

ACI 7 Max&Irra_2026 Стенограмма Урок 10

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Раз, два, три. Есть? Хорошо.

Значит, на всех прошлых занятиях мы с вами рассматривали что? Перед второстепенными рассматривали коренные занятия. Как вы думаете, что теперь на десятом занятии?

Как их все соблюдать? Точно. Сегодня очень прикольное занятие.

И оно особенно клевое, потому что есть тут ребята, кто обеты принимает сегодня. И оно именно идеальное подготовительное занятие к этому. Нет, тут уже не отговариваю.

Тут рассказывают, хорошо, вы приняли, как их соблюдать. И это просто очень вдохновляющее занятие, в том числе для меня. Так, я проверю, не пропустил ли я ни одного обета сегодня.

Не пропустил. У меня сегодня был как раз обет из-за гнева или лени, не предпринять попытку устранить страдания тех, кто мучается от любого из пяти ментальных препятствий, которые лени, сомнения, гнев, невежественное желание, сонливость, которые мы сегодня как раз проходили. Так что я с большой радостью его запомнил.

Итак, какая у нас главная идея курса, напомните мне, до того, как я вам покажу слайд. Точно, чтобы помочь себе и другим стать счастливыми, нам нужно следовать кодексу жизни Бодхисаттвы. И сегодня мы поговорим о том, что для того, чтобы достичь просветления, нам нужно соблюдать обеты Бодхисаттвы.

До этого мы говорили про совершенство вдаяния, нравственность и другие вещи. Сегодня поговорим немного о просветлении. И первый вопрос нашей домашки, он очень вдохновляющий.

Мы поговорим сегодня про пять шагов, связанных с тщательным хранением обетов, про пять разграничений, как понять, было ли серьезное падение или не очень. Четыре типичные причины нарушения обетов Бодхисаттвы и четыре антидота. И поговорим про абсолютные и временные преимущества от соблюдения обетов Бодхисаттвы.

В общем, сегодня продающее занятие. Мы начнем с пяти шагов, как соблюдать обеты Бодхисаттвы. И первый, это домашка номер один, если вам интересно.

Первое, это думать, уважать речь Будды, это называется. Это шаг, как тщательно соблюдать обеты Бодхисаттвы. Первое, уважать речь Будды.

Казалось бы, какое отношение имеет речь Будда к обетам Бодхисаттвы? Ну вот какое. Лорд Будда преподавал эти обеты в разных сутрах.

Мы это проходили на первом занятии. Я напому вообще структуру. Маша, мне так нравится, что ты сидишь и смотришь на спикера, на меня или на Иру, потому что я всегда по твоим глазам могу понять, все это понятно или не очень.

Напомните, какая у нас вообще структура последовательности учений. Как называется первая группа учений, что было потом и что после этого. Помните?

Как называются вот эти сутры Будды, их собрания?

[Говорящий 3] Нет, есть название.

[Говорящий 1] Называются кангир. Кангир – это собрание сутр Будды. Кангир – это индийские комментарии.

Сколько сутр Будды, кто помнит? Нет, не 25. 300 или 3000, я пытаюсь вспомнить.

Я тоже думаю. 3000 комментариев, 300 сутр. Порядка 300 сутр, не очень много.

То есть Будда проводил свои занятия, сидели студенты и записывали. И вот таких сутр, книжек, по сути, 300 штук, не очень-то много. Но если кто-то проверит, потом окажется, что их чуть-чуть больше или чуть-чуть меньше, не обессудим.

У меня нет этого в заметках. Я все время путаю, сколько их. И затем шло время, люди тупели, у них еще не появился Инстаграм, не настолько все плохо было, и ТикТок.

Как это внимание называется? Клиповое внимание. Клиповое внимание, не было термина такого.

Но уже интеллектуальные способности людей падали. И время прошло. И поэтому стали появляться индийские комментарии.

Люди уже не понимали, что там написано в сутрах. Кто знает книжки, которые без комментариев сложно понять? В других духовных традициях.

Библия, Коран. Как бы говорят, читай Коран или читай Библию. Но если ты читаешь Коран или читаешь Библию, это вообще не гарантирует, что ты поймешь, о чем там реально идет речь.

Правда? Нужен человек, который разъяснит. И в оригинальные времена Будды, Гаутамы Будды, не было необходимости разъяснения.

Они просто люди сообразительные были. Затем появились вот эти индийские комментарии. Их много.

3000. Мне кажется, порядка 3000. Индийские комментарии это разные индийские мудрецы, вроде мастера Асанги, Майтрея, который диктовал этому мастеру Асанги.

Думаю, мастер Майтрея не считается этим индийским мудрецом. Он уже считается Буддой. Мастер Майтрея забрал Арию Асангу в свой рай.

Там он диктовал кучу разных прикольных тренингов, онлайн курсов. И мастер Асанг это все записывал под его руководством. И он распределил уже эти обеты, которые Лорд Будда говорил в разных сутрах.

Он их собрал все воедино. 18 коренных и сколько вторичных? И 46 вторичных обетов.

