

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 семинаты 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 подвиганий 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 перетрубаций.

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 придачу 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 подружка. 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 призму 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?