

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 9

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 3] Спасибо большое, у меня есть, я только принесли, мне не хватит. Мы в эфире, да, меня слышно? Всех ждем на медитацию.

Давайте поседем семена, прийти вовремя. Всем доброе утро. Всем, кто здесь офлайн и онлайнером.

Доброе утро. Доброе утро. Надеюсь, те, кто смотрит онлайн, тоже делали йогу, подготовили свое сознание и тело к медитации.

Мы сегодня с девочками открывали, и с мальчишками тоже, открывали наши тазобедренные суставы для хорошей позы, для медитации. Давайте сделаем подготовительный шаг, я, кстати, тоже сделала, выключим телефон, поставим на самолетик, так, чтобы он даже не вибрировал, хорошо? Мы сегодня будем делать вторую часть.

Занимайте, пожалуйста, места. Припаркуйте свой автомобиль, самый лучший, идеальный, прекрасный автомобиль. Давайте прикроем глаза и проверим позу.

Ноги удобно стоят на полу, лучше разбудься, идеально. Руки в удобном положении на коленях, не слишком далеко и не близко, чтобы тело не завалилось ни вперед, ни назад. Расслабьте плечи, слегка сведите лопатки.

Плечи на одном уровне. Подчинитесь макушкой вверх. Можно сделать вдох и на выдохе полностью выпустить воздух, весь из легких и максимально втянуть живот.

И затем автоматически вдох и еще два раза так максимально выдохнуть. Затем отпустить дыхание. Расслабьте лицо, слегка прикройте глаза.

Почувствуйте, как тело расслабляется. И одновременно с этим позвоночник стремится вверх. Сделайте последнее поправление.

И примите решение больше не двигаться. Легкая улыбка. Фокус на кончик носа.

И сделайте отсчет 10 до идеальных циклов. Вдох-выдох, вдох-один. Как будто у вас в ноздрах стоит страж.

И он отсчитывает каждый вдох и выдох, не отрывая внимание. И даже если вы слышите звуки вокруг, пусть это лишь еще глубже погружает вас в медитацию. А если замечаете, как мысли улетают, просто осознавая, мягко возвращайтесь обратно в дыхание.

И теперь пригласите в медитацию своего учителя. Сделайте присутствие реальным. Почувствуйте тепло от тела.

Яркий свет, исходящий из тела учителя. Аромат приятный. Глаза, улыбка.

И подумайте о каком-то хорошем качестве, которое восхищает вас, вашим учителем. Возможно, это высокая нравственность или очень глубокое понимание пустоты, кармы. Выберите что-то, что сегодня вам больше всего хочется иметь в себе.

Восхищаясь этим качеством, поделайте ментальный поклон учителю. И теперь преподнесите подарок, какой-то хороший поступок за последние 2-4 часа. Возможно, вы старались вчера

сохранять обеты.

Вспомните и преподнесите это учителю в виде подарка. Возможно, в самый сложный момент вам удалось вспомнить о пустоте происходящего и остановить реакцию. Самый лучший подарок для учителя – это ваша практика.

Им всегда радостно получать такие подарки. А теперь откройте свое сердце и признайтесь в чем-то, чем вы не гордитесь. Что-то, что вы сделали за последние 2-4 часа, где нарушили этические принципы нравственности.

Почувствуйте чувство глубокого сожаления. Сознajte, что этим поступком вы создали ментальное себе. Может быть, вы сегодня примете решение быть очень внимательным, чтобы больше не совершать.

И как антидот сделать эту медитацию, размышляя над обетами, изучая их. А теперь вспомните что-то хорошее. Сделай медитацию радости.

Что-то, что вы совершили за последние 2-4 часа, но что-то отличное от того, что преподнесли учителю. Возможно, то, что вчера вы были на занятиях. Вы посвятили свое время изучению обетам.

Это невероятно редкая карма, но очень мощная. И вы делали это вчера. Учитель очень рад.

Радуетесь вместе с вами. Попросите его или ее продолжать обучать вас легким, приятным способом. Давать личные инструкции, наставления.

И давать высшие учения в виде людей, ситуаций. Попросите всегда оставаться рядом. Чтобы эти учения продолжались в этом мире.

Чтобы лекции, уроки, курсы были в вашей жизни. Оставаться рядом физически в виде учителя и тех, кто изучает дарму. И возможно, в виде духовного партнера.

И давайте посвятим эти семена, которые мы накопили, совершая эти шаги. Пусть у каждого в этом мире будет учитель. Учение.

И пусть каждый хранит нравственность самым совершенным образом. И это создает в конечном счете абсолютное счастье для каждого. Представьте, как учитель начинает подниматься в воздухе, уменьшаясь в размере.

И останавливается на макушке головы. Смотрит в ту сторону, что и вы. И продолжая уменьшаться в размере.

До размера маленького светящегося зернышка. Проникая через макушку головы вдоль срединного канала, вдоль позвоночника, на уровень сердца. Он всегда с вами.

Теперь представьте перед собой линию передачи. Гатхама Будда, Чаценкапа, Пабонгка Ринпоче, Триджан Ринпоче, Ким Ринпоче Геше Лапсантр Чин, Геше Майкл Роуч, Джан Брейди Коньо Ублайн, Питер и Мария Мёртвы. Почувствуйте благодарность.

Линии передачи. Скажите спасибо. и попросите благословить вас создать рай на земле для всех живых существ с помощью хранения этого кодекса бодхисаттвы.

Кодекса жизни человека, который хочет достичь просветления ради всех живых существ. И линия передачи благословляет вас. И мы перейдем к основной медитации.

Представьте, вы снова стоите перед магическим волшебным лесом. Это особенный лес, в нем вы станете разными людьми, которыми были в прошлых жизнях, проживете, как вы

хранили свои обеты бодхисаттвы в прошлых жизнях. Почувствуете легкое волнение, интерес, и вот вы делаете шаг вперед в этот лес.

Вы попадаете в деревню, выходите из нее, затем попадаете в город, в совсем красивую область, и вы путешествуете по всей стране. В каждом месте вы что-то улучшаете. Вы путешествуете очень аккуратно, соблюдаете чистоту, стараетесь сохранить все, чтобы ничего не разрушить.

И таким образом вы избегаете десятого коренного падения, разрушать селения, города, целые области и целые страны. Порадуйтесь этому, возможно вы хотите принять решение и дальше сохранять эти обеты. И теперь вы снова идете дальше, и вы видите плачущего человека, у которого есть проблемы.

Он недавно познакомился с системой семян, но хочет улучшить свою жизнь, хочет достичь просветления. У него недавно умерли родители, и он спрашивает вас, почему это случилось, почему именно со мной? Но вы понимаете, что это не лучшее время для того, чтобы рассказать ему о ручке, потому что этот человек сейчас очень расстроен и нестабилен, но вы находите нужные слова и просто поддерживаете его или ее.

И спустя некоторое время, когда человеку становится лучше, вы рассказываете о ручке, он становится отличным студентом системы семян, и вы радуетесь, потому что вы избежали одиннадцатого коренного падения, обучаясь в пустоте того, кто еще не готов к этому ментально. Почувствуйте радость, и вы идете дальше, и встречаете человека, который стоит на развилке двух дорог, он недавно начал изучать систему семян, он хочет достичь полного просветления для блага всех живых существ, но у него есть сомнения, и он стоит на развилке. Слева написано просветление, а справа нирвана, и вы поддерживаете его и рассказываете, что все пройдет, все проблемы обязательно закончатся, потому что он изучает курсы ACI, все будет в порядке, и вы радуетесь, потому что таким образом вы избежали двенадцатого коренного падения, послужить причиной того, что человек отвернется от полного просветления, и вы радостно идете дальше по лесу, видите девушку с блокнотом в руках, и она рассказывает вам о том, что ей сложно вести шестизаровый дневник, она недавно приняла обеты индивидуальной свободы, но ей тяжело, вы подбадриваете ее, даете объяснения, непонятные тем обетам, которые ей непонятны, и она начинает с радостью продолжать вести дневник, вы радуетесь, что помогли, и таким образом избежали тринадцатого коренного падения. Побудить человека отказаться от морали свободы, радость переполняет вас, и вы в этом состоянии идете дальше по лесу, встречаете человека в накладных наушниках, и он рассказывает вам о том, что можно достичь нирваны просто слушая лекции, не обязательно это активно практиковать в жизни, вам не нравится эта идея, потому что вы поддерживаете путь Махаяны, но вы не разочаровываете этого человека, потому что помните, что со временем он обязательно перейдет на путь изучения пустоты и деятельности бодхисаттвы, вы подбадриваете его и желаете ему удачи, и вы снова чувствуете радость, потому что таким образом вы избежали четырнадцатого коренного падения, придерживаться мнения, что человек не может устранить страстное желание и прочее, следуя пути слушателя, и вы идете дальше по лесу, встречаете человека с микрофоном и камерой, это журналист, он спрашивает вас, видели ли вы пустоту напрямую или нет, и вы говорите, что не видели, и это правда, и вы чувствуете радость того, что сказали правду, потому что таким образом вы избегаете пятнадцатого коренного падения, заявлять совершенно противоположное, то есть утверждать, что вы

видели пустоту или божество и тому подобное напрямую, тогда когда вы не видели, и вам радостно, вы идете дальше и снова встречаете человека, который дарит вам изображение Будды, красивую книгу, еду, но вы вдруг вспоминаете, что недавно видели эти вещи в монастыре, осознаете, что это украденные вещи, и вы отказываетесь принимать то, что этот человек предлагает, вы чувствуете это правильное решение и радуетесь, потому что таким образом вы избегаете шестнадцатого коренного падения, принимать то, что принадлежит трем драгоценностям, когда кто-то дарит это вам, и вы радостные, идете дальше, видите группу людей, они медитируют, вам кажется, что они медитируют слишком долго и лучше бы занимались учебой, но вдруг вы ловите себя на этой мысли, понимаете, что медитация также важна, и это не пустая трата времени, вы начинаете поддерживать этих людей, и таким образом вы избегаете семнадцатого коренного падения, отвергать практику тишины и передавать имущество медитирующих тем, чьей практикой является повторение учений вслух, вы радуетесь этому, и вы идете дальше, и вдруг встречаете дьявола, который говорит «просветление достичь невозможно», вы улыбаетесь и говорите, что «это не так», и вы говорите себе «я обязательно достигну просветления, сделаю это для блага всех живых существ», вы чувствуете радость и силу в этих словах, потому что таким образом вы избегаете восемнадцатого коренного падения, отказаться от желания просветления, вы прошли такой путь, на каждом этапе вы создали невероятные семена, вас переполняет радость, и внезапно вы видите ясное небо и солнце, лес заканчивается, вы выходите из леса и благодарите себя за то, что тщательно хранили свои обеты Бодхисаттву в прошлых жизнях, и вы чувствуете готовность сердца продолжать следовать этому кодексу Бодхисаттвы, человеку, который хочет достичь просветления ради блага всех живых существ, и подумайте о сегодняшнем дне, как бы вы прожили его, если бы вы действительно стремились следовать этому кодексу. И теперь сделайте три вдоха и выдоха, возможно посылайте семена, которые вы сегодня создали, другим людям, если вы готовы открывать глаза, потянитесь, можно попить водички.

