

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 коленем. 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 дворике, 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 АСІ 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 Брэйди 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 Брэйди и Кони Брайан, которых здесь нет на слайде.

Джон Брэйди 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 провести 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 желательнее. 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.