

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 8

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 2] Камера, мотор, шеф. Ну что, как прошла ваша группа мудрости? Лен, ты не хочешь поближе куда-нибудь?

Вон там свободное место. Владимир вот сбежал. В общем, как хочешь, если тебе там комфортно.

Диванчик еще есть. У нас новые опции. Бизнес-класс, так сказать.

Ладно, какие совершенства мы с вами уже прошли? Отлично, тему следующего урока будет несложно понять. Мы на этом занятии проходим терпение, радостное усердие, концентрацию и мудрость.

Основное сообщение занятия, чтобы быть бодхисаттвой, нам нужно практиковать совершенство терпения, радостного усердия, концентрации и мудрости. И мы начнем сейчас с совершенства терпения, радостного усердия, и потом Максим после перерыва сделает все остальное. Мне очень нравится выражение лица этой девочки.

Там на нее какой-то мужик кричит, явно уже в порыве гнева, а она на него так просто мило смотрит, улыбается. Хорошо, совершенство терпения. В общении вы найдете нарушения с 17 по 20, то есть всего 4 нарушения.

Но само 17 будет разбито на 4 части. В дневнике это 83, 84, 85, 86. Это страничка 6, страничка 6 у вас уже есть, правильно?

Оль, а раздашь, пожалуйста, страничку 6? Хорошо. Нету?

А, есть? Хорошо. Если нету, держи вот этот листочек.

Итак, второстепенное нарушение номер 17. Потеря 4 пунктов практики добродетели. Вот оно.

И у вас будет домашка 1. Там будет вопрос, собственно, об этом, о 4 пунктах практики добродетели. И это 4 пункта, они как бы все о том, чтобы не отвечать тем же, когда кто-то что-то не очень хорошее нам делает.

То есть 4 случая. Например, не отвечать тем, кто кричит на нас. Допустим, на массаж к Инне пришел человек, очень недоволен оказался по тем или иным причинам массажем, и значит начинает на Инну наезжать и кричать.

Инна что делает? Не кричит на него. В принципе ситуацию представить не сложно, так или иначе в любых наших отношениях у нас бывают разные периоды, особенно с близкими, и мне кажется это такой принцип, который хорошо работает на укрепление семейных связей.

Второй подпункт из этих 4-х это в случае нарушения отвечать тем же, кто на нас гневается. Практика добродетели, если мы не хотим терять, не отвечать тому, кто гневается на нас. То есть кто-то разозлился, не знаю, после Инны массажа кто-то очень на нее зол, она не отвечает им и тем же.

Третье это не отвечать тем же на физическое насилие, даже если Инна этими палками побила для лимфодренажного массажа, потом прошлась валиком с какими-то металлическими шипами. Человек очень хочет применить физическое насилие, и на следующий раз все равно палками проходится ровно настолько, насколько надо, а не больше. То есть здесь про физическое насилие, если кто-то на нас напал, бьет, ударил, махач устраивает, не устраивает махач в ответ.

И четвертое, если кто-то нас критикует, пишет гневный пост на Инну Катунину и ее массажный патруль, все равно не отвечать в ответ. Да, кругляшки какие-то синяковые. Извини, у меня был и, например, с ресничками Маши, но видишь Маша куда-то исчезла.

Ну в общем, так часто бывает, что кто-то пытается на наши ошибки указать, что-нибудь там нам, не знаю, выразить свое мнение, может быть не в очень мягкой, нежной форме, нам это кажется критикой, и мы начинаем такую сразу буквально автоматическую реакцию, грубить, критиковать в ответ, да ты сам такой же, да ты вообще на себя посмотри и все такое. И не знаю, для меня, наверное, из этих всех четырех пунктов это самое сложное, не отвечать, когда кто-то прям нападает и критикует. Я не знаю, какое для вас самое сложное?

Покажите первый, второй, третий, четвертый.

[Говорящий 3] Да, это все стихи.

[Говорящий 2] Первый. Четвертый.

[Говорящий 1] Государственная индивидуальность.

[Говорящий 2] У тебя что, Лена? Все легко? Нет, все сложно.

А у тебя, Оксан, что?

[Говорящий 3] Я же сказала, все. Все? Да ладно.

[Говорящий 2] Ну ладно, хорошо. В общем-то, да, это был правильный ответ на, назовите четыре пункта практики добродетеля. Домашка один.

Едем дальше. Восемнадцатое второстепенное нарушение. Игнорирование тех, кто злится.

Мне нравится. Вот эти уже лайтовые пошли. Тут трех драгоценностей нет, пустоты нет, там каких-то сложных терминов, нирваны, еще чего-то, сансары нет.

Все очень жизненно и очень практично. Очень легко понять и вспомнить какие-то свои жизненные истории, потому что, ну буквально, не знаю, в моей жизни, ну, постоянно это происходит. Да, в дневнике это будет номер восемьдесят семь.

Просто игнорировать тех, кто на нас сердится, не объяснившись с ними надлежащим образом. Опять-таки, из-за желания навредить, гордости, лени и так далее. То есть, допустим, наш пациент Инны Катунинной злится теперь очень сильно.

Но, как бы, задача Инны не просто игнорировать такого клиента-пациента. А, как бы, поговорить. И бывают разные случаи игнорирования людей.

Бывает так, что люди, как бы, злятся из-за того, что вы что-то сделали им не то. А иногда люди злятся, потому что они думают, что вы сделали что-то не то. Хотя, ну, как бы, может

быть, вы ничего не делали, там, я ничего не делала, вообще, что-то со мной происходит.

[Говорящий 1] Ну, бывает, да.

[Говорящий 2] Ну, то есть, знаете, самая первая мысль, наверное, которая у меня возникает, что он на меня, там, типа, незаслуженно злится, зачем мне перед ним извиняться, ну, допустим. Но, как бы, дело-то не в этом. Если человек уже злится, но все равно игнорировать это, как бы, нарушение будет этого обета.

И нам в таком случае надо, там, поговорить, попытаться объясниться, может быть, там, извиниться, объяснить, чтобы мы не пытались этому человеку навредить. В общем, чтобы сделать все то, чтобы человек не продолжал вариться в этом котле гнева, не шифровал, не накручивал себя еще больше, не копил этот гнев внутри. То есть, каким-то образом разрядить атмосферу.

Что у нас там был обет про котиков? Посмотреть, как лапкой бьют хозяев, может быть, разрядить атмосферу какими-то котиками, еще чем-то. В общем, что-то нам надо сделать.

В баскетболе я слышала, я не знаю точно, но я слышала, что есть такое правило, что если ты подаешь мяч, то ты, как бы, должен так подать мяч, чтобы другой его смог поймать. Если другой не поймал, это, как бы, на твоей стороне какая-то проблема. То же самое есть в NLP.

Пресуппозиция, что смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает. То есть, если мы,неважно, что сказали человеку, а он остался рассержен, то это наша проблема, и нам это решать. Поэтому вот.

Но есть исключения. Если мы хотим преподать урок, ну, как Макс уже сказал, это такая очень скользкая дорожка. Я, может быть, ее светло-серым там залью на слайде, чтобы не было видно.

Если мы понимаем, что человек станет еще больше злиться, когда мы снова поднимем эту тему, ну, знаете, иногда там лучше не будить драконов. Надо знать момент. Если человеку будет неловко от извинений.

Ну, например, мало ли, бывает всякое такое. Тогда, может быть, не сейчас, или, может быть, попозже. Или если извинения ему не помогут.

Ну, всякое бывает. Или еще одно. Дискредитировать неправильное духовное учение или какое-то зло.

Не знаю. Гешла, мне кажется, не объясняет как-то тут. Не знаю.

Да подумает, наверное, да. Хорошо. Девятнадцатое второстепенное нарушение.

Отказ простить другого человека, когда он извиняется за то, что совершил что-то неправильное по отношению к нам. Отказ простить другого человека, когда он извиняется за то, что совершил что-то неправильное по отношению к нам. Допустим, плохой, гневный комментарий на массаж Катониной написал ее клиент.

После какого-нибудь массажа палками. Потом понял свою ошибку и приходит извиняться. Может быть, не на коленях умалает.

Ну, хоть как-то. Не надо им не копить зло на этого человека. Важно извиниться.

То есть, если вы... Точнее, важно принять и не важно принять. Он же при ней извиняется.

И не важно принять извинения этого человека. Если мы отказываемся принять извинения, мы нарушаем этот обет. Опять-таки, если это происходит...

Если человек искренне, нормально объяснился, и мы из-за желания, из-за каких-то этих ментальных обращений или других мыслей, которые не являются ментальными обращениями, обидеть хотим, злой умысел, или нам просто не хочется прощать этого человека, если мы не прощаем, мы нарушаем этот обет. И Геслотс очень классно рассказывает, что это нарушение совершается без кипящей злости. То есть, это не когда мы в порыве эмоций как бы устраиваем ураган другому.

Это без кипящей злости. Мы не ощущаем желание принять извинения или чувствуем свое превосходство без вот такой кипящей злости. Исключение, преподать урок, или если полученные извинения мы считаем не искренними или не уважительными.

Короче, все эти пункты, мне кажется, о хороших взаимоотношениях с другими людьми. И мне нравится красивая очень связка вот этого прошлого обета и этого обета. Потому что если вы оба в паре храните обеты бодхисаттвы, то один как бы пытается сделать все для того, чтобы вы не злились, пытается как-то прийти, наладить контакт, что-то сделать.

А другой он как бы, как бы он не дулся, но как бы обет-то есть обет, но пришел к тебе другой уже извиняться, но ты обязан принять извинения, деваться тебе уже некуда. Все, шаг и мат. В общем, да, обеты бодхисаттвы – залог счастливых отношений.

Можешь, Ярина, писать в свой список 109-й пункт, чтобы твой избранник был с обетами бодхисаттвы. Хранил их хорошо. Или можешь писать сразу, чтобы после видения пустой ты напрямую.

А что вы смеетесь? У Макса есть подруга, наша подруга, он ее вынудил в какой-то мере, ну ладно, не вынудил, но он ей настойчиво рекомендовал выписать все пункты, которые она бы хотела видеть в своем избраннике. Даже те, которые она считает нереальными.

Она выписала и все получила. Что-что? А, про трехлетний детей, да?

Ну, как бы ни было. Замужем с ним, да? Да.

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 2] Хорошо, 20-е. Позволять мыслям гнева продолжаться. Еще один классный обет.

89 в наших обетах, в дневнике. Мы совершаем это нарушение, когда начинаем испытывать гнев к кому-то и потом удерживаем его в себе, варим, варим этот суп гневный, варим. То есть это про такую историю, когда оно накопилось уже.

И мы как бы не пытаемся это остановить, и это растет в нас, и мы продолжаем, мы позволяем этому продолжаться. Продолжаться бурлить, не знаю, или быть в нас. Потому что мы не считаем, что это как что-то плохое.