Спасибо вам за медитацию, за то, что старались сохранять тишину. Благодарю вас.

[Говорящий 2] Все, начинаем? Всем привет. После медитации как-то сложно говорить, хочется немножко помолчать.

Это я, Инна Катунина, и мы с Олей Ключ, вот еще Оля, но вы нас уже знаете, все нас знают. Мы для вас проведем это девятое занятие. Короче говоря, мы такие классные, 18 курсов о себе закончили, теперь будем умничать.

Знаете, что самое интересное, когда-то учителя говорили, что вы там сидите, скоро будете на нашем месте, вот как-то оно так раз происходит, так что вы долго не расслабляйтесь, скоро и вы так будете рассказывать о том, что закончили 18 курсы в АСИА и преподавать. Ну и мы с вами продолжаем. И для меня АСИА на самом деле очень-очень такое особое место, особое знание.

Я назвала себя в своем скрипте амбассадором АСИА, амбассадором, потому что я начала, когда готовится, думаю, ну реально, вот люди сдают АСИА, и я стараюсь максимально каждого подбадривать, сдавай АСИА, сдавай АСИА, сдавай АСИА. И думаю, зачем я это делаю? И мы в жизни, все мы чего-то хотим, не знаю, денег, карьера, отношения.

У нас есть какие-то желания, мечты, цели. Мы ходим и что-то ищем, мы пытаемся как-то это реализовать. И вот я когда-то так тоже искала разные процессы, как мне реализовать,

делать бизнес, быть при этой мамой и женой, и как-то, чтобы это не пересекало, не разрушало.

Ну вот я хотела чувствовать себя классно при всем том, что у меня в жизни есть. Ходила на разные тренинги, все искала что-то и встретила АСИА. В 2018 году я встретила АСИА, а в 2017 с системой Семен познакомилась.

У меня АСИА не сразу раскрылась, что есть такое еще бесплатно. Я тратила много денег на разные курсы, а тут оказывается еще и бесплатно. И когда я встретила АСИА, я реально поняла, что там ответы на все наши вопросы.

Вот просто на все, особенно вот так с курсами. Я помню, я слышала, как Инна Иванина, Макс Жабали, они там рассказывали, в таком-то курсе вот это, в таком-то это. А я еще только, ну, там еще ноль курсов, думаю, боже, как они еще и помнят, в каком курсе что.

И теперь сама такая, думаю, блин, это же такой кайф. Вот реально ответы на все вопросы, мы можем реализовать все свои цели, изучая АСИА, вот просто изучая АСИА. Но это мой опыт, проверьте, если вам это откликается.

Вот. Я реально использовала АСИА, я начала усердно все изучать. И у меня начали реализовываться очень невероятные вещи, которые, ну, там за гранью даже моих мечтаний.

Вот. И я реально, как дятел, взялась и давай бить АСИА. По-моему, за пять лет я сдала 18 курсов, если я не ошибаюсь, пять или пять с половиной.

В 23-м году я закончила, с 18-го по 23-м, ну да, пять лет. Вот. Поэтому советую вам реально использовать АСИА как достигатор всех ваших целей.

И именно этот курс, седьмой, это реальная такая вот, ну, четкая такая тезе вообще, как достичь абсолютного счастья. Я когда принимала обеты, я вообще не знала, что такое обеты. У меня было ноль курсов с данных АСИА, и один прослушанный, и я пришла на второй, и у меня остановилась девочка, одна с другой стороны приехала, она у меня остановилась, жила в Киеве, это было.

И она мне говорит, там, завтра принимают обеты, там, какие обеты, что такое вообще обеты. Тогда как-то ни лекций не было, или я ее пропустила, я не знаю. Она говорит, ну, это же, ну, классная вещь, там, типа, ты становишься лучше.

И я помню, она сказала одну вещь, Макс, прости, это в скрипте нету. Она сказала одну вещь, говорит, ну, это так, ты, говорит, просыпаешься утром и видишь лапки собаки. Говорит, ну, и это, типа, предотвращает это.

И что-то во мне пробудила вот эта вот информация, я не понимала, о чем она говорит, ну, потому что у меня вообще опыта в АСИА особо не было. Но я сердцем почувствовала, мне надо туда. Говорю, где, где дают, куда прийти, как туда попасть.

Вот, и я пошла, и недавно мы тоже там вспоминали фото того обетов, когда мы тогда принимали обеты, и смотришь на всех этих людей, и они все достигли таких крутых результатов, с кем ты проходил этот путь. Это очень красиво. И я нисколько, вообще ни одной секунды я не пожалела, что я пошла за зовом свое сердце, вообще не понимая, куда я иду, что я там вообще беру, я тогда и дневник даже еще не вела.

Ну, то есть вот у меня вообще так, ну, я слышала тогда про дневник, ну, короче, было все сложно, но это очень сильно меня продвинуло, и в дневнике, и в знаниях. И, кстати, с того

курса я усердно начала сдавать курсы АСИА, это было АСИА и 16-й, с него начала. И сейчас я очень-очень благодарна Максиму Ире, что мы с Олей имеем такую возможность передать часть этого занятия, что это все происходит, что можно снова с этим соприкоснуться и погрузиться в эти знания.

И, а, еще хочу рассказать такой момент интересный, который я чувствовала после принятия обетов. Помню, Питер рассказывал, там какие-то нюансы, ну, разные там рассказы были, я так много чего не понимала, но помню свое ощущение. Я шла домой, нам подарили розочку, я шла домой, как будто вот тот пяточок с мультика с шариком.

Я не знаю, прыгала ли я, но у меня было ощущение, что я иду в припрыжку с таким счастьем, с этой розочкой, значит. У меня было четкое ощущение какой-то, ну, как защиты, как будто бы вот у меня, как будто я не одна. И было такое чувство, как будто бы я реально могу сейчас создавать чудеса.

Думаю, как, что, что будет происходить, все такое неизвестное. Но было это ощущение, и я его помню, и вот оно реально, ну, такое классное, оно помогает вот двигаться, реально создавать чудеса. Из невозможного вообще делать классные вещи.

Ну и вдруг тех, кто сегодня решил принять обеты, понаблюдайте за собой, может, вы тоже будете испытывать какое-то такое чувство. Но если не будет, тоже не расстраивайтесь, оно, может быть, как-то попозже придет. Но это точно, это что-то чудесное, что-то особенное.

Вот я видела, даже Оксана так подготовилась, с нарядом. Оксана уже с самого утра чувствует что-то особенное. И давайте мы с вами вспомним, на каком мы курсе, на седьмом обеты.

Вспомним главную идею нашего курса, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни Бодхисаттв. И какой последний обет мы изучили на вчерашнем занятии? Кто помнит, какой номер был?

[Говорящий 3] 111.

[Говорящий 2] Сейчас я подсмотрю, потому что у меня... Да, супер, это 111, да, в книжечке. Отлично, что вы помните, а то это был у меня опасный вопрос.

И сегодня мы с вами изучим, подсказочка, второстепенные обеты номер 3546, часть я расскажу, часть передам Оле Ключовым, расскажет подробности. Также ситуации, когда Бодхисаттва обязан помочь, состояние ума, что приводит к вторичным нарушениям, обеты мыслить как Бодхисаттва и четыре черных и белых поступка. Это сегодня на нашем занятии будем рассматривать.

И сейчас я верну нас к главной идее урока. Можете себе записать, я в конце спрошу и дам подарок за главную идею урока. Чтобы быть Бодхисаттвой, нам нужно помогать другим людям.

Очень красиво. Чтобы быть Бодхисаттвой, нам нужно помогать другим людям. Так, вот это здесь мы сейчас с вами находимся, на финишной прямой изучении обетов.

И это такой тип нравственности, когда мы помогаем другим людям. Когда мы прямо такие вот работаем на благо других людей. И что самое классное, что реально, если мы этому следуем, мы достигнем абсолютного счастья.

По-моему, звучит очень просто. Помогаешь другим, будешь абсолютно счастливым. Вот, и мы с вами сейчас перейдём подробнее к обетам, и это будет именно действие, которое вы делаете для того, чтобы помочь другим людям.

Интересно узнать, что же там за действия Бодхисаттвы, которые приведут к абсолютному счастью. Так, вот так вот красиво у Иры сформирована презентация. Я просто, когда открываю, у меня всё сразу.

Вот это супер. Так, и это сразу и вопрос Дамашки. Можете себе фиксировать первый вопрос Дамашки.

Звучит он так. Назовите четыре из тех ситуаций, в которых Бодхисаттва обязана оказать помощь нуждающемуся. Мы с вами на самом деле изучим восемь, но Дамашке надо написать только четыре.

Вы можете на своё усмотрение выбрать. Вот, и есть восемь конкретных действий такса. Листочек дадут с обетами?

Спасибо большое, что напомнила. И есть, значит, восемь конкретных действий, которые Бодхисаттва может делать, помогая другим людям, чтобы стать счастливым. Сам обет в книжечке у нас звучит так.

Из-за гнева или лени, не оказать помощь тому, кто. Да. И видите, в книжечке их от 112 по 119.

Сейчас вы поймёте, почему. Ну, восемь, да, мы будем рассматривать. Так.

Помогать, когда кто-то выполняет какую-то определенную задачу. То есть, чтобы стать счастливым, мы можем помогать кому-то, кто выполняет какую-то определенную задачу. Как вы думаете, что это может быть?

Какую задачу можно помогать другому делать? Что мы с КП? Ответ, что делаем с КП, например, что делаете с КП?

