самого маленького, одно хорошее действие по сохранению хотя бы одного обета в день создаст причину для того, что семя будет раскрываться, через неделю вы захотите что-то сделать больше, больше, больше, всё это будет меняться, и вы будете чувствовать вот эту разницу, чувствовать этот баланс, где я на грани нарушить, а где я точно не нарушаю его, то есть я даже не стою в эту сторону, где я его сохраняю. И поэтому вот эти вот вопросы, как вообще мне вести этот дневник, эти обеты и вообще куча информации, как я это вообще могу в свою жизнь вклинить. Давайте сейчас закроем глаза, сделаем глубокий-глубокий вдох через нос и выдох через рот, и пусть вот это вот всё напряжение уйдёт.

Открываем глаза, по одной простой причине, что дневник и обеты, их сохранение приходит с практикой, просто нужна регулярная практика. И даже если вы сейчас ведёте дневник нерегулярно, это всё равно создаёт причину для того, чтобы в будущем, в ближайшем будущем эта практика была для вас регулярной. И хотелось бы вот спросить у вас, как хорошо вы слушали первую часть.

Помните, как мы должны отплатить тем, кто делает нам, ну оказывает нам 39-й второстепенный обед? Что мы должны сделать? Отплатить добротой, да.

И мне кажется, сейчас очень хорошая возможность сказать спасибо Инне Катуниной за прекрасную презентацию её части урока, потому что я вообще люблю Инну за её юмор, за вот эти классные примеры из жизни. То есть она уже нам рассказала и про плохое в своей жизни, и про хорошие вещи, как она сохраняет эти обеты. Это очень классная вещь.

И на самом деле Инна действительно вот это вот изучайся, изучайся. И мои вот эти 18 курсов, которые, собственно говоря, скачок у меня был благодаря Инне, потому что она постоянно там малейшая к ней с вопросом, она так-то на каком сейчас курсе, так-то почему

там где-то застопорилась. То есть она постоянно толкала-толкала вперёд, и поэтому в принципе большинство курсов я закончила достаточно быстро, благодаря вот этим волшебным пендалям с её стороны.

Поэтому давайте похлопаем. И мне кажется, что она вообще пример человека, который практикует этот кодекс бодхисаттвы, потому что она помогает другим людям, в том числе изучать эти знания. Она волонтерит в проектах наших учителей, и если на неё посмотреть, мне кажется, что я же не ошибаюсь, нет?

Вот посмотрите на неё. Она же счастливый человек, да? Вы согласны со мной?

Наверное, потому что она, помогая другим, делая их счастливыми, становится счастливой сама. И потому что она бодхисаттва, и потому что она соблюдает кодекс жизни бодхисаттвы. Поэтому вот, пожалуйста, вам живой пример.

И мы с вами продолжаем дальше. На каком мы остановили с вами обете, кто помнит? Да, рассмотрели 41-й, и мы с вами, значит, соответственно, переходим к 42-му второстепенному обету.

Он в ваших дневничках идет как 132. И звучит он следующим образом. У нас опять-таки идут вот эти два состояния, помните?

Злость или гнев, и лень, обычная лень или духовная лень. То есть у нас всё время есть какие-то два вот этих состояния. И у нас вторичное нарушение звучит так.

Из желания обидеть или из желания лени, вы не предоставляете духовные советы вашему кругу учеников, или когда вы не ищете должным образом от их имени вещи, которые им нужны, у домохозяев, обладающих верой и средствами для помощи. Другими словами, когда вы не заботитесь о потребностях своих студентов. И что это за потребности сюда входят?

Материальные вещи, физические и духовные потребности ваших студентов. Я прям вижу вопрос в ваших глазах. Какие студенты?

Оль, блин, мы сами еще студенты. Поскольку вы здесь, у вас вообще нет выбора. Ну то есть это вопрос только времени.

У вас будут ваши студенты, возможно вы будете сидеть в подобном зале, проводить подобные мероприятия для ваших студентов. И вы должны быть готовы к тому, что ваши студенты будут писать вам личку, задавать вам вопросы, просить помощь, предлагать помощь. И вы должны быть просто к этому готовы, как бы тхисатва, отвечать вовремя, не вовремя.

И у Гиши Майкла есть прекрасные истории, о которых он рассказывает, которые были даже в корме любви у него, как история взаимоотношений со своими студентами. Для меня это вот такой хороший пример, как можно идеально, вот еще раз, это к тому, что я стремлюсь. Это пример для меня.

Одна история, когда появилась Тесла, то есть крутая машина, стоит бешеных денег 180 тысяч долларов. И один студент говорит Гиша, в общем, короче, завтра пригоню. И Гиш Майкл говорит, а ты можешь эти деньги отдать моим переводчикам с тибетского?

То есть у тебя эти деньги есть, отдай туда. Я такая, когда это, ну, слышала, для меня это было, ну, фига себе, да, так вот, раз, отказаться, ну, как бы отказаться, пусть в пользу своего проекта, но все равно это такое действие на вырос. Ну, не каждый готов сделать такую вещь.

А Гиша Майкл может. И для меня это вот как раз идеальный пример, как можно соблюдать этот обед. И когда тебе предлагают, то есть ты общаешься со студентами, они тебе предлагают помощь, и ты эту помощь для других студентов направляешь.

Второй вариант. У Гиши Майкла была такая история, когда его студентка позвонила ему в три часа ночи, произошла трагическая ситуация, они с мужем были в ресторане, случился сердечный приступ, то есть ничего не предвещало, было хороший, хороший, хороший вечер, и вот случился сердечный приступ, и муж умирает, и ей нужна была помощь ее учителя. Мало того, что он взял трубку, он был рядом все это время, страшные часы ее жизни, и мне кажется, что это тоже такой, знаете, пример для нас, как мы можем оказывать помощь тем людям, которые верят в нас как в учителей, в своих лам.

Поэтому, в общем, нам есть куда стремиться. И понятно, что у нас есть исключения, как обычно, вот в этой части у нас есть всегда исключения, я могу сама до этого сделать. Исключения у нас, когда вы больны, преподавать ученикам урок, если это нарушит монашеские обеты, если они способны поддерживать себя сами, и если они неисправимы и совершенно не будут прогрессировать.

И вот эти вот вещи, очень тонкая есть такая грань по исключениям. Если ваши студенты могут позаботиться о себе сами, вы чувствуете, что они не смогут прогрессировать, если не пережив этот опыт, они не будут развиваться, и если они сами, например, не могут решить ситуацию. Я думаю, что у кого есть дети, вот вы знаете, что иногда помощь ребенку, чтобы получить какой-то навык, она будет даже лишней, потому что ребенку нужно развитие.

И вот с вашими студентами будет точно такая же вещь. И вот эта тонкая грань, вам для этого нужно, во-первых, все время держать в своем уме мотивацию, с которой вы делаете, то есть если вы там отказываете в этой помощи, потому что вы знаете, что студент может быть справится, или эта ситуация специально для его духовного роста, то у вас должна быть чистая мотивация, почему вы это делаете. Если у вас есть какие-то сомнения в этом, ваши мотивации, правильно-неправильно, у вас есть помощь клуба, то есть вы можете посоветоваться со своим учителем, вы можете созвониться со своими духовными друзьями для того, чтобы успокоить свой разум, что вы делаете это все правильно.

Но опять-таки, как мы уже говорили, как Инна говорила на своей части, что мы сначала учимся, и вот через вот эту практику к вам придет это понимание, я поступаю или неправильно, то есть вы поймете, где вот этот баланс. Так, мы идем с вами дальше, и у нас следующее, 43-е вторичное нарушение, не ладить с кем-то, и вы совершаете это, когда есть желание обидеть опять же кого-то, или изоление, вы не ладите с другим человеком. И опять мы возвращаемся вот к этим состояниям, либо изоление, либо из-за того, что вы хотите обидеть кого-то, и вы не прикладываете усилий, чтобы пойти навстречу человеку, с которым у вас не очень хорошее отношение.

И я думаю, что вообще вот этот обед, он очень актуальный не только для тех, кто находится в Санге, кто волонтерит в Дхарма проектах, хотя это очень такой важный для нас обед, чтобы его сохранять, но это даже полезно, когда вы просто работаете в большом коллективе, потому что бывает очень трудно, когда вы ведете совместную деятельность, например, все у вас как бы устаканено, и вдруг приходит новый человек со своими какими-то видениями вот этого проекта, и бывает, что очень сложно найти лад.

Я помню, что у меня была такая ситуация, что я в Дхарму пришла уже в взрослом возрасте, у меня была успешная карьера как юриста, и я прихожу в проект как волонтер, ну назовем так, моя шефиня, ну шефиня, да, как бы человек-руководитель этого проекта, но она, по сути, возрастом моей дочери. Мне, честно говоря, была первая мысль такая типа, в общем, деточка, чему ты меня можешь здесь научить? И вот это эго, которое у нас просыпается, оно настолько начинает владеть нашим умом, что это влияет на взаимоотношения с другими людьми, это влияет в целом на успех этого проекта, и поэтому очень важно наблюдать за своим умом, а что я думаю о других людях, почему я так думаю?

Ручки нету. Откуда это все происходит, понимаете, да? Я просто хотела вам показать, что вот этот вот предмет, ручка, помните, да?

То происходит этот человек? Мы все время должны возвращаться к этому предмету, и когда вы будете сохранять этот обет, вот это вот знание, соблюдение этого обета позволит вам создавать и принимать участие в таких проектах, которые просто обречены на успех, то есть они просто обречены на успех, и как обычно у нас тут есть несколько исключений.

Исключение, что вы знаете, что это не подействует, другой человек не будет с вами сотрудничать, станет еще хуже, и они учат неправильной духовности, или хорошие отношения с ними могут навредить, нанести вред другим людям, которые участвуют вместе с вами.

Так, мы идем с вами дальше. Ну это же лень? Ну ты так говоришь просто, ну не хочется мне, ну не хочется.

Наверное, это лень, Маша. Но ты можешь принять решение выйти из этого совместного проекта просто, если ты не можешь. Тебе нужно все равно создавать семена, у тебя не должно быть вот этих семян разъединения из-за того, что ты, понимаешь, ты должна следить за своей мотивацией, почему ты не хочешь налаживать с ним отношения.

Тебе просто лень, или ты все-таки внутри тебя есть вот это желание, мы будем сейчас немножко дальше идти, вот это желание как бы нанести вред другому человеку. У нас будет немножко дальше, другой обет есть похожий про это. Я сейчас остановлюсь.

Сорок четвертое вторичное нарушение не хвалить чьи-то хорошие качества. И вы совершаете это, когда есть желание обидеть кого-то или из-за лени вы не хвалите хорошие качества другого человека. Или не говорите им, насколько хорошо то, что они сказали.

И до того, как я стала сертифицированным тренером АКМ, я проходила профессиональное обучение куратора онлайн-курсов. И для меня, если честно, было удивительным, что на нашем большом курсе был прям целый модуль, который был посвящен именно по хвале. То есть я привыкла, что меня в детстве хвалили.

Олечка, молодец, умничка, хорошая девочка. Я думаю, что это нормально. Я думаю, что многие с таким сталкиваются.

Оказывается, не совсем это нормально. Это неправильная похвала, потому что нам очень важно соединять. Мы должны хвалить человека за конкретные действия.

То есть, например, я горжусь тобой за выполненную вовремя домашнюю работу по СИАИ. То есть за то, что ты пришел на разбор. То есть мы хвалим человека за конкретное выполненное действие или произнесенное слово.

Спасибо за хороший вопрос, Маша. Мы вернемся к нему позже. То есть поняли, да, вы все время пытаетесь найти что-то хорошее в действиях другого человека.

Оно всегда там есть у любого человека. И вы соединяете этого человека с тем хорошим действием или с хорошим словом, который он сделал поступок или произнес это слово. Чтобы в будущем человек, когда он стоит перед выбором делать хорошо или сделать не очень хорошо, он выбирает все-таки хороший поступок.

Потому что у него уже есть вот эта вот связь, что его хвалят. И мы тут не ленимся. Но с другой стороны, это не должно быть для вас, что вы сейчас так слушаете меня, такие, окей, пошла и направо, налево, все хвалю, все молодцы, делаете то, делаете все.

Нет, это должна быть искренняя похвала. И эта искренняя похвала, она же рождается от того, что вы очень внимательно смотрите на других людей. Прямо замечаете это, понимаете.

Фокус внимания на других людях. То есть вы фокус внимания переносите на другого человека, что он делает, как он это делает. И вы ищете там вот эти хорошие вещи.

Опять-таки у нас есть исключения. У нас есть исключения, когда вы больны, вы думаете, что из-за этого им будет неловко, вы ожидаете лучшей возможности, вы знаете, что у них разовьется самомнение, у них могут быть проблемы из-за этого, и они учат какой-то неправильной духовности. Еще, кстати, вот сохранение этого обета, это очень такая классная вещь, когда вы боретесь, например, если у вас есть проблемы с завистью, то есть вы там завидуете успешной работе какого-то своего конкурента, то вот сохранение этого обета помогает вам бороться с завистью, потому что, когда вы хвалите искренне других людей за то, что они делают что-то хорошее, то вы таким образом как бы убираете из своей жизни людей, которые делают то, что вам не нравится. И у вас очень такие тесные становятся отношения с другими людьми.

У вас больше становится как бы сообщников ваших, единомышленников. Так, следующий обет, 45-й. Не пресекать кого-то, когда пришло время это сделать, и предположим, проблема достигла той точки, когда было бы правильно кого-то поругать, или наказать, или даже изгнать.

Это я из чтения беру. И вы совершаете это нарушение, когда из-за ментальных омрачений в виде злости или гнева, или лени, вы не делаете того, что необходимо. И это означает, что вы должны остановить человека, когда это необходимо.

Есть три способа, как я уже сказала, кого-то поругать, наказать или даже изгнать. И, например, вы видите, что человек делает что-то неправильно, вы можете сказать ему достаточно резко, но при этом вы должны понимать, что вы бодхисаттвы, и у вас есть вот эта любовь внутри вас. То есть это должно быть строго, но с любовью к другому человеку.