То есть не считать неправильным злиться, не пытаться противодействовать гневу, позволять ему продолжаться, и даже наслаждаться гневом считается здесь нарушением. Не знаю, я гневом никогда не наслаждалась. Но тут так сказано, да.

Исключение. Если вы пытаетесь этому противостоять или испытываете сожаление, то не нарушаете. Даже если хотя бы чуть-чуть пытаетесь избежать нарушения.

Не знаю, я когда думала об этом об эти, я думала, это не знаю. Будда нам говорит, алло, хватит, короче, вариться в своих этих всех переживаниях, омрачениях. Зачем оно тебе надо?

Давай. Гнев, ну помните, гнев, он разрушает наши хорошие семена. Если мы их не посвятили перед этим, мы не защитили их от разрушения.

И ты такой стараешься, все делаешь, самую лучшую карму стараешься ради своих целей посвящать, и потом хоп-хлоп, и какие-то семена гневняные, скажем так, просто все умножают на ноль нашего натреба. Ну как бы, не знаю, я пока с этим сложно. Когда берусь за какой-то проект, я начинаю его делать и стараться сделать очень хорошо.

Критерии качества у меня очень высокие, я очень устаю в этом процессе. Я потом ловлю себя на мысли, что я уже какая-то раздражительная на волонтеров или на членов команды, потом я начинаю злиться, и потом мне такая Ира, алло, ты, короче, это взялась делать, чтобы посвятить хорошую карму, и теперь ты, короче, берешь и злишься. И как бы не только эти семена умножаешь на ноль, а и в принципе какие-то другие прошлые хорошие семена тоже.

Зачем оно тебе надо? Ну типа давай, прекращай. Поэтому важно останавливать себя, и мне кажется, это тоже в этом контексте очень полезный обед.

Вот это в принципе все обеты по совершенству терпения, мне кажется, вообще не так-то и сложно, изи-бризи, и очень полезно. Теперь переходим к совершенству радостного усилия или радостного усердия. Мне больше нравится слово усердие, а то усилие, и так тяжело мне от этих усилий, но, наверное, и так, и так можно переводить.

И тут суть в том, что когда нам удастся посражаться и устранить в нашей жизни гнев, у нас появляется в жизни больше радости, что, в принципе, это очень хорошая история. Нельзя гневаться и радоваться одновременно, ну попробуйте, не получится и радоваться и гневаться. Ты или радуешься, или гневаешься.

Нет гнева, у тебя появляется пространство для радости. Тростепенное нарушение номер 21. Собрать группу учеников из желания иметь тех, кто будет оказывать вам уважение.

В обетах в дневнике будет номер 90. И также там будет написано, чтобы делали материальное подношение, то есть не только уважение делали, но и, возможно, материальное подношение. Такая мотивация тоже может быть для нарушения.

То есть, как бы, собирать учеников от того, что вы привязаны к выгоде или восхищению. Интересно, что никакие тут исключения Гешла не приводит, по крайней мере, на лекции. Угу.

Я думаю, что это не обязательно про какие-то формальные учения. Думаю, что это может быть и про любые ситуации, где мы кого-то учим. Не знаю, допустим, у главного бухгалтера появляется какой-нибудь middle или junior бухгалтер.

И мы, как бы, можем другого человека обучать, брать под свое крыло руководителя, чтобы нас там хвалили, говорили, какой мы великолепный руководитель. А можем просто потому, что мы заинтересованы в успехе этого человека. Так вот, нам надо быть заинтересованными в успехе другого человека, а не в том, там, хорошо, мне там зарплату поднимут, что я его хорошо обучила, или там, меня будут уважать другие коллеги или что-нибудь такое.

То есть на работе это очень применимо. Или в Инстаграме, когда мы начинаем что-нибудь вещать. Мне кажется, это тоже, ну, как бы, ради чего мы вещаем?

Только ради того, чтобы получить подписчиков, много лайков, или потому, что мы правда хотим помочь другим людям? Клево, ну, как бы, держать такую мотивацию в голове и, как бы, заботиться о других людях, когда мы что-то несем в мир. То есть думать об их успехе.

Не только о том, насколько я хорошо выгляжу, там, какой фильтр мне применить в Инстаграме, а насколько это им поможет, другим людям. Достигнут ли они своего успеха. Я, когда обучала Тим Лидов, и, ну, в целом, когда еще в агентском бизнесе была, у меня был такой важный принцип, что, ну, как бы, хороший руководитель – это не тот руководитель, который ушел в отпуск, и без него все пропало, все, короче, сломалось, и все теперь ждут позже, когда он вернется из отпуска, потому что он такой незаменимый.

Хороший руководитель – это тот, кто уходит в отпуск на полторы недели, и без него, наоборот, ничего не ломается. То есть он до этого отстраивает все так, что, как бы, все идеально работает. Следующее, 22.

Не пытаться устранить лень и ей подобное. Тут я сразу поясню, чтобы вы себя со счетов не списали. А вы исключение ждете, вот оно что.

Ладно, рассказываю. Это нарушение относится в первую очередь ко всему дню и к начальному и заключительному периодам ночи. То есть не относится к середине ночи, когда предполагается, что люди спят.

С день, с начала ночи и конец ночи. Предположим, что в течение этого времени вы достаточно охотно придаетесь приятным ощущениям сна или удовольствия лежать, оставаясь в постели или чего-то подобное. И делаете вы это из-за безделья или лени.

Когда вы действуете так и не устраняете эти привычки, вы совершаете это нарушение. Поэтому я вам ленивца приготовила. Ну как бы, ребят, исключение тоже есть.

Это не значит, что нам не надо расслабляться, это не значит, что нам там надо все время только впихивать и на спидах, на родбуле каком-то все делать. Понятное дело, что нам надо отдыхать. Если мы устали, надо поспать.

Я сегодня опять поспала днем. Боже, это так чудесно. Непередаваемые ощущения, я не знаю.

Мне кажется, какие-то особые вещества выделяются. Я потом просыпаюсь такая счастливая, радостная. Этот обед не значит, что не надо отдыхать, не надо расслабляться.

Это о другом. Это значит, что не надо таким, ну не знаю, в английском есть couch potato, такая картошка, которая лежит на диване. Если злоупотреблять этим, не знаю, набрал чипсов, желейных червячков и днями напролет ты лежишь в этой кровати, тогда это нарушение.

Если вы прилегли на дневной сон, это не нарушение. Отдых – это нормально. Исключение – восстановиться после работы, путешествий, каких-то усилий и так далее.

Мой личный вывод, особенно для тех, кто привык много работать, такой варкохолик, как говорят, трудоголик или кто не может расслабиться, может быть, иногда лучше полежать на диване или на кровати, расслабиться там где-то среди дня, чем такой ты впихиваешь, устал, уже начинаешь раздражаться, сердиться, злиться на всех вокруг. Вот не надо доводиться до такого состояния. Лучше уже полежать на диване.

Или заболел. Или заболел, да, тоже.

[Говорящий 3] Легитимный способ отдохнуть.

[Говорящий 2] Легитимный способ отдохнуть, да. Мне нравится, у меня установлено приложение Insight Timer, для трекинга, медитации и все такое. И там есть такие виджеты с результатами дня.

Я себе просто виджет выбрала, мне иногда нравится, что мне сегодняшний день приготовил. И в один из тяжелых дней для меня он мне приготовил релакс из формы виздом. Отдых – это форма мудрости.

Я такая, вау, ну ведь правда. И Лама Питер и Лама Маша тоже в последнее время, где-то года полтора, они нам говорят, ребят, вам надо учиться отдыхать. Особенно те, кто вовлечены очень серьезно в дармапроекты, надо уметь отдыхать, надо находить какое-то хобби.

Понятно, Катунина? И Мишанина. Надо какое-то хобби, надо отвлекаться чем-то.

У Ламы Маши, у нее вторник – это как бы ее день, когда она там ходит на занятия по рисованию, еще что-то. То есть она не проводит в этот день никаких планерок, встреч. Вот это как бы ее, не знаю, личный выходной.

Поэтому да. Дальше. 23.

Проводить время в суецильных разговорах, потому что вам это нравится. Похоже на то, что было уже у нас сегодня, правда? Но тут речь о том, что мы совершаем это нарушение, когда проводим время в суецильных разговорах, и нам это нравится.

Нравится с кем-то поболтать. И мы полностью погружаемся, обсуждая там какие-то темы, политику, преступления, противоположный пол, еще что-нибудь, в общем, все что угодно. Такие легкомысленные беседы.

Гешла говорит, если у вас цель есть узнать какую-то информацию, узнаете ее быстро, и как бы все. Не надо вот этих вот странных вещей. Но есть исключения, которые мне нравятся.

Если у вас во время этой беседы есть осознанность, тогда это не нарушение. То есть если у вас в этот момент такой острый, сосредоточенный, осознанный ум, вы не совершаете это нарушение. Но после этого Гешла говорит, вообще-то знайте, что ваш ум, он как бы работает эффективно только короткое время, и не надо его все равно тратить на, не знаю, в данном случае, наверное, это уже дальше моя интерпретация, на мониторинг какого-то пустого разговора, а лучше, может быть, на какие-то классные дела.

Ну и в целом относительно, наверное, всех этих обетов не уходите в крайности. То есть как бы нарушение обета — это когда мы его нарушили, ну вот в той формулировке, в которой он есть. Все остальное — это приближение наше к нарушению обета по концентрическим кругам.

Где-то ближе, где-то дальше. То есть до того, что вы где-то что-то по концентрическим кругам сделали, нарушили, по минусу написали в дневник, но вы не становитесь вот этого плохим человеком. Скорее наоборот, вы видите, что, ну как бы вы, не знаю, проводите осознанную жизнь.

Вы видите, что ага, вот я где-то настолько-то от нарушения обета, вот настолько-то где-то. Ну вот сейчас что-то я ближе начал подвигаться, что-то я все чаще и чаще нарушаю.

Наверное, мне надо присмотреться.

То есть как бы не ругайтесь я за каждый минус в дневнике. Многие люди не ведут дневник, потому что неприятно писать минусы. Но как бы суть-то не в этом.

Суть в том, чтобы наблюдать за собой, за своим умом и за его красивой эволюцией к лучшему. Да, если что-то вам кажется какой-то болтовнёй с другим человеком, не надо перед ним махать этим обетом. Смотри, короче, у меня обеты, я не буду с тобой болтать попосту.

Не надо пока-пока все заблокировать. Это не о том. Не уходите в крайности, но как бы относитесь спокойненько к этим обетам.

Хорошо. Значит, мы с вами продолжаем говорить о том, что чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам надо что? Следовать кодексу бодхисаттвы.

А чтобы быть бодхисаттвой, нам надо практиковать совершенство. После совершенства какое?

[Говорящий 3] Терпение.

[Говорящий 2] Терпение и радостного усердия. И дальше на подходе какое?

[Говорящий 3] Концентрации.

[Говорящий 2] Концентрации. Хорошо. Максим, приглашаю тебя рассказать нам про концентрацию.