Какой пример я не знаю. Человек хочет найти работу, и мы помогаем ему найти работу. Супер.

Есть ещё примеры? Попылесосить пол. Отлично.

Помыть посуду, поприбираться, да. Можно вот прямо здесь помочь Оле, например, накрыть обед в обед, на ломбриме скатерть погладить, да. Помочь в протекурсе ИСИ, супер.

Дальше, второй, помочь кому-то, кто пытается куда-то добраться. Что здесь может быть за пример? Помочь кому-то добраться на ретрит.

Помочь кому-то добраться к просветлению. Ну, у меня примеры попроще, подвезти кого-то на машине, купить кому-то тикет, но просветление мне тоже нравится. Третье, помочь кому-то, кто пытается выучить язык.

Я думаю, тут пример у вас не составит труда привести. Мы сейчас находимся в Вене, в Австрии, многие из вас учат немецкий язык, кто-то знает немецкий язык, как Ярина, может помочь другому выучить немецкий язык. Я, например, помогаю сейчас своему сыну, ему скоро в школу, и ему нужна с этим помощь, с немецким языком.

Тоже скоро в школу. Четвертый, помогать людям наработать какой-то навык, если он никому не вредит. И в Писании говорится, что то, чего вам не стоит делать, это помогать

тому, кто обучает чему-то плохому.

Например, как воровать, как не платить налоги. Макс подсказывает десять способов уклониться от налогов. Возможно, вы сможете кого-то научить каким-то навыкам, которыми вы владеете.

Тайм-менеджмент, маркетинг. Я, например, помогаю другим с массажем, это то, что я знаю, обучиться массажу. Можно научить кого-то водить машину.

Представляете, в таких повседневных делах, которые мы уже перечисляем, мы уже с вами можем стать абсолютно счастливыми, делая это. Пятое, помочь кому-то, кто пытается защитить свое имущество. И тут предполагается, что ваша помощь, это не то, что вы прямо рискуете своей жизнью.

Не путайте с этим. Шестое, пытается урегулировать разногласия между людьми. Есть пример у кого-то?

Профессия медиатор? Ого, не слышала такого. Мама, которая урегулирует конфликты между детьми.

У меня такой пример, что вы можете помочь Оле организовать группы мудрости, активности по ICI. Это то, где мы сейчас находимся, и вы прямо сейчас можете создавать эти семена. Седьмое, помогать, когда кто-то планирует какое-то добродетельное мероприятие.

У нас в организации ОКМ происходят много разных оффлайн-мероприятий. Недавно был Ламрим, и я знаю, что многие из вас там были. Спасибо огромное, что вы нам помогали в очень многих моментах.

Машу помню мы приобщили, изучить что-то новое, транслировать презентации. Спасибо огромное, что вы нам очень помогли, можете поливать эти семена соответствующим этому пункту. Ну и приходите еще, у нас скоро ретрит в Польше с утра сердца в июле.

Восьмое, заниматься более общей добродетелью. Я тут привела пример Геши Майкла Роуча, у которого более 40 организаций, и все они направлены на помощь людям не на один год, у них там планы на столетия вперед. Как сохранять эту мудрость, они во все это вкладываются, чтобы это все жило с нами, для нас, и могло передаваться с поколения в поколение.

И как на вчерашнем занятии я слышала, вы любите очень исключения. И у нас есть, конечно, и исключения. Если вы больны, у вас температура под 40, может меньше, если температура, можно идти помогать, если под 40, может быть, можете полежать дома.

У кого-то 37,2, то есть если вы больны, вы не обязаны делать какие-то вещи. Второе, вы уже пообещали помочь кому-то другому. Например, вы помогаете подруге с переездом, другая подруга переезжает в то же самое время, вы не можете разорваться.

Вы уже помогаете кому-то, вы уже пообещали. Третье, вы заняты каким-то более важным духовным занятием. Я тут привожу себе такой пример, как я в ретрите.

Поскольку я недавно делала ретрит, если я занята таким вот занятием, и кому-то срочно нужна помощь, то для меня это более духовная вещь, которую мне нужно сделать. Поэтому если вы в ретрите, хотя если я в ретрите, наверное, может быть, по меня никто не дозвонится, выгодное место. Можно курсы АСАИ внести.

Четвертое, вы можете найти кого-то другого, кто может помочь этому человеку. Я недавно узнала, что моей подружке нужна некая финансовая поддержка, но у меня нет сейчас такой возможности. Но я обратилась к нашим общим друзьям, и мы соединили наши финансовые возможности и помогли ей.

То есть вы можете помочь, попросить кого-то другого соединить с кем-то, объединить. Пятое, у них недостаточно способностей, чтобы чему-то научиться. У тех людей, кому вы помогаете, это же исключение.

Не, не, мы же, мы в бодхисаттвах кому-то помогаем. Это условно я буду учить водить машину слепого. Ну как бы да, но недостаточно способностей чему-то научиться.

То есть ты не обязана это делать. Ну у меня, например, такой пример, что человек приходит, задает вопрос, ты ему там даешь ответ, он через время приходит снова с этим же вопросом, через время еще и еще. И вот бывает недостаточно пока способностей понять ответ, или может быть у меня даже дать ему этот ответ.

Иногда нужно, чтобы семя подросло, мы ложим куда? На такую полочку. Шестое, у человека достаточно других средств, чтобы получить помощь.

Тоже такой очень интересный пункт. У меня такой пример, что, например, коллега просит вас сделать за него какую-то часть работы, и у него реально есть время, есть компетенция это сделать, ему просто не хочется напрягаться. То есть вы не обязаны тогда делать за него эту часть работы.

Седьмое. Помощь этому человеку создает больше проблем, чем на самом деле помогает. То есть тут, например, человек эти деньги тратит на что-то там алкогольное, на что-то такое вредное, и это создает больше проблем.

И знаете, тут такой важный момент, как мы поймем, где помогать, где не помогать, где исключения. И чтобы судить правильно, нам нужно стать мастерами этих обетов. Тогда мы с вами сможем научиться понимать, где человек может быть реально компетентен, а где реально ему нужна помощь.

Следующий обет, он 36-й, в книжечке обетов у нас 120-й. Из-за гнева или лени не ухаживать за больными. Тут очень даже, я думаю, все понятно.

И чтобы не нарушать этот обет, мы должны помогать больным людям. И когда мы совершаем нарушение, это когда мы гневаемся или ленимся, чтобы не помогать этим людям. То есть из-за гнева мы им не помогаем или из-за нашей лени.

И мы сейчас с вами вернемся еще к этому обету. Мы сейчас переключимся к домашнему вопросу номер два. Назовите два состояния ума и те два других состояния ума, которые часто выступают мотивацией совершения вторичных нарушений.

Вот так они пишутся. Итак, первое у нас это злость, а второе – это гнев. Это то, что относится к два состояния ума.

Злость – это желание причинить вред кому-то. Давайте посеем семена тибетского, повторим, нарсем. Я вам, конечно, такой пример подготовила, за который мне стыдно.

Но я думаю, стоит этим поделиться. Когда я была подростком, мы с компашкой специально ходили на дискотеки, чтобы кому-то причинить злость. Слава всем Буддам, что это изменилось и что это уже по-другому.

Вот вам мое признание. Пусть эти семена закончатся во всем мире. И второе – это гнев.

Давайте тоже повторим на тибетском. Конгтро. Пример у меня по гневу я нашла у себя такой, с мужем связанный.

У меня как-то так складывается, что вот что бы муж сделал не так, первое, что у меня вызывается, не злость, не обида, а именно гнев. Самое первое, у меня гнев выходит, а потом только я начинаю разбираться, что там произошло. Значит эти два состояния ума – это гнев и злость.

И у нас осталось два других состояния ума. Как думаете, что там может быть? Желание причинить лень.

Какой? Лень? О, Оксана, да, молодец.

Это регулярная лень и духовная лень. Регулярная лень на тибетском – лейло, это у меня такой пример, что, например, не знаю, у меня уже там сотый раз соседка просит о помощи, а я все ленюсь и не помогаю ей. И второе, духовная лень, это, кстати, очень распространенная у людей, которые же там в АСИА и во всех мероприятиях волонтерят.

Это не радоваться, когда совершаете хорошие поступки. На тибетском – ньемле. Я, кстати, сейчас в последнее время организовываю мероприятия, которые у нас были, там ламрим, с утра сердце мы готовим, и я прям реально за собой замечаю, что начинается вот это вот, о, я вроде устала, у меня там нету сил, и прям вот теряешь эту радость вот в этом всем потоке этой всей организации.

Я думаю, поэтому не зря у меня попался именно этот кусочек лекции мне передавать, чтобы я себе напомнила, что ретрит в Польше, который будет через неделю, надо очень-очень радоваться всем этим семенам. И давайте повторим важную вещь, чтобы помочь себе и другим быть счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы. И, знаете, мы как бодхисаттвы, мы должны изучить свои лимиты.

Ну вот где мы находимся? Я уже вот тут сожалею, что я сделала доброе дело, потому что я действительно устала, или я всё-таки действительно уже на грани своих возможностей. И я в последнее время начала использовать такое, знаете, как ментальные часы, такие вот у меня внутри, я прям стараюсь чувствовать, может потому, что я весы по гороскопу не знаю, поэтому у меня весы, и я прям начинаю, стараюсь вот почувствовать, где я нахожусь.

Я уже на грани, ну сейчас я реально ленюсь, мне лень сделать что-то лишненькое, там не хочется, или я действительно, мне пора вот немножечко сделать тамдох-выдох, отдохнуть. Иногда этот отдых, он может быть полчаса, может быть там полдня, может быть день, не обязательно это там неделя-месяц. И в последнее время я даже использую как отдых, у меня сын научился играть в уно, такую игру, и прям использую как отдых эти настольные игры, и мы можем два-три раза сыграть.

Это занимает не так много времени, но это очень так расслабляет, и я прям чувствую, что это тоже помогает немножко отдохнуть. И хочу передать вам слова Геши Майкла Роуча, вам нужно с чего-то начать. Если вы будете ждать чистую мотивацию, вы никогда ничего и не сможете так сделать, ничего не сможете сделать.