Затем, после индийских комментариев, шло время. Мы говорим про период 2500 лет. 500 лет до нашей эры был Гаутама Будда.

Потом индийские комментарии стали появляться. Какая следующая после индийских комментариев группа комментариев? Тибетские.

Тибетские комментарии. Их уже никто не считает. Я не встречал ни где цифры, я спрашивал даже чатик GPT.

Очень много, очень много. То есть тысячи и тысячи. Их вообще сложно даже посчитать, потому что они очень многие потеряны.

И потеряны навсегда. Большинство комментариев, которые мы сейчас проходим с вами на ICI курсах. Геши Майкл, который преподает.

Это те, которые ELL, на которые мы собираем 200 евро. Они реально нашли в одном из центров. Обычно это библиотеки.

Они нашли в библиотеках эти знания. Есть несколько крупных библиотек. В Монголии есть одна.

В Индии есть, по-моему, две. Одна была в Санкт-Петербурге. И там больше 10 лет они оцифровывали эти писания.

И в этих тибетских комментариях также даются объяснения уже для того поколения, более современного этих же обетов. Джетсун Капа адаптировал. Это поскольку мы изучаем его комментарии преимущественно.

Адаптировал, прокомментировал, привел примеры. Вы будете читать чтение. Когда будете делать домашки, вы увидите.

Разное бывает чтение. Например, по ICI-6 чтение непростое, я знаю. Но по ICI-7 эти материалы, которые у нас есть, недостаточно.

Их можно понять просто. Хотя они были написаны давненько. 500 лет назад.

Но все еще. И вот эта вся цепочка от Лорда Будды. Потом индийские комментарии.

Потом тибетские комментарии. Потом Геши Майкл американские комментарии дал. Потом Питер Мёртл.

Я сейчас с Ирой переслушиваю занятия. В апреле 2015 года он преподавал этот курс в Киеве. ICI-7.

И затем, вот сейчас 2026 год. Вена. Вот эти знания, они все по непрерывной цепочке попали к вам.

И здесь говорится в чтении, что нам нужно думать об обетах. Этих обетах. Как о даре, который преподнесли нам лично просветленным существом.

Будда изложил их лично для вас. Зная ваши потребности. Темперамент, характер, клиповое внимание и прочие другие вещи.

И Гешила говорит, что лучший способ иметь хорошую жизнь, это заставить себя пожинать результаты хорошей кармы. Соблюдайте обеты. Это очень забавный способ об этом сказать.

Давайте об этом немного поговорим. Когда я впервые услышал об этих обетах, я определенно так не думал о них. Что они специально мне, от просветленного существа.

Где я и где Лорд Будда. Две с половиной тысячи лет нас разделяют. Но давайте подумаем вот о чем.

Я всегда люблю использовать логику для того, чтобы разобраться в вопросах. Как можно доказать, что эти обеты не были созданы специально для вас лично? Какие есть способы?

Побрейнштормим. Как можно это доказать? Лена сдаётся.

Мы не жили с Буддой в одном времени. Мы не жили. Супер, неплохо, хорошо.

Мы жили в разное время. Будда не говорил это конкретно тебе. Хорошо.

Еще какие версии? Откуда он мог знать, что я рожусь? Откуда он мог знать, что я рожусь, Будда?

Отлично. Еще есть идеи? Владимир самый молчаливый.

Как-то маловато. Как можно доказать, что они не были лично для вас созданы? Вот лично для тебя, например, Марина.

Да, что их не лично для тебя передал Будда. Алла говорит, что не было этих знаний в кармане. Хорошо, неплохо.

Если честно, это хороший аргумент. Но я думаю, вы их сами можете провергнуть без моей помощи или помощи других даже участников здесь. Я не знаю ни одного аргумента, как можно это доказать.

И вот почему. Есть ли шанс один на триллион триллионов, что лорд Будда все-таки их передал лично для вас, а все остальные люди, они, например, не знаю были массовка или может быть они тоже как Субути, как у нас центр, как Субут называется, в котором у нас здесь занятие. Что все остальные люди просто притворяются, что им тоже это надо.

И вы последний непросветленный человек на этой планете Земля. И лорд Будда, если бы вы на необитаемом острове жили, вам, во-первых, никто бы не передал этот курс. Вы бы его не могли узнать.

Но во-вторых, не было бы у вас, не знаю, партнера, сообщества друзей, каких-то исторических примеров, что вот эта традиция долго существует уже. Может ли такой быть шанс один на триллион триллионов, чисто такая вероятность. Может ли такое быть, что лично для вас это передано, а всем остальным это даже не надо, они просто притворяются.

Да. Это типа, я не говорю, что это не научная фантастика или около того, но чисто теоретически это возможно? Да.

Это возможно. Возможно. И на самом деле нет способа доказать, что это не так.

И я, по крайней мере, такого не знаю. Если вы узнаете, подебатируйте друг с другом, если не найдете способа, как опровергнуть свои контраргументы, приходите, я вам помогу. Или Катя Третьякова, руководитель клуба дебатов, к ней тоже приходите.