Молодец я. Видишь, сколько я по таймингу как хорошо справляюсь?

[Говорящий 1] Кстати, если вы хотите, вы можете поэкспериментировать с тем, чтобы сидеть на полу во время учения. Это не очень комфортно поначалу, но наша задача медитировать час в день. Для того, чтобы медитировать час в день, нужны-то забедренные, раскрытые.

Но иначе вам не будет удобно сидеть долго. И мне Лама Маша сказала... Нам с Ирой вообще-то?

Или мне? Мне, по-моему, отдельно. Тебе тоже?

Года 2 или 3 назад, да. Они сказали... Лама Маша сказала, что послание...

Она иногда послания студентам дает. И нам с Ирой было послание работать именно над тазобедренными. Раскрытием тазобедренных.

И я выкинул свой рабочий стул. И у меня теперь есть рабочий стол. И звонки рабочие я за ним обычно провожу.

И он такой низкий. Все на полу сижу. И на учениях я тоже люблю сидеть на полу.

Но в последнее время я занимаюсь аппаратурой, поэтому я там сижу на стуле. Но я к тому, что это хорошая практика, если вы захотите поэкспериментировать. Просто больше времени проводить на полу.

В том числе в ретритах первые вещи, которые обычно говорят ретританты, это то, что не очень больно. Спина начинает болеть, когда долго сидишь. А в ретрите ты 4 сессии в день делаешь.

В общем, если вы заинтересованы, начинайте потихоньку. Это не быстрый процесс раскрытия тазобедренных. Он может много лет занять.

Хотя бы стул иметь без этих подлокотников, где вы хотя бы одну ногу можете закинуть. Вот так. Это уже лучше, чем постоянно сидеть с ровными ногами.

Здесь вы тоже можете попробовать. Если хотите. Какая тешность?

У тебя в медитации затекают ноги? Если у тебя не какие-то узкие штаны, то обычно затекают ноги от того, что у тебя не раскрыто тазобедренное достаточно, и у тебя есть давление на ногу. Можем после занятия посмотреть.

Обычно затекает нога, когда на нее есть сильное давление. То есть, если она вот так просто лежит, на ней ничего сверху не лежит, и на нее нет давления, у меня нет, например, особого давления, то она обычно не затекает. Это чаще всего связано именно с тазобедренными.

Но мы можем посмотреть, если хотим. В общем, заговорили мы об этом, потому что следующее совершенство концентрации. Верно.

Не пытаться отыскать смысл медитативной концентрации. Как вы думаете, о чем это? Медитировать.

Еще идеи? Неплохо не пытаться придумать, что должен увидеть в медитации. Есть еще идеи?

Не пытаться. В тибетском буддизме, а конкретно в нашей школе Гелуг, постоянно все объясняется через отрицания, двойные, тройные отрицания. И к этому нельзя просто так привыкнуть.

Это не то, как люди говорят и думают. Но у этого есть определенный смысл, почему так делается. По моему мнению, по крайней мере.

Дело в том, что наш ум, согласно школе логики, и все остальные с этим согласны, для того, чтобы определить, например, что это кликер, он очень быстро исключает все существующие объекты, кроме кликера. То есть определение кликера можно дать по-разному. Можно сказать, это кликер.

Или можно сказать, это противоположно тому, чем кликер не является. Это один и тот же способ сказать, что это кликер. Я на Машу и Ирину смотрю.

Я говорю, Ирина, ты не морщи лоб. Противоположность тому, что не является кликером. Представим все остальные вещи, кроме кликера.

Макбук, айфон, стакан, листочек, стол, носки, подаренные с какого-то японского шелка. Только их по праздникам нашел. Вот это все.

Противоположность всем существующим объектам, кроме кликера, это кликер. И таких объяснений много. Это непонятно сначала, и долго может быть не очень понятно.

Не думайте, что это просто поленились вам облегчить жизнь и сказать, искать медитативный смысл концентрации. Вот как это по-русски мы говорим. Но тут сказано, не пытаться отыскать смысл медитативной концентрации.

Это прикольно. Новые языки помогают учить. Это тоже своего рода новый язык.

Что здесь имеется в виду? Вот что написано в чтении. Вы совершаете это нарушение, когда, несмотря на то, что вы хотите узнать, как привести свою сбалансированную медитацию.

Все тут хотят сбалансированную медитацию. Вы не идете к человеку, который мог бы передать вам необходимые для развития концентрации наставления. То есть не идете учиться медитации.

И вы делаете это из желания обидеть кого-то. Себя. Я предполагаю, кого еще можно обидеть.

Или из-за лени. Это более понятно. То есть если кто-то обучает хорошему курсу по медитации, но вам просто лениво или вы надменно относитесь к этому учителю, не хотите себя к нему...

Не знаю. Не хотите быть, типа, студентом, то это будет этим нарушением. Исключение.

Вы сомневаетесь, что этот учитель учит правильно. Вы уже мастер медитации. Как понять, что вы мастер?

Видели пустоту напрямую. Да, вы видели пустоту напрямую. Думаете, лучше книги поперевожу, чем ходить на эти учения.

И вы болеете. А вот следующий обед, он конкретно про саму медитацию. И он состоит из нескольких частей.

Не пытаться избавиться от препятствий к медитации. Или... Что значит?

Усадить свою пятую точку в медитировать. Можно тоже так сказать. И он состоит из разных препятствий.

Я когда запоминал эти обеты, у меня там целый экшен происходит. Там женщина Халк превращается в Халка. И она скучает по бывшему.

Потом она переживает, что ей покушать что-то надо, потому что она в Халка превращалась и проголодалась. В общем, этот магический лес Бодхисаттв это такая очень спокойная медитация. Для хорошего запоминания обычно считаются должны быть яркие образы.

Желательно какие-то запахи, звуки. В общем, чем больше деталей каких-то интересных, за которые можно зацепиться ум, тем легче запомнить. Первое.

Какие конкретные препятствия мы будем устранять? Первое. А тут видно 94, 98.

Нарушения, когда вы имеете эти 5. И они в нашем дневничке на 5 разделены. И мы сейчас пройдем, что это за 5.

Вот что эти за 5. Первое. Беспокойные желания или нехватка чего-либо.

И здесь имеется в виду, когда ум перескакивает от объекта к объекту постоянно. Мы начали медитировать, представили, значит, своего учителя перед собой. И дальше у нас пошли круассан.

Я с шоколадом буду. Или марилин круассан после медитации. А после круассана уже никто же в сухой мятку не ест круассан.

Я буду кофе. Кофе я какой буду сегодня? Меланж.

Или я буду капучино. С сахаром. Или сегодня я без сахара буду кофе, может быть.

И так круассан. Вроде уже много сахара. Вот это беспокойные желания называется.

Или чувство недостатка чего-либо или кого-либо. Например, это там у меня в моей медитации женщина начинает скучать по бывшему. Так хорошо с ним было.

Столько всего хорошего. Подарки мне дарил, цветы дарил. В общем, вы сидите в медитации.

Здесь говорится, ваш ум порхает вокруг, думая о вещах, которые вы должны что-то сделать или что-то съесть. Что-то съесть.

[Говорящий 3] Это первый.

[Говорящий 1] Сейчас я гляну.

[Говорящий 3] Как звучит?

[Говорящий 1] Да, это оно. Спасибо, Елена. Второе занятие.

Вторая домашка. Или вы думаете о чем-то, что вам нравится. Мальдивы.

Или теперь, например, Инна с Ирой и Людой будут сидеть в медитации и думать про Малайзию. Что купить туда? А есть там море или нет?

Надо купальник или нет? А что у нас будет на завтрак в отеле? Потому что мы вчера купили билеты в Малайзию.

Гешева. Видите, как у вашей жены теперь приподнято настроение целый день. Или вы думаете о старых добрых временах, прошлых успехах, прошлых подругах или байфрендах и тому подобном.

Это Гешева говорит, скорее всего. Это нашим нарушением будет, если мы не пытаемся это устранить, а просто сидим. Я медитирую час в день.

Я за одну медитацию успеваю составить свой рацион на неделю, посчитать калории, оптимизировать содержание жиров в моей пище, снизить количество углеводов, добавить белок. Это все я успеваю за час все продумывать. Следующее.

Не странять препятствия медитации, связанные со злобой к кому-либо. В общем, вы над кого-то злитесь, раздражаетесь, ненавидите, медитация их обостряет. И вы сидите в медитации и думаете об этих людях, вонючках.

Мой личный лайфхак, у меня не получается обычно. Есть разные степени злости. Есть злость, когда ты немного на кого-то зул, ты можешь переключиться.

Но у меня такое бывает, что я начинаю себя накручивать. У меня есть какая-то конфликтная медитация с человеком. Например, как подобает настоящему практику системы семян.

Ночью, когда я ложусь спать, я делал кофе-медитацию на то, как меня бесит этот человек, эта ситуация, все меня бесит, сколько можно уже, почему он себя ведет он так. О чем я думаю? Утром перед медитацией я продолжаю делать эту кофе-медитацию.

Потом я сажусь в медитацию и она начинает разгоняться. Вот прям, как это, как взлетная полоса начинается. И в этот момент мне уже ничего не остается, кроме как сделать очень короткую медитацию, 7 ингредиентов и все.

Надо вставать, потому что я уже не могу контролировать зум. Поэтому хорошая была бы история, это не допускать вообще того, чтобы ты на кого-то сильно злился. Не знаю, поговорить с этим человеком, если есть такая возможность.

Очень хорошо хранить обиду по поводу того, чтобы принять извинения, объяснение другого человека, самому извиняться, объясняться перед другими, если мы их каким-то образом расстроили. Работать на уровне семян. Но здесь имеется в виду, что мы злимся и не хотим возвращать ум к объекту медитации.

Начинаем разгонять вот эту обиду на человека.

[Говорящий 3] Если медитация не идет, мы же изненавидим. А если першки не будет?

[Говорящий 1] Ну, надо как бы тренироваться. Здесь легко достичь крайности. Не будет такого дня у вас, когда вы сядете в медитацию, до того, как вы достигнете хотя бы четвертого-пятого уровня медитации, когда ум уже не перескакивает на объекты.

Не будет такого, что вы сядете в медитацию и ваш ум не будет никуда перескакивать. Он всегда перескакивает. И наша задача его возвращать.

И это длительный процесс, который требует навыков и изучения своего собственного мышления. Поэтому я рассказывал, я делаю перерывы медитации, я не делаю длительных медитаций. Я медитирую час в день, но я не медитирую час за раз.

Я обычно медитирую 20-30 минут, встал, размялся, выпил чуть-чуть пару глотков чая, сходил в туалет, умылся, что-нибудь сделал, полежал, если надо чуть-чуть полежать, сел, дальше медитирую. Снова сделал перерыв, если длительная медитация. И я могу так час, полтора или больше медитировать.