И начните с чего-то маленького, даже если вы чувствуете, что ваша мотивация там не супер крутая, что вы чувствуете, что вы хотите это всё-таки сделать для себя, там когда мы сеем семя, чтобы оно вернулось. Неважно, вы начните, даже если ваша мотивация такая, и семена

меняются, они растут, и вы увидите результаты. Я думала, какой пример мой жизни, и у меня был такой пример, что мы делали массажи в Украине, мы делали массажи на локациях, и естественно это как бы был наш маркетинг, мы хотели получить клиентов, это было признание, чтобы нас узнавали, знали, это была мотивация выгоды, можно сказать.

Но также это была мотивация помочь людям, помочь их телам, и вот так я начала, а теперь сижу и передаю, не на локациях массажных. Знаете, семена меняются, они растут, и они тебя выталкивают все в лучшее место. Начните, попробуйте, и чтобы быть бодхисаттвой нам нужно помогать другим людям, и чтобы помочь себе и другим быть счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни бодхисаттвы.

И мы с вами сейчас вернемся вот к этому обету. Стоп, вот так, тут есть исключения, но вы их в принципе уже знаете, они вам, думаю, уже знакомы, вы только что рассмотрели подобные, вы больны, уже пообещали помочь кому-то другому, заняты более важным духовным заданием, можете найти кого-то другого, кто может помочь этому человеку. Следующий номер обета 37, и в книжечке у нас 121-127.

Звучит он так. Не предпринять попытку устранить страдания тех, кто слеп, глух, увечен, изнурен дорогой, мучается от любого из пяти ментальных препятствий, это лень, сомнения, гнев, невежество, и преследуется мыслями злости и страдает от поражения рук другого. И, знаете, вот страдания, которые мы видим в другом человеке, это наши страдания, это наши семена, помните ж, мир происходит из нас.

И если человек глух, слеп, мы можем сделать быстрый тонглен. Знаете про быстрый тонглен? То есть вы видите этого человека и можете как бы представить, вдохнуть вашим огнем мудрости сжечь его страдания, потому что это ваши семена, и послать ему в ответ здоровье, энергию, какую-то там радость, лёгкость.

То есть вот так вот очень быстро вы можете, не знаю, сколько это, 5 секунд может 10 занять, вы можете помогать другим людям. И именно так действует бодхисаттва, можете быть таким. Тайный бодхисаттва ходит и везде делает тонглены.

Я когда готовила это занятие, шла по улице, размышляла и вспомнила, что в Германии, где мы жили, был один глухой сосед у нас был, и я такая быстрая ему сделала тонглен, думаю, о, всё, применила на практике. Не открыла вам всё, можете дописать. Это мы разбираем обеты, но это не вопрос домашнего.

Так, и дальше у нас 38-й обет, 128-й в книжечке. Не пытаться вразумить человека, кто ведёт себя опасным образом. Это, например, кто-то задумал такое плохое действие, которое принесёт ему страдания.

Не знаю, решил банк ограбить, и вы знаете, что это принесёт ему страдания. И вы как бы прям пытаетесь его остановить, не просто размышляете, как я могу это сделать, а вы прям пытаетесь его остановить. А, и классная такая заметка, и он не обязательно вас за это поблагодарит.

Скорее всего, он будет не сильно доволен, но вы действуете как бы от веса, вы завершаете это действие, чтобы получить результаты, чтобы стать абсолютно счастливым. Так, и тут тоже есть исключение. Значит, исключение.

Если вы не способны объяснить этому человеку, почему это неправильно, тогда вы не нарушаете обет. Если вы не способны ему объяснить, почему ограбить банк это неправильно,

тогда вы не нарушаете этот обет. Второе.

Если у вас нет знания или возможности, способности это объяснить. Если нет знания, возможности или способности. Третье.

Вы можете кому-то его направить, кто мог бы объяснить это нормально. может в полиции, в полиции может яснее объяснять, что банк грабит неучащих. Четвертое.

Вы также не нарушаете, если вы понимаете, что этот человек сам может разобраться, если очень внимательно следит за тем, что он делает. Открыли, да? И пятое.

Если вы знаете, что этот человек будет вас ненавидеть за то, что вы будете останавливать, будут какие-то сложности, вы дадите ему для него непрошенный совет, тоже будьте тут осторожны.

[Говорящий 3] Списали?

[Говорящий 2] Если это будет ему вредить, ну ему это и будет вредить, это и обет такой, что ему это будет вредить, но есть исключение, что не можешь объяснить, будет он тебя ненавидеть, то есть ты тогда как бы не обязана это делать. Поэтому нам нужно вести эти обеты, чтобы мы научились, а где вот эта вот грань, где мне как действовать. Как тренировка в спортзале.

Номер 39, 129 в книжечке. Не пытаться оплатить ответной помощью за оказанную помощь. Правильно всё?

И первый пример, который приходит на ум, это родители, которые подарили нам тело, сознание, эту драгоценную жизнь. И не важно, что у вас там было с ними по жизни. Это очень важно, быть им благодарными за то, что они нам подарили, особенно уже изучая курсы ИСИА и всё больше начинаешь оценить эту драгоценную жизнь.

Или, например, Герши Майкл Роуч, который для нас написал очень много книг, упаковал вот так вот удобно эти все курсы ИСИА, чтобы мы с вами в своих домах, городах могли это изучать, применять в жизни. Стоп. Правильно?

Мне просто тут снизу немножко плохо видно презентацию. Так, нарушение значит. Из-за желания обидеть кого-то, из-за лени мы не возвращаем им эту доброту.

Сороковой обед в книжечке у нас 130. Из-за желания причинить вред или лени не облегчить чужое горе. Здесь у меня такой пример, это когда вот кто-то очень сильно болен, не знаю, там раком, например, или умер.

У меня бывает такое, что руки опускаются, у меня прям реально бессилие, я не знаю, как помочь этому человеку. И если вы как бы не способны это сделать, как у вас тоже такое бессилие вы ощущаете, то тогда это исключение, мы тогда не нарушаем этот обед. И номер 41-й, 131-й в книжечке, не дать деньги или другие материальные вещи тому, кому они нужны.

У вас есть пример по этому поводу? Нарушение. Когда мы из желания именно обидеть кого-то или из-за лени, не то что мы жадные, мы именно хотим обидеть кого-то или мы ленимся и мы не даем кому-то там еду, питье и что-то подобное.

Материальные вещи это в принципе не только деньги. У меня такой пример, что, например, ты такой сидишь в гостях и у тебя есть зарядка. Не, в кафе, в кафе с другом сидишь, у тебя есть зарядное устройство.

Он такой говорит, дай зарядить, мне надо срочно там сообщение одно ответить. Ты такой, мне так лень у вас сумки доставать. Не слышу.

Сейчас мы ещё посмотрим на исключения. Если у вас нет того, что им нужно. Я такой пример себе привела, например, приходит друг и говорит, позыч миллион евро, но у меня их нет.

Я не могу ему это дать. Тогда нарушение. Если кто-то попросил приготовить, покушать, а мне лень, это уже нарушение.

[Говорящий 3] Если человек уже злоупотребляет моей добротой.

[Говорящий 2] Тогда ты можешь нарушать этот обед, например, когда есть желание обидеть кого-то или из-за лени. То есть, например, может быть, если ты его хочешь обидеть, ты видишь, что он злоупотребляет, ты хочешь его обидеть, тогда нарушаешь. Для этого нам нужно стать супер профессиональным практиков обетов и тогда мы сможем чётко взвешивать, где мы нарушаем, а где у нас всё-таки мы попадаем в исключение.

Если мы не профессиональные практики, по недостаточности опыта мы можем это нарушать. Вопросы зала. Ответ.

Мне нравится, как говорит Геша Майкл Роуч по нашей линии передач, что если бы мы с вами были профессионалами, нам бы не нужно было принимать обеты и вести обеты. В этом та и суть. Из-за того, что мы не профи, поэтому мы это делаем, чтобы научиться и стать абсолютно счастливыми.

Второй пункт исключения. То, что они хотят, это приносит вред. Например, алкоголь.

Баночка нутелла пятая за день, я думаю, тоже сюда входит. Особенно, если человек может аллергия на сладкое. Давайте с вами сейчас задумаемся, а что если мы реально с вами хотя бы одно маленькое дело в день будем делать.

Вот хотя бы одно маленькое. Даже если для себя, чтобы нам эти семена вернулись. Какая будет наша жизнь?

Станет она хуже, лучше? Мы точно перестанем быть ленивыми, злыми? Мы реально изменимся.

Вот хотя бы одно маленькое дело. А еще помните, семена-то растут еще. Еще каждый день геометрическая прогрессия и мотивация вырастет.

И почему нам важно это делать? Чтобы помочь себе и другим быть счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни, подписаться. Я вам обещала подарочек.

Сейчас задам вопрос. Я сейчас скажу, что у нас осталось с вами разобрать. У нас осталось пять обетов и два вопроса домашнего.

И прежде чем я передам слово Оле Ключ, и мы сделаем перерыв, кстати, еще небольшой. Я хочу вам задать вопрос и подарить вам подарочек. Помните, вначале там вам советовала записать.

Какая же главная идея занятия? Давай, Маша. Чтобы быть бодхисаттвой, нам нужно помогать другим людям.

Подарочек. Я, к сожалению, не могу встать. Спасибо большое.

И сейчас у нас 10 минут перерывчик до 55 минут. Я буду вставать медленно, у меня подзатекли ноги. Вы, пожалуйста, вставайте.

[Говорящий 3] Из-за лени или неввра?

[Говорящий 1] Так, окей, мы в эфире. Всем привет. Всем привет.

Это больше к онлайнерам относится, чем к оффлайн, потому что мы с вами уже здоровались сегодня, поскольку и медитацию вместе проводили. Уже виделись, обнимались. Я благодарю вас за то, что вы с нами сегодня, воскресенье, прекрасная погода за окном, а мы здесь с вами на очень красивом курсе СИА-7.

И я думаю, что сегодня у вас еще будут новые идеи, как изменить свою жизнь для того, чтобы получить что-то большее, чем есть у вас уже сейчас. И хотела спросить, вообще стало более понятно после того, как вы больше и больше изучаете про обеты? Потому что я помню, что на первом буквально занятии было много страха, было много непонимания, такое типа нет, я не смогу, вот ушло это.

Я думаю, что у многих ушло, потому что я слышала, что у нас есть люди, которые будут принимать сегодня обеты бодхисаттвы в виде желания, и это классно. Я очень рада за вас, это такой очень ответственный шаг. Я думаю, что большинство у вас знает, что я куратор, куратор на курсах СИА-7.

И как куратор мне хочется вам сказать, что не нужно сейчас сильно заморачиваться на тему того, как это всё будет происходить. Инна вам сказала, что мы начинаем с самого маленького, одно хорошее действие по сохранению хотя бы одного обета в день создаст причину для того, что семя будет раскрываться, через неделю вы захотите что-то сделать больше, больше, больше, всё это будет меняться, и вы будете чувствовать вот эту разницу, чувствовать этот баланс, где я на грани нарушить, а где я точно не нарушаю его, то есть я даже не стою в эту сторону, где я его сохраняю. И поэтому вот эти вот вопросы, как вообще мне вести этот дневник, эти обеты и вообще куча информации, как я это вообще могу в свою жизнь вклинить. Давайте сейчас закроем глаза, сделаем глубокий-глубокий вдох через нос и выдох через рот, и пусть вот это вот всё напряжение уйдёт.

Открываем глаза, по одной простой причине, что дневник и обеты, их сохранение приходит с практикой, просто нужна регулярная практика. И даже если вы сейчас ведёте дневник нерегулярно, это всё равно создаёт причину для того, чтобы в будущем, в ближайшем будущем эта практика была для вас регулярной. И хотелось бы вот спросить у вас, как хорошо вы слушали первую часть.

Помните, как мы должны отплатить тем, кто делает нам, ну оказывает нам 39-й второстепенный обед? Что мы должны сделать? Отплатить добротой, да.

И мне кажется, сейчас очень хорошая возможность сказать спасибо Инне Катуниной за прекрасную презентацию её части урока, потому что я вообще люблю Инну за её юмор, за вот эти классные примеры из жизни. То есть она уже нам рассказала и про плохое в своей жизни, и про хорошие вещи, как она сохраняет эти обеты. Это очень классная вещь.

И на самом деле Инна действительно вот это вот изучайся, изучайся. И мои вот эти 18 курсов, которые, собственно говоря, скачок у меня был благодаря Инне, потому что она постоянно там малейшая к ней с вопросом, она так-то на каком сейчас курсе, так-то почему

там где-то застопорилась. То есть она постоянно толкала-толкала вперёд, и поэтому в принципе большинство курсов я закончила достаточно быстро, благодаря вот этим волшебным пендалям с её стороны.

Поэтому давайте похлопаем. И мне кажется, что она вообще пример человека, который практикует этот кодекс бодхисаттвы, потому что она помогает другим людям, в том числе изучать эти знания. Она волонтерит в проектах наших учителей, и если на неё посмотреть, мне кажется, что я же не ошибаюсь, нет?

Вот посмотрите на неё. Она же счастливый человек, да? Вы согласны со мной?

Наверное, потому что она, помогая другим, делая их счастливыми, становится счастливой сама. И потому что она бодхисаттва, и потому что она соблюдает кодекс жизни бодхисаттвы. Поэтому вот, пожалуйста, вам живой пример.

И мы с вами продолжаем дальше. На каком мы остановили с вами обете, кто помнит? Да, рассмотрели 41-й, и мы с вами, значит, соответственно, переходим к 42-му второстепенному обету.

Он в ваших дневничках идет как 132. И звучит он следующим образом. У нас опять-таки идут вот эти два состояния, помните?

Злость или гнев, и лень, обычная лень или духовная лень. То есть у нас всё время есть какие-то два вот этих состояния. И у нас вторичное нарушение звучит так.

Из желания обидеть или из желания лени, вы не предоставляете духовные советы вашему кругу учеников, или когда вы не ищете должным образом от их имени вещи, которые им нужны, у домохозяев, обладающих верой и средствами для помощи. Другими словами, когда вы не заботитесь о потребностях своих студентов. И что это за потребности сюда входят?

Материальные вещи, физические и духовные потребности ваших студентов. Я прям вижу вопрос в ваших глазах. Какие студенты?

Оль, блин, мы сами еще студенты. Поскольку вы здесь, у вас вообще нет выбора. Ну то есть это вопрос только времени.

У вас будут ваши студенты, возможно вы будете сидеть в подобном зале, проводить подобные мероприятия для ваших студентов. И вы должны быть готовы к тому, что ваши студенты будут писать вам личку, задавать вам вопросы, просить помощь, предлагать помощь. И вы должны быть просто к этому готовы, как бы тхисатва, отвечать вовремя, не вовремя.

И у Гиши Майкла есть прекрасные истории, о которых он рассказывает, которые были даже в корме любви у него, как история взаимоотношений со своими студентами. Для меня это вот такой хороший пример, как можно идеально, вот еще раз, это к тому, что я стремлюсь. Это пример для меня.

Одна история, когда появилась Тесла, то есть крутая машина, стоит бешеных денег 180 тысяч долларов. И один студент говорит Гиша, в общем, короче, завтра пригоню. И Гиш Майкл говорит, а ты можешь эти деньги отдать моим переводчикам с тибетского?

То есть у тебя эти деньги есть, отдай туда. Я такая, когда это, ну, слышала, для меня это было, ну, фига себе, да, так вот, раз, отказаться, ну, как бы отказаться, пусть в пользу своего проекта, но все равно это такое действие на вырос. Ну, не каждый готов сделать такую вещь.

А Гиша Майкл может. И для меня это вот как раз идеальный пример, как можно соблюдать этот обед. И когда тебе предлагают, то есть ты общаешься со студентами, они тебе предлагают помощь, и ты эту помощь для других студентов направляешь.

Второй вариант. У Гиши Майкла была такая история, когда его студентка позвонила ему в три часа ночи, произошла трагическая ситуация, они с мужем были в ресторане, случился сердечный приступ, то есть ничего не предвещало, было хороший, хороший, хороший вечер, и вот случился сердечный приступ, и муж умирает, и ей нужна была помощь ее учителя. Мало того, что он взял трубку, он был рядом все это время, страшные часы ее жизни, и мне кажется, что это тоже такой, знаете, пример для нас, как мы можем оказывать помощь тем людям, которые верят в нас как в учителей, в своих лам.

Поэтому, в общем, нам есть куда стремиться. И понятно, что у нас есть исключения, как обычно, вот в этой части у нас есть всегда исключения, я могу сама до этого сделать. Исключения у нас, когда вы больны, преподавать ученикам урок, если это нарушит монашеские обеты, если они способны поддерживать себя сами, и если они неисправимы и совершенно не будут прогрессировать.

И вот эти вот вещи, очень тонкая есть такая грань по исключениям. Если ваши студенты могут позаботиться о себе сами, вы чувствуете, что они не смогут прогрессировать, если не пережив этот опыт, они не будут развиваться, и если они сами, например, не могут решить ситуацию. Я думаю, что у кого есть дети, вот вы знаете, что иногда помощь ребенку, чтобы получить какой-то навык, она будет даже лишней, потому что ребенку нужно развитие.

И вот с вашими студентами будет точно такая же вещь. И вот эта тонкая грань, вам для этого нужно, во-первых, все время держать в своем уме мотивацию, с которой вы делаете, то есть если вы там отказываете в этой помощи, потому что вы знаете, что студент может быть справится, или эта ситуация специально для его духовного роста, то у вас должна быть чистая мотивация, почему вы это делаете. Если у вас есть какие-то сомнения в этом, ваши мотивации, правильно-неправильно, у вас есть помощь клуба, то есть вы можете посоветоваться со своим учителем, вы можете созвониться со своими духовными друзьями для того, чтобы успокоить свой разум, что вы делаете это все правильно.

Но опять-таки, как мы уже говорили, как Инна говорила на своей части, что мы сначала учимся, и вот через вот эту практику к вам придет это понимание, я поступаю или неправильно, то есть вы поймете, где вот этот баланс. Так, мы идем с вами дальше, и у нас следующее, 43-е вторичное нарушение, не ладить с кем-то, и вы совершаете это, когда есть желание обидеть опять же кого-то, или изоление, вы не ладите с другим человеком. И опять мы возвращаемся вот к этим состояниям, либо изоление, либо из-за того, что вы хотите обидеть кого-то, и вы не прикладываете усилий, чтобы пойти навстречу человеку, с которым у вас не очень хорошее отношение.

И я думаю, что вообще вот этот обед, он очень актуальный не только для тех, кто находится в Санге, кто волонтерит в Дхарма проектах, хотя это очень такой важный для нас обед, чтобы его сохранять, но это даже полезно, когда вы просто работаете в большом коллективе, потому что бывает очень трудно, когда вы ведете совместную деятельность, например, все у вас как бы устаканено, и вдруг приходит новый человек со своими какими-то видениями вот этого проекта, и бывает, что очень сложно найти лад.

Я помню, что у меня была такая ситуация, что я в Дхарму пришла уже в взрослом возрасте, у меня была успешная карьера как юриста, и я прихожу в проект как волонтер, ну назовем так, моя шефиня, ну шефиня, да, как бы человек-руководитель этого проекта, но она, по сути, возрастом моей дочери. Мне, честно говоря, была первая мысль такая типа, в общем, деточка, чему ты меня можешь здесь научить? И вот это эго, которое у нас просыпается, оно настолько начинает владеть нашим умом, что это влияет на взаимоотношения с другими людьми, это влияет в целом на успех этого проекта, и поэтому очень важно наблюдать за своим умом, а что я думаю о других людях, почему я так думаю?

Ручки нету. Откуда это все происходит, понимаете, да? Я просто хотела вам показать, что вот этот вот предмет, ручка, помните, да?

То происходит этот человек? Мы все время должны возвращаться к этому предмету, и когда вы будете сохранять этот обет, вот это вот знание, соблюдение этого обета позволит вам создавать и принимать участие в таких проектах, которые просто обречены на успех, то есть они просто обречены на успех, и как обычно у нас тут есть несколько исключений.

Исключение, что вы знаете, что это не подействует, другой человек не будет с вами сотрудничать, станет еще хуже, и они учат неправильной духовности, или хорошие отношения с ними могут навредить, нанести вред другим людям, которые участвуют вместе с вами.

Так, мы идем с вами дальше. Ну это же лень? Ну ты так говоришь просто, ну не хочется мне, ну не хочется.

Наверное, это лень, Маша. Но ты можешь принять решение выйти из этого совместного проекта просто, если ты не можешь. Тебе нужно все равно создавать семена, у тебя не должно быть вот этих семян разъединения из-за того, что ты, понимаешь, ты должна следить за своей мотивацией, почему ты не хочешь налаживать с ним отношения.

Тебе просто лень, или ты все-таки внутри тебя есть вот это желание, мы будем сейчас немножко дальше идти, вот это желание как бы нанести вред другому человеку. У нас будет немножко дальше, другой обет есть похожий про это. Я сейчас остановлюсь.

Сорок четвертое вторичное нарушение не хвалить чьи-то хорошие качества. И вы совершаете это, когда есть желание обидеть кого-то или из-за лени вы не хвалите хорошие качества другого человека. Или не говорите им, насколько хорошо то, что они сказали.

И до того, как я стала сертифицированным тренером АКМ, я проходила профессиональное обучение куратора онлайн-курсов. И для меня, если честно, было удивительным, что на нашем большом курсе был прям целый модуль, который был посвящен именно по хвале. То есть я привыкла, что меня в детстве хвалили.

Олечка, молодец, умничка, хорошая девочка. Я думаю, что это нормально. Я думаю, что многие с таким сталкиваются.

Оказывается, не совсем это нормально. Это неправильная похвала, потому что нам очень важно соединять. Мы должны хвалить человека за конкретные действия.

То есть, например, я горжусь тобой за выполненную вовремя домашнюю работу по СИАИ. То есть за то, что ты пришел на разбор. То есть мы хвалим человека за конкретное выполненное действие или произнесенное слово.

Спасибо за хороший вопрос, Маша. Мы вернемся к нему позже. То есть поняли, да, вы все время пытаетесь найти что-то хорошее в действиях другого человека.

Оно всегда там есть у любого человека. И вы соединяете этого человека с тем хорошим действием или с хорошим словом, который он сделал поступок или произнес это слово. Чтобы в будущем человек, когда он стоит перед выбором делать хорошо или сделать не очень хорошо, он выбирает все-таки хороший поступок.

Потому что у него уже есть вот эта вот связь, что его хвалят. И мы тут не ленимся. Но с другой стороны, это не должно быть для вас, что вы сейчас так слушаете меня, такие, окей, пошла и направо, налево, все хвалю, все молодцы, делаете то, делаете все.

Нет, это должна быть искренняя похвала. И эта искренняя похвала, она же рождается от того, что вы очень внимательно смотрите на других людей. Прямо замечаете это, понимаете.

Фокус внимания на других людях. То есть вы фокус внимания переносите на другого человека, что он делает, как он это делает. И вы ищете там вот эти хорошие вещи.

Опять-таки у нас есть исключения. У нас есть исключения, когда вы больны, вы думаете, что из-за этого им будет неловко, вы ожидаете лучшей возможности, вы знаете, что у них разовьется самомнение, у них могут быть проблемы из-за этого, и они учат какой-то неправильной духовности. Еще, кстати, вот сохранение этого обета, это очень такая классная вещь, когда вы боретесь, например, если у вас есть проблемы с завистью, то есть вы там завидуете успешной работе какого-то своего конкурента, то вот сохранение этого обета помогает вам бороться с завистью, потому что, когда вы хвалите искренне других людей за то, что они делают что-то хорошее, то вы таким образом как бы убираете из своей жизни людей, которые делают то, что вам не нравится. И у вас очень такие тесные становятся отношения с другими людьми.

У вас больше становится как бы сообщников ваших, единомышленников. Так, следующий обет, 45-й. Не пресекать кого-то, когда пришло время это сделать, и предположим, проблема достигла той точки, когда было бы правильно кого-то поругать, или наказать, или даже изгнать.

Это я из чтения беру. И вы совершаете это нарушение, когда из-за ментальных омрачений в виде злости или гнева, или лени, вы не делаете того, что необходимо. И это означает, что вы должны остановить человека, когда это необходимо.

Есть три способа, как я уже сказала, кого-то поругать, наказать или даже изгнать. И, например, вы видите, что человек делает что-то неправильно, вы можете сказать ему достаточно резко, но при этом вы должны понимать, что вы буддхисаттвы, и у вас есть вот эта любовь внутри вас. То есть это должно быть строго, но с любовью к другому человеку.

И вот мне кажется, что хороший пример, когда дети, например, детская площадка находится где-то рядом с проезжей частью, мальчишки играют в футбол. Вот этот пас, мяч на проезжую часть или близко прямо к проезжей части. Ребенок бежит за этим мячом, он вообще не видит ничего, ни машин не видит, ничего он не видит.

И вот в этот момент, когда вы хватаете его с большой любовью и заботой за шиворот и говорите, туда нельзя, стоп, поняли, да, вот это вот ситуация, когда вы понимаете, что человек своими действиями может нанести вред прежде всего себе. Но этот обет, он еще очень хорошо, не хорошо, он больше относится к нашим дхарма проектам, потому что если

вы понимаете, что, например, проект, который дхармо проект, например, это волонтерство, когда вы помогаете в таких мероприятиях, как вам Рим, и там понятно, что это члены вашей санги, и вы понимаете, например, что вот эти вот какие-то из ваших семян неправильные поступки других людей могут привести просто к расколу внутри вот этого небольшого коллектива, и вам нужно кого-то остановить, потому что он может, у человека есть стойкая привычка жаловаться на кого-то. И вы останавливаете вот этот поток жалоб на других людей, что там не то сделал, не так воду подал учителю, там не так посмотрел, не так стул, вот стоп, стоп, отвели в сторону и с большой любовью вы рассказываете, Инна показывает с большой любовью. В общем, вы понимаете, да, то есть это может быть либо строгое слово, это может быть какое-то резкое действие, как вот зашиворот ребенка, да, и в том числе иногда, иногда, если это скажется плохо, дальнейшая вот эта работа этого человека скажется плохо на всем проекте, то вплоть до того, что принять решение отстранить его, то есть дать найти такие слова, чтобы человек пока отстранился, то есть ну возможно из-за усталости он не может вот ну адекватно реагировать на какие-то там замечания других людей, там эго проснулась, понимаете, то есть йогу вовремя не сделал, медитацию там забыл про медитацию, то есть это все влияет на нас, и поэтому вы как бодхисаттвы, вы должны смотреть все, что происходит с другими людьми, особенно внутри наших карма-проектов, потому что это может привести к расколу в санге, и это очень, мы уже это проходили, помните, да, о том, что раскол в санге, это очень, да.

Так, у нас есть исключения, вы ожидаете лучшего шанса, чтобы им это сказать, они не послушаются наказания, либо они сами уже все исправили, или их изгнание вызовет крупный раскол в группе. Так, мы идем с вами дальше, мне нравится вот эта картина, это Ира готовила презентацию, большое спасибо, Ирочка. 46 последнее, вторичное нарушение.

Не использует свои сверхъестественные способности, чтобы пригрозить кому-то или тому подобное, когда это необходимо. Просто мне вот кажется, что эта картинка просто шикарная. Во-первых, вы должны для себя понять одну такую вещь.

В буддизме вообще не принято творить чудеса, потому что это вообще практически не помогает другим людям, то есть мы конкретно создаем причины для этих чудес, мы делаем 4 шага, мы практикуем с другими людьми, мы идем к своим целям через помощь другим людям, понимаете, да. Если, например, люди, которые верят в чудеса и приходят вот изучать буддизм, то в принципе они надолго не могут задерживаться здесь, потому что у них нет ни отречения, нет понимания, нет истинного понимания пустоты, вот этого потенциала внутри каждого из нас, что мы можем, мы можем достичь большего, если мы будем менять, менять вот эти семена ментальные внутри нас, понимаете, потому что у чудес всегда есть причины, если вы вот в глубину посмотрите, у каждого чуда есть причина, кто-то вообще-то сажал семена для того, чтобы это чудо произошло, и вот в нашей линии передачи знаний есть такая вещь, когда вы заканчиваете 18 курсов и продолжаете изучать дальше, то рано или поздно вы переходите к секретным учениям, и задача секретных учений это достижение просветления за одну жизнь, то есть достичь просветления за одну жизнь, и для других людей, которые стоят как бы сбоку и смотрят на вот это вот, как достичь просветления за одну жизнь, тут уже тут читаешь как бы, ну как это, это чудо, но за этим чудом стоит работа вот этого человека, который там помогает другим, изучает курсы ИСИАЛ, действует и мыслит как бодхисаттва, то есть это реальная работа, а для людей со стороны это реально чудо, понимаете, это что-то сверхъестественное, и поэтому нам как бы не рекомендуется показывать какие-то свои сверхъестественные способности, и иногда эти способности, они

могут выглядеть как негативным образом, так и позитивным, они могут вдохновлять другого человека, а могут его напугать, и в чтениях есть история о том, что лорд Будда, у него был ученик, он уже принял монашеские обеты, но до этого он был женат, очень сильно был привязан к своей жене, и то есть он когда практиковал его, вот ежедневная практика, страдал от того, что вот это была у него привязка как бы к женщине, и лорд Будда просто, используя свои возможности, просто взял его за ручку, показал ему, вот ад существует, пожалуйста, если ты будешь, в общем, если ты будешь думать только о жене, если ты не будешь думать обо всех, если ты не будешь заботиться о, не создавать причины для просветления своего, то тебя может ожидать вот такая история в конце твоей жизни, и в общем-то человек вдохновился этим очень сильно, хотя испугался сначала, потом вдохновился и стал практиковать, вот, и для того, чтобы чудеса с вами происходили, вам нужна хорошая карма, и Геши Майкл в своем классе, он вообще говорит такую фразу, что это может произойти, это с вами произойдет, придет время, когда вы будете способны делать такие вещи, чудесные в смысле, вещи, которые окажутся чудесными для других людей, но вы будете четко знать, что стоит за этими вещами, как это может выглядеть в нашей обычной жизни, это может выглядеть таким образом, вы знаете, что если вы регулярно медитируете, вы же знаете, да, то у вас становится ясным фокус вашего ума, то есть вы развиваете свою интуицию, и тогда получается, вы знаете, вам делать так или делать по-другому, там, делать что-то сегодня или не делать наоборот это сегодня, для других людей они смотрят и думают, что у вас вот реально какие-то есть чудесные сверхспособности, а вы всего лишь занимаетесь регулярной практикой медитации, это огромный труд, понимаете, или вот сегодня вы делали йогу, тысячу лет тому назад практика йоги была вообще для избранных людей, то есть она не была рассчитана, вот как сейчас висят объявления, приходите, открытый есть там урок для йоги, или за небольшую оплату какую-то онлайн можно сделать йогу, понимаете, то есть это тоже уже перешло в какую-то обычную вещь для нас, но если я как тренер йоги понимаю, что неправильно выполненная асана может, ну вот у человека после урока просто может болеть тело, я это знаю, ну и долгосрочная перспектива какая, что йога помогает человеку получать не просто больше энергии в теле, она реально меняет мировоззрение, я как тренер, если я вот вижу, что человек делает неправильно асану, конечно, мне нужно подойти и поправить, понимаете, да, то есть это тоже знаешь, откуда ты знаешь, как мне нужно стоять, то есть другой человек думает, что я обладаю каким-то там видением там чего-то, ну а я радуюсь нашему, у меня есть какая-то сверхспособность, вот помочь другому человеку поменять его мировоззрение, поменять энергию внутри его тела, что поможет ему потом по-другому поступать в своей жизни, понимаете, да, то есть на самом деле чудеса, они всегда имеют причину, но вы должны использовать вещи, которые вы уже вот у Инны Катониной, у нее волшебные ручки, как я считаю, сверхспособность делать массаж, и когда нужно, она использует эту сверхспособность, помогая другим людям избавиться от боли, вот таким образом, если, предположим, вы как человек, помогающих специальностей, психолог, кормолог, я не знаю, у вас тоже есть эта способность, понимаете, да, избавлять других людей от страданий, а если у вас есть обета бодхисаттвы, то ты его вот там, ну в общем, дверь открыта, пожалуйста, вперед, создаем хорошие семена. Так, ну что, мы с вами закончили второстепенный обет, оказывается, с 35 по 46, а урок же еще не закончен, вы же помните, да, кто может зачитать, вот, что мы прошли с 35 по 46, как они звучат, может кто-то просто прочитать, можешь?

Давай.

[Говорящий 3] Не остановить кого-то, когда пришло время, это сделать из-за ленивых или

[Говорящий 2] фундаментальных методов, это было 135, 136, не использовать сверхъестественные способности, когда того требует ситуация, 137, не поддерживать тех, кого следовало бы поддержать, не поддерживать как бы, нет, у нас 35 по 46, они у нас,

[Говорящий 1] да, сейчас, 132 первый у нас, это вот, помните, 42 вторичное нарушение из желания, мы не заботимся о нуждах наших студентов, это 132, Ирин, у тебя есть листик? 132, со 132 до...

Не заботиться о нуждах своих учеников из желания наблюдать или из-за ленивых, следующий, не искать способ наладить с кем-то отношения из желания наблюдать или из-за ленивых, следующий, не восхвалять чьих-то хороших качеств из желания наблюдать или из-за ленивых, следующий, не остановить кого-то, когда пришло время, это сделать из-за ленивых или фундаментальных обращений, следующий, не использовать сверхъестественные способности, когда того требует ситуация. Да, спасибо.

Так, все, вот мы закончили с вами все второстепенные обеты в результате, вот у вас полностью они закончились. И у нас получается с вами сейчас в наших действиях, вот опять я хочу вернуться к главной идее нашего курса и конкретно этого урока о том, что когда я, как Бодхисаттва, когда я начинаю думать про то, что как я могу сделать других людей счастливыми, это создает отпечаток в моем сознании, что позволяет потом чувствовать себя счастливым. Понимаете, да, то есть у нас идет вот эта вот связка.

И с другой стороны, с обратной стороны, если я веду свою жизнь как Бодхисаттва, то, соответственно, я счастлив от того, что я делаю жизнь других людей счастливыми. У нас вот этот вот, как знаете, как такой круг, мы можем ходить с одной стороны и все равно мы возвращаемся, ну то есть мы Бодхисаттва, забочусь о других, чтобы они были счастливы, я создаю причину для своего счастья, я счастлив, я Бодхисаттва, я забочусь о других. Понимаете, у нас постоянно вот этот круговорот идет, мы все время думаем о счастье других людей и создаем причины для этого.

Только про счастье, да, не очень хорошее, как этот самый. Так, теперь у нас идет теперь с вами вопрос, именно уже из Дамашки. Вопрос номер 3, звучит он так.

Назовите любые 4 из 9 дополнительных нарушений, которые действуют против желания просветления в форме молитвы, то есть те, которые действуют против того, чтобы мыслить как Бодхисаттва. Я вам сейчас все 9 расскажу, а в Дамашке вы выбираете 4 из 9. Так вот, вот они все 9.

И я быстренько пробежусь. Итак, у нас 137-й. Не поддерживать тех, кого следовало бы поддержать Дхармой.

Как пример несохранения вот этого обета, это может быть такая мысль в моем уме, что сегодня воскресенье, классная погода, 25 градусов, короче Инна Катунина. Нафиг эти асяи поехали на Дунай. Поняли, да, вот эту мысль?

Вместо того, чтобы поделиться с вами своими знаниями, поделиться Дхармой, мы занимаемся чем угодно. Так, следующее, 138. Не поддерживать тех, кого следовало бы поддержать материальными вещами.

У нас был похожий обет до этого. Вы должны понимать, что должна быть четкая такая грань, не забывать правильно оценивать свои ресурсы и возможности, когда вы помогаете другим людям. Не нужно качать мышцу щедрости сразу, взяв, не знаю, у тебя попросили миллион, у тебя его нет, но ты его даешь все равно.

Выходишь как бы из своих ресурсов и возможностей. Мышца щедрости, она точно так же работает, точно так же качается, как любая мышца в нашем теле. То есть мы не можем поднять вес 100 килограммов сразу, если мы до этого не занимались этим.

Нам нужно начать с одного килограмма, с пяти, с десяти и так далее, каждый раз увеличивая свою ёмкость, свои щедрости. И таким образом мы придем к тому, что мы сможем в один прекрасный момент жить в этом состоянии изобилия внутри себя. Понимаете, да?

То есть сначала начать с картошки и морковки. Дальше. А, и не забывать, конечно же, радоваться.

Например, если мы проявили щедрость сегодня, помним же, да, радоваться в моменте, радоваться вечером перед сном, делать супер-пупер кофе-медитацию. 139. Не отпустить свой гнев по поводу того, что кто-то другой причинил вам боль.

Я знаю по своему опыту, что это вот такое непростое, но достаточно, в общем, это возможно сделать на самом деле. И для этого тоже стоит заботиться о своем ресурсе для того, чтобы у вас не было усталости, когда вы чувствуете, например, что вы там не доспали, вы голодные, вы там хотите пить. Если вы плохо себя чувствуете, вы больны, то, естественно, вы можете податься этому ментальному обращению в виде гнева или злости и ответить таким, в общем, грубым словом, скажем так, на чье-то грубое слово ваш адрес.

Вообще в писаниях говорится, что удерживание гнева похоже на попытку удержать в руках горящий уголь. То есть, знаете, вот когда нас кто-то обидел, да, и мы же такие типа хотим, в общем, дать как бы сдачу, да, и вот этот вот момент, когда мы хотим дать сдачу, по сути, мы держим уголь в своих руках, который приносит вообще-то урон нам, потому что у нас руки сразу начинают обгорать, понимаете, и вот эта вот вещь, когда, например, ну из жизни может быть пример, что кто-то раскритиковал из коллег мой проект какой-то, да, и я такая вот, типа вот это удержание этого гнева, я могу такая думать, ну всё-всё-всё, придёт моя времечка, попросишь ты у меня помощь, я тебе её сделаю, да-да-да-да-да-да, и вот это как раз и есть вот эта вот вещь, да, когда я удерживаю этот гнев внутри себя.

Поняли, да, идею? То есть это не то, что там я сразу наорала, что ты там придурок, ты ничего не понимаешь, а я именно вот такая себе жду возможности, когда я смогу взрастить этот гнев, это знаете, как домашнее животное, только в плохом смысле этого слова, то есть я взращиваю вот эту обиду и вот этот гнев внутри себя, я кормлю, подпитываю, что подожди, сегодня не время, расти мой зойка, расти, мы ему потом отомстим и мстём, а он будет страшный. Вот знаете, да, такое, вот, и поэтому ещё раз, гнев — это яд, который отравляет поток нашего сознания, поэтому будьте, пожалуйста, очень внимательны и помните, пожалуйста, про вот этот предмет, помните про ручку, откуда происходит этот человек, который нанёс мне сейчас вот это вот, принёс мне эту боль.

Я понимаю, что вот сам вот в этот момент вернуться к этому предмету достаточно сложно, но дайте себе время какое-то, буквально там, выйдите из комнаты, дайте себе вот этот момент на вдох и выдох для того, чтобы осознать, что этот человек просто моя проекция,

просто в прошлом я делала подобные вещи другим людям. Он, почтальон, принёс мне письмо, которое, в общем-то, мне не нравится. А что будет, если я сделаю по-другому?

Что будет, если я не наору в ответ? Ну, как минимум, это не создаст проблем между нами, как минимум, а максимум в моей жизни не будет гнева, и гнева не будет в жизни моих близких и других людей, и на работе в том числе, это же меняет жизнь нашу. Дальше, сто сороковой.

Дискриминировать между людьми в смысле симпатии и антипатии другим. И простыми словами, это проводить различие между людьми в смысле симпатии к одним и неприязни другим. Я не знаю, как у вас, у меня любить всех для меня это такой, ну, в общем, короче, это вызов для меня.

Я помню, что в Харькове у нас был рынок Барабашова, и большинство людей, которые жили в этом районе и торговали на рынке Барабашова, были афроамериканцами, короче, негры, вы поняли, да? Назовем вещи своими именами. И у меня в Харькове было два деления, типа, темный цвет кожи, то есть, белые и черные, все.

Я приезжаю в Вену, я черных не вижу вообще, ну, в смысле, для меня изменилось, для меня стали другие люди, как разделительное вот это, другая вера, другие правила поведения, вообще другая раса, то есть, выходцы вот с Ближнего Востока. То есть, негры теперь мои друзья, а вот эти вот мои враги. Но вот эта вот мысль, что там раб, он плохой человек, вообще это невежественная мысль, и к чему она в результате может привести?

Когда я начинаю разделять других людей по расе, по языку, по национальности, по правилам поведения, я создаю очень такую сильную, прямо сильную карму для того, чтобы потом видеть в своем мире вот это вот двойное. В свое время это деление между расами привело к тому, что во Вторая мировая война была и был Холокост, когда просто один народ уничтожил практически полностью второй народ, хотя они разговаривали по сути на одном языке, на немецком. И сейчас в нашей истории то же самое происходит, когда мы делим людей на расы, языки, цвет кожи и все остальное.

Поэтому, пожалуйста, это очень важно, правда. Не нужно ненавидеть людей или вообще просто вот даже делать вот эту попытку деления между народами. 41.

Не привести себя к Святому Ламе. Это говорит о том, что если вы знаете, что сегодня, например, проходит курс Исай в Вене, то найдите возможность прийти на него, потому что это очень важно. Вместо того, чтобы смотреть на Нетфликсе сериалы какие-то.

142. Отказаться от практики продолжения изучения духовного знания. И это тоже относится к нашим классам в том смысле, что, например, вы выбираете между пойти на класс Дхармы офлайн, остаетесь дома.

Даже вот то, что вы остаетесь дома, вы вроде бы смотрите онлайн, но у вас есть возможность пойти вживую. 143. Отказаться от практики созерцания того, что мы изучили.

144. Отказаться от практики размышления о том, что вы узнали и выучили. И это больше про то, что вот мы практикуем аналитические медитации.

То есть нам нужно вот эти знания заземлить в свою жизнь. Мы должны сделать эти знания живые в своей жизни. Мы должны как я буду практиковать это, вот как я могу это внедрить в свою жизнь.

Эти знания, они как река тянутся две с половиной тысячи лет. То есть они идут вот так к нам и они живые просто потому, что каждый человек, который их изучал, он практиковал в своей жизни. И поэтому это живое знание.

И мы не должны останавливать это на себе. Обязательно думать, заземлять и делать аналитические медитации. 144.

Не думать о помощи другим, когда мы принимаем пищу, одежду или что-то подобное. То есть когда мы используем одежду, еду, деньги, не имея в мыслях желания просветления. И что здесь имеется в виду?

Каждое наше действие мы должны посвящать нашей высшей цели. Какая наша высшая цель? Достичь просветления.

Окей. Мы можем практиковать этот обед, когда мы, например, варим борщ. Макс там смеется, потому что он сказал, что обед уже что.

Я как раз людей подвожу к тому, что все хорошо. Сейчас мы пойдем практиковать. Практиковать эти знания.

Например, как это может выглядеть? Я могу гладить рубашку мужу и думать в этот момент, что утюгом я разглаживаю складочки. Я очищаю путь к просветлению для каждого живого существа.

Я еду в метро. Выбор между, например, пройтись ножками и сесть в метро. Для здоровья это может быть полезнее пройти ногами, но метро быстрее.

Я сажусь, еду в метро, потому что это скорейший путь к просветлению. Делать посвящение. Понимаете, да?

И вот этот борщ, кстати, это тоже сверхспособность, потому что не каждая хозяйка хорошая может сварить вкусный борщ. Вы согласны? То есть это сверхспособность.

Как мы переводим сверхспособность? Если я думаю про свой борщ, который я сварила для своей семьи, что вообще-то это нектар. Вот сейчас мои близкие поедят все преграды, вот этот нектар очистит их от яда, ментальных омрачений, и они быстрее достигнут просветления.

Это уже сверхспособность. Представляете, мы два обеда можем одним борщом. Понимаете, да?

То есть мы все время должны тренировать свой ум, как я могу, делая обычные дела в своей жизни, превратить это в практику достижения просветления не только для себя, но и для каждого живого существа. И последнее, 145-й, заниматься любой добродетельной деятельностью, не помня о желании достичь просветления ради всех живых существ. То есть когда мы делаем добрые дела, нам нужно понимать, что мы делаем не просто доброе дело, а во благо каждого живого существа, во благо достижения просветления каждому живому существу.

И наша кофе-медитация – это обязательная практика для каждого бодхисаттвы, потому что тогда вы четко понимаете, что вы делаете. Так, у нас осталось совсем немного. И последний вопрос на сегодня – это четыре черные поступки, а четыре белые поступки.

Так, белые поступки действуют как противоядие к черному. В чтении вы можете прочитать, что белый поступок – это не просто антидот к черному, это реально лекарство, это как

противоядие, которое в будущем будет предотвращать вас от потери желания просветления в ваших следующих жизнях. И вот эти четыре черных и четыре белых поступка в дневнике в вашем блокбуксе, они будут идти как восемь пунктов отдельных.

Итак, первая пара у нас. Первый черный поступок намеренно вводить в заблуждение вашего ламу или тех, кому мы делаем подношения, или любого подобного человека тем, что мы ему лжем. И здесь противоядие, первый из белых поступков – никогда намеренно не произносить ложь даже в шутку любому живому существу.

И почему это так? Потому что в буддизме, в нашей традиции это точно, что лама – это не просто учитель, это зеркало вашего ума. Подумайте о том, что это объект, очень высокий объект, и если вы вводите его в заблуждение, вы создаете плохую карму.

И мы здесь можем такую связь провести, что учитель ведет нас к освобождению, он ведет нас к просветлению, и когда я ему вру даже в шутку, то это создает препятствие к моему просветлению в будущем. И врать мы можем намеренно, когда, например, учитель спрашивает, ты делала сегодня медитацию? И я говорю, да, конечно, в месяц моя подушка лежит в шкафу.

Я же хороший студент, я хочу показаться, быть хорошим студентом, и я намеренно вру. То есть мы вот так можем делать, мы можем держать какие-то скрытые мотивы, когда мы помогаем, например, в каком-то благотворительном проекте, не из мотивации искренней помощи, а когда мы хотим, чтобы наш вклад в этот проект заметили другие, и чтобы я вот эту корону свою могла начистить и в очередной раз надеть. Понимаете, да, скрытая мотивация.

И может быть вот эта ложь-шутка, когда мы что-то врем, потом говорим, ой, да это же была шутка. Но за каждой шуткой стоит что-то другое, поэтому, пожалуйста, будьте очень внимательны. И почему здесь вот у нас, как противоядие, это не просто перестать врать, а именно развивать, никогда намеренно не лгать.

Никогда намеренно даже в шутку не лгать вообще никому, любому живому существу. Потому что мы этим тоже развиваем равностность. То есть с одной стороны мы не лжем своему ламе, потому что мы уважаем его, а с другой стороны мы не лжем любому живому существу, потому что мы уважаем вот этот потенциал каждого живого существа рано или поздно стать Буддой.

Понимаете? И мы развиваем эту равностность. Это нам поможет расти на нашем духовном пути.

Ну и опять-таки, у нас же энергия вообще-то освобождается, потому что это же все запомнить, кому я там что набрала. Понимаете, здесь ламе, там ребенку своему. Поэтому, в общем, вот так.

Второй черный поступок. Побудить другого человека сожалеть о совершенном им добродетельном поступке. И противоядие здесь является привести человека, которому вы содействуете, к тому, чтобы он стремился к полному просветлению.

Вместо того, чтобы направить его на дорогу более низкого пути. И, пожалуйста, не заставляйте других людей сожалеть о том, что они сделали хорошего. Никогда не говорите, что доброе дело, которое он совершил, это ерунда и никому это не поможет.

Потому что, по сути, сожалению, если выполните четыре силы, когда мы сожалеем, мы очищаем плохую карму. Когда мы сожалеем о чем-то хорошем, по сути, мы таким образом

всю хорошую карму на корню прижигаем тоже. И поэтому не будьте вором хорошей кармы для других людей.

Наоборот, нам нужно говорить другим людям, помните, искренне хвалить их, как здорово, что у тебя это получилось. Пусть это будет причиной для счастья всех живых существ. Пусть это приведет к просветлению каждого живого существа.

То есть мы постоянно должны использовать наши инструменты, о которых вы уже знаете. Используют, например, посвящение для того, чтобы другой человек подумал, какую классную вещь он сделал, когда, например, сделал благотворительный взнос на какой-то проект. Следующий у нас идет третий черный поступок.

Сказать что-то неприятное Бодхисаттве в гневе. Противоядием является пытаться представить каждое живое существо как самого учителя и видеть все существа совершенно чистыми. И не буду задавать вам глупый вопрос, как мы можем различить, это Бодхисаттве перед нами или нет.

По сути никак, потому что у него нет никакой корочки, у него нет никакого штампа на лбу. То есть каждый человек может быть Бодхисаттвой. Именно поэтому нам нужно думать и подозревать любого человека в нашей жизни, особенно тех, кто делает нам больно, что, возможно, это ангел, который пришел в облике человека, чтобы нам помочь.

Четвертый черный поступок – это действовать непорядочно по отношению к любому живому существу без какого-либо чувства личной ответственности за их просветление. И противоядие – это поддерживать отношение полной честности. Мы опять говорим про полную честность по отношению к каждому живому существу без какого-либо обмана.

Потому что, если, например, я говорю о себе, что я изучаю буддизм, человек может посмотреть на мою жизнь, и это его может либо привести к буддизму, и, по сути, он может встать на путь своего просветления, либо это, наоборот, может его отвергнуть от этих знаний. Ура! Так, мы с вами закончили.

Я вернусь, да? Вы еще не дописали? Так, мы с вами закончили.

Мы прошли с вами с 35 по 46 второстепенный обед. Мы узнали состояние ума, помните, вот эти два состояния, и те другие два состояния ума, которые мешают нам достичь просветления. И мы с вами еще познакомились с дополнительными нарушениями и узнали про 4 белых и 4 черных поступка.

И прежде чем мы закончим, буквально на одну минуточку, я хотела сначала провести с вами медитацию, но потом решила, что я расскажу вам такую историю из своей жизни, быстренько, буквально. Нет? Значит, расскажу ее на группе мудрости, кстати.

Правильно, это хорошая идея. Все, я тогда передаю слово Оле. Нет?

Все, мы уходим на обед? Ура! Все, ребят, большое спасибо за то, что вы были с нами онлайн, оффлайн.

Мы встретимся на группе мудрости, я вам расскажу очень хорошую историю. И, в общем, вы большие молодцы. Большое спасибо Ире и Максиму, Ирине и Максиму Джабале за возможность провести это занятие.

Я прошу прощения, что моя семья не позволила мне закончить вовремя часть занятия, но, в общем, я надеюсь, что...