Скоро, кстати, начнется мой учитель по дебатам и по логике, Бен Кремер, который прошел трехлетний ретрит. И, на мой взгляд, после Геши Майкла он самый великий логик из ныне живущих на земле, по моему мнению. И он ассоциацию дебатов учредил.

И сейчас Катя Третьякова вместе с еще несколькими девчонками, они проходят обучение на мастеров дебатов. И я думаю, оно должно закончиться, может, через месяц-другой. И затем они откроют клуб дебатов.

И это очень хорошая идея, вам туда присоединиться и периодически туда ходить. В идеале, ходить каждую неделю, но хотя бы периодически. Потому что это то, чего у нас нет в программе обучения на АСІ курсов.

Монахи занимаются дебатами, дебатировать в этой программе Геша порядка 4-6 часов в день. Две сессии у них в день, вечерняя и дневная. И у нас этого нет, Геша вырезал, чтобы люди

выжили.

И так никто их закончить не может, эти курсы. Еще дебатов не хватало. Но это очень классный способ думать.

И я рекомендую вам об этом подумать. Потому что логически, если вы много будете об этом думать, нет способа доказать, что Будда не передал их для вас. Это не доказывает, что он их передал для вас на самом деле.

Но достаточно доказать, что у меня нет никаких аргументов четко установить, что они не были для меня преподаны. То есть такая возможность есть, что они для меня преподаны. И когда вы доходите до этого, когда я до этого дошел, и это то, о чем этот пункт, это здорово так думать.

Верить в эту вероятность, что они были именно для меня переданы. И теперь очень хороший вопрос, почему? Почему нам следует так думать?

Какие у этого преимущества? Ирина говорит, что я могу с ними справиться, неплохо. Тут, кстати, не то, что есть один правильный ответ.

Это разные могут быть ответы.

[Говорящий 3] Я избранный.

[Говорящий 1] Я избранный, неплохо, да. Есть еще идеи? Сам Будда в меня верил?

Может, он видел 2,5 тысячи лет назад, что именно я в этой жизни, это моя последняя жизнь перед просветлением. И то, что меня отделяет, это вот эти 64 обета. И если я их буду хранить, Будда видел, что я в этой жизни увижу пустоту напрямую.

Мурашки с ним в голову, да. И я знаю, что поначалу так не кажется. И мне не то, что я каждый день в это верю.

Но нет, я не знаю ни одного способа доказать, что это неправда. Нет такого способа. По сути, для этого нужно прочитать умы других людей, Будды ум и так далее.

Эти ситхи большинству людей недоступны подавляющим. Но если мы так будем думать, то вот что произойдет. Мы будем хранить эти обеты более тщательно и внимательно.

И если мы это будем делать, вне зависимости вообще отчего. Вот просто отдельно, если мы возьмем наше очень качественное и сильное старание хранить обеты, то кто от этого выиграет? Все, и в частности вы.

Вы выиграете. Потому что если это правда, что мир происходит из нас, то чем лучше мы храним свои обеты, тем лучше наша жизнь будет. И в этом и вся суть.

Сказал это Будда лично для вас или нет? Я не знаю. В чтениях говорится да.

В этом уроке говорится да. В материалах говорится да. Лорд Будда говорит это так.

За ним повторяет мастер Асанга под диктовку лорда Майтрея, потом Джецон Капа, потом другие комментаторы. Они все говорят, что это правда. Я знаю, что это не звучит достаточно убедительно для тех, кто проходит этот курс.

Для меня в том числе это не звучало убедительно. Но если длительное время, достаточно длительное, думать о том, хорошо, это не правда, и приводить аргументы. Это не правда,

потому что.

Это то, кстати, что отличает ленивое сомнение от сомнения хорошего. Ленивое сомнение, это когда ты не пытаешься разобраться. Ты говоришь, ну, не звучит правдиво.

И все. Это ленивое сомнение. Хорошее сомнение, это когда это не звучит правдиво.

Я в этом разберусь. Я в этом вопросе разберусь. Например, я приведу аргументы.

Нет, лорд Будда не передавал это для меня, потому что, к примеру, я прочитал ум Будды, ум всех остальных людей. Они обычные тут ребята. Им нужно обеты хранить больше, чем мне.

Мне уже не надо. Все, я в этом разобрался. К примеру, если такой аргумент нельзя привести, можно какой-то другой привести аргумент.

Ну, это просто звучит очень маловероятно. Очень маловероятно. Что значит очень маловероятно?

Ну, другие люди, они не выглядят так, что им не нужно эти обеты хранить. Выглядит, что если новости почитать, многим надо обеты хранить. Мы не знаем, кто эти люди.

До того, как мы не можем их прочитать умы, мы не знаем, кто они. И поэтому это здорово так считать, что Лорд Будда передал эти обеты лично для вас. Потому что тогда вы будете их лучше вести, им следовать, и вы же получите лучшие результаты от этого.

Второе. Второе называется поддерживать три намерения. Что я им буду следовать.