Но за счет перерывов и коротких вот этих сессий. То есть по сути самой медитации может быть час, например, и еще 20 минут перерывов. И это мой личный ум так работает.

Я знаю людей, для которых этот вариант вообще не подходит, потому что они встают и все, у них все потеряно. И вам надо найти свой. Путем проб и ошибок.

Следующее. Не устранять препятствия медитации в виде сонливости и ментальной притупленности. Это когда у вас затуманенное такое состояние ума, притупленный ум, сонливость.

И мы сидим просто в медитации, потому что как бы потеряли уже. Потеряли объект, продолжаем сидеть, ничего с этим не делаем. Тут сказано, вызванным этот притупленный состояние ума может, например, быть вызвано переждением перед медитацией, чего вообще не обязательно делать.

Или недосыпанием. А это ваш случай, я вот по глазам всех вижу. Поэтому лично для меня тут есть пара мыслей.

Во-первых, думать, что мы концентрируемся на чем-то просто потому, что мы сидим неподвижно, это ошибка. Можно сидеть неподвижно, думать о чем угодно, кроме объекта медитации. И поэтому, когда на самом деле доходит вопрос до того, когда медитировать, и меня, например, спрашивают, Макс, можно ли медитировать вечером, ок или не ок.

Я не знаю. Я не могу сказать за ваш ум. Но я могу сказать, что утром 10-30 вы выглядели бодрее, чем вы выглядите в 4-30.

И поэтому, когда люди говорят, а можно ли медитировать вечером, после рабочего дня, лично мой ум, типа к 7 вечера, я могу только сесть и медитировать на Netflix. У меня нету больше никакой концентрации, там еще что-то. Я говорю про рабочий день.

Хорошо, в ретрите, когда ты постоянно в этом состоянии концентрации, я могу вечером хорошую сесть сделать, но не в обычное время. И я не знаю, у кого как. Вы должны сами определить, насколько ваш ум свежий вечером для медитации.

Я думаю, у большинства не очень. Если вы реально заняты какими-то делами. Я вечером могу сырой сериальчик посмотреть в серию, книжку почитать чуть-чуть перед сном и все, спать.

И поэтому, поскольку здесь есть про недосыпание, то есть затуманенный ум или сонливость, которая вызвана недосыпанием, я хочу сказать, что для меня следование этому обету во многом заключается в поддержании распорядка дня. У меня такая психика, что мне легко очень терять распорядок дня, когда Ира, не дай бог, куда-то уезжает на пару дней. В Прагу преподавать ездила или еще что-то.

Все, я там ложусь 2 ночи сразу. Ира у меня заземляет, помогает мне ложиться вовремя. И я это очень стараюсь делать.

Я ложусь в 10. В 10 у нас все выключается обычно. Стараюсь вставать в 6.

И днем полчаса поспать, когда есть возможность. Это есть, кстати, я трекаю свой сон, 8,5 часов сна у меня по месяцу, среднее. И я к этому очень серьезно отношусь.

И я могу сказать, что моя медитация, когда я стал вставать в 6 утра, это не целый год я встаю в 6 утра, в рабочие нормальные периоды, когда я не в поезд каких-то, не посередине большого цикла учений, то есть, когда я не пытаюсь восстановиться. Моя медитация в это время утром, к 7 я обычно сажусь медитировать, это самое лучшее обычно состояние медитации по сравнению со всеми остальными. И Гешила, это последние года полтора, он везде промотирует этот распорядок дня, чтобы вы ложились в 10, вставали в 6 и перед сном книжку читать.

И он говорит, если вы серьезно настроены увидеть пустоту напрямую, если вы серьезно настроены медитировать сейчас в день, он так и говорит, это невозможно сделать, если у вас нет четкого строгого распорядка дня с ежедневной медитацией в одно и то же время утром. Почему? Я думаю, потому что у нашего ума, и это в ретрите очень легко ощутить, в ретрите обычно я, по крайней мере, встаю в 2.30 ночи и у меня первая сессия в 3.30. И вот в это время все спят в 3.30 ночи, я имею в виду. Ум, он еще не занят дневными задачами, рабочими и так далее. И это очень такое свежее состояние ума, на которое отлично ложится медитация. То, что надо.

И у меня, по ощущениям, утром, типа в районе 7, гораздо лучше обычно медитация, чем в 9 или в 10, когда уже соседи все встали. У нас есть одна соседка, которая прочищает горло регулярно. Я медитирую в берушах, но я ее все равно слышу.

В общем, то, что я для себя взял из этого обета, это стараться поддерживать распорядок дня, потому что он важен для медитации и вообще хорошего фокуса внимания. Подумайте, как вы можете это сделать в своей жизни. Следующее.

Не устранять препятствия медитации в виде влечения к объектам чувств. Здесь имеется в виду еда, секс, музыка и тому подобное. Это еще не конец занятия, Маша.

Это не объявление было в окончании занятия.

[Говорящий 3] Можно еще раз? Да можно.

[Говорящий 1] Я не закончил еще, если честно. Не устранять препятствия медитации в виде влечения к объектам чувств. В смысле, что нам чего-то очень хочется.

Еды. Мы в сфере желаний. Знаете, две вещи, которые обычно люди хотят в сфере желаний?

Какие? Еда и секс. Так или иначе.

Секс не обязательно прям секс, но может быть это 108 качеств. Может я 109 еще добавлю после этого. Сейчас мы пройдем.

Не обязательно. Давайте я вам скажу, что у меня здесь написано. Гершела говорит, что вы не можете увидеть пустоту напрямую только благодаря логике или только благодаря медитации.

Это, кстати, хорошее отступление. И он говорит, что вам нужно помогать и служить своему учителю. Помогать ему в его проектах, помогать, что он делает.

Вам нужно накопить добродетель для того, чтобы увидеть пустоту напрямую. Не достаточно просто изучать чайнедрок или логику. Нужно много хороших дел.

Что означает этот добродетель? Означает, что мы стараемся посеять самые лучшие семена. Одно из семян помогать учителю.

И то, что от вас учитель, скорее всего, будет хотеть, чтобы вы медитировали в том числе. Чтобы вы прогрессировали на этом пути. И мы сталкиваемся с разными препятствиями медитации.

Например, у нас есть беспокойное желание или вот это чувство, что чувство недостатка. Чем оно отличается от влечения к объектам чувств? Обычно под влечением к объектам чувств имеются в виду физические вещи.

Физические, в смысле еда, секс, музыка и тому подобное. Что-то, что влияет на наши органы чувств, можно сказать, стимулянты. Стимулянты органов чувств.

А первое беспокойные желания и нехватки чего-либо это не обязательно должно быть напрямую то, что влияет на органы чувств. Какие мы тут приводили примеры. Старые добрые времена вспоминать.

Это не прямо связано с органами чувств.

[Говорящий 3] Или что?

[Говорящий 1] Это когда мы начинаем в медитации отвлекаться на музыку. Может у нас играет что-то в голове и мы давай такие, да же ж там было. Хороший вопрос, Алла.

Здесь имеется в виду, когда мы в уме начинаем, просто как песня заедает у тебя какая-то. У меня такое бывает в медитации.

[Говорящий 3] Это называется очное чай. Детская песня.

[Говорящий 1] Отдельно, Алла спрашивает, нам медитировать в тишине или под музыку? В нашей длине передачи мы медитируем без музыки обычно. Под музыку можно делать кофе-медитацию.

Это прикольно. Если вы хотите попробовать. Но утренняя медитация без музыки.

Желательно и без аудио. Как только мы выучили медитацию, ее по памяти желательно делать. Окей.

Маша, разобрались, чем влечение к объектам чувств от просто желания отличается? Начинаешь думать о Идиакрос, о Анах можешь начинать думать. Беспокойные желания или чувство недостатка чего-либо, я бы это отнес к более широкой категории, чем конкретно влечение к объектам чувств.

Когда мы думаем о еде, это и к первому, и к четвертому можно отнести. Но когда мы вспоминаем старые добрые времена, это к первому можно отнести, а к четвертому не очень. Вот и разница.

Начинаешь себя накручивать еще больше, их еще меньше становится. Верно, верно. Это просто может звучать как будто эти тибетцы сидели в своих монастырях, у них не было ни детей, ни работ, ничего.

Сидят, не надо отвлекаться на еду, если мне есть нечего. Или у меня денег нет. Как я могу об этом не думать?

И здесь нужен баланс. Многие вещи... Я не знаю, я рад, что мы сыры вместе, женаты.

Потому что, когда я не был в отношениях, я все равно... Какие-то были девушки, с кем-то переписываешься. И я об этом по-любому в медитации начинаю думать.

С кем я там переписывался? Что она подумала? То, что я имел в виду?

Или нет? Может она меня обидится? Это, короче, для меня это просто жесть.

Я на это отвлекался. Я помню, как это было 6 лет назад. И поэтому для меня варианта быть одиноким и не быть в отношениях, я понимал, что я не смогу нормально...

Я такой человек просто. Я начинаю потом думать об этих всех коммуникациях, которые у меня были, отвлекаюсь на них и так далее. Поэтому я ходил в дом престарелых, регулярно сеял свою жену, насеял.

Я не думаю утром больше с кем я там переписывался. Ни с кем. Потому что у меня нет даже ни одного личного счета.

Все счета у нас с Ирой общие. Она все балансы записывает. У нас не сошлись наличные.

Я уже встрял, почему у меня наличные не сошлись. Куда я на кого потратил деньги. У меня вообще полная открытость.

Телефон, пароль. Все у Иры есть. Мне очень спокойно медитируется.

Полная безопасность. К чему я говорю? У меня были периоды в работе, когда я очень много работал, я очень много уставал и я вообще не мог медитировать утром.

Потому что мой ум с утра не свежий. Он просто пытается выжить и не расстраиваться от того, сколько у меня задач сегодня. Это не означает, что я в этот день могу быстро побороть ментальную притупленность или влечение к объектам чувств.

Это значит, что мне нужно что-то системно изменить в своей жизни. Меньше брать проектов. Меньше брать задач.

Фокусироваться на важном, чтобы у меня была хорошая медитация. Если я не высыпаюсь, нельзя просто так человеку сказать высыпайся. Это так не работает обычно.

У всех есть задачи, дети, работа и так далее. Может у тебя займет полгода, год, может два года на то, чтобы организовать свою жизнь таким образом, чтобы ты мог ложиться нормально в понятное время, просыпаться в понятное время, с детьми договориться, может, чтобы они утром не закатывали там фейерверк, скандал. Это время.

И эти обеты, они не только о том, что я сегодня делаю, поборол свои мысли, они в том числе о том, чтобы мы организовали свою жизнь таким образом, чтобы у нас был этот час, день медитации. И это не быстро может произойти. Но если ты к этому стремишься, красавчик.

Лена говорит, выйти из мирской жизни. Я всегда очень аккуратен к пониманию, что такое мирская жизнь. Это вопрос, что такое мирская жизнь.

Мирская жизнь это когда у меня есть работа, дети и так далее. Или мирская жизнь, это когда это единственная цель в моей жизни. Вот это все.

Иметь машину наконец-таки купить, квартиру заработать. И больше кроме этого у меня как бы нету других целей. Поэтому это неплохо иметь машину, квартиру, семью и прочие вещи.

Но это плохо, когда на мой взгляд, это просто никуда не ведет, если это единственная цель в жизни. Если наша цель увидеть пустоту напрямую, мы сеем семена и по дороге у нас все эти прекрасные вещи происходят. Супер.

Клево. Это приятно. Мы сегодня с Ирой ехали на такси.

Мы ехали и обсуждали, что наша машина, которая в понедельник должна приехать, она все-таки получше, чем эта машина в такси. Там салон поприятнее, там панорама есть, там вообще она больше. Я не считаю, что это плохо иметь хорошую машину.

Но если бы это была единственная цель в моей жизни, я думаю, это было бы не очень прикольно. Кстати, от Джетсон Капа здесь добавляет, что это касается не только непосредственной сессии медитации, но и когда мы работаем, например. Потому что работа – это тоже форма концентрации.

И к работе эти пять тоже относятся. То есть работаешь – работай. Не надо отвлекаться на еду, секс и другие вещи.

С едой вот так работать. Окей. Мы идем дальше.

Считать приятные ощущения медитации важным личным достижением? Кто-то может спросить. А что, бывают приятные ощущения медитации?

Бывают. В целом это касается... Я попал в Систему Семен вообще не напрямую через Систему Семен.

Я через индийскую традицию попал. В том смысле, что это то, чем я стал интересоваться, и потом через 2-3 года я встретил Систему Семен, где многие вещи просто объяснялись понятнее. И в этой линии передачи также относятся, например, хатха-йога Прадипика, которые я писал, Леди Нигумы учения.

Все эти учения про тонкое тело, энергии и так далее. Система Семен это все не отрицает. Просто это чаще относится ко второй половине 36 курсов.

На уровне энергии, или праны, что происходит во время медитации, наша прана, когда у нас хорошая концентрация, она начинает растворяться в центральном канале. И прана начинает растворяться в центральном канале где-нибудь. Это может быть не обязательно в одном конкретном месте, в разных местах.

И это приводит обычно к приятным ощущениям. Это похоже на ощущение оргазма, но оно может быть и часто оно в другом месте, не в районе сексуального органа. Маша проснулась, смотрите.

И это естественный результат хорошей концентрации. Это даже, не знаю, даже когда ты работаешь, и ты просто хорошо сфокусирован на задаче, даже книжка есть Михаечек, Сент-Михаэ. Состояние потопка.

Он написывает, как вообще разные люди входят в это состояние потопка, что ты в кайфе, работаешь сосредоточенно, тебе это классно, такое блаженство. Особенно люди, которые творческими профессиями занимаются, музыку пишут или рисуют. Ты можешь войти в такое состояние очень приятное.

И это состояние происходит благодаря силе концентрации. И благодаря тому, что прана успокаивается в теле, она меньше становится кипишная. То, что происходит в медитации, почему наш ум постоянно с одного объекта на другой прыгает, потому что прана не успокоена, она бушует.

И в ретрите просто ты ее обычно можешь успокоить, потому что тебе не на что отвлекаться. И, конечно, у тебя и благодаря этому концентрация тоже улучшается. И весь этот обед он о том, что когда ваша медитация станет лучше, вы достигнете точек, когда будете ощущать много приятных ощущений, блаженства и так далее, что будет обязательно по мере прогресса в медитации задолго, задолго до ведения пустоты напрямую не привязываться к этим ощущениям как к чему-то важному.

Потому что это не что-то особенно важное. У нас были уже с вами медитации в прошлых жизнях бесконечное количество раз, классные, с классными ощущениями. И я лично здесь после этого.

Я все еще в сансаре. Все эти медитации, когда на уровне сферы форм, бесформенные, причина рождения в сфере форм или бесформенной сфере, это очень хорошая медитация. Очень хорошая.

Но она очень хорошая не в плане объекта медитации, а просто качества медитации. То есть ты просто хорошо на чем-то сфокусирован. И это ведет к рождению в сфере форм и бесформенных сферам.

А че, кстати, наш следующий курс ИСИА 8, который, как его называют? Гид по минораму планетам. Мы на 8 курсе как раз будем проходить все сферы форм, бесформенные, как там рождаться, кем ты там рождаешься, как они выглядят.

Очень интересный курс, который за 4 дня мы собираемся его провести. Пятница, суббота, воскресенье и потом еще через 2 недели суббота. Это за то, что вы себя хорошо вели.

Не 6 дней. Окей. В общем, здесь говорится о том, чтобы не привязываться к этим ощущениям приятным.

Когда они у вас возникнут? Пока не возникли, можно не привязываться. Да может быть, я не знаю.

Вы вспомните этот обед, когда у вас будут эти ощущения. У меня такого не написано. Думаю, это сорупаста.

Вот так. Вот так. Нет тут исключений, никому не надо привязываться к этим приятным ощущениям медитации.

Хорошо. Сделаем перерыв. Не устранять сомнения.

Супер, спасибо большое, Галия. Ненужные сомнения имеются ввиду, когда мы, опять же, сомневаемся, как нам поступить в жизни, быть с этим парнем или с другим. Это также, Джацукапа говорит, касается нашей работы, но и в медитации тоже.

То есть фокусироваться на объекте. Если у нас есть неразрешимые сомнения, разрешите их, желательно, до медитации и вообще по жизни разрешите, тогда легче будет медитировать. Тут есть добавление, что это не относится к здоровым сомнениям по вопросам дарма, которые вы пытаетесь разрешить.

От меня явно это не в медитации вам надо думать дарма, каких-то даже вопросов, или о которых вы ожидаете узнать больше, прежде чем принять решение по поводу них. В общем, все нормальные сомнения это окей, но они не должны быть во время медитации. И они не должны мешать медитации.

Устраняя сомнения, садись медитировать. Разобрались? Спасибо, что заметили.

Это хороший вопрос, и я тебе рекомендую прийти на йогу и спросить нашего преподавателя. Кто у нас завтра ведет йогу? Оля Ключ.

Оля Ключ, которая закончила как раз титчер-тренинг в Оле Денигуме. Это классный вопрос для Оли. Хорошо, перерыв до 17.05, 10 минут. Спасибо. Раз, два, три. Супер, теперь есть.

Да? Отлично. Итак, последнее совершенство на сегодня.

Какое?

[Говорящий 3] Мудрости.

[Говорящий 1] Верно. Первое называется... Сейчас оно у нас по счету номер 100.

Юбилей. Отвергать путь слушателей. Здесь имеется в виду отвергать хинояну, говоря, что бодхисаттвы не должны изучать, слушать, учить или следовать учениям хиноян.

У нас был основной обет такой, если помните. И отличие здесь в том, что это не отвержение системы в целом, а отвержение только для бодхисаттв, чтобы бодхисаттвам не надо это изучать. Вопрос, который у меня не возникал до момента, как я стал готовиться к этому уроку, это то, что вообще-то Дешело говорит, и это правда.

Наши курсы АСИ номер 2, номер 4, номер 5, номер 8, это и есть хинояна. Это учение хинояны в смысле низшего пути. Это не учение бодхисаттв.

Бодхисаттв у нас 1, 3, 7, 10, 11, 12, 13 тоже хинояна. И мы это все изучаем с вами и радуемся. И в общем говорить, что это учить не надо, не стоит.

Кстати, чем там хинояна, махояна отличается? Кто-то помнит?

[Говорящий 3] Цели.

[Говорящий 1] Цели, да. Какая цель у студентов хинояны? Достичь нирваны.

А у махояны? Представление. Супер.

Вот и вся суть об этом. Не принижать эти учения. Следующий.

Исключений нет?

[Говорящий 3] Нет.

[Говорящий 1] Следующий. Прилагать усилия в другой системе, когда наша собственно является доступной. Вот что в чтениях говорится.

Вы совершаете это нарушение в случае, когда у вас есть возможность углубиться в собрание писаний Бодхисаттв, но вы все же отбрасываете эту возможность, вместо этого прилагаете усилия к изучению писаний слушателей. Слушателей... Четыре сценария, классические примеры.

Это то, что изучают слушатели. Кстати, Гешила сейчас очень интересно. Я подписан на его рассылку.

У него есть рассылка для спонсоров его переводчиков. Он каждый день обычно отправляет рассылки, и последние дни он пишет о том, что он редактирует, он переводит книгу и добавляет свои комментарии, как примечание переводчика, редактора, по поводу четырех сценариев, и конкретно их 16 аспектов. И он говорит, я впервые добрался до того, чтобы сверить свои опыты во время прямого переживания пустоты и после нее, четыре сценария, то, что Ария осознает, с тем, что написано в писаниях.

Все сходится. Это раз. И два, я хочу добавить нормальным языком, что имеется в виду какие-то примечания или комментарии от Гешила.

Я с нетерпением жду эту книгу. Может быть, мы ее с вами вместе будем изучать. Да, слушатели, это подразделение Хиньяны.

Да, Махаяна называется путь Бодхисаттв также.

[Говорящий 3] А как звучит третий вопрос?

[Говорящий 1] Это в следующем будет. В общем, вопрос, на который я пока не нашел ответа. Если у нас прошлый обед не отвергать эти учения Хиньяны, то этот обед это изучать учения Махаяны в большей мере, чем изучать учения Хиньяны.

Но у нас же есть и сей курсы. Есть и сей 2, 4, 5, мы их все изучаем, 8 и т.д. И у меня нет однозначного ответа. Очевидно, это не является нарушением.

Что тогда является нарушением? Забросить может учения Бодхисаттв и только изучать Хиньяну. Но лично мое мнение, по мере того, как я об этом думал, по мере того, как мы

изучаем что угодно с мотивацией Бодхичитты, это становится деятельностью Бодхисаттв.

То есть, мы не то, что становимся на какой-то низший путь. Мы можем изучать, например, в школе логики отличное изучение Чайчедрак. Гешевла много времени потратил на изучение Чайчедрак.

Это не классические учения Пути Махаяны. Нарушал он этот обет или нет? Нет, я не думаю, что нарушал.

Поэтому я думаю, что дело во многом в мотивации. И подумайте и вы на досуге, что было бы нарушением по этому обету. Что здесь может иметь ввиду?

Я тут по концентрическим кругам определенно добавляю всю деятельность по изучению тиктоков, инстаграмов, новостей, кто кого разбомбил сегодня, что президенты сказали разных стран по поводу друг друга. То есть, для меня это было бы... Это то, что я пишу себе в минус по этому обету.

Мог бы я изучать писание, изучаю новости, на которые я не могу повлиять напрямую. И инстаграм. Тикток у меня нет.

Окей, следующее. Прилагать усилия к изучению небуддийских текстов, к изучению которых не следует прилагать усилий. Похожий для меня обет на предыдущий.

Но если в прошлом случае у нас были конкретные учения хинаяной, то здесь любые другие вообще небуддийские учения. Вот что написано в чтениях. Вы совершаете это в случае, когда вам доступна возможность углубиться в слова будд, но вы вместо этого прилагаете усилия к изучению небуддийских текстов.

Что здесь вообще имеется в виду? Имеется в виду, что Гешла здесь говорит о том, что если вы будете прыгать от одной духовной традиции к другой, к третьей, к четвертой, и везде изучать по верхам, это вам не сильно поможет. Вы, скорее всего, не преуспеете ни в одной из них.

Поэтому здорово определиться с тем духовным путем, который вы изучаете, и идти в него глубже, и изучать глубже именно этот духовный путь. И это не обязательно система семян. Любой.

Но не по верхам. Здесь конкретно говорится о том, что чрезмерно увлекаться этими небуддийскими текстами настолько, что ты забрасываешь изучение пути Махаяны и идешь, изучаешь эти небуддийские тексты. В моем случае это обычно, я всегда пишу обычно по минусу, когда я там маркетингов сильно много, изучал материалы по маркетингу, думая, что именно они станут причиной успеха моего бизнеса, а не семена, которые я посею.

Это неплохо изучать маркетинг, но я думаю, дозированно и с правильной мотивацией и с пониманием, как эти учения могут сработать и как не могут. Следующее. Второстепенное решение вовлекаться в том случае, когда необходимо приложить усилия.

Это тоже вот эта серия этих обетов. Например, у нас доступные учения Махаяны, мы их можем изучать, учения пути Бодхисаттв. И вместо того, чтобы мы их изучали, мы вовлекаемся в другие какие-то учения по разным причинам.

Может нам надо было что-то изучить в учениях Хинаяны или в другой духовной традиции. И мы в это вовлекаемся и застреваем там. У меня так бывает с этими маркетингами, агентами искусственного интеллекта, прочими вещами.

Ира смеется, потому что я новую систему и строю. Не буду... Между прочим, буддийскую, да, для написания постов Марии Мёртвого.

Но я не буду эту тему начинать. Я и так не заснул почти вчера. Почитайте еще детальнее в чтениях.

Тут вопрос, который Оксана озвучила. Опишите тип Бодхисаттвы, который может участвовать в серьезном изучении Хинаяны и небуддийских учениях, не нарушая обеты Бодхисаттвой. Вот в чем ответ.

Тот, кто может правильно и быстро понять смысл того, что он или она читает. Кто очень логичен в своем подходе. Второе.

Третье. Кто может легко запомнить то, что он изучил. Супер.

Спасибо, Оксан, что напомнила. Кто непоколебим в своих правильных убеждениях. И тот, кто в любой день естественным образом хотел бы потратить вдвое больше времени на изучение буддийских писаний, чем на чтение чего-то еще, что он должен был бы прочитать по веской причине.

На третьей, да. Идем дальше. Следующее.

Отвергать Великий Путь. Это конкретно учение Махаяны. То есть, Бодхисаттв.

И есть четыре способа, как это сделать. Первое. Мы говорим, что про какое-то учение, что эта часть не так уж хороша.

Например, в Исиасии мы говорим, что какие-то категории обетов, совершенства терпения, какие-то они не так уж хороши. Или говорим, что они неправильные. Второе.

Мы говорим, что это написано не так хорошо. Третье. Мы говорим, что этот автор не так хорош.

Это на выбор. И четвертое. В этом не очень много пользы для живых существ.

В общем, это критика. Но не особо конструктивная. И здесь мы подходим к вопросу номер пять.

Вопрос номер пять. Объясните, что защитник Майтрея советует нам делать, если мы находим, что какое-то буддистское учение нам не подходит на данный момент. Вы мне скажите.

За поднятой руке... А кто переключает? Это Марина переключает?

Я давай сам буду переключать. Работает же кликер. Так это что?

Это ж мой любимый запах. Сандал? Это ж сандал?

Нет? Пахнет сандалом. Ладно, вы мне скажите.

Что нужно делать, если мы понимаем, что нам что-то не подходит в данный момент? По поднятой руке, пожалуйста. Кто поднимал?

Лена поднимала? Давай, говори. Молодец!

Это тебе. Вот что говорит нам защитник Майтрея. Если есть какой-то момент в учении, который вы не можете понять, в силу своих высоких интеллектуальных способностей, это то,

что он не сказал, но я думаю, подразумевалось, или о котором у вас сейчас есть сомнения, то оставьте его на какое-то время в покое, то есть на полочку положить.

Будьте осторожны, не принимайте решения, что что-то неверно, и не отвергайте это, так как это было бы серьезной плохой кармой. Лучше отложите эту идею сейчас и решите, что вы вернетесь к ней позже, когда получите больше информации или размышляете об этом дольше. Я знаю, что есть части в курсах ИСИАИ, которые выглядят немного странновато или непонятно.

Вот как я об этом думаю спустя 10 лет. Глядя назад, они для меня, во-первых, все становятся гораздо более понятными и имеющими смысл, чем поначалу, что скорее доказывает то, что все-таки я что-то не понимал, а не написано было плохо. И просто так, если предположить, что это все-таки было написано просветленным существом, и если я в это верю, а я в это верю, то на шкале вероятности написано плохо или просто мне сейчас непонятно, мне недостаточно семян, я склоняюсь обычно к тому, что мне недостаточно семян.

И я знаю студентов, которые склоняются больше к тому, что написано плохо. И я их знаю, потому что они больше не изучают эту систему семян. И может показаться, что это как бы логично, как бы если человек, ему не все нравится, он критикует систему, то чего бы он ни дальше остался.

Но я думаю, что тут есть еще что-то скрыто. Я думаю, что когда мы критикуем эти учения, не предполагая, что это все-таки Буддой было написано, я думаю, что мы сеем такие семена, чтобы мы не задержались здесь. Я этого никому не желаю.

Не потому, что я считаю эту систему единственной верной в мире или еще что-то. Я думаю, что и другая тоже не сработает тогда для вас, для меня, если мы эти семена поседем, тогда не будет такой системы, которая нам поможет вообще. Поэтому я бы не критиковал.

Но на полочку отложить можно. Следующее. Это совет от Майтрей.

Это то, что я вам прочитал. Можете сфоткать. Следующее.

Хвалить себя или критиковать других из гордости или гнева. Вы скажете, Максим, так у нас что-то было уже. А вот здесь из гордости или гнева.

Мотивация другая. В книжечке этот обет на два так же разделено. Критиковать других из гордости или гнева или восхвалять себя из гордости или гнева.

Два последних. А что, мы по частям?

[Говорящий 3] Вот этот?

[Говорящий 1] Это тот, кому мы проходим WCA-2. Тот, кто диктовал Ари Асанге Сутры совершенства мудрости. Тот, кого кто-то видел собакой, а кто-то видел Лордом Майтрей.

[Говорящий 3] Не бог.

[Говорящий 1] Будда. Считается, что он Будда. Кто-то закончил в итоге WCA-2?

Ты же закончила. Ну, расскажи. Историю?

Нет, не историю. Хочешь? Хотите историю?

Если историю, то Расскажи в микрофон.

[Говорящий 3] Очень кратко. Очень кратко.

[Говорящий 1] Давай, молодец.

[Говорящий 3] Очень кратко. Есть стаканчики. И мне за сердце.

[Говорящий 2] Это очень интересная история. Проси, не проси.

[Говорящий 3] Значит, мастер Асанга очень долго практиковал. Вернее, у него цель была встретить Майтрею, чтобы получить от него знания. И он очень несколько раз я помню, что ходил в ретриты, чтобы встретить, но у него ничего не получалось, и он каждый раз расстраивался и опять пробовал.

И вот последний раз, когда он уже вышел с этой пещеры, где проходил ретрит, и он уже такой расстроенный и видит, что на дороге лежит собака, сбита собака, машину с собакой, в общем, раненая собака, и в ней уже черви завелись, и он с таким желанием помочь этой собаке хотел, но и тем же не нарушить этих, не повредить червей, и он не знал, что делать. Он, значит, надрез на ноге сделал, и уже рукой он не мог этих червей снять, потому что для них он мог их так повредить. Он уже нагнулся, чтобы языком слизать их более, скажем так, влажным и мягким своим органом, и тут он увидел перед собой ноги, поднял и увидел Майтрею, и он обрадовался, говорит, где же ты был всё это время, я тебя так искал.

Он говорит, я всегда рядом был, даже когда ты там схарковал сбоку, я был в той стороне, и он с такой радостью, что увидел Майтрею, он говорит, я хочу всем рассказать, он посадил себе его на плечи, побежал в ближайшее селение, кричит, бежит и кричит всем людям, что я встретил Майтрею, всех, ну пожалуйста, смотрите, и все люди думают, ну что за дурак какой-то, бегают, орёт, непонятно что, и только одна женщина в селении увидела, говорит внучке, какой-то чокнутый бежит с удохлой собакой на плечах, то есть одна женщина только увидела собаку. И так вот Майтрея забрал с собой мастера Асангу и продиктовал ему все свои учения, а мастер Асанга это всё записала. Благодарю.

[Говорящий 1] Вау, это с запахом лимонграсса. Свечка. Отлично.

Если вы намерены закончить 18 курсов, вам ИСИ-2 тоже надо сдать. Я знаю, что времени у вас не очень много, но до ИСИ-8, между прочим, полгода, потому что ИСИ-8 у нас будет аж когда? В ноябре.

Вот до ноября можете потихоньку начать подтягивать курсы.

[Говорящий 3] 1, 2, 3, 4, 5.

[Говорящий 1] Именно, по порядку лучше, но с первого, первое важно. Окей, следующее, исключение проверить поганную взгляду, преподать урок, это у вас будет в чтениях и заметках. Откуда это взял?

Презентация будет. Не идти слушать дарму из гордости или гнева. Вот что написано в чтениях, вы совершаете это нарушение, когда из гордости или лени не посещаете лекцию, на которой кто-то объясняет дарму или пропускаете беседу о дарме или что-то подобное.

Кстати, тут, видишь, написано из гордости или лени, а у нас написано из гордости или гнева. Подойдет. Окей.

В общем, здорово ходить на лекции, не пропускать их. Последний на сегодня. Ага, исключение.

А, не написано. Вы больны или недееспособны, не знаете о лекции, вы уже мастер этого предмета, вы подозреваете, что это преподано не точно, вы в глубоком ретрите, не можете его нарушить или если это может расстроить вашего регулярного учителя дармы. Я сегодня Ламан Питера переслушал, он как-то не может сразу прикинуть, какой может быть пример, к чему ваш регулярный учитель будет расстроен.

Не знаю. Если будете подозревать, тогда вы столкнетесь с этим, если нет, то нет. Следующее и последнее на сегодня.

Фокусироваться на сосуде и буквах называется, а в книжечке нашей обеты сосредотачиваться на сосуде не его содержанием, на форме не содержанием. Это очень клевый обет, и он очень особенный, и может он не просто так последний у нас в совершенстве мудрости. Вот что Гешила рассказывает в лекции.

Имеется ввиду принижать своего учителя дармой, не видя в нем Будду, плохо о нем или о ней говорить, или быть более заинтересованным в презентации, чем в содержании, то есть, как сказано, а не что сказано, либо из-за внешнего вида учителя, либо из-за того, каким образом это представлено. В чтениях написано, вы совершаете это нарушение, когда не думаете о человеке, который дает вам дармил, как об учителе и не оказываете ему или ей должное уважение. Скорее вы его полностью отвергаете или критикуете за спиной и фокусируетесь на том, красиво он себя выражает или нет, вместо того, чтобы фокусироваться на смысле.

Когда сидишь, рассказываешь про такие обеты, это ощущается странно, потому что очевидно, подразумевается, что сидящие здесь должны, исходя из этого обета, предполагать, видеть в том, кто сидит на моем месте, этого учителя, Будду и так далее. И мне нравится всегда, как Лама Питер и Лама Маша об этом рассказывают. И, пройдя этот путь за последние, сколько, 10 лет, слушая про этот обет, думая о нем много, размышляя, изучая, как Лама Питер и Лама Мария об этом рассказывают, я могу сказать вам вот что.

Как вы думаете, зачем воспринимать своего учителя как Будду? Зачем об этом говорится?

[Говорящий 3] Каким образом?

[Говорящий 1] Это хороший подход, я имею ввиду, что-то более конкретное. Тоже неплохо. Есть еще версии?

Почему вообще тут говорится о том, что нужно видеть своего учителя Буддой? Может, да. Это тоже хорошо, мне нравится.

Еще есть идеи? Сказал Будда, но учитель твой не обязательно Будда, может быть. Хорошо, это хорошо.

Да, мне нравятся все ваши ответы. Дело в том, что твой учитель и то, что ты в нем видишь, это в абсолютном смысле то, кем ты становишься. И если мы видим своего учителя, и для меня этот обет, я его точно так же стараюсь сохранять, как и вы.

Возможно, захотите его хранить. Когда я вижу в Ламе Питере и Ламе Марии обычных людей, то то, они мои учителя, то то, кем я могу стать в этой жизни, следуя за ними, обычным человеком. Может быть, я не знаю, буду очень красивый и высокий, может быть, буду мягкий и душка для всех, как Лама Питер, на которого никто не обижается.

И все. Является ли это бодхичиттой? Является ли это желанием достичь просветления для блага всех живых существ?

Да. Я так не думаю, потому что просто я тогда стану обычным человеком, потому что если я вижу в учителе обычного человека, то это то, кем я стану. Потому что я за ним следую, я же хочу быть чем-то похожим, чему-то научиться.

Чему я могу научиться у обычного человека? Быть обычным человеком. И в это все и упирается в этой категории обетов про учителя.

Мы хотим стать, если мы видим в своем учителе обычного человека, то мы станем обычным человеком. Если мы видели в своем учителе Будду, то у нас есть шанс стать Буддой. Является ли ваш учитель Буддой или нет?

Как вы думаете? Да. Еще есть какие варианты?

Эмманация Будды. Но как-то же надо определить, так он Буддой или нет ваш учитель? Допустим.

И что? Я же могу ему, я его часто приглашаю в медитацию, и я уже... Ну это все еще непонятно, Будда он или нет.

Есть у нас, по-моему, ручка? Нет, обязательно. Да, на секунду.

Это ручка или жевательная игрушка? Это и то, и другое. И точно так же с нашим учителем.

Он и обычный человек, спасибо, Ирина, и Будда. В один и тот же момент времени он является и тем, и другим. Может, пытливые умы студентов, которые начинают изучать эти курсы ACI, пытаются зацепиться за то, что ну самое главное все-таки, как он себя видит?

Если он себя видит Буддой, то он Будда. Если он себя не видит Буддой, значит он все-таки обычный человек. Я себя вижу обычным человеком, я себя не вижу Буддой.

Но это не значит, верно, Марина, это не значит, что для человека, у которого есть хорошие семена, ручка не может, эта рука не может стать рукой ангела. И для этого нам и нужны эти 18 курсов. Нам нужно сталкиваться с этой реальностью, которая, может, фрустрирует иногда, где нет четкого ответа.

Это ручка или жевательная игрушка? И то, и другое. В зависимости от того, кто смотрит.

Мой учитель Будда или он обычный человек? И то, и другое. В зависимости от того, каких ты хочешь достичь целей в жизни, тебе нужно обращаться с этим человеком или как с обычным, если твои цели обычные, стать обычным человеком.

Или обращаться с ним как с Буддой и стараться видеть в нем Будду, даже может он так не выглядит, даже может он для себя так не выглядит. Но ты и твоя практика заключается в том, чтобы так его видеть и стараться его так видеть. И это то, чем я, Ира, Марина, Оля, Инна, все ребята, которые эти курсы изучают, это все, чем мы занимаемся последние все годы, с тех пор, как мы начали изучать.

Это нелегкая какая-то задача, это не то, что ты каждый день это можешь поддерживать. Но в этом вся суть этого обета. Стараться видеть в своем учителе Будду, потому что мы сами хотим стать Буддой, и нет никакой другой причины.

Мы хотим сами стать Буддой и помочь всем остальным живым существам стать Буддой. И это то, о чем я вам предлагаю подумать до следующего урока, а может быть и до следующего курса. В следующем уроке госпожа Инна Катунина и госпожа Ольга Ключ поделятся с вами дополнительными вторичными обетами.

Называются нарушения... А у меня тут все есть? Называются нарушения против желания просветления.

Какие еще именно там? Черные и белые поступки. Что?

В общем, это классный... На следующем уроке у нас будет последний кластер дополнительных обетов. Очень клевых и очень практичных.

Давайте резюмируем, о чем мы сегодня поговорили. Можете сфоткать. Мы сегодня говорили о том, что для того, чтобы стать, быть бодхисаттвой, нам нужно поддерживать совершенство конкретного...

Четыре? Какие? Прочитайте.

Какие четыре совершенства? Терпение. Да, я не...

Прошлый урок был. Терпение, радостное усилие, концентрация и мудрость. Для того, чтобы в целом достичь главной идеи курса, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы.

Просто представьте себе этот мир, где все следуют этим этическим принципам. Когда я об этом думаю, я очень вдохновляюсь. У нас есть...

Мы не так далеко от этого, как может казаться, потому что в нашем мире это и так нормально. Нормально не убивать, не воровать. Более того, уже законы даже есть, которые это запрещают.

Так не было все время, даже на нашей планете. И это значит, что наши хорошие семена вынуждают нас создать вот этот мир, который могло быть... Это не варварские времена.

Многие вещи уже вполне неплохо. Есть куда расти. И что, если этот мир вырастет туда, куда мы хотим, благодаря тому, что мы создадим эти семена.

Спасибо. Мы хотим чуть-чуть времени на вопросы поотвечать. Есть, ребята, у вас вопросы?

Или онлайн? Маша спрашивает. Я повторю.

Правда ли, что люди, которые их принимают, должны их выучить? Я тебе скажу больше, Маша. Те, кто их принимают, они должны в них разбираться и получить сертификат по курсу ИСИА-7.

Это минимальные требования. Однако для того, чтобы принять намерение следовать этому образу жизни, этим этическим принципам, не обязательно, нету минимальных требований. Надо понимать более-менее, наверное, о чем идет речь.

Но намерение у всех может быть. Да? Хочешь добавить что-то?

Хороший вопрос. В общем, намерение можно принимать без сдачи ИСИА-7, а в форме действия нужно принимать только с сертификатом ИСИА-7. Есть ли еще у вас вопросы, ребята?

Личные по ИСИА-курсам, по обетам Бодхисаттвы?

[Говорящий 3] С прошлого блока?

[Говорящий 2] А, я вспомнила! Там же что-то было там про наши отношения и еще что-то.

[Говорящий 1] Мы уже все рассказали.

[Говорящий 3] Если Маша не спросит, мы не постесняемся. У тебя вопрос?

[Говорящий 1] Марина, а возьмишь себе второй микрофон, а потом его нам отдашь, пожалуйста? Мне не страшно, Марина.

[Говорящий 3] Сейчас как раз хочу помнить, да, про язык, например, Судиджион, что он говорил на твоём языке.

[Говорящий 1] Маша спрашивает, как сеять семена для того, чтобы изучить иностранный язык или партнер, чтобы говорил на твоём языке? Понял, хорошо, хочется.

[Говорящий 2] У меня, кажется, тут два вопроса. Первый был про то, как посеять знание немецкого языка. Второй был про, собственно, другой вопрос относительно качества партнера.

Ну, скажем, то, как я вижу, посев семян для себя немецкого языка, только я это делаю. Я в целом думаю, это мое личное субъективное мнение, я думаю, что та причина, по которой у нас, мы живем в мире и на планете Земля, где разные люди разговаривают на разных языках, это, ну, что там, наверное, как бы то, что люди, находящиеся, как выглядит так, в разных, проживающие в разных частях этого круглого шарика, не могут найти общий язык между собой. И у нас, в принципе, есть вот это вот понятие разных языков.

Для меня это какое-то разделение людей на тех или других, на разделение, может быть, в речи, разделяющая речь, то есть как результат разделяющей речи. Или, может быть, разделение по каким-то bias, как это?

[Говорящий 1] Предубеждениям.

[Говорящий 2] По каким-то предубеждениям. То есть я стараюсь, я хочу немецкий язык говорить на нем свободно, я не учу его сейчас, но я стараюсь следить за речью, я стараюсь вот эти вот bias, как будет это было?

[Говорящий 3] Предубеждения.

[Говорящий 2] Предубеждения, я их стараюсь пресекать в себе, ну, как бы это в принципе, я считаю, не очень полезным делом, неважно, там, хочу я немецкий язык или нет. Я думаю, что, повторяя тибетский, я в том числе приближаюсь, ну, как бы для меня тибетский и вообще

санскрит, санскрит это такой язык, считается которым просветленные существа, ну, как бы язык просветленных существ. И тибетский для меня в этом плане тоже с этим близок.

Да, я хочу разговаривать на немецком, я хочу его хорошо понимать, но то, что я на самом деле в глобальном смысле хочу, я хочу, чтобы все люди разговаривали на одном языке, на языке любви, на языке бодхичитты, на языке, не знаю, кармы и пустоты. Вот. Поэтому, ну, для меня, я как бы понимаю, что я не дала какую-то четкую инструкцию ответа на этот вопрос, но для меня это вот об этом.

Про партнера хочешь сказать? Относительно вопроса про партнера, относительно языка или менталитета, для меня это вопрос о тех качествах, которые мы хотим видеть в партнере, потому что, ну, как бы то, что человек будет говорить на русском языке не значит, что он будет, не обязательно автоматически, значит, что он будет, не знаю, разделять твои взгляды или у вас похожий менталитет и так далее. То есть я бы сосредотачивалась на конкретных качествах, типа, как бы я хотела, чтобы, какими я хочу видеть наши отношения, какие конкретных качества я хочу в нем видеть, что конкретно заставляет меня думать, что люди, которые говорят на том же языке, на котором я говорю, как бы, кажутся мне ближе, например.

Может ли быть такое, что человек с другой национальностью или с другим родным языком обладает полностью тем параметром качеств, которые я хочу. То есть действительно ли дело в языке или, может быть, и в том, что мы называем менталитет или в чем-то другом. Поэтому я бы просто сияла качества, что, типа, я хочу видеть в своем партнере.

Когда видишь проявление у кого-то другого, вместо зависти активно радоваться этому.

[Говорящий 1] Я вообще очень рекомендую почитать книгу «Карма любви». Гешева там описывает 100 причин и следствий. Супер.

Там есть реально для каждого качества нужна своя кармическая корреляция. Гешева классно очень в этой книге описывает, как их посеять, эти семена, для качества разных.

[Говорящий 3] У меня есть еще один маленький вопрос.

[Говорящий 1] А можно Марине дадим микрофон? У нас какой-то каверный вопрос хотел задать. Я уже жду, не дождусь.

Что ты заднюю отдаешь? Давай.

[Говорящий 3] Пошел.

[Говорящий 1] Каверный.

[Говорящий 3] Ну, это такой риторическо-философский вопрос.

[Говорящий 2] Осознает ли иммунация, что она, ну, Будда?

[Говорящий 1] Спасибо. Хороший вопрос, Марин. Мы об этом как раз говорили сегодня, по-моему, да?

В целом, иммунация просветленного существа, она не отличается от просветленного существа самого по себе. Это как, можно сказать, часть просветленного существа. Оно так и называется.

Часть, одна из четырех частей просветленного существа или четырех тел, тела иммунации. И поэтому тело иммунации — это такая же неотъемлемая часть просветленного существа, как и, не знаю, райское тело, например, которое просто другая его часть. И в этом смысле иммунация просветленного существа, она не может не осознавать того, что она просветленная.

Это и есть просветленное существо. Нет никакой разницы между иммунацией просветленного существа номер один, например, это собака, которая лежит на дороге. И между, я не знаю, неодушевленные предметы могут быть просветленным существом.

Типа кликер может быть просветленным существом. Кешела рассказывал, что когда его мама ушла из жизни, он слышал ветер, и в этом ветре он слышал свою маму. Ветер тоже может быть просветленным существом.

И нет такого варианта, чтобы иммунация не осознавала, что она просветленное существо. Это и есть просветленное существо. Для...

Собака могилец.

[Говорящий 3] Получается, откуда видно, что собака могилец, а учитель...

[Говорящий 1] Я закончу сначала с Мариной. Марин, то есть, если кто-то иммунация или тулку по-тибетски, это означает, что он и есть просветленное существо.

[Говорящий 3] И он себя естественным образом видит.

[Говорящий 1] Он себя естественным образом видит просветленным существом. А все остальные, в зависимости от своих семян, видят. Или просветленным, или нет.

Это понятно.

[Говорящий 3] Конечно. Но он точно знает.

[Говорящий 1] Точно так же, как... Не знаю. У меня есть цема.

У меня есть достоверное восприятие того, кем являюсь я. Я не просветленное существо, не Ария. Стараюсь медитировать час в день.

Вот пока мои заслуги. Кто-то другой может меня видеть в диапазоне. От какого-то страшного великана, который угрожает его жизни, если это муравей, например, до, не знаю, хорошего сынули, который звонит маме своей несколько раз в неделю, старается.

До мужа, до руководителя, который собирается уволить этого человека. Ну то есть разный диапазон, очень разные восприятия меня, как человека, разными людьми. И точно так же и у любого другого объекта, включая эманацию.

Эманация Будды всегда будет себя видеть Буддой. Это хороший вопрос. Марина, это, в общем, популярный вопрос, на самом деле.

И хорошо его прояснить для себя и для своих студентов. Спасибо. Дала.

Ты что-то добавила? У него просто какой-то вопрос. Такой микрофончик, да.

[Говорящий 3] Вопрос вызывает вот последний обед. Он тоже говорит о том, что мы должны видеть учителя Будду. Но если я вижу в учителе вас, в учителях я вижу Будду, то вы как бы должны себя осознавать Буддой.

Тогда, если вы его эманация. А если вы не осознаете себя эманацией, значит, может вы тогда не Будда и не эманация. Вот типа из вопроса Марины родилась такая мысль.

[Говорящий 1] Это именно тот вопрос, о котором мы говорили. Спасибо, Алла. Вот в этом последнем обеде.

Является ли тот факт, что какой-то человек не осознает себя эманацией Будды, не Буддой? Достаточно ли этого? И мой ответ много лет был, да, достаточно.

Если человек себя не считает Буддой, тогда он и не Будда. А если считает? А если считает, то вполне вероятно Будда, да.

А потом, и я много лет так считал. И потом, я думаю, у меня с кем-то был дебат на этот счет. И потом мне задали вопрос.

То есть, то, видит себя человек Будда или нет, с которым я общаюсь, например, зависит от него. А от меня не зависит. То есть, это его семена, не мои семена.

И это очень хороший вопрос, над которым я бы вам предложил подумать. От чьих семян зависит то, будет мой учитель, например, Лама Питер или Лама Мария, видит себя Буддой или нет? Может ли быть такое, что 20 лет они говорили, я не Будда, я не Будда, а через 20 лет сказали, ну ладно, вы меня достали.

Да, Будда. Были они Буддой 20 лет назад или нет? И для меня лично, я сегодня присылал учителям фотку, мы готовились по ИСИА-7, который они в 2016 году, я думаю, 2015-2016 год они преподавали.

Там Лама Маша, Лама Питер сидит на троне, Лама Маша его переводит. Тогда Лама Маша еще не преподавала. И Лама Питер пошутил, что у него тогда было больше волос, а Лама Маша сказала, что она не сильно изменилась с тех пор.

А я написал, что теперь вы, Лама Маша, сидите выше, потому что там есть как бы трон, это стол, и Лама Маша сидит на стуле, а Лама Питер сидит на стуле. Это была такая тонкая шутка о том, что Лама Маша стала великим учителем за эти 10 лет, которым она не была 10 лет назад. Она 10 лет назад переводила худо-бедно очень, но только начала учить английский.

Благодаря кому произошли эти изменения? Почему я Ламу Машу 10 лет назад помню человеком, который... Я ее вообще как учителя не воспринимал.

То есть Лама Питер был для меня учителем. Я с ним договорился, что он будет моим наиламой, мы там переписывались, созванивались в тяжелые дни, но я не воспринимал так Ламу Машу. Но спустя 10 лет я ее очень даже воспринимаю как учителя.

Благодаря чему это изменение произошло? Она изменилась? Или, может быть, семена изменились?

В общем, об этом я предлагаю вам подумать. Пять минут у нас еще осталось, если есть какой-то вопрос. Но это важный вопрос.

Ерина, вопрос.

[Говорящий 3] По поводу церемонии. Меня очень сильно удивило, когда я увидела, как принимали обеты на событии Дверь в Алмазный путь. Я присутствовала.

И меня очень удивила вот эта позиция, когда человек стоит на одном колене. Можете чуть-чуть подробнее об этом рассказать? Что это значит?

Почему именно так в традиции?

[Говорящий 1] Супер, спасибо. Хороший вопрос. На самом деле это такая традиция.

По мере того, как вы будете больше погружаться в эти курсы, я, наверное, особенно во второй половине, после 18 курсов, еще очень много традиций, ритуалов и т.д. Как в любой духовной традиции. Поэтому у нас с Ирой был дебат. Будем мы разучивать.

Есть традиционная молитва старта занятий. Ты складываешь руки в мандалу. Вы с первого раза это не сделаете без подготовки.

И напеваешь молитву. Она на тибетском, и у нее есть значение. Я принимаю прибежища в Будде, Дарме и Санге преимущественно.

И перед этим я подношу мандалу. То есть идеальный мир. Поскольку это и есть как бы плата за занятие.

Нет денег, за которое можно оценить дармозанятие, которое тебя приводит в просветление. И вот мы с Ирой дебатировали о том, что... Я говорил, что я считаю, что это многих будет смущать.

Не обязательно тех, кто здесь, но тех, кто потенциально может прийти. Мы стремимся к расширению. А потому что это выглядит как какой-то ритуал, но непонятный, стремный.

Не обязательно привлекательный для таких людей. И для меня в процессе изучения этих курсов в последние 10 лет стало очень очевидным, что есть культурные традиции, которые пришли из Индии, потом они в Тибет пришли. В Тибете адаптировались.

И затем из Тибета они теперь пришли к нам. В наши страны СНГ, теперь в Австрию. Но все еще мы на русском преподаем.

И это странно, использовать те традиции у нас здесь и считать, что они будут нормальными. Например, одна из традиций, которая была, это то, что женщины не изучают, но не имеют права изучать в монастырях эти знания, становиться геше. Это стало возможным, сколько, 20 лет назад.

А вот тысячелетие до этого это было невозможно. Это просто традиция. Это такая культурная обусловленность.

И вот это стояние на одном колене, это такая же история. Это просто традиция. В то время в Тибете оно имело определенное значение.

И поэтому те, кому нравится следовать этой традиции, они могут это делать. Те, кому не нравится, не обязательно становиться на колени. По желанию.

Сама суть становления на колени, и мы об этом чуть-чуть поговорим подробнее в 10 занятии, это своего рода... Мы складываем еще руки вот так. Это своего рода означает, что в каких случаях вообще в жизни мы становимся на колени.

Когда мы просим, когда мы молимся, если мы христиане.

[Говорящий 3] Руку и сердце.

[Говорящий 1] Руку и сердце я и ряда на колени делал. То есть это какие-то очень особенные случаи жизни, не повседневность. И именно в этом и суть.

Я обещаю перед всеми Буддами на колене, на одном колене мы обещаем всем Буддам, что я действительно достигну этого просветления в этой жизни. Я буду супер стараться и это сделаю. Это я обещаю.

На одном колене стоя. Если это каким-то образом смущает кого-то или не нравится, это необязательно. Вас примут в семье Будд и без этого.

[Говорящий 2] Ну или если, например, некоторые люди физически не могут.

[Говорящий 1] Да, или если физически.

[Говорящий 2] Или травма или еще что-то. Это не какая-то обязательная история. Это традиционная сложившаяся история.

[Говорящий 1] Точно так же, как и эта молитва. У нас все. По времени.

Спасибо, ребят. Тебе микрофон передать? Тебе он важен, а у нас продолжается.

Конечно, никто не сомневался. Онлайнеры, спасибо. Завтра у нас несколько человек принимают обеты онлайн.

Да. Мы знаем. Да.