И вот мне кажется, что хороший пример, когда дети, например, детская площадка находится где-то рядом с проезжей частью, мальчишки играют в футбол. Вот этот пас, мяч на проезжую часть или близко прямо к проезжей части. Ребенок бежит за этим мячом, он вообще не видит ничего, ни машин не видит, ничего он не видит.

И вот в этот момент, когда вы хватаете его с большой любовью и заботой за шиворот и говорите, туда нельзя, стоп, поняли, да, вот это вот ситуация, когда вы понимаете, что человек своими действиями может нанести вред прежде всего себе. Но этот обет, он еще очень хорошо, не хорошо, он больше относится к нашим дхарма проектам, потому что если

вы понимаете, что, например, проект, который дхармо проект, например, это волонтерство, когда вы помогаете в таких мероприятиях, как вам Рим, и там понятно, что это члены вашей санги, и вы понимаете, например, что вот эти вот какие-то из ваших семян неправильные поступки других людей могут привести просто к расколу внутри вот этого небольшого коллектива, и вам нужно кого-то остановить, потому что он может, у человека есть стойкая привычка жаловаться на кого-то. И вы останавливаете вот этот поток жалоб на других людей, что там не то сделал, не так воду подал учителю, там не так посмотрел, не так стул, вот стоп, стоп, отвели в сторону и с большой любовью вы рассказываете, Инна показывает с большой любовью. В общем, вы понимаете, да, то есть это может быть либо строгое слово, это может быть какое-то резкое действие, как вот зашиворот ребенка, да, и в том числе иногда, иногда, если это скажется плохо, дальнейшая вот эта работа этого человека скажется плохо на всем проекте, то вплоть до того, что принять решение отстранить его, то есть дать найти такие слова, чтобы человек пока отстранился, то есть ну возможно из-за усталости он не может вот ну адекватно реагировать на какие-то там замечания других людей, там эго проснулась, понимаете, то есть йогу вовремя не сделал, медитацию там забыл про медитацию, то есть это все влияет на нас, и поэтому вы как бодхисаттвы, вы должны смотреть все, что происходит с другими людьми, особенно внутри наших карма-проектов, потому что это может привести к расколу в санге, и это очень, мы уже это проходили, помните, да, о том, что раскол в санге, это очень, да.

Так, у нас есть исключения, вы ожидаете лучшего шанса, чтобы им это сказать, они не послушаются наказания, либо они сами уже все исправили, или их изгнание вызовет крупный раскол в группе. Так, мы идем с вами дальше, мне нравится вот эта картина, это Ира готовила презентацию, большое спасибо, Ирочка. 46 последнее, вторичное нарушение.

Не использует свои сверхъестественные способности, чтобы пригрозить кому-то или тому подобное, когда это необходимо. Просто мне вот кажется, что эта картинка просто шикарная. Во-первых, вы должны для себя понять одну такую вещь.

В буддизме вообще не принято творить чудеса, потому что это вообще практически не помогает другим людям, то есть мы конкретно создаем причины для этих чудес, мы делаем 4 шага, мы практикуем с другими людьми, мы идем к своим целям через помощь другим людям, понимаете, да. Если, например, люди, которые верят в чудеса и приходят вот изучать буддизм, то в принципе они надолго не могут задерживаться здесь, потому что у них нет ни отречения, нет понимания, нет истинного понимания пустоты, вот этого потенциала внутри каждого из нас, что мы можем, мы можем достичь большего, если мы будем менять, менять вот эти семена ментальные внутри нас, понимаете, потому что у чудес всегда есть причины, если вы вот в глубину посмотрите, у каждого чуда есть причина, кто-то вообще-то сажал семена для того, чтобы это чудо произошло, и вот в нашей линии передачи знаний есть такая вещь, когда вы заканчиваете 18 курсов и продолжаете изучать дальше, то рано или поздно вы переходите к секретным учениям, и задача секретных учений это достижение просветления за одну жизнь, то есть достичь просветления за одну жизнь, и для других людей, которые стоят как бы сбоку и смотрят на вот это вот, как достичь просветления за одну жизнь, тут уже тут читаешь как бы, ну как это, это чудо, но за этим чудом стоит работа вот этого человека, который там помогает другим, изучает курсы ИСИАЛ, действует и мыслит как бодхисаттва, то есть это реальная работа, а для людей со стороны это реально чудо, понимаете, это что-то сверхъестественное, и поэтому нам как бы не рекомендуется показывать какие-то свои сверхъестественные способности, и иногда эти способности, они

могут выглядеть как негативным образом, так и позитивным, они могут вдохновлять другого человека, а могут его напугать, и в чтении есть история о том, что лорд Будда, у него был ученик, он уже принял монашеские обеты, но до этого он был женат, очень сильно был привязан к своей жене, и то есть он когда практиковал его, вот ежедневная практика, страдал от того, что вот это была у него привязка как бы к женщине, и лорд Будда просто, используя свои возможности, просто взял его за ручку, показал ему, вот ад существует, пожалуйста, если ты будешь, в общем, если ты будешь думать только о жене, если ты не будешь думать обо всех, если ты не будешь заботиться о, не создавать причины для просветления своего, то тебя может ожидать вот такая история в конце твоей жизни, и в общем-то человек вдохновился этим очень сильно, хотя испугался сначала, потом вдохновился и стал практиковать, вот, и для того, чтобы чудеса с вами происходили, вам нужна хорошая карма, и Геси Майкл в своем классе, он вообще говорит такую фразу, что это может произойти, это с вами произойдет, придет время, когда вы будете способны делать такие вещи, чудесные в смысле, вещи, которые окажутся чудесными для других людей, но вы будете четко знать, что стоит за этими вещами, как это может выглядеть в нашей обычной жизни, это может выглядеть таким образом, вы знаете, что если вы регулярно медитируете, вы же знаете, да, то у вас становится ясным фокус вашего ума, то есть вы развиваете свою интуицию, и тогда получается, вы знаете, вам делать так или делать по-другому, там, делать что-то сегодня или не делать наоборот это сегодня, для других людей они смотрят и думают, что у вас вот реально какие-то есть чудесные сверхспособности, а вы всего лишь занимаетесь регулярной практикой медитации, это огромный труд, понимаете, или вот сегодня вы делали йогу, тысячу лет тому назад практика йоги была вообще для избранных людей, то есть она не была рассчитана, вот как сейчас висят объявления, приходите, открытый есть там урок для йоги, или за небольшую оплату какую-то онлайн можно сделать йогу, понимаете, то есть это тоже уже перешло в какую-то обычную вещь для нас, но если я как тренер йоги понимаю, что неправильно выполненная асана может, ну вот у человека после урока просто может болеть тело, я это знаю, ну и долгосрочная перспектива какая, что йога помогает человеку получать не просто больше энергии в теле, она реально меняет мировоззрение, я как тренер, если я вот вижу, что человек делает неправильно асану, конечно, мне нужно подойти и поправить, понимаете, да, то есть это тоже знаешь, откуда ты знаешь, как мне нужно стоять, то есть другой человек думает, что я обладаю каким-то там видением там чего-то, ну а я радуюсь нашему, у меня есть какая-то сверхспособность, вот помочь другому человеку поменять его мировоззрение, поменять энергию внутри его тела, что поможет ему потом по-другому поступать в своей жизни, понимаете, да, то есть на самом деле чудеса, они всегда имеют причину, но вы должны использовать вещи, которые вы уже вот у Инны Катониной, у нее волшебные ручки, как я считаю, сверхспособность делать массаж, и когда нужно, она использует эту сверхспособность, помогая другим людям избавиться от боли, вот таким образом, если, предположим, вы как человек, помогающих специальностей, психолог, кормолог, я не знаю, у вас тоже есть эта способность, понимаете, да, избавлять других людей от страданий, а если у вас есть обета бодхисаттвы, то ты его вот там, ну в общем, дверь открыта, пожалуйста, вперед, создаем хорошие семена. Так, ну что, мы с вами закончили второстепенный обет, оказывается, с 35 по 46, а урок же еще не закончен, вы же помните, да, кто может зачитать, вот, что мы прошли с 35 по 46, как они звучат, может кто-то просто прочитать, можешь?

Давай.

[Говорящий 3] Не остановить кого-то, когда пришло время, это сделать из-за ленивых или

[Говорящий 2] фундаментальных методов, это было 135, 136, не использовать сверхъестественные способности, когда того требует ситуация, 137, не поддерживать тех, кого следовало бы поддержать, не поддерживать как бы, нет, у нас 35 по 46, они у нас,

[Говорящий 1] да, сейчас, 132 первый у нас, это вот, помните, 42 вторичное нарушение из желания, мы не заботимся о нуждах наших студентов, это 132, Ирин, у тебя есть листик? 132, со 132 до...

Не заботиться о нуждах своих учеников из желания наблюдать или из-за ленивых, следующий, не искать способ наладить с кем-то отношения из желания наблюдать или из-за ленивых, следующий, не восхвалять чьих-то хороших качеств из желания наблюдать или из-за ленивых, следующий, не остановить кого-то, когда пришло время, это сделать из-за ленивых или фундаментальных обращений, следующий, не использовать сверхъестественные способности, когда того требует ситуация. Да, спасибо.

Так, все, вот мы закончили с вами все второстепенные обеты в результате, вот у вас полностью они закончились. И у нас получается с вами сейчас в наших действиях, вот опять я хочу вернуться к главной идее нашего курса и конкретно этого урока о том, что когда я, как Бодхисаттва, когда я начинаю думать про то, что как я могу сделать других людей счастливыми, это создает отпечаток в моем сознании, что позволяет потом чувствовать себя счастливым. Понимаете, да, то есть у нас идет вот эта вот связка.

И с другой стороны, с обратной стороны, если я веду свою жизнь как Бодхисаттва, то, соответственно, я счастлив от того, что я делаю жизнь других людей счастливыми. У нас вот этот вот, как знаете, как такой круг, мы можем ходить с одной стороны и все равно мы возвращаемся, ну то есть мы Бодхисаттва, забочусь о других, чтобы они были счастливы, я создаю причину для своего счастья, я счастлив, я Бодхисаттва, я забочусь о других. Понимаете, у нас постоянно вот этот круговорот идет, мы все время думаем о счастье других людей и создаем причины для этого.

Только про счастье, да, не очень хорошее, как этот самый. Так, теперь у нас идет теперь с вами вопрос, именно уже из Дамашки. Вопрос номер 3, звучит он так.

Назовите любые 4 из 9 дополнительных нарушений, которые действуют против желания просветления в форме молитвы, то есть те, которые действуют против того, чтобы мыслить как Бодхисаттва. Я вам сейчас все 9 расскажу, а в Дамашке вы выбираете 4 из 9. Так вот, вот они все 9.

И я быстренько пробежусь. Итак, у нас 137-й. Не поддерживать тех, кого следовало бы поддержать Дхармой.

Как пример несохранения вот этого обета, это может быть такая мысль в моем уме, что сегодня воскресенье, классная погода, 25 градусов, короче Инна Катунина. Нафиг эти асяи поехали на Дунай. Поняли, да, вот эту мысль?

Вместо того, чтобы поделиться с вами своими знаниями, поделиться Дхармой, мы занимаемся чем угодно. Так, следующее, 138. Не поддерживать тех, кого следовало бы поддержать материальными вещами.

У нас был похожий обет до этого. Вы должны понимать, что должна быть четкая такая грань, не забывать правильно оценивать свои ресурсы и возможности, когда вы помогаете другим людям. Не нужно качать мышцу щедрости сразу, взяв, не знаю, у тебя попросили миллион, у тебя его нет, но ты его даешь все равно.

Выходишь как бы из своих ресурсов и возможностей. Мышца щедрости, она точно так же работает, точно так же качается, как любая мышца в нашем теле. То есть мы не можем поднять вес 100 килограммов сразу, если мы до этого не занимались этим.

Нам нужно начать с одного килограмма, с пяти, с десяти и так далее, каждый раз увеличивая свою ёмкость, свои щедрости. И таким образом мы придем к тому, что мы сможем в один прекрасный момент жить в этом состоянии изобилия внутри себя. Понимаете, да?

То есть сначала начать с картошки и морковки. Дальше. А, и не забывать, конечно же, радоваться.

Например, если мы проявили щедрость сегодня, помним же, да, радоваться в моменте, радоваться вечером перед сном, делать супер-пупер кофе-медитацию. 139. Не отпустить свой гнев по поводу того, что кто-то другой причинил вам боль.

Я знаю по своему опыту, что это вот такое непростое, но достаточно, в общем, это возможно сделать на самом деле. И для этого тоже стоит заботиться о своем ресурсе для того, чтобы у вас не было усталости, когда вы чувствуете, например, что вы там не доспали, вы голодные, вы там хотите пить. Если вы плохо себя чувствуете, вы больны, то, естественно, вы можете податься этому ментальному обращению в виде гнева или злости и ответить таким, в общем, грубым словом, скажем так, на чье-то грубое слово ваш адрес.

Вообще в писаниях говорится, что удерживание гнева похоже на попытку удержать в руках горящий уголь. То есть, знаете, вот когда нас кто-то обидел, да, и мы же такие типа хотим, в общем, дать как бы сдачу, да, и вот этот вот момент, когда мы хотим дать сдачу, по сути, мы держим уголь в своих руках, который приносит вообще-то урон нам, потому что у нас руки сразу начинают обгорать, понимаете, и вот эта вот вещь, когда, например, ну из жизни может быть пример, что кто-то раскритиковал из коллег мой проект какой-то, да, и я такая вот, типа вот это удержание этого гнева, я могу такая думать, ну всё-всё-всё, придёт моя времечка, попросишь ты у меня помощь, я тебе её сделаю, да-да-да-да-да-да, и вот это как раз и есть вот эта вот вещь, да, когда я удерживаю этот гнев внутри себя.

Поняли, да, идею? То есть это не то, что там я сразу наорала, что ты там придурок, ты ничего не понимаешь, а я именно вот такая себе жду возможности, когда я смогу взрастить этот гнев, это знаете, как домашнее животное, только в плохом смысле этого слова, то есть я взращиваю вот эту обиду и вот этот гнев внутри себя, я кормлю, подпитываю, что подожди, сегодня не время, расти мой зойка, расти, мы ему потом отомстим и мстём, а он будет страшный. Вот знаете, да, такое, вот, и поэтому ещё раз, гнев — это яд, который отравляет поток нашего сознания, поэтому будьте, пожалуйста, очень внимательны и помните, пожалуйста, про вот этот предмет, помните про ручку, откуда происходит этот человек, который нанёс мне сейчас вот это вот, принёс мне эту боль.

Я понимаю, что вот сам вот в этот момент вернуться к этому предмету достаточно сложно, но дайте себе время какое-то, буквально там, выйдите из комнаты, дайте себе вот этот момент на вдох и выдох для того, чтобы осознать, что этот человек просто моя проекция,

просто в прошлом я делала подобные вещи другим людям. Он, почтальон, принёс мне письмо, которое, в общем-то, мне не нравится. А что будет, если я сделаю по-другому?

Что будет, если я не наору в ответ? Ну, как минимум, это не создаст проблем между нами, как минимум, а максимум в моей жизни не будет гнева, и гнева не будет в жизни моих близких и других людей, и на работе в том числе, это же меняет жизнь нашу. Дальше, сто сороковой.

Дискриминировать между людьми в смысле симпатии и антипатии другим. И простыми словами, это проводить различие между людьми в смысле симпатии к одним и неприязни другим. Я не знаю, как у вас, у меня любить всех для меня это такой, ну, в общем, короче, это вызов для меня.

Я помню, что в Харькове у нас был рынок Барабашова, и большинство людей, которые жили в этом районе и торговали на рынке Барабашова, были афроамериканцами, короче, негры, вы поняли, да? Назовем вещи своими именами. И у меня в Харькове было два деления, типа, темный цвет кожи, то есть, белые и черные, все.

Я приезжаю в Вену, я черных не вижу вообще, ну, в смысле, для меня изменилось, для меня стали другие люди, как разделительное вот это, другая вера, другие правила поведения, вообще другая раса, то есть, выходцы вот с Ближнего Востока. То есть, негры теперь мои друзья, а вот эти вот мои враги. Но вот эта вот мысль, что там раб, он плохой человек, вообще это невежественная мысль, и к чему она в результате может привести?

Когда я начинаю разделять других людей по расе, по языку, по национальности, по правилам поведения, я создаю очень такую сильную, прямо сильную карму для того, чтобы потом видеть в своем мире вот это вот двойное. В свое время это деление между расами привело к тому, что во Вторая мировая война была и был Холокост, когда просто один народ уничтожил практически полностью второй народ, хотя они разговаривали по сути на одном языке, на немецком. И сейчас в нашей истории то же самое происходит, когда мы делим людей на расы, языки, цвет кожи и все остальное.

Поэтому, пожалуйста, это очень важно, правда. Не нужно ненавидеть людей или вообще просто вот даже делать вот эту попытку деления между народами. 41.

Не привести себя к Святому Ламе. Это говорит о том, что если вы знаете, что сегодня, например, проходит курс Исай в Вене, то найдите возможность прийти на него, потому что это очень важно. Вместо того, чтобы смотреть на Нетфликсе сериалы какие-то.

142. Отказаться от практики продолжения изучения духовного знания. И это тоже относится к нашим классам в том смысле, что, например, вы выбираете между пойти на класс Дхармы офлайн, остаетесь дома.

Даже вот то, что вы остаетесь дома, вы вроде бы смотрите онлайн, но у вас есть возможность пойти вживую. 143. Отказаться от практики созерцания того, что мы изучили.

144. Отказаться от практики размышления о том, что вы узнали и выучили. И это больше про то, что вот мы практикуем аналитические медитации.

То есть нам нужно вот эти знания заземлить в свою жизнь. Мы должны сделать эти знания живые в своей жизни. Мы должны как я буду практиковать это, вот как я могу это внедрить в свою жизнь.

Эти знания, они как река тянутся две с половиной тысячи лет. То есть они идут вот так к нам и они живые просто потому, что каждый человек, который их изучал, он практиковал в своей жизни. И поэтому это живое знание.

И мы не должны останавливать это на себе. Обязательно думать, заземлять и делать аналитические медитации. 144.

Не думать о помощи другим, когда мы принимаем пищу, одежду или что-то подобное. То есть когда мы используем одежду, еду, деньги, не имея в мыслях желания просветления. И что здесь имеется в виду?

Каждое наше действие мы должны посвящать нашей высшей цели. Какая наша высшая цель? Достичь просветления.

Окей. Мы можем практиковать этот обед, когда мы, например, варим борщ. Макс там смеется, потому что он сказал, что обед уже что.

Я как раз людей подвожу к тому, что все хорошо. Сейчас мы пойдем практиковать. Практиковать эти знания.

Например, как это может выглядеть? Я могу гладить рубашку мужу и думать в этот момент, что утюгом я разглаживаю складочки. Я очищаю путь к просветлению для каждого живого существа.

Я еду в метро. Выбор между, например, пройтись ножками и сесть в метро. Для здоровья это может быть полезнее пройти ногами, но метро быстрее.

Я сажусь, еду в метро, потому что это скорейший путь к просветлению. Делать посвящение. Понимаете, да?

И вот этот борщ, кстати, это тоже сверхспособность, потому что не каждая хозяйка хорошая может сварить вкусный борщ. Вы согласны? То есть это сверхспособность.

Как мы переводим сверхспособность? Если я думаю про свой борщ, который я сварила для своей семьи, что вообще-то это нектар. Вот сейчас мои близкие поедят все преграды, вот этот нектар очистит их от яда, ментальных омрачений, и они быстрее достигнут просветления.

Это уже сверхспособность. Представляете, мы два обеда можем одним борщом. Понимаете, да?

То есть мы все время должны тренировать свой ум, как я могу, делая обычные дела в своей жизни, превратить это в практику достижения просветления не только для себя, но и для каждого живого существа. И последнее, 145-й, заниматься любой добродетельной деятельностью, не помня о желании достичь просветления ради всех живых существ. То есть когда мы делаем добрые дела, нам нужно понимать, что мы делаем не просто доброе дело, а во благо каждого живого существа, во благо достижения просветления каждому живому существу.

И наша кофе-медитация – это обязательная практика для каждого бодхисаттвы, потому что тогда вы четко понимаете, что вы делаете. Так, у нас осталось совсем немного. И последний вопрос на сегодня – это четыре черные поступки, а четыре белые поступки.

Так, белые поступки действуют как противоядие к черному. В чтении вы можете прочитать, что белый поступок – это не просто антидот к черному, это реально лекарство, это как

противоядие, которое в будущем будет предотвращать вас от потери желания просветления в ваших следующих жизнях. И вот эти четыре черных и четыре белых поступка в дневнике в вашем блокбуксе, они будут идти как восемь пунктов отдельных.

Итак, первая пара у нас. Первый черный поступок намеренно вводить в заблуждение вашего ламу или тех, кому мы делаем подношения, или любого подобного человека тем, что мы ему лжем. И здесь противоядие, первый из белых поступков – никогда намеренно не произносить ложь даже в шутку любому живому существу.

И почему это так? Потому что в буддизме, в нашей традиции это точно, что лама – это не просто учитель, это зеркало вашего ума. Подумайте о том, что это объект, очень высокий объект, и если вы вводите его в заблуждение, вы создаете плохую карму.

И мы здесь можем такую связь провести, что учитель ведет нас к освобождению, он ведет нас к просветлению, и когда я ему вру даже в шутку, то это создает препятствие к моему просветлению в будущем. И врать мы можем намеренно, когда, например, учитель спрашивает, ты делала сегодня медитацию? И я говорю, да, конечно, в месяц моя подушка лежит в шкафу.

Я же хороший студент, я хочу показаться, быть хорошим студентом, и я намеренно вру. То есть мы вот так можем делать, мы можем держать какие-то скрытые мотивы, когда мы помогаем, например, в каком-то благотворительном проекте, не из мотивации искренней помощи, а когда мы хотим, чтобы наш вклад в этот проект заметили другие, и чтобы я вот эту корону свою могла начистить и в очередной раз надеть. Понимаете, да, скрытая мотивация.

И может быть вот эта ложь-шутка, когда мы что-то врем, потом говорим, ой, да это же была шутка. Но за каждой шуткой стоит что-то другое, поэтому, пожалуйста, будьте очень внимательны. И почему здесь вот у нас, как противоядие, это не просто перестать врать, а именно развивать, никогда намеренно не лгать.

Никогда намеренно даже в шутку не лгать вообще никому, любому живому существу. Потому что мы этим тоже развиваем равностность. То есть с одной стороны мы не лжем своему ламе, потому что мы уважаем его, а с другой стороны мы не лжем любому живому существу, потому что мы уважаем вот этот потенциал каждого живого существа рано или поздно стать Буддой.

Понимаете? И мы развиваем эту равностность. Это нам поможет расти на нашем духовном пути.

Ну и опять-таки, у нас же энергия вообще-то освобождается, потому что это же все запомнить, кому я там что набрала. Понимаете, здесь ламе, там ребенку своему. Поэтому, в общем, вот так.

Второй черный поступок. Побудить другого человека сожалеть о совершенном им добродетельном поступке. И противоядие здесь является привести человека, которому вы содействуете, к тому, чтобы он стремился к полному просветлению.

Вместо того, чтобы направить его на дорогу более низкого пути. И, пожалуйста, не заставляйте других людей сожалеть о том, что они сделали хорошего. Никогда не говорите, что доброе дело, которое он совершил, это ерунда и никому это не поможет.

Потому что, по сути, сожалению, если выполните четыре силы, когда мы сожалеем, мы очищаем плохую карму. Когда мы сожалеем о чем-то хорошем, по сути, мы таким образом

всю хорошую карму на корню прижигаем тоже. И поэтому не будьте вором хорошей кармы для других людей.

Наоборот, нам нужно говорить другим людям, помните, искренне хвалить их, как здорово, что у тебя это получилось. Пусть это будет причиной для счастья всех живых существ. Пусть это приведет к просветлению каждого живого существа.

То есть мы постоянно должны использовать наши инструменты, о которых вы уже знаете. Используют, например, посвящение для того, чтобы другой человек подумал, какую классную вещь он сделал, когда, например, сделал благотворительный взнос на какой-то проект. Следующий у нас идет третий черный поступок.

Сказать что-то неприятное Бодхисаттве в гневе. Противоядием является пытаться представить каждое живое существо как самого учителя и видеть все существа совершенно чистыми. И не буду задавать вам глупый вопрос, как мы можем различить, это Бодхисаттве перед нами или нет.

По сути никак, потому что у него нет никакой корочки, у него нет никакого штампа на лбу. То есть каждый человек может быть Бодхисаттвой. Именно поэтому нам нужно думать и подозревать любого человека в нашей жизни, особенно тех, кто делает нам больно, что, возможно, это ангел, который пришел в облике человека, чтобы нам помочь.

Четвертый черный поступок – это действовать непорядочно по отношению к любому живому существу без какого-либо чувства личной ответственности за их просветление. И противоядие – это поддерживать отношение полной честности. Мы опять говорим про полную честность по отношению к каждому живому существу без какого-либо обмана.

Потому что, если, например, я говорю о себе, что я изучаю буддизм, человек может посмотреть на мою жизнь, и это его может либо привести к буддизму, и, по сути, он может встать на путь своего просветления, либо это, наоборот, может его отвергнуть от этих знаний. Ура! Так, мы с вами закончили.

Я вернусь, да? Вы еще не дописали? Так, мы с вами закончили.

Мы прошли с вами с 35 по 46 второстепенный обед. Мы узнали состояние ума, помните, вот эти два состояния, и те другие два состояния ума, которые мешают нам достичь просветления. И мы с вами еще познакомились с дополнительными нарушениями и узнали про 4 белых и 4 черных поступка.

И прежде чем мы закончим, буквально на одну минуточку, я хотела сначала провести с вами медитацию, но потом решила, что я расскажу вам такую историю из своей жизни, быстренько, буквально. Нет? Значит, расскажу ее на группе мудрости, кстати.

Правильно, это хорошая идея. Все, я тогда передаю слово Оле. Нет?

Все, мы уходим на обед? Ура! Все, ребят, большое спасибо за то, что вы были с нами онлайн, оффлайн.

Мы встретимся на группе мудрости, я вам расскажу очень хорошую историю. И, в общем, вы большие молодцы. Большое спасибо Ире и Максиму, Ирине и Максиму Джабале за возможность провести это занятие.

Я прошу прощения, что моя семья не позволила мне закончить вовремя часть занятия, но, в общем, я надеюсь, что...

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 10

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Раз, два, три. Есть? Хорошо.

Значит, на всех прошлых занятиях мы с вами рассматривали что? Перед второстепенными рассматривали коренные занятия. Как вы думаете, что теперь на десятом занятии?

Как их все соблюдать? Точно. Сегодня очень прикольное занятие.

И оно особенно клевое, потому что есть тут ребята, кто обеты принимает сегодня. И оно именно идеальное подготовительное занятие к этому. Нет, тут уже не отговариваю.

Тут рассказывают, хорошо, вы приняли, как их соблюдать. И это просто очень вдохновляющее занятие, в том числе для меня. Так, я проверю, не пропустил ли я ни одного обета сегодня.

Не пропустил. У меня сегодня был как раз обет из-за гнева или лени, не предпринять попытку устранить страдания тех, кто мучается от любого из пяти ментальных препятствий, которые лени, сомнения, гнев, невежественное желание, сонливость, которые мы сегодня как раз проходили. Так что я с большой радостью его запомнил.

Итак, какая у нас главная идея курса, напомните мне, до того, как я вам покажу слайд. Точно, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни Бодхисаттвы. И сегодня мы поговорим о том, что для того, чтобы достичь просветления, нам нужно соблюдать обеты Бодхисаттвы.

До этого мы говорили про совершенство вдаяния, нравственность и другие вещи. Сегодня поговорим немного о просветлении. И первый вопрос нашей домашки, он очень вдохновляющий.

Мы поговорим сегодня про пять шагов, связанных с тщательным хранением обетов, про пять разграничений, как понять, было ли серьезное падение или не очень. Четыре типичные причины нарушения обетов Бодхисаттвы и четыре антидота. И поговорим про абсолютные и временные преимущества от соблюдения обетов Бодхисаттвы.

В общем, сегодня продающее занятие. Мы начнем с пяти шагов, как соблюдать обеты Бодхисаттвы. И первый, это домашка номер один, если вам интересно.

Первое, это думать, уважать речь Будды, это называется. Это шаг, как тщательно соблюдать обеты Бодхисаттвы. Первое, уважать речь Будды.

Казалось бы, какое отношение имеет речь Будда к обетам Бодхисаттвы? Ну вот какое. Лорд Будда преподавал эти обеты в разных сутрах.

Мы это проходили на первом занятии. Я напому вообще структуру. Маша, мне так нравится, что ты сидишь и смотришь на спикера, на меня или на Иру, потому что я всегда по твоим глазам могу понять, все это понятно или не очень.

Напомните, какая у нас вообще структура последовательности учений. Как называется первая группа учений, что было потом и что после этого. Помните?

Как называются вот эти сутры Будды, их собрания?

[Говорящий 3] Нет, есть название.

[Говорящий 1] Называются кангир. Кангир – это собрание сутр Будды. Кангир – это индийские комментарии.

Сколько сутр Будды, кто помнит? Нет, не 25. 300 или 3000, я пытаюсь вспомнить.

Я тоже думаю. 3000 комментариев, 300 сутр. Порядка 300 сутр, не очень много.

То есть Будда проводил свои занятия, сидели студенты и записывали. И вот таких сутр, книжек, по сути, 300 штук, не очень-то много. Но если кто-то проверит, потом окажется, что их чуть-чуть больше или чуть-чуть меньше, не обессудим.

У меня нет этого в заметках. Я все время путаю, сколько их. И затем шло время, люди тупели, у них еще не появился Инстаграм, не настолько все плохо было, и ТикТок.

Как это внимание называется? Клиповое внимание. Клиповое внимание, не было термина такого.

Но уже интеллектуальные способности людей падали. И время прошло. И поэтому стали появляться индийские комментарии.

Люди уже не понимали, что там написано в сутрах. Кто знает книжки, которые без комментариев сложно понять? В других духовных традициях.

Библия, Коран. Как бы говорят, читай Коран или читай Библию. Но если ты читаешь Коран или читаешь Библию, это вообще не гарантирует, что ты поймешь, о чем там реально идет речь.

Правда? Нужен человек, который разъяснит. И в оригинальные времена Будды, Гаутамы Будды, не было необходимости разъяснения.

Они просто люди сообразительные были. Затем появились вот эти индийские комментарии. Их много.

3000. Мне кажется, порядка 3000. Индийские комментарии это разные индийские мудрецы, вроде мастера Асанги, Майтрея, который диктовал этому мастеру Асанги.

Думаю, мастер Майтрея не считается этим индийским мудрецом. Он уже считается Буддой. Мастер Майтрея забрал Арию Асангу в свой рай.

Там он диктовал кучу разных прикольных тренингов, онлайн курсов. И мастер Асанг это все записывал под его руководством. И он распределил уже эти обеты, которые Лорд Будда говорил в разных сутрах.

Он их собрал все воедино. 18 коренных и сколько вторичных? И 46 вторичных обетов.

Затем, после индийских комментариев, шло время. Мы говорим про период 2500 лет. 500 лет до нашей эры был Гаутама Будда.

Потом индийские комментарии стали появляться. Какая следующая после индийских комментариев группа комментариев? Тибетские.

Тибетские комментарии. Их уже никто не считает. Я не встречал ни где цифры, я спрашивал даже чатик GPT.

Очень много, очень много. То есть тысячи и тысячи. Их вообще сложно даже посчитать, потому что они очень многие потеряны.

И потеряны навсегда. Большинство комментариев, которые мы сейчас проходим с вами на ICI курсах. Геши Майкл, который преподает.

Это те, которые ELL, на которые мы собираем 200 евро. Они реально нашли в одном из центров. Обычно это библиотеки.

Они нашли в библиотеках эти знания. Есть несколько крупных библиотек. В Монголии есть одна.

В Индии есть, по-моему, две. Одна была в Санкт-Петербурге. И там больше 10 лет они оцифровывали эти писания.

И в этих тибетских комментариях также даются объяснения уже для того поколения, более современного этих же обетов. Джетсун Капа адаптировал. Это поскольку мы изучаем его комментарии преимущественно.

Адаптировал, прокомментировал, привел примеры. Вы будете читать чтение. Когда будете делать домашки, вы увидите.

Разное бывает чтение. Например, по ICI-6 чтение непростое, я знаю. Но по ICI-7 эти материалы, которые у нас есть, недостаточно.

Их можно понять просто. Хотя они были написаны давненько. 500 лет назад.

Но все еще. И вот эта вся цепочка от Лорда Будды. Потом индийские комментарии.

Потом тибетские комментарии. Потом Геши Майкл американские комментарии дал. Потом Питер Мёртл.

Я сейчас с Ирой переслушиваю занятия. В апреле 2015 года он преподавал этот курс в Киеве. ICI-7.

И затем, вот сейчас 2026 год. Вена. Вот эти знания, они все по непрерывной цепочке попали к вам.

И здесь говорится в чтении, что нам нужно думать об обетах. Этих обетах. Как о даре, который преподнесли нам лично просветленным существом.

Будда изложил их лично для вас. Зная ваши потребности. Темперамент, характер, клиповое внимание и прочие другие вещи.

И Гешила говорит, что лучший способ иметь хорошую жизнь, это заставить себя пожинать результаты хорошей кармы. Соблюдайте обеты. Это очень забавный способ об этом сказать.

Давайте об этом немного поговорим. Когда я впервые услышал об этих обетах, я определенно так не думал о них. Что они специально мне, от просветленного существа.

Где я и где Лорд Будда. Две с половиной тысячи лет нас разделяют. Но давайте подумаем вот о чем.

Я всегда люблю использовать логику для того, чтобы разобраться в вопросах. Как можно доказать, что эти обеты не были созданы специально для вас лично? Какие есть способы?

Побрейнштормим. Как можно это доказать? Лена сдаётся.

Мы не жили с Буддой в одном времени. Мы не жили. Супер, неплохо, хорошо.

Мы жили в разное время. Будда не говорил это конкретно тебе. Хорошо.

Еще какие версии? Откуда он мог знать, что я рожусь? Откуда он мог знать, что я рожусь, Будда?

Отлично. Еще есть идеи? Владимир самый молчаливый.

Как-то маловато. Как можно доказать, что они не были лично для вас созданы? Вот лично для тебя, например, Марина.

Да, что их не лично для тебя передал Будда. Алла говорит, что не было этих знаний в кармане. Хорошо, неплохо.

Если честно, это хороший аргумент. Но я думаю, вы их сами можете провергнуть без моей помощи или помощи других даже участников здесь. Я не знаю ни одного аргумента, как можно это доказать.

И вот почему. Есть ли шанс один на триллион триллионов, что лорд Будда все-таки их передал лично для вас, а все остальные люди, они, например, не знаю были массовка или может быть они тоже как Субути, как у нас центр, как Субут называется, в котором у нас здесь занятие. Что все остальные люди просто притворяются, что им тоже это надо.

И вы последний непросветленный человек на этой планете Земля. И лорд Будда, если бы вы на необитаемом острове жили, вам, во-первых, никто бы не передал этот курс. Вы бы его не могли узнать.

Но во-вторых, не было бы у вас, не знаю, партнера, сообщества друзей, каких-то исторических примеров, что вот эта традиция долго существует уже. Может ли такой быть шанс один на триллион триллионов, чисто такая вероятность. Может ли такое быть, что лично для вас это передано, а всем остальным это даже не надо, они просто притворяются.

Да. Это типа, я не говорю, что это не научная фантастика или около того, но чисто теоретически это возможно? Да.

Это возможно. Возможно. И на самом деле нет способа доказать, что это не так.

И я, по крайней мере, такого не знаю. Если вы узнаете, подебатируйте друг с другом, если не найдете способа, как опровергнуть свои контраргументы, приходите, я вам помогу. Или Катя Третьякова, руководитель клуба дебатов, к ней тоже приходите.

Скоро, кстати, начнется мой учитель по дебатам и по логике, Бен Кремер, который прошел трехлетний ретрит. И, на мой взгляд, после Гешы Майкла он самый великий логик из ныне живущих на земле, по моему мнению. И он ассоциацию дебатов учредил.

И сейчас Катя Третьякова вместе с еще несколькими девчонками, они проходят обучение на мастеров дебатов. И я думаю, оно должно закончиться, может, через месяц-другой. И затем они откроют клуб дебатов.

И это очень хорошая идея, вам туда присоединиться и периодически туда ходить. В идеале, ходить каждую неделю, но хотя бы периодически. Потому что это то, чего у нас нет в программе обучения на АСИ курсов.

Монахи занимаются дебатами, дебатировать в этой программе Геша порядка 4-6 часов в день. Две сессии у них в день, вечерняя и дневная. И у нас этого нет, Геша вырезал, чтобы люди

выжили.

И так никто их закончить не может, эти курсы. Еще дебатов не хватало. Но это очень классный способ думать.

И я рекомендую вам об этом подумать. Потому что логически, если вы много будете об этом думать, нет способа доказать, что Будда не передал их для вас. Это не доказывает, что он их передал для вас на самом деле.

Но достаточно доказать, что у меня нет никаких аргументов четко установить, что они не были для меня преподаны. То есть такая возможность есть, что они для меня преподаны. И когда вы доходите до этого, когда я до этого дошел, и это то, о чем этот пункт, это здорово так думать.

Верить в эту вероятность, что они были именно для меня переданы. И теперь очень хороший вопрос, почему? Почему нам следует так думать?

Какие у этого преимущества? Ирина говорит, что я могу с ними справиться, неплохо. Тут, кстати, не то, что есть один правильный ответ.

Это разные могут быть ответы.

[Говорящий 3] Я избранный.

[Говорящий 1] Я избранный, неплохо, да. Есть еще идеи? Сам Будда в меня верил?

Может, он видел 2,5 тысячи лет назад, что именно я в этой жизни, это моя последняя жизнь перед просветлением. И то, что меня отделяет, это вот эти 64 обета. И если я их буду хранить, Будда видел, что я в этой жизни увижу пустоту напрямую.

Мурашки с ним в голову, да. И я знаю, что поначалу так не кажется. И мне не то, что я каждый день в это верю.

Но нет, я не знаю ни одного способа доказать, что это неправда. Нет такого способа. По сути, для этого нужно прочитать умы других людей, Будды ум и так далее.

Эти ситхи большинству людей недоступны подавляющим. Но если мы так будем думать, то вот что произойдет. Мы будем хранить эти обеты более тщательно и внимательно.

И если мы это будем делать, вне зависимости вообще отчего. Вот просто отдельно, если мы возьмем наше очень качественное и сильное старание хранить обеты, то кто от этого выиграет? Все, и в частности вы.

Вы выиграете. Потому что если это правда, что мир происходит из нас, то чем лучше мы храним свои обеты, тем лучше наша жизнь будет. И в этом и вся суть.

Сказал это Будда лично для вас или нет? Я не знаю. В чтениях говорится да.

В этом уроке говорится да. В материалах говорится да. Лорд Будда говорит это так.

За ним повторяет мастер Асанга под диктовку лорда Майтрея, потом Джецон Капа, потом другие комментаторы. Они все говорят, что это правда. Я знаю, что это не звучит достаточно убедительно для тех, кто проходит этот курс.

Для меня в том числе это не звучало убедительно. Но если длительное время, достаточно длительное, думать о том, хорошо, это не правда, и приводить аргументы. Это не правда,

потому что.

Это то, кстати, что отличает ленивое сомнение от сомнения хорошего. Ленивое сомнение, это когда ты не пытаешься разобраться. Ты говоришь, ну, не звучит правдиво.

И все. Это ленивое сомнение. Хорошее сомнение, это когда это не звучит правдиво.

Я в этом разберусь. Я в этом вопросе разберусь. Например, я приведу аргументы.

Нет, лорд Будда не передавал это для меня, потому что, к примеру, я прочитал ум Будды, ум всех остальных людей. Они обычные тут ребята. Им нужно обеты хранить больше, чем мне.

Мне уже не надо. Все, я в этом разобрался. К примеру, если такой аргумент нельзя привести, можно какой-то другой привести аргумент.

Ну, это просто звучит очень маловероятно. Очень маловероятно. Что значит очень маловероятно?

Ну, другие люди, они не выглядят так, что им не нужно эти обеты хранить. Выглядит, что если новости почитать, многим надо обеты хранить. Мы не знаем, кто эти люди.

До того, как мы не можем их прочитать умы, мы не знаем, кто они. И поэтому это здорово так считать, что Лорд Будда передал эти обеты лично для вас. Потому что тогда вы будете их лучше вести, им следовать, и вы же получите лучшие результаты от этого.

Второе. Второе называется поддерживать три намерения. Что я им буду следовать.

Что я хочу стать просветленным и хочу помочь всем. Чуть-чуть подробнее об этом расскажу. Когда я писал этот скрипт, я вообще разошелся.

У меня тут очень много написано. Дело в том, что если вы подумаете еще немного про эту всю историю с Лордом Буддой, что он 2,5 тысячи лет назад жил, вам передал эти обеты, то вы рано или поздно, если вы будете много об этом думать, вы придете к тому, что это на самом деле невозможно. Лорд Будда не мог передать вам эти обеты лично.

На самом деле вы придете со временем к тому, что это невозможно. Почему? Нет.

[Говорящий 3] Почему нет?

[Говорящий 1] Потому что звуки, которые издавал Святой Род Будды, они не дошли до ушей учеников даже. Они не соприкасались. Да, 2,5 тысячи лет.

Они даже не соприкасались. Это сказал Ирина Гарджуна. Что вещи не соприкасаются даже.

Нельзя даже найти точку, где эти 2 пальца соприкасаются. Если вы скажете, что это вот здесь, в этой маленькой точке, ее можно поделить на левую часть и правую часть. Левую часть можно поделить снова на левую часть и правую часть.

Ту часть можно поделить снова на левую и правую. И так до бесконечности. Там нету самой маленькой части.

Ее не существует. Нету того места, где они соприкасаются. И нету никакого Будды, который передал эти учения лично вам, через своих учеников.

Потому что те ученики, звуки даже не соприкасались с их барабанной перепонкой. И это делает эту всю историю на самом деле абсолютно невозможной. Если вы будете об этом много думать, вы к этому придете.

Что ты имеешь ввиду? Что ты имеешь ввиду? Лорд Будда?

Гаотама Будда я имею ввиду. На самом деле эта история, она невозможна. И я хочу, чтобы вы об этом подумали на досуге в том числе.

Потому что когда я об этом думаю, меня это очень сильно включает. Если это невозможно, то что же произошло на самом деле? Я создал семена.

Вещи не могут существовать так, как они кажутся. Они даже не соприкасаются. Мои семена от того, что я миллионы жизней хранил эти обеты и старался.

Не идеально. Если бы идеально хранил, я бы лично тут не сидел. Я бы чем-то другим занимался.

В раю Будды, наверное. Из-за того, что миллионы жизней я старался хранить эти обеты. Вы старались?

Каждый сам. Вы создали семена родиться в мире, где эти учения, они все еще есть. Женщинам их можно изучать.

В отличие от того, что было в течение этих двух с половиной тысячи лет. Женщины не имели права изучать даже эти знания. Такие, как мы с вами, Владимир.

Эти все правила и учреждали. Из-за этого мне теперь отрабатывать это все. Вы создали невероятные семена тем, что вы старались хранить эти обеты.

И поэтому вы родились в мире в то время, когда эти знания доступны. А они стали доступны в нашей истории 50 лет назад после того, как они из Тибета начали попадать в другие места. До этого они были концентрированы в Тибете.

Потому что Китай наполнен Тибетом. Они завоевали Тибет.

[Говорящий 3] Нет, я имею в виду границы, монастыря.

[Говорящий 1] Потому что эти тибетские беженцы появились. Не было раньше беженцев. Точно так же, почему сейчас ты видишь кафе, как оно называется, где Ира сказала не покупать ей больше ничего?

Каштан? Да, с десертами. А что это такое?

Ну, что? Слишком сладкие десерты калорийные.

[Говорящий 3] Беженцы появились.

[Говорящий 1] Беженцы появились, да. Которые начали это все распространять, верно. До этого не было беженцев.

Они все жили спокойно, их никто не трогал. У нас есть возможность родиться в этом теле. И вы дальше, это уже не секрет, что это тело, это единственная форма жизни, в которой можно достичь просветления.

Увидеть пустоту напрямую. Животное это не может сделать, жаждущие духи не могут сделать, существа сферы форм, бесформенные тоже не могут это сделать. Существа ада, понятно, не могут это сделать.

Только люди и только с определенными, не все виды людей даже. Есть разные виды. Мы с вами на планете Земля вот здесь родились.

У нас вот такие люди. Такие люди могут достичь просветления в этой жизни, но остальные не могут. И это очень редкая возможность.

И встретить эти знания и быть в них заинтересованными. Посмотрите, насколько эта комната ломится от количества людей, которые хотят увидеть пустоту напрямую и достичь просветления в этой жизни. Нет, да, никто тут просто понимает.

И это вы создали это. Вы создали это своими очень хорошими семенами. И вероятность это встретить и даже быть не заинтересованным ноль, она тоже очень большая.

Поэтому что-то вас заставило это услышать и быть в этом заинтересованным. Я не помню точной цитаты в чтениях, но я так думаю, да. Так не совсем корректно считать.

Спасибо за вопрос. Дело в том, что могут быть такие семена, что вы рождаетесь в 1950 году 10 тысяч раз подряд.

[Говорящий 3] Вот я вот и про это и спрашиваю. То есть одна и та же система могла бесконечно 4 тысячи выполнять или 10 тысяч раз.

[Говорящий 1] Она могла и она существует на разных планетах, в разных сферах. Мы не обязательно рождались именно на этой конкретной планете, потому что это не единственное место, где есть система семян, в том числе люди.

[Говорящий 3] А, система семян, не только на этом планете.

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 3] То есть еще двойники. А может быть такое, что эти обеты на разных планетах приводят к этим знаниям?

[Говорящий 1] Это то, что я утверждаю, да.

[Говорящий 3] То есть это факт?

[Говорящий 1] Это не написано в чтениях, однако в чтениях написано, что эти обеты ты не теряешь после смерти, в отличие от индивидуальных обетов свободы. Что, кстати, мне не было понятно почему, но сейчас мне более понятно, потому что моя гипотеза, моя догадка, потому что есть эти индивидуальные обеты свободы мирян, монахов. Может мы в этой жизни не монахи, как мы будем следовать этим обетам монашеским, хотя мы миряне.

Они разные категории. Это моя догадка, которую я себе так объясняю. Однако обеты бодхисаттвы включают все обеты индивидуальной свободы, ну в смысле не убивать, не воровать и так далее.

Просто они не относятся к этой категории обетов, типа монашеские или не монашеские. В общем это то, что первое, намерение следовать обетам, потому что вам их подарило просветленное существо, чем больше вы будете изучать пустоту, тем больше вы будете приходить к выводу, что вещи не существуют так, как они кажутся. Кажется, что это вся

история, вот она была 2500 лет назад, был Гаутама Будда, потом индийские учения, тибетские и так далее, но это не существует так, как оно кажется.

Оно существует не в историческом контексте причинно-следственных связей, а в семенном контексте причинно-следственных связей. И можно жить на этой планете и вообще не знать ни про какую систему Синан и ее вообще не будет, не существует для миллиардов людей на этой планете. И они правы на этот счет, ее не существует для них.

Это первое, намерение следовать обетам, потому что вам их подарило просветленное существо. Второе, намерение стать просветленным до стечей рая, в том смысле, что не хотеть слишком малого, не ограничиваться 108 качествами своего партнера. Это здорово иметь партнера и здорово вместе с ним достичь просветления.

Так прикольно. А просто иметь партнера ради партнера, это не обязательно самое лучшее в жизни, даже если у него есть все 108 качеств.

[Говорящий 3] Я уж надеюсь.

[Говорящий 1] Третье, это намерение помочь бесчисленным существам, в том смысле, что мы хотим с помощью этих обетов действительно помочь и другим людям, и еще и не только людям, и собачкам, и кошечкам, и всем остальным. Ира, новая квартира появилась в 15 районе. У Иры уведомления приходят, даже со звуком тут, с Вельхабена.

Следующее, шаг номер 3. Принять обеты, основываясь на двух предыдущих шагах. Мне так нравятся эти списки, я вам честно скажу.

Первое, второе, сумма первого и второго. Подумайте о том, что лорд Будда мне просветленное существо их передало по ссылке этим, никаким, не DPD, а вот прям в руки передало, в руки. И я хочу помочь всем живым существам, я хочу достичь просветления для того, чтобы всем, всем, всем помочь.

И поскольку у вас нет этих обетов, вы их хотите принять, думая обо всем этом, и следовательно. И последнее, предпоследнее. Уважайте обеты как свое самое драгоценное достояние, и самую драгоценную вещь.

Вы знаете, кто это?

[Говорящий 3] Мои сокровища.

[Говорящий 1] Моя прелесть. Что, что подумайте сейчас, я не буду, я не буду вас спрашивать вслух, чтобы вы говорили, мало ли. Но подумайте, что у вас самое дорогое в жизни есть?

В смысле? Материального. Жизнь ваша.

Тело. Тоже материальное. Родители.

На самом деле, вот всеми перечисленными вещами мы не владеем. Потому что мы их теряем, и потерять мы их можем вообще в любое время. Но чем мы владеем, это очень интересная мысль.

Это своими обетами. Потому что ты их не можешь потерять, они не теряются после смерти, они остаются в твоём ментальном потоке. И поэтому это самая большая драгоценность в нашей жизни, которая только может быть.

Наши обеты. Потому что мы их не теряем, даже после смерти. И пятый, вам понравится.

Поскольку предыдущий пункт верен, избегайте нарушения обетов. Вот о чем тут говорится. Вот эти пять.

Следующий вопрос, а мы сделаем перерыв. Вопрос, может ли человек нарушить второстепенный обет просто из-за забывчивости или же побудительным фактором должно быть одно из ментальных омрачений? Как вы думаете, кстати?

Должно быть ментальное омрачение. Из-за забывчивости не считается. Считается ли нарушением обета, если мы забыли, что он у нас есть?

Это хороший пример. Это тот пример, который я хотел привести. Когда к вам приходит налоговая.

У тебя приходила, Окса, налоговая?

[Говорящий 3] Да, конечно.

[Говорящий 1] И говорит, а чего вы не заплатили налоги? И ты говоришь, я забыл. Она говорит, не, ну раз забыл, то, конечно, вопросов у нас у тебя нет.

В таком мире, ребят, мы не насеялись, Семен, жить. Диалог обычно другой происходит с налоговой. И это кармическая налоговая в нашем случае.

Если мы приняли какой-то обет и его забыли потом, спустя три рюмки водки, например, вспомнили, блин, у меня же обеты. Это все еще не освобождает от ответственности. Потому что вы эти обеты уже приняли.

И они считаются равносильными нарушениями. В том смысле, что и то, и другое является нарушением. Хоть из-за забывчивости, хоть из-за ментальных омрачений.

И здесь же Цунка поговорит о том, что очень здорово раскаться перед другим человеком, если у вас есть нарушение обеты. И если это невозможно сделать, то нам следует вызвать памяти всех Будд вместе с их всеми дочерьми и сыновьями — это обычно бодхисаттвы имеются в виду, кто является сыном и дочерью Будды. И здесь говорится, что вы должны признать полностью свои ошибки, рассматривать их как нечто недолжное, если не хорошее.

И с этим знанием и осознанием того, насколько они неправильны, вы должны отказаться от этих действий. То есть вы нарушили обет, признались кому-то и говорите «я отказываюсь так делать». В этих ошибках вы также должны признаться перед Буддами, бодхисаттвами и перед теми, с кем вы разделяете дарму.

В смысле, может быть, свои ваши друзья или другие люди, которые тоже из дармо-сообщества. И тут говорится, следовательно, при меньшем или среднем проявлении загрязненности, мне кажется, Ира, это твоя часть, ты будешь рассказывать про эти меньшие и средние случаи загрязненности. При нарушении любого из 45 вторичных обетов нельзя очиститься одним намерением сдерживать себя, если рядом есть человек, которому вы можете признаться.

У вас одни есть. Я могу сказать, что я в этом не большой пример. У меня нет каких-то регулярных соджонгов.

Это называется соджонг, такая церемония, иногда в монашеской традиции, особенно традиции, они дважды в месяц собираются в небольших группах и рассказывают, признаются друг другу в нарушениях. Ира, по-моему, вам собирается предложить это делать. У нее есть идея, как это можно сделать.

Нам Лама Питер тоже с Ламой Машей неоднократно это предлагали. Это правда клево очень делать. Я каждый день раскаиваюсь медитацией, когда вспоминаю все случаи нарушения обетов, которые могу вспомнить, и я честно признаюсь перед Буддами.

Но это здорово делать перед живым человеком также. И это то, чем я хочу вырасти.

[Говорящий 3] Это было бы очень клево, да.

[Говорящий 1] И это то, что помогает лучше хранить обеты, потому что все рады прийти на встречу и рассказать, что я нашла. Это он. Все 108 качеств я его насеяла, вынудила проявиться в своей жизни.

Но никто не любит рассказывать о том, что он на кого-то наорал, дал ребенку подзатыльник или еще что-то. Но это очень мотивирует становиться лучше. И эти обеты, это не что-то, чему можно идеально следовать.

Нет такого человека, я утверждаю, в этом мире, который идеально следует обетам бодхисаттвы, потому что в тот момент, когда вы идеально следуете обетам бодхисаттвы, вы уже Будда. Я утверждаю. И поэтому то, почему мы принимаем эти обеты бодхисаттвы, это чтобы стараться быть лучше, стараться им следовать, чтобы этим Буддой стать.

А не наоборот. Если бы мы могли эти обеты идеально сохранять, их не было бы нужды принимать. Но никто не может обычно.

Но мы стараемся. Окей? Есть вопросы по этой части?

Да. Это хороший вопрос. Ее выносят в данном случае конкретно отдельно, под ментальными омрачениями.

В этом случае поднимают злость, то, что касается невежественного желания, невежественного нежелания или невежества, то есть непонимания, откуда происходит мир. Точнее, неправильного понимания. Геша Майкл теперь всех поправляет.

Говорит, это не так, что мы не знаем, откуда происходит мир. Мы неправильно понимаем, откуда он происходит. Опять же, ты не забыл.

Ты активно неправильно понимал. Да, одним из этих трех. А забывчивость в данном конкретном случае не относится.

Если у тебя не было какого-то ментального омрачения, ты накричал на кого-то, забыв, что у тебя есть обет. Не хочу с вами дебатировать на этот счет. Как можно на кого-то накричать, если ты забыл.

Там же тоже вовлечено невежественное желание, невежественное нежелание. Подумайте об этом. Это не я придумал, тут в чтениях написано.

Окей, 10 минут перерыв до 16-15. И продолжим вместе с Ириной. О, сразу о практике соджонг у тебя.

Спасибо. Соджонг, да.

[Говорящий 3] Готово. Засветите. Засветите.

[Говорящий 2] У тебя красивая ручка. Это для декорации. Если кому-то нравится.

[Говорящий 3] Ну, от поэта.

[Говорящий 2] Мне нравится, красиво.

[Говорящий 3] Так или иначе, нужна ручка, а ее нет. Разумно.

[Говорящий 2] А заодно у нас залежат ваши. Хорошо. Хорошо.

Так, ну что. Соджонг. Маша подпрыгнула.

Я думала, как пошутить для Маши. Но Макс так сказал, Маша, это для тебя, чтобы Маша чуть телефон из рук не выпал. Соджонг это тибетский термин.

Тибетское слово, которое значит процесс защищения и восстановления обетов после их нарушения. То есть изначально это та традиция, которой монахи дважды в месяц занимались, чтобы встретиться вместе, поговорить о своих грехах. Чтобы очиститься от них.

Продолжаю, да. На полнолуние и на новолуние обычно. Как раз раз в две недели, плюс-минус.

Кстати, недавно, когда вчера, по-моему, было полнолуние. Идеальный день для Соджонга. Помните, есть три случая нарушения коренного обета?

Большой, средний и меньший. Больше четыре цепи, средний, четвертая цепь плюс одна-две. Меньший, какая-то, которая не четвертая.

Комбинация, но не четвертая и не все четыре. Соответственно, если вы нарушили или второстепенный обет, что является меньшим нарушением, мы можем пойти на Соджонг, такую практику сделать. Но, в принципе, достаточно для такого одного человека, который или Хинаяну, или Махаяну изучает, с которым можно поговорить, который на вашем языке поймет, в чем истинно нарушение.

Ну и вы ему скажете, вот, эх, нарушил обет, очень жаль мне. Но если это посерьезнее, тогда требуется группа из трех человек минимум. И это как раз отличное...

[Говорящий 3] Это второстепенные.

[Говорящий 2] Ну, скажем, я думаю, что это больше относится к вот этим средним случаям. То есть второстепенные, они, в принципе, меньшим нарушением считаются. Но, в общем-то, да, клево собираться на такие группы вместе с Соджонгом.

И мы хотели предложить вам самоорганизоваться в такую группу. И нам нужен лидер такой группы. Может быть, два лидера.

Один на Новолуния, один на Полнолуния. Или вы можете вместе. Короче...

[Говорящий 3] У вас в чтении будет...

[Говорящий 2] В чтении 10 будет прям целые стихи. Если вы хотите классическую церемонию сделать, можете там с чтением стихов прям сделать. Потом можете, если вас прям 8 придет, можете разделить в Zoom на две комнаты, разойтись и в малых группах между собой поговорить.

Если вас там не очень много, можете в рамках одной группы поговорить. Проводить такую встречу. И вот, да, если вы хотите полноценную церемонию сделать, можно в чтениях почитать, какие стихи читать.

Но если не хотите, это тоже необязательно. Можете сами встретиться, подумать о прибежище, подумать, что вы тут собрались все вместе, и по очереди поговорить друг с другом. Зависит от того, насколько вы хотите приближенных традиций делать, или, скорее, менее официально.

Скажем, если ты хоть как-то пытаешься хранить свои обеты, может быть, ты не приняла, например, официально на церемонии обеты, но ты понимаешь, что ты хотела бы там еще к ним присмотреться. Может быть, ты даже еще не приняла желание обетов Бодхисаттвы, допустим. Но ты же там все равно дневник по десяти этическим принципам ведешь.

Еще чего-то. Все равно, мне кажется, это клевая история ходить на такие встречи и вырабатывать такую привычку, очищаться таким образом. Итого, что, лидера Соджонги, тебя записываем?

[Говорящий 3] Нет, я буду Машу как-то ориентировать.

[Говорящий 2] Ну, в общем, подумайте между собой.

[Говорящий 3] Блин, я бы хотела, чтобы тут такая штука была для двух. Ну, мне это очень нравится.

[Говорящий 2] Я заняться готова.

[Говорящий 3] А вы можете мне?

[Говорящий 2] Поможем. Я, если честно, никогда не организовывала прям классическую, традиционную какую-то церемониальную встречу. Я бы, ну, я скорее такой человек в рамках данного случая.

Я просто так, чисто поговорить, что нарушил, признаться и все. Но я могу найти того, кто может все детали рассказать.

[Говорящий 3] Например?

[Говорящий 2] Да, да, например. Хорошо. Хорошо.

Кто будет ходить на такие встречи? Так, ну, четыре человека есть, все, вы между собой уже договоритесь. Ладно, хорошо, поехали по нашему занятию.

[Говорящий 3] По деле Гриши и Брински. Ну, можно, например, по 10 юридических принципам происходит. И, ну, там, лидер, он, например, говорит, что сегодня ждаем зерна,

там, купят.

А вы уже приходите, вы либо хотите так. Это очень просто.

[Говорящий 2] Видишь, у тебя уже хорошо получается. Да, на самом деле, ну, я знаю, о каком-то чате говоришь. Там проводится, там как бы есть разная аудитория.

И там не обязательно люди, которые прошли СИА-7. Вы как бы тут уже прошли СИА-7. Вам не обязательно, ну, как бы брать вот чисто по 10 юридическим принципам проходиться или что.

Вы сами знаете, что вы ведете, что пытаетесь хранить, что вы там где нарушили. Ваша задача просто как бы перед другими людьми, вашими согруппниками, не знаю, друзьями, под армией, ну, как бы с помощью их присутствия очистить свое сердце. Вот единственная задача.

И вы как бы, ну, то, что захотите, расскажите им. Если что-то вы не готовы им рассказать, расскажите дома перед алтарем. Все, все просто.

Хорошо. В нашей линии передачи есть целый алгоритм о том, как оценивать тяжесть поступка. Такие, не знаю, кармические веса, нарушательские веса.

Сколько нарушили? 100 грамм или 3 кило? И это домашка 3.

Критерии, как понять, насколько серьезно нарушение. И там будет несколько пунктов. Мы сейчас по ним пройдемся.

Первое – это природа обета. То есть это коренной обет или это второстепенный обет. Коренного обета нарушение более тяжелое, тяжеловесное по нарушению, чем второстепенного.

Это вы помните. То есть цатунг серьезнее, чем нъеджа. Это как, не знаю, поломка двигателя в автомобиле или просто маленькая царапинка на двери где-нибудь.

Второе. Что побудило нас нарушить обет? Что заставило нас совершить этот проступок?

И тут есть три уровня серьезности. То есть это может быть, не знаю, забывчивость, отвлечься, небрежность, не знать обетов. Это менее серьезно.

Тут не проводится это параллельно, но на мой взгляд это то, что вот там часть, помните, ментальное омрачение или другие мысли. Мне кажется, это к другим мыслям относится. То есть это как бы менее серьезно.

Если вы находитесь под влиянием ментальных омрачений, это средней серьезности. И если вы в моменте, вы знаете свои обеты, но вы не уважаете или просто игнорируете обет, это считается самым серьезным. То есть неуважение обетов.

Кричать, я знаю, что там говорили, что есть такое правило не кричать в ответ. Ну, это не настолько серьезно. Нарушение сейчас какие?

Нару хорошенько на него. Третье. Наличие трех ядов.

Помните три яда? Мы говорили об этом в контексте колеса жизни. Помните, там было это колесо, которое с 12 звеньями, которое чудовище держит?

Да-да-да, у него в серединке был петух и еще парочка ребят, которые символизируют как раз невежественное желание, невежественную неприязнь и невежество само по себе. Или

другими словами невежественная симпатия, невежественная антипатия и невежество само по себе. Это оно и есть.

Невежество это непонимание кармы и пустоты. То есть невежество это как фундамент для двух других ядов. А помните, чего они ядами называются?

Определенно, они отравляют наш ум. Жизнь. И жизнь, да.

После ума жизнь. То есть здесь имеется в виду, присутствуют или не присутствуют эти три яда в нарушении и если присутствуют, в какой мере. Насколько это нарушение пропитано или вот этой невежественной симпатии, или невежественной антипатии, или невежеством самим по себе.

Четвертое. Объект, по отношению к которому мы совершили это действие. Помните, в контексте совершенства Даяния, наверное, на пятом или шестом курсе, мы говорили, что есть три типа кармических объектов.

Кто помнит? Вдруг вспомните. Очень сильное, среднее и так себе.

Верно. А подетальнее. Ну, здесь о другом немного.

Хорошо, что ты то вспомнила, один пункт точно пересекается. Тут вот что имеется в виду. Наименьший по тяжести проступок, если это проступок, совершенный с животным.

Условно, убийство животного считается меньшим проступком, чем убийство человека или человеческого плода. То есть наименьший поступок – животное, средний человек – человеческий плод и самый высокий – это человек, который нам очень сильно помог. Или помог особым образом.

И здесь обычно имеются в виду родители наши, потому что они даровали нам тело, или наши учителя. Почему животных можно подумать, что ладно, меньший проступок, можно убивать, а людей нельзя? Чего тут животные относятся к меньшему проступку, как думаете?

Потому что животные не могут пройти просветление. Это не значит, что надо убивать животных, но как бы в рамках... вообще никого не надо убивать, но в рамках этой иерархии животные не могут, к сожалению, достичь просветления.

Шансов у них нет в этой жизни. Поэтому они как бы менее кармический объект. И пятое – накопление.

Насколько часто мы совершали этот проступок? Сколько раз мы нарушали? Тут тоже три градации.

Значит, если мы нарушили вторичный обед от 1 до 5 раз, и это легко посчитать, это менее серьезно. Если это больше, но все еще можно сосчитать, это средний проступок. Если это больше, если не поддается исчислению количества нарушений, тогда серьезный.

Я все думала, зачем Гешила добавил вообще это в лекцию. Больше пяти, но можно сосчитать второй. Я думала, от чего вообще этот как бы тут появляется.

Я, по крайней мере, не нашла какого-то ответа от Гешила, но я думаю, что это про какой-то саомониторинг что ли. Сам смотришь, насколько по какой-то своей внутренней шкале ты чаще или меньше делаешь какие-то нарушения. Вероятно, для того, чтобы стараться их делать все меньше и меньше.

И когда мы совершаем серьезное падение, то есть в данном случае, если по этой шкале много пунктов совпало, в этих пунктах не средний, а максимальный уровень, например, не животное, а учитель, частота несчислимое количество, под влиянием очень сильного невежественной антипатии, еще чего-то. Когда мы совершаем серьезные нарушения, нам срочно нужно очищать с помощью практики четырех сил. Понятное дело, что все равно все мы не можем.

Мне кажется, если пытаться абсолютно все очищать сразу в моменте с помощью четырех сил, я, наверное, только это и буду делать. Мой ум или сплавится, перегорит, потому что постоянно какие-то нарушения, невозможно даже их настолько несчислимо, их невозможно все остановить, особенно если под влиянием каких-то ментальных обращений. Но мне кажется, все равно здорово приучать свой ум, если ты понимаешь, что это какая-то залетная история, сразу в моменте делать четыре силы.

Или сразу, как только ментальное обращение отступило, и вы видите хотя бы чуть-чуть в себе сил чего-то с этим сделать. И дальше у нас еще одна классная тема. Это будет сразу домашка и четыре, и пять.

Говорят, надо знать врага в лицо. И этот вопрос о том, почему мы склонны нарушать обеты. Понятное дело, что мы говорили об мотивации, о ментальных омрачениях, под которыми мы совершаем это все, или наоборот, других.

Но тут, мне кажется, шире немножко. Почему в целом мы нарушаем наши обеты. И первое это, как думаете, какая причина?

[Говорящий 3] Ментальное омрачение.

[Говорящий 2] Ментальное омрачение попозже будет. Причина – не знание обетов. То есть мы как бы недостаточно хорошо их знаем.

То есть мы их плохо учили, прослушали, не приложили каких-то усилий разобраться. Какое противоядие к этому, как думаете? Выучить.

Более того, тут другая формулировка. Стать знатоком обетов. Стать мастером обетов, да.

То есть это первый пункт к домашке 4 и первый пункт к домашке 5. Домашка 4 – какие типичные причины, домашка 5 – какие antidotes к этим причинам, типа чем лечить, чем перекрыть. То есть если у нас причина – не знание обетов, то чем лечим?

Выучить обеты, стать мастером обетов. Лучше остальных в них начать разбираться. Какой метод, чтобы хорошо начать разбираться в обетах?

[Говорящий 3] Принять.

[Говорящий 2] Какой? Практиковать, преподавать, принять, да. Вести шестиразовый дневник.

Когда вы ведете шестиразовый дневник, все равно вы с ними сталкиваетесь, и у вас регулярные случаи видеть их, как минимум запоминать название. Если хотите, у нас в блокбуке мы пытаемся переписать сейчас некоторые примеры. У нас к каждому обету есть примеры.

Примеры плюсов, минусов и антидоты. И сейчас не все примеры хорошо соответствуют конкретным обетам. Иногда они очень далеко по концентрическим кругам.

Их давненько делала команда волонтеров, и я их хочу обновить. Я пока занималась этим курсом, частично их пообновляла. Но клёво было бы, чтобы кто-то, кто только-только ICI 7 по свежей памяти закончил, если вдруг кто-то хочет поштормить вместе с другими волонтерами над какими-то примерами, пообсуждать, подумать, напишите мне, я вас добавлю в команду.

Дальше. А, это, кстати, было незнание своих обетов. Лечим тем, чтобы стать знатоком обетов.

Теперь. Допустим, вы знаете обеты, но все равно небрежно к ним относимся, ленивые, забывчивы, что касается относительно этих обетов. Такая беспечность.

Не знаю, в суе дня, это моя типичная история, в суе дня просто другие приоритеты. Не могу отвечать сейчас на эти обеты, занята чем-то другим. Какой антидот?

Быть внимательным или начать спохватываться, если начинаете соскальзывать. Какой способ? Глюкбук.

Ведение шестиразового дневника. И как бы в дневнике все равно будут и взлеты, и падения. Относитесь к этому нормально.

Если у вас там не получилось с первого раза вести идеально шестиразовый дневник, ну ничего, делайте еще один подход, еще один подход. Как бы не забивайте на эту практику. Это нормально иметь какие-то падения в практике, но как бы после этих падений важно пытаться опять снова про медитацию.

Кто-то очень клевую фразу говорил, типа неважно сколько раз ты провалился, важно сколько раз ты встал. Ну может и не про медитацию, но в общем мне кажется эта фраза тоже сюда очень хорошо подходит. И на мой взгляд каждому из вас, ну как бы каждый из вас это отдельный набор кармических семян.

И каждому из вас надо выработать свою систему, которая у вас будет работать. Что-то индивидуальное для вас, потому что вы знаете свой ум лучше всего. Вы знаете, где он вас там пытается обхитрить, где какие придумывает уловки для ума, чтобы что-то не делать.

Ну как бы мой путь к этому, это путь экспериментов. Экспериментировать, что мне может сработать. Не знаю, я знаю, что мне надо пить много воды, ну как бы хотя бы норму, 2 литра воды мне сложно выпить, но хотелось бы все-таки пить.

Я начинаю пытаться разные лайфхаки других людей применить, пока у меня ничего там не получается с другими лайфхаками. Но как бы я все равно пытаюсь начать больше воды пить. Среди всего прочего я покупаю вот эту штуку, если к ней приделать вот такую соску, к этой штуке, к обычному цилиндру вот такую, не знаю сопло или как это назвать, все, к десяти часам дня полтора литра я уже выпила.

Просто вот из этой штуки. Ну не знаю, вот с чашки мне как-то не так прикольно пить. Вот это ты просто попил постоянно, попил, попил, все как бы, я выпиваю это пол литра.

Три таких чашки до утра. Да, я думаю, что это что-то оттуда. Ну да, да, поэтому ну как бы, нашла ли я какой-то в тиктоке или где-то лайфхак, купите себе соску.

Нет, не нашла, но как бы, я не слышала о таком лайфхаке, но он как бы сам, если вам что-то не хочется, но вы понимаете, что вам надо внедрить что-то в практику, если вы не готовы ради себя что-то делать, делайте ради других. Думайте о том, что вы сейчас станете мастером может быть этого, или вы придумаете какой-то классный лайфхак, это поможет другим. Не готовы ради себя делать, делайте ради других.

Ну как бы попытайтесь экспериментировать, думайте о том, что короче все, не пошло, это не мое, все, я короче делать не буду. Вам ну как бы, если мы говорим о практике введения дневника, если мы говорим о медитации, если мы говорим о йоге, если мы говорим об изучении пустоты, вам надо все равно делать к этому подходы. Если вы намерены как-то не просто прожить свою жизнь зря, а достичь определенных целей, желательно насовсем завершить пребывание в сансаре.

Да, вам надо найти ваши собственные лайфхаки, ваша система, которая сработает для вас. У Макса он там навейпкодил себе это приложение, я как бы искренне за него радуюсь, я знаю, что для меня это не сработает, у меня там с прибежищем и другой лайфхак был. Но вам надо пытаться найти.

Хорошо. Третье. Вы знаете обеты, но у вас приступ плохих мыслей.

Приступ ментальных омрачений. Клеши вцепились по самое горло. Мне кажется, ментальные омрачения нас одолевают, или когда мы там очень сильно уже упахались, устали, не выспались, голодные, не знаю.

Какие ангелы? Слова такого не вспоминаешь, когда ты реально устал. Какие ангелы?

Конечно, еще бы. В моменты, когда ментальное омрачение, оно сильнее нас, сильнее нашей воли, мы как бы все проигрываем этим ментальным омрачением. И тут очень интересный антидот Кешела дает, не угадайте, а ну попробуйте.

Можно сказать заботиться о себе, но каким образом? Вот каким. Определить свое худшее ментальное омрачение и работать над ним.

Мне кажется, нежданчик немножко. Хороший вопрос. Как определить?

Включите Шерлока Холмса. Или не знаю, можете опросить своих близких и родных, друзей, партнера, маму можете спросить. Вы насобираете в список самых ваших частых вещей, над которыми, по мнению других, вам стоило бы поработать.

[Говорящий 3] Я хочу отжимать дело до дневника. Ты же видишь, какой дневник тебе больше всего принадлежит, такой заполненный, сколько ты там дышишь.

[Говорящий 2] Ну да, да, говорят, что, ну да, можно по дневнику смотреть, но вообще я слышала еще одну версию, что как бы на самом деле самое худшее омрачение мы не можем в себе увидеть, только другие могут как бы это нам показать, но типа сами мы не можем увидеть.

[Говорящий 1] Муж, скорее всего, или ребенок.

[Говорящий 2] Муж или ребенок, муж, да. В общем, да, берите то, что вы считаете самым серьезным ментальным омрачением в состоянии на сейчас и работайте с ним. Одно, над всеми не надо сразу работать, нужно сразу внимание распылиться и все.

[Говорящий 3] Чем я тебя бешу? Как я могу для тебя стать лучше?

[Говорящий 2] Ну типа того, да. Слово такого твой партнер даже знать не будет. Что за слово такое вообще?

[Говорящий 3] 108-й пункт. Не знаю, слово бешу. Так лучше говорит на французском, да?

[Говорящий 2] Ангелы не бесят. Ну спросите как-то, не знаю, можете сказать, я работаю над своей осознанностью. Вот как ты считаешь, что мне тяжелее всего дается?

Какая эмоция меня зашкаливает? Вот что ты думаешь по этому поводу?

[Говорящий 3] Нет, это не правда.

[Говорящий 2] Или он скажет тебе есть осознанность?

[Говорящий 3] Ты так не работаешь? У меня была ситуация, у меня была машина, чуть не наехала, буквально вот, как это называется, спереди и сзади.

[Говорящий 2] И я пришла домой, рассказываю это детям и в одном моменте понимаю, что я однозначно у кого-то наезжаю, скорее всего, в своей жизни. И я дочке говорю, блин, наверное я на тебя наезжаю очень часто.

[Говорящий 3] И она такая. Через пару дней мы вернулись к этому вопросу, рассудили, как часто и с какой интенсивностью. У меня было такое, наверное, положение.

[Говорящий 2] Ну да, да, поднаблюдайте за собой, да, в дневнике тоже можно что-то накопать. Еще, ну мы тоже с Максом, Макс уже поднимал тему про то, как он старается бороться с ментальными обращениями и как это работает на опережение. Мы поднимали вопрос о распорядке дня, о режиме дня, о каком-то графике четко.

На мой взгляд, это реально важная тема. И она такая недооцененная. Ну как бы график и график, ну что с того.

Но я чем дальше, тем больше вижу в этом смысла. Потому что, ну это правда важно. Тебе надо там, не знаю, нормально высыпаться, достаточное количество часов.

У меня это, по моему трекеру, он говорит, 8 часов 20 минут, когда спишь, нормалек. Когда меньше спишь, особенно ты накапливаешь отсутствие вот этого сна. У меня там еще параметр есть, долг по сну, я его очень сильно люблю.

У меня тогда сразу надо там днем поспать, еще чего-то. Ну обычно это на мероприятиях. Начинается какое-то мероприятие большое, у меня начинается этот долг по сну расти, расти, расти.

И мне после этого, я знаю, просто надо спаться хорошенько. Нам надо хорошо спать, нам надо там утром помедитировал, день задался. Не смотреть до этого всякие мессенджеры, инстаграммы.

Я как бы понимаю, если я посмотрю в инстаграм или в телеграм, у меня там какое-то сообщение в предпросмотре я увижу, и оно меня расстроит, ну как бы медитации потом не

будет. Поэтому я стараюсь не смотреть. Или даже если я вспомню, что кто-то от меня какую-то ждет задачу, я начинаю быть не очень довольной.

Оно как бы другие подтягиваются задачи, и в общем ни к чему этому хорошему не приводит. Мне вообще очень нравится состояние после сна, потому что ум он такой свежий, и я как бы первое время после сна я не помню о тех всех тревогах и задачах, о которых я потом начинаю опять вспоминать. Не знаю, почему это так работает.

Поэтому не смотришь в телефон, помедитировал. Потом и у Максова у меня такой блок фокусных задач. Я, например, стараюсь не читать еще основные переписки, но там не знаю, я могу заниматься подготовкой ACI или чем-то еще.

Потом для меня выяснилось, что реально важен хороший, плотный, полноценный завтрак, тогда я не буду потом подъедать весь день, не буду отвлекаться на эти страстные желания каких-то еды, еще чего-нибудь. Не работать допоздна, потому что если я работаю поздно, то у меня есть сигнализация домашняя. В семь часов сузам инсайд.

Ну или около того. Ну ладно, в восемь, наверное, у нас сейчас. Но я все равно стараюсь не допоздна работать, может, вечером пройтись.

Потому что если я переработаю, я не смогу вовремя уснуть, я не смогу вовремя уснуть, я нормально не проснусь. В общем, не очень хорошая история. Поэтому я думаю, вам здорово тоже выработать ваш график дня, который будет для меня постоянным, в который вы внедрите сами свои какие-то лайфхаки.

Это как бы не ACI контент, это скорее от нас добавление с Максом относительно нашего опыта, как у нас это все происходит. Нам надо работать с нашим ментальным обращением и создать такую почву, чтобы эти отношения не росли. Все, это поворот.

Ладно. Четвертое. Макс мне показывает время.

Последнее. Неуважение к обетам. То есть если вы не придаете значение обетам, то вы не уважаете обеты и лорда Будду.

То есть когда обеты не кажутся важными, серьезными. И антидот здесь. Чувствовать уважение к обетам на основе результатов, которые вы получаете от их соблюдения.

Майкл говорит, что нельзя заставить никого что-то уважать с помощью приказа. Уважение рождается из личного опыта. И важно начать соблюдать обеты хотя бы на небольшом уровне.

Когда вы увидите плоды в своей жизни, реальные плоды от соблюдения обетов, и у вас будет больше топлива продолжать это дальше. И еще один важный момент. Не откладывайте практику дневника.

Начните и обеты вести, и шестиразовый дневник уже сразу. Потому что если вы отложите, пройдет время и у вас уже не будет столько воодушевления на этот счет. Оно скорее будет снижаться.

Вы сейчас впервые какую-то информацию услышите про преимущества. Сейчас еще Макс расскажет. И у вас пока есть, это как бы в ментальном потоке, у вас есть, не знаю, возможность хорошо стартовать.

Если вы отложите это на неделю, на две, на месяц, потом будет гораздо сложнее начать. Поэтому лучше сразу начинайте уже. И постарайтесь вести это в привычку какую-то.

И еще мой личный лайфхак. Классно привязывать к каким-то рутинным делам. Если вы, например, будете не глюкбук вести, а какой-то другой вариант.

Если вы, например, не хотите ставить себе бутильник. Вы знаете, я чищу зубы, там почистил зубы, заполнил обед. Пообедал, заполнил обед.

То есть к каким-то рутинным, одинаковым вещам в течение дня привяжитесь к шести вещам. Перед сном лег, у меня книжечка в ретрите лежит, заполнил обед. Это были четыре типичных причины, почему мы нарушаем обеты.

И четыре противоядия к ним. И Максим расскажет немножко преимуществ от ведения обета.

[Говорящий 1] Последний вопрос до Машки седьмого курса. Расскажите, пожалуйста, вопрос звучит так. Назовите абсолютное преимущество и пять временных преимуществ от соблюдения обетов Бодхисаттвы.

По поднятой руке, кто хочет назвать абсолютное преимущество за... Моя любимая. За подарок.

Да, Маша. Ура! Словишь, я тебя кину.

[Говорящий 3] Они не разбьются, не сломаются?

[Говорящий 1] Это же... Я боялся Ирине в глаз попасть. Сегодня он жену случайно ударил бутылкой с рюкзаком, когда разворачивался.

До сих пор выкорчевывать будут. Соджонг, сколько тут людей есть? Раз, два, три.

Восемь. А можно уточнение? Да.

Тут не уточняется.

[Говорящий 3] Не уточняется.

[Говорящий 1] То есть, абсолютное преимущество, это вопрос до Машки у вас будет. Вы совершенствуете свою нравственность и достигаете Буддовости. Дальше, временные.

Как они называются? Временные преимущества. Временные промежуточные, я бы их назвал.

Что по дороге еще хорошего у вас произойдет? Такое тоже есть. Просветленные существа считают вас частью своей семьи и заботятся о вас.

Маша, дружила в школе со старшеклассниками или старшеклассницами? Гордилась? Да.

Вот это пункт об этом. Кто твои кореша? У меня из одиннадцатого бета мальчик есть.

Он вообще там... Да. А у вас есть теперь ваши кореша Будды и Бодхисаттвы.

Просветленные существа считают вас частью своей семьи и заботятся о вас. Еще и крыша ваша. Потому что они о вас заботятся.

Сразу два в одном. Второе. Ваша смерть приходит с легкостью и большим счастьем.

Я расскажу, что здесь имеется в виду. Вы знаете, когда люди состариваются, когда они понимают, что им жить осталось недолго. Вы наверняка видели эти статьи.

В инсте есть, я видел это в каруселях. Видео, что они начинают сожалеть о том, какую они жизнь прошли. Что тратили время зря, ничем не занимались, чем они хотели.

Многие вещи, о которых они не говорят вслух, касаются того, что они где-то наверняка не очень хорошо себя вели, поступали. Не очень нравственно себя вели. Здесь имеется в виду, что из-за того, что вы делаете регулярно соджонги, четыре силы.

У вас нет в конце жизни, когда бы этот конец не наступил, никто не знает. Может завтра, может быть через 30 лет. У вас нету сожалений о том, что вы сделали.

Потому что вы уже во всем раскаялись, во всех плохих вещах, вы уходите с легкой душой. Вот об этом идет речь. Точно так же, как у нас тоже есть традиция в христианстве.

Перед смертью исповедаться. Здесь имеется в виду, только ты не один раз исповелся, ты всю жизнь так проживаешь. Но, для нас с вами, которые собираются увидеть пустоту напрямую в этой жизни, этот пункт не актуален.

Наша задача не о смерти думать и планировать ее, что будет, если не получится, а сделать так, чтобы получилось. Хорошо? Договор?

Третье. Вы перерождаетесь вместе, где есть учителя и другие практикующие дарма. Значит, сложите дважды два, чем вы занимались в прошлой жизни, чтобы родиться вместе, где у вас есть учителя и другие практикующие дарма.

Вот почему я говорю, что мы должны были соблюдать миллионы жизней, чтобы здесь оказаться. Поэтому, для меня, я помню, как я принял решение обеты принимать, не было таким уж прям решением. Я просто стал понимать, что, скорее всего, они у меня были, эти бодхисаттвы, и я хочу их повторно принять.

Обеты. Обеты бодхисаттвы. В этой жизни вы накапливаете четвертое великую заслугу.

Ваша жизнь становится лучше, и ваша нравственность улучшается. Это то, что Лена говорила, что жизнь становится лучше, более волшебной. И пятое, последнее, в будущих жизнях вы автоматически становитесь мастером нравственности.

Интересный пункт, если вы будете хорошо медитировать регулярно, каждый день, вы со временем начнете лучше вспоминать свое детство, и, может быть, даже ранние его мгновения. И вы заметите, из моего опыта, вы начнете замечать мгновения в детстве, когда вы думали не так, как другие дети. И я помню, меня в детстве родители отправляли часто летом в лагерь, в детский лагерь.

Я им очень за это благодарен. Там тимбилдинг был, всегда очень было весело, с другими детьми мы там тусовались, сценки всякие ставили. Каждый вечер у нас было как Лена на представлении, только пол лагеря там эти все песни исполняли.

Это было очень весело. И я помню, однажды, когда я был маленький, один парень с детского лагеря взял... Мы ходили куда-то или на речку, или на озеро, и он взял лягушку, он ее убил и насадил на палку.

И начал вот так ей играть, бить ей о землю. И я помню, я на это смотрел, и для меня это было просто ужасно. То есть, это было самое ужасающее зрелище, которое я вообще тогда видел в жизни.

И я помню, что я ушел, и это меня вообще очень сильно травмировало. И вы начнете вспоминать такие моменты в детстве, когда для вас ненравственное поведение, насилие,

ложь... Вы даже допустить себе не могли не то, что делать это.

Вы даже не могли рядом находиться нормально с людьми, которые это делают. И для меня это об этом, что у нас есть естественная тенденция вести нравственный образ жизни. И большинство людей, которые приходят на эти ассекурсы, они не делали прям ужасных поступков в жизни.

У них разные были поступки. Но у них есть какое-то внутреннее тяготение к этому нравственному образу жизни. Вы это за собой тоже заметите.

И Гешила добавляет, что после прямого восприятия пустоты у вас до семи жизней остается перед просветлением. Вы знаете, что у вас все уже будет хорошо, потому что у вас есть, это называется, египетическое видение. Когда ты видишь будущее, не прям идеально все детали, но в широких, в широкими мозгами, так сказать.

Что у вас будут учителя, что вы в топ-1% обеспеченных семей будете рождаться и расти. И вы знаете, как вы достигнете просветления. Это его предыдущая речь для видения пустоты напрямую.

[Говорящий 3] А следующие 7 жизней?

[Говорящий 1] Да, считается где-то в районе 16 лет Гешила говорит. Обычно ты видишь повторно пустоту напрямую. То есть, если вы не видели пустоту напрямую в этой жизни, а вам уже не 16, значит вы ее в прошлой жизни тоже не видели.

Вот так вот. Видел ли Гешила в прошлой жизни пустоту напрямую? Ну, исходя из его слов, нет.

Но Гешила очень подозрительный персонаж. Может он преуменьшает немного, когда он видел первый раз пустоту напрямую, в какой жизни. Окей.

Одно абсолютное, пять временных или промежуточных? Абсолютное просветление, а пять бонусов. Итак, какая главная идея нашего курса?

Напомните. Да? Супер, спасибо Галее.

Вы, по-моему, ни одного подарка не выигрывали, и я хочу, чтобы выиграли. Какой у нас? Спасибо.

И сегодня мы говорили о том, что нам, чтобы достичь просветления, нужно соблюдать обеты в Бодхисаттве. После этого занятия у нас будет церемония обетов. И многие люди, кто будет принимать обеты, это их первый раз.

Или у всех. Есть у вас кто повторно принимает обеты? В онлайн есть.

Ты повторно тоже принимаешь, для большинства первый раз будет. И что мы с Ирой от вас хотим, я уверен другие тренеры АКМ, Оля от вас тоже хочет, чтобы вы попробовали стать примером для других людей. Примером вот этого нравственного образа жизни, кодекса жизни Бодхисаттвы, человека, который старается помочь другим себе стать просветленным.

И для того, чтобы это делать, нужно, не знаю, какое у вас мнение сложилось после того, как вы узнали все обеты, но для меня это выглядит, быть хорошим человеком. Вот в чем суть этих обетов. Быть хорошим человеком, который старается помочь другим.

Лама Питер очень интересно в своей лекции говорил, когда люди думают про эти обеты, и у них есть сомнения их принимать или нет. Обычно это связано с тем, что мы думаем, нам теперь надо себя ограничивать чем-то, нам нужно от чего-то отказаться. И Лама Питер говорит, хорошо, а от чего?

За что? За что вы так держитесь? Убийство, ложь, обман, измены.

За это? За это? Это не такая большая драгоценность, чтобы за нее держаться.

Водка. Да, Ирина? Я шучу.

У нас нет таких вещей, за которые реально стоит держаться. Потому что это не очень хорошие вещи. И это правда.

Оглядываясь назад, этот курс Лама Питер преподавал в 2015 году, апрель 2015. И у меня эти обеты 9 лет где-то есть. Я могу сказать, что вне зависимости, даже несмотря на карму, пустоту, это просто очень классный способ жить, который делает меня очень счастливым человеком.

И я сплю хорошо по ночам. Потому что я стараюсь, я правда стараюсь быть хорошим человеком, помогать другим. И это то, что, на мой взгляд, и делает человека счастливым.

И я вам этого желаю, вместе с Ирой. Стать таким идеалом бодхисаттвы, в силу своих возможностей помогать другим. Спасибо большое, что пришли на этот курс.

Это была большая честь и радость передавать вам эти знания. Большая, не знаю, удача. Спасибо вам за эту возможность.

Оля хотела сказать, что у нее есть группа по ведению обетов также. Где она поддерживает ребят вести обеты. Не знаю, Инна, ты в этой группе?

Выгнали я тоже в этой группе? Присоединяйтесь. Мы сегодня поговорили про шаги, связанные с тщательным соблюдением обетов.

Про разграничения, как понять, на сколько ты встрял. Четыре типичные причины нарушения обетов бодхисаттвы. И к ним четыре антидота.

И про абсолютные и временные преимущества от ведения обетов. ACI 8, вот что Ира меня просит показать. ACI 8.

У нас будет аж через полгода. И может быть мы, не знаю, мы с Ирой не очень много будем в Вене, мне кажется. Мы едем через неделю в Польшу, потом в Армению мы едем на две недели, потом в Хорватию, потом в Малайзию.

И потом у нас ретрит двухмесячный в августе. Но мы думали, что мы бы очень хотели с вами встретиться раньше, может на какой-то пикник или что-то в этом роде. Так что будем открыты.

Давайте быть на связи. И если кто-то захочет это организовать, в смысле этот пикник, то это сразу гораздо больше повышает шансы, что это состоится. Можем встретиться, о чем-то поговорить.

В общем разные форматы могут быть. Предлагайте. ACI 8, гид по мирам и планетам.

Это очень особенный курс и он отличается от других, потому что он не мировоззренческий. ACI 6 про пустоту, надо пытаться себя переделать, думать, что вещи происходят из меня, а

не вот так. ACI 7 тоже про то, что мне надо борьбу с собой, за то, чтобы не начинать утро с коньяка, бороться, не кричать на других людей, не сбивать на машине всех подряд.

ACI 8 это другой курс. Это больше энциклопедический курс. Это часть Абхидхармы, часть Абхидхармы Коши, мастера Ватсубанху, и он о том, как вообще устроены разные сферы существования, какая продолжительность времени есть в человеческой жизни.

Мы с вами живем в районе 100 лет, чуть-чуть меньше человечества, и есть времена, когда люди живут по 80 тысяч лет. Есть времена, когда они живут еще больше. И это все описывается очень интересно и прикольно в этом курсе ACI 8.

Он очень классный и особенный. И ненапряжный. Я его вообще сдал за 2 недели, я помню.

Это не рекомендация к действию, но я его сдал достаточно быстро. Он несложный и очень интересный и познавательный. И это классный курс, с которого можно начать.

Поэтому, если вы захотите привезти своих друзей, знакомых, родственников, я не знаю, это прикольный курс, с которого можно начать.

[Говорящий 3] Да, пятница вечер.

[Говорящий 1] Это аж ноябрь. Как моя мама говорит, это вообще даже слишком большой горизонт планирования, чтобы что-то планировать в жизни. Но у нас до конца года, по-моему, свободных выходных осталось с этим курсом 5 или 6.

Не вводи меня в депрессию. В общем, мы долго с Ирой думали, куда мы будем вставить. И вот мы вставили на ноябрь 13-15.

13 вечер, 14-15 будет по 3 урока.

[Говорящий 2] Ой, да, 12, не один урок.

[Говорящий 1] Ага, и суббота. 12 декабря. Мы опубликуем еще в чате.

[Говорящий 2] Ну, может, и зимой будет?

[Говорящий 1] Чтобы не откладывали. У нас какая-то бонусная программа, early bird, ранняя пташка. 50 евро.

50 евро. Можно даже бронь какую-то оставить, типа 10 евро, любую. Чтобы застолбить место.

[Говорящий 3] Что, Оля?

[Говорящий 1] Куда? У нас Оксана теперь финансовый директор. Оксане, пожалуйста, деньги.

И можно на карту, я думаю, тоже сбросить. Как вам удобно? Еще что-то?

[Говорящий 3] А то есть я могу сейчас наличку, например, налить?

[Говорящий 1] Можно наличку закинуть, наличку передать. Если в Вене... А, для тех, кто хочет поддержать этот цикл.

Потому что обычно мы оргвзносами покрываем часть расходов, и большую часть расходов мы покрываем за счет спонсоров. Кто бы они ни были. Святые люди, спасибо.

Если вы хотите поддержать этот цикл, если в Вене тоже у нас есть банка, можно наличными, Оксане, Раурал, Bitcoin, крипта, USDT, чем угодно. Мы все принимаем. Золото, драгоценности.

Алмазы, да. Но не ворованные вещи, пожалуйста. Ваши собственные.

Нам нужны волонтеры. Если вы хотите помочь нам со стенограммами, мы сгенерируем черновую стенограмму через ИИ. Она уже достаточно неплохая.

Но там все равно вот эти термины обычно неправильно пишутся. Ну, или часто неправильно. Если вы сможете взяться отредактировать один урок, два или несколько.

Это не на завтра надо сделать. Но это хороший способ для вас. Я знаю, Иван Галюзин, он для меня пример.

Он читает эти стенограммы и сразу их редактирует. Это финансовый директор АКМ. Потому что раз ты все равно их читаешь, то чего бы и не отредактировать.

Вот если вы можете взять какое-то количество на себя, какое-то количество уроков, было бы супер. Нам нужны лидеры Суджонга. Маша взялась.

Маша у нас онлайн есть. Может вы между собой распределите, кто главный в разное время. Потому что это сложно каждый раз дважды в месяц организовывать.

Но по очереди как-то можно друг друга подстраховать. Помощь запускам ИСИ-8. Что имеется в виду здесь?

Нам с маркетингом нужна помощь. Может быть руководить каким-то каналом коммуникации, соцсетей, инстаграмом или где-то отдавать рекламу. Мы можем какой-то бюджет выделить.

В общем заниматься тем, чтобы побольше людей узнало вообще про эти знания. Если вы можете с этим помочь, то пишите нам с Ирой. Это все три пункта об одном.

И другое. И все остальное. Или просто на месте вы хотите чем-то помогать.

Тоже так можно.

[Говорящий 2] И другое, потому что вдруг вы видите, что что-то можно улучшить. И вы хотите это улучшить.

[Говорящий 1] Да. Ближайшее мероприятие будет в Польше на самом деле. Его тут нет.

Но это уже через неделю. Мы предполагаем, что кто на него собирался, тот поехал. Кто не собирался, тот не поехал.

[Говорящий 3] Да, надо запостить.

[Говорящий 1] Медитационный ретрит будет. И Лаван Питер, он отдельную встречу проведет, как дома вообще все организовать. Если вы не едете туда.

Вы можете присоединиться. И с 17 по 19 июля приезжают Джон Брэдди и Коня Брайан. Я им, кстати, отправил нашу фоточку вместе.

Сказал, что мы их ждем. Приезжайте скорее. Катунина Инна сегодня сказала, или когда?

Вчера. Что 175 билетов из 250 уже выкуплены на это мероприятие. В прошлый год тоже они все выкупили.

У нас там 300 человек было. И пришлось оплачивать за несколько тысяч евро пожарных. Потому что они сказали, что это сильно много людей.

Лето. У вас прям огонь тут, что происходит. Мероприятие.

Если вы собираетесь, пожалуйста, не откладывайте. Регистрируйтесь на него. Просто потому что места уже почти кончились.

Соцсети наши. Ира свои соцсети ведет. Что-то постит, даже сторик.

Я в последнее время не очень веду. Но постараюсь возобновить. С телеграм-каналом есть путь к свободе.

Ютуб-канал есть. Подписывайтесь везде. До встречи.

До встречи. Мы вас любим в количестве меньше трех. Да.

Нормально. Путаем людей. Спасибо, ребят.

Церемония обетов будет через 20 минут. Через 20-30. Спасибо.

На церемонии обетов. На церемонии обетов. Если вы их не принимаете, просто поддержать других ребят, порадоваться за них, но если вам нужно идти, то без проблем.

Спасибо, дорогой Ольге Фильяновой, за организацию этого курса. Спасибо всем волонтерам за помощь, чудесной Ирине Джабали, за презентации, за чудесные уроки. Гостевым тренерам большое спасибо, ребят, что приехали и поддержали, техкоманде за записи, всем, кто помогал с этим мероприятием.

Спасибо большое. И спонсорам. Перерыв и потом обеты.