Что я хочу стать просветленным и хочу помочь всем. Чуть-чуть подробнее об этом расскажу. Когда я писал этот скрипт, я вообще разошелся.

У меня тут очень много написано. Дело в том, что если вы подумаете еще немного про эту всю историю с Лордом Буддой, что он 2,5 тысячи лет назад жил, вам передал эти обеты, то вы рано или поздно, если вы будете много об этом думать, вы придете к тому, что это на самом деле невозможно. Лорд Будда не мог передать вам эти обеты лично.

На самом деле вы придете со временем к тому, что это невозможно. Почему? Нет.

[Говорящий 3] Почему нет?

[Говорящий 1] Потому что звуки, которые издавал Святой Род Будды, они не дошли до ушей учеников даже. Они не соприкасались. Да, 2,5 тысячи лет.

Они даже не соприкасались. Это сказал Ирина Гарджуна. Что вещи не соприкасаются даже.

Нельзя даже найти точку, где эти 2 пальца соприкасаются. Если вы скажете, что это вот здесь, в этой маленькой точке, ее можно поделить на левую часть и правую часть. Левую часть можно поделить снова на левую часть и правую часть.

Ту часть можно поделить снова на левую и правую. И так до бесконечности. Там нету самой маленькой части.

Ее не существует. Нету того места, где они соприкасаются. И нету никакого Будды, который передал эти учения лично вам, через своих учеников.

Потому что те ученики, звуки даже не соприкасались с их барабанной перепонкой. И это делает эту всю историю на самом деле абсолютно невозможной. Если вы будете об этом много думать, вы к этому придете.

Что ты имеешь ввиду? Что ты имеешь ввиду? Лорд Будда?

Гаотама Будда я имею ввиду. На самом деле эта история, она невозможна. И я хочу, чтобы вы об этом подумали на досуге в том числе.

Потому что когда я об этом думаю, меня это очень сильно включает. Если это невозможно, то что же произошло на самом деле? Я создал семена.

Вещи не могут существовать так, как они кажутся. Они даже не соприкасаются. Мои семена от того, что я миллионы жизней хранил эти обеты и старался.

Не идеально. Если бы идеально хранил, я бы лично тут не сидел. Я бы чем-то другим занимался.

В раю Будды, наверное. Из-за того, что миллионы жизней я старался хранить эти обеты. Вы старались?

Каждый сам. Вы создали семена родиться в мире, где эти учения, они все еще есть. Женщинам их можно изучать.

В отличие от того, что было в течение этих двух с половиной тысячи лет. Женщины не имели права изучать даже эти знания. Такие, как мы с вами, Владимир.

Эти все правила и учреждали. Из-за этого мне теперь отрабатывать это все. Вы создали невероятные семена тем, что вы старались хранить эти обеты.

И поэтому вы родились в мире в то время, когда эти знания доступны. А они стали доступны в нашей истории 50 лет назад после того, как они из Тибета начали попадать в другие места. До этого они были концентрированы в Тибете.

Потому что Китай наполнил Тибетом. Они завоевали Тибет.

[Говорящий 3] Нет, я имею в виду границы, монастыря.

[Говорящий 1] Потому что эти тибетские беженцы появились. Не было раньше беженцев. Точно так же, почему сейчас ты видишь кафе, как оно называется, где Ира сказала не покупать ей больше ничего?

Каштан? Да, с десертами. А что это такое?

Ну, что? Слишком сладкие десерты калорийные.

[Говорящий 3] Беженцы появились.

[Говорящий 1] Беженцы появились, да. Которые начали это все распространять, верно. До этого не было беженцев.

Они все жили спокойно, их никто не трогал. У нас есть возможность родиться в этом теле. И вы дальше, это уже не секрет, что это тело, это единственная форма жизни, в которой можно достичь просветления.

Увидеть пустоту напрямую. Животное это не может сделать, жаждущие духи не могут сделать, существа сферы форм, бесформенные тоже не могут это сделать. Существа ада, понятно, не могут это сделать.

Только люди и только с определенными, не все виды людей даже. Есть разные виды. Мы с вами на планете Земля вот здесь родились.

У нас вот такие люди. Такие люди могут достичь просветления в этой жизни, но остальные не могут. И это очень редкая возможность.

И встретить эти знания и быть в них заинтересованными. Посмотрите, насколько эта комната ломится от количества людей, которые хотят увидеть пустоту напрямую и достичь просветления в этой жизни. Нет, да, никто тут просто понимает.

И это вы создали это. Вы создали это своими очень хорошими семенами. И вероятность это встретить и даже быть не заинтересованным ноль, она тоже очень большая.

Поэтому что-то вас заставило это услышать и быть в этом заинтересованным. Я не помню точной цитаты в чтениях, но я так думаю, да. Так не совсем корректно считать.

Спасибо за вопрос. Дело в том, что могут быть такие семена, что вы рождаетесь в 1950 году 10 тысяч раз подряд.

[Говорящий 3] Вот я вот и про это и спрашиваю. То есть одна и та же система могла бесконечно 4 тысячи выполнять или 10 тысяч раз.

[Говорящий 1] Она могла и она существует на разных планетах, в разных сферах. Мы не обязательно рождались именно на этой конкретной планете, потому что это не единственное место, где есть система семян, в том числе люди.

[Говорящий 3] А, система семян, не только на этом планете.

[Говорящий 1] Да.

[Говорящий 3] То есть еще двойники. А может быть такое, что эти обеты на разных планетах приводят к этим знаниям?

[Говорящий 1] Это то, что я утверждаю, да.

[Говорящий 3] То есть это факт?

[Говорящий 1] Это не написано в чтениях, однако в чтениях написано, что эти обеты ты не теряешь после смерти, в отличие от индивидуальных обетов свободы. Что, кстати, мне не было понятно почему, но сейчас мне более понятно, потому что моя гипотеза, моя догадка, потому что есть эти индивидуальные обеты свободы мирян, монахов. Может мы в этой жизни не монахи, как мы будем следовать этим обетам монашеским, хотя мы миряне.

Они разные категории. Это моя догадка, которую я себе так объясняю. Однако обеты бодхисаттвы включают все обеты индивидуальной свободы, ну в смысле не убивать, не воровать и так далее.

Просто они не относятся к этой категории обетов, типа монашеские или не монашеские. В общем это то, что первое, намерение следовать обетам, потому что вам их подарило просветленное существо, чем больше вы будете изучать пустоту, тем больше вы будете приходить к выводу, что вещи не существуют так, как они кажутся. Кажется, что это вся

история, вот она была 2500 лет назад, был Гаутама Будда, потом индийские учения, тибетские и так далее, но это не существует так, как оно кажется.

Оно существует не в историческом контексте причинно-следственных связей, а в семенном контексте причинно-следственных связей. И можно жить на этой планете и вообще не знать ни про какую систему Синан и ее вообще не будет, не существует для миллиардов людей на этой планете. И они правы на этот счет, ее не существует для них.

Это первое, намерение следовать обетам, потому что вам их подарило просветленное существо. Второе, намерение стать просветленным до стечей рая, в том смысле, что не хотеть слишком малого, не ограничиваться 108 качествами своего партнера. Это здорово иметь партнера и здорово вместе с ним достичь просветления.

Так прикольно. А просто иметь партнера ради партнера, это не обязательно самое лучшее в жизни, даже если у него есть все 108 качеств.

[Говорящий 3] Я уж надеюсь.

[Говорящий 1] Третье, это намерение помочь бесчисленным существам, в том смысле, что мы хотим с помощью этих обетов действительно помочь и другим людям, и еще и не только людям, и собачкам, и кошечкам, и всем остальным. Ира, новая квартира появилась в 15 районе. У Иры уведомления приходят, даже со звуком тут, с Вельхабена.

Следующее, шаг номер 3. Принять обеты, основываясь на двух предыдущих шагах. Мне так нравятся эти списки, я вам честно скажу.

Первое, второе, сумма первого и второго. Подумайте о том, что лорд Будда мне просветленное существо их передало по ссылке этим, никаким, не DPD, а вот прям в руки передало, в руки. И я хочу помочь всем живым существам, я хочу достичь просветления для того, чтобы всем, всем, всем помочь.

И поскольку у вас нет этих обетов, вы их хотите принять, думая обо всем этом, и следовательно. И последнее, предпоследнее. Уважайте обеты как свое самое драгоценное достояние, и самую драгоценную вещь.

Вы знаете, кто это?

[Говорящий 3] Мои сокровища.

[Говорящий 1] Моя прелесть. Что, что подумайте сейчас, я не буду, я не буду вас спрашивать вслух, чтобы вы говорили, мало ли. Но подумайте, что у вас самое дорогое в жизни есть?

В смысле? Материального. Жизнь ваша.

Тело. Тоже материальное. Родители.

На самом деле, вот всеми перечисленными вещами мы не владеем. Потому что мы их теряем, и потерять мы их можем вообще в любое время. Но чем мы владеем, это очень интересная мысль.

Это своими обетами. Потому что ты их не можешь потерять, они не теряются после смерти, они остаются в твоём ментальном потоке. И поэтому это самая большая драгоценность в нашей жизни, которая только может быть.

Наши обеты. Потому что мы их не теряем, даже после смерти. И пятый, вам понравится.

Поскольку предыдущий пункт верен, избегайте нарушения обетов. Вот о чем тут говорится. Вот эти пять.

Следующий вопрос, а мы сделаем перерыв. Вопрос, может ли человек нарушить второстепенный обет просто из-за забывчивости или же побудительным фактором должно быть одно из ментальных омрачений? Как вы думаете, кстати?

Должно быть ментальное омрачение. Из-за забывчивости не считается. Считается ли нарушением обета, если мы забыли, что он у нас есть?

Это хороший пример. Это тот пример, который я хотел привести. Когда к вам приходит налоговая.

У тебя приходила, Окса, налоговая?

[Говорящий 3] Да, конечно.

[Говорящий 1] И говорит, а чего вы не заплатили налоги? И ты говоришь, я забыл. Она говорит, не, ну раз забыл, то, конечно, вопросов у нас у тебя нет.

В таком мире, ребят, мы не насеялись, Семен, жить. Диалог обычно другой происходит с налоговой. И это кармическая налоговая в нашем случае.

Если мы приняли какой-то обет и его забыли потом, спустя три рюмки водки, например, вспомнили, блин, у меня же обеты. Это все еще не освобождает от ответственности. Потому что вы эти обеты уже приняли.

И они считаются равносильными нарушениями. В том смысле, что и то, и другое является нарушением. Хоть из-за забывчивости, хоть из-за ментальных омрачений.

И здесь же Цунка поговорит о том, что очень здорово раскаться перед другим человеком, если у вас есть нарушение обеты. И если это невозможно сделать, то нам следует вызвать памяти всех Будд вместе с их всеми дочерьми и сыновьями — это обычно бодхисаттвы имеются в виду, кто является сыном и дочерью Будды. И здесь говорится, что вы должны признать полностью свои ошибки, рассматривать их как нечто недолжное, если не хорошее.

И с этим знанием и осознанием того, насколько они неправильны, вы должны отказаться от этих действий. То есть вы нарушили обет, признались кому-то и говорите «я отказываюсь так делать». В этих ошибках вы также должны признаться перед Буддами, бодхисаттвами и перед теми, с кем вы разделяете дарму.

В смысле, может быть, свои ваши друзья или другие люди, которые тоже из дармо-сообщества. И тут говорится, следовательно, при меньшем или среднем проявлении загрязненности, мне кажется, Ира, это твоя часть, ты будешь рассказывать про эти меньшие и средние случаи загрязненности. При нарушении любого из 45 вторичных обетов нельзя очиститься одним намерением сдерживать себя, если рядом есть человек, которому вы можете признаться.

У вас одни есть. Я могу сказать, что я в этом не большой пример. У меня нет каких-то регулярных соджонгов.

Это называется соджонг, такая церемония, иногда в монашеской традиции, особенно традиции, они дважды в месяц собираются в небольших группах и рассказывают, признаются друг другу в нарушениях. Ира, по-моему, вам собирается предложить это делать. У нее есть идея, как это можно сделать.

Нам Лама Питер тоже с Ламой Машей неоднократно это предлагали. Это правда клево очень делать. Я каждый день раскаиваюсь медитацией, когда вспоминаю все случаи нарушения обетов, которые могу вспомнить, и я честно признаюсь перед Буддами.

Но это здорово делать перед живым человеком также. И это то, чем я хочу вырасти.

[Говорящий 3] Это было бы очень клево, да.

[Говорящий 1] И это то, что помогает лучше хранить обеты, потому что все рады прийти на встречу и рассказать, что я нашла. Это он. Все 108 качеств я его насеяла, вынудила проявиться в своей жизни.

Но никто не любит рассказывать о том, что он на кого-то наорал, дал ребенку подзатыльник или еще что-то. Но это очень мотивирует становиться лучше. И эти обеты, это не что-то, чему можно идеально следовать.

Нет такого человека, я утверждаю, в этом мире, который идеально следует обетам бодхисаттвы, потому что в тот момент, когда вы идеально следуете обетам бодхисаттвы, вы уже Будда. Я утверждаю. И поэтому то, почему мы принимаем эти обеты бодхисаттвы, это чтобы стараться быть лучше, стараться им следовать, чтобы этим Буддой стать.

А не наоборот. Если бы мы могли эти обеты идеально сохранять, их не было бы нужды принимать. Но никто не может обычно.

Но мы стараемся. Окей? Есть вопросы по этой части?

Да. Это хороший вопрос. Ее выносят в данном случае конкретно отдельно, под ментальными омрачениями.

В этом случае поднимают злость, то, что касается невежественного желания, невежественного нежелания или невежества, то есть непонимания, откуда происходит мир. Точнее, неправильного понимания. Геша Майкл теперь всех поправляет.

Говорит, это не так, что мы не знаем, откуда происходит мир. Мы неправильно понимаем, откуда он происходит. Опять же, ты не забыл.

Ты активно неправильно понимал. Да, одним из этих трех. А забывчивость в данном конкретном случае не относится.

Если у тебя не было какого-то ментального омрачения, ты накричал на кого-то, забыв, что у тебя есть обет. Не хочу с вами дебатировать на этот счет. Как можно на кого-то накричать, если ты забыл.

Там же тоже вовлечено невежественное желание, невежественное нежелание. Подумайте об этом. Это не я придумал, тут в чтениях написано.

Окей, 10 минут перерыв до 16-15. И продолжим вместе с Ириной. О, сразу о практике соджонг у тебя.

Спасибо. Соджонг, да.

[Говорящий 3] Готово. Засветите. Засветите.

[Говорящий 2] У тебя красивая ручка. Это для декорации. Если кому-то нравится.

[Говорящий 3] Ну, от поэта.

[Говорящий 2] Мне нравится, красиво.

[Говорящий 3] Так или иначе, нужна ручка, а ее нет. Разумно.

[Говорящий 2] А заодно у нас залежат ваши. Хорошо. Хорошо.

Так, ну что. Соджонг. Маша подпрыгнула.

Я думала, как пошутить для Маши. Но Макс так сказал, Маша, это для тебя, чтобы Маша чуть телефон из рук не выпал. Соджонг это тибетский термин.

Тибетское слово, которое значит процесс защищения и восстановления обетов после их нарушения. То есть изначально это та традиция, которой монахи дважды в месяц занимались, чтобы встретиться вместе, поговорить о своих грехах. Чтобы очиститься от них.

Продолжаю, да. На полнолуние и на новолуние обычно. Как раз раз в две недели, плюс-минус.

Кстати, недавно, когда вчера, по-моему, было полнолуние. Идеальный день для Соджонга. Помните, есть три случая нарушения коренного обета?

Большой, средний и меньший. Больше четыре цепи, средний, четвертая цепь плюс одна-две. Меньший, какая-то, которая не четвертая.

Комбинация, но не четвертая и не все четыре. Соответственно, если вы нарушили или второстепенный обет, что является меньшим нарушением, мы можем пойти на Соджонг, такую практику сделать. Но, в принципе, достаточно для такого одного человека, который или Хинаяну, или Махаяну изучает, с которым можно поговорить, который на вашем языке поймет, в чем истинно нарушение.

Ну и вы ему скажете, вот, эх, нарушил обет, очень жаль мне. Но если это посерьезнее, тогда требуется группа из трех человек минимум. И это как раз отличное...

[Говорящий 3] Это второстепенные.

[Говорящий 2] Ну, скажем, я думаю, что это больше относится к вот этим средним случаям. То есть второстепенные, они, в принципе, меньшим нарушением считаются. Но, в общем-то, да, клево собираться на такие группы вместе с Соджонгом.

И мы хотели предложить вам самоорганизоваться в такую группу. И нам нужен лидер такой группы. Может быть, два лидера.

Один на Новолуния, один на Полнолуния. Или вы можете вместе. Короче...

[Говорящий 3] У вас в чтении будет...

[Говорящий 2] В чтении 10 будет прям целые стихи. Если вы хотите классическую церемонию сделать, можете там с чтением стихов прям сделать. Потом можете, если вас прям 8 придет, можете разделить в Zoom на две комнаты, разойтись и в малых группах между собой поговорить.

Если вас там не очень много, можете в рамках одной группы поговорить. Проводить такую встречу. И вот, да, если вы хотите полноценную церемонию сделать, можно в чтениях почитать, какие стихи читать.

Но если не хотите, это тоже необязательно. Можете сами встретиться, подумать о прибежище, подумать, что вы тут собрались все вместе, и по очереди поговорить друг с другом. Зависит от того, насколько вы хотите приближенных традиций делать, или, скорее, менее официально.

Скажем, если ты хоть как-то пытаешься хранить свои обеты, может быть, ты не приняла, например, официально на церемонии обеты, но ты понимаешь, что ты хотела бы там еще к ним присмотреться. Может быть, ты даже еще не приняла желание обетов Бодхисаттвы, допустим. Но ты же там все равно дневник по десяти этическим принципам ведешь.

Еще чего-то. Все равно, мне кажется, это клевая история ходить на такие встречи и вырабатывать такую привычку, очищаться таким образом. Итого, что, лидера Соджонги, тебя записываем?

[Говорящий 3] Нет, я буду Машу как-то ориентировать.

[Говорящий 2] Ну, в общем, подумайте между собой.

[Говорящий 3] Блин, я бы хотела, чтобы тут такая штука была для двух. Ну, мне это очень нравится.

[Говорящий 2] Я заняться готова.

[Говорящий 3] А вы можете мне?

[Говорящий 2] Поможем. Я, если честно, никогда не организовывала прям классическую, традиционную какую-то церемониальную встречу. Я бы, ну, я скорее такой человек в рамках данного случая.

Я просто так, чисто поговорить, что нарушил, признаться и все. Но я могу найти того, кто может все детали рассказать.

[Говорящий 3] Например?

[Говорящий 2] Да, да, например. Хорошо. Хорошо.

Кто будет ходить на такие встречи? Так, ну, четыре человека есть, все, вы между собой уже договоритесь. Ладно, хорошо, поехали по нашему занятию.

[Говорящий 3] По деле Гриши и Брински. Ну, можно, например, по 10 юридических принципам происходит. И, ну, там, лидер, он, например, говорит, что сегодня ждаем зерна,

там, купят.

А вы уже приходите, вы либо хотите так. Это очень просто.

[Говорящий 2] Видишь, у тебя уже хорошо получается. Да, на самом деле, ну, я знаю, о каком-то чате говоришь. Там проводится, там как бы есть разная аудитория.

И там не обязательно люди, которые прошли СИА-7. Вы как бы тут уже прошли СИА-7. Вам не обязательно, ну, как бы брать вот чисто по 10 юридическим принципам проходиться или что.

Вы сами знаете, что вы ведете, что пытаетесь хранить, что вы там где нарушили. Ваша задача просто как бы перед другими людьми, вашими согруппниками, не знаю, друзьями, под армией, ну, как бы с помощью их присутствия очистить свое сердце. Вот единственная задача.

И вы как бы, ну, то, что захотите, расскажите им. Если что-то вы не готовы им рассказать, расскажите дома перед алтарем. Все, все просто.

Хорошо. В нашей линии передачи есть целый алгоритм о том, как оценивать тяжесть поступка. Такие, не знаю, кармические веса, нарушательские веса.

Сколько нарушили? 100 грамм или 3 кило? И это домашка 3.

Критерии, как понять, насколько серьезно нарушение. И там будет несколько пунктов. Мы сейчас по ним пройдемся.

Первое – это природа обета. То есть это коренной обет или это второстепенный обет. Коренного обета нарушение более тяжелое, тяжеловесное по нарушению, чем второстепенного.

Это вы помните. То есть цатунг серьезнее, чем нъеджа. Это как, не знаю, поломка двигателя в автомобиле или просто маленькая царапинка на двери где-нибудь.

Второе. Что побудило нас нарушить обет? Что заставило нас совершить этот проступок?

И тут есть три уровня серьезности. То есть это может быть, не знаю, забывчивость, отвлечься, небрежность, не знать обетов. Это менее серьезно.

Тут не проводится это параллельно, но на мой взгляд это то, что вот там часть, помните, ментальное омрачение или другие мысли. Мне кажется, это к другим мыслям относится. То есть это как бы менее серьезно.

Если вы находитесь под влиянием ментальных омрачений, это средней серьезности. И если вы в моменте, вы знаете свои обеты, но вы не уважаете или просто игнорируете обет, это считается самым серьезным. То есть неуважение обетов.

Кричать, я знаю, что там говорили, что есть такое правило не кричать в ответ. Ну, это не настолько серьезно. Нарушение сейчас какие?

Нару хорошенько на него. Третье. Наличие трех ядов.

Помните три яда? Мы говорили об этом в контексте колеса жизни. Помните, там было это колесо, которое с 12 звеньями, которое чудовище держит?

Да-да-да, у него в серединке был петух и еще парочка ребят, которые символизируют как раз невежественное желание, невежественную неприязнь и невежество само по себе. Или

другими словами невежественная симпатия, невежественная антипатия и невежество само по себе. Это оно и есть.

Невежество это непонимание кармы и пустоты. То есть невежество это как фундамент для двух других ядов. А помните, чего они ядами называются?

Определенно, они отравляют наш ум. Жизнь. И жизнь, да.

После ума жизнь. То есть здесь имеется в виду, присутствуют или не присутствуют эти три яда в нарушении и если присутствуют, в какой мере. Насколько это нарушение пропитано или вот этой невежественной симпатии, или невежественной антипатии, или невежеством самим по себе.

Четвертое. Объект, по отношению к которому мы совершили это действие. Помните, в контексте совершенства Даяния, наверное, на пятом или шестом курсе, мы говорили, что есть три типа кармических объектов.

Кто помнит? Вдруг вспомните. Очень сильное, среднее и так себе.

Верно. А подетальнее. Ну, здесь о другом немного.

Хорошо, что ты то вспомнила, один пункт точно пересекается. Тут вот что имеется в виду. Наименьший по тяжести проступок, если это проступок, совершенный с животным.

Условно, убийство животного считается меньшим проступком, чем убийство человека или человеческого плода. То есть наименьший поступок – животное, средний человек – человеческий плод и самый высокий – это человек, который нам очень сильно помог. Или помог особым образом.

И здесь обычно имеются в виду родители наши, потому что они даровали нам тело, или наши учителя. Почему животных можно подумать, что ладно, меньший проступок, можно убивать, а людей нельзя? Чего тут животные относятся к меньшему проступку, как думаете?

Потому что животные не могут пройти просветление. Это не значит, что надо убивать животных, но как бы в рамках... вообще никого не надо убивать, но в рамках этой иерархии животные не могут, к сожалению, достичь просветления.

Шансов у них нет в этой жизни. Поэтому они как бы менее кармический объект. И пятое – накопление.

Насколько часто мы совершали этот проступок? Сколько раз мы нарушали? Тут тоже три градации.

Значит, если мы нарушили вторичный обед от 1 до 5 раз, и это легко посчитать, это менее серьезно. Если это больше, но все еще можно сосчитать, это средний проступок. Если это больше, если не поддается исчислению количества нарушений, тогда серьезный.

Я все думала, зачем Гешила добавил вообще это в лекцию. Больше пяти, но можно сосчитать второй. Я думала, от чего вообще этот как бы тут появляется.

Я, по крайней мере, не нашла какого-то ответа от Гешила, но я думаю, что это про какой-то саомониторинг что ли. Сам смотришь, насколько по какой-то своей внутренней шкале ты чаще или меньше делаешь какие-то нарушения. Вероятно, для того, чтобы стараться их делать все меньше и меньше.

И когда мы совершаем серьезное падение, то есть в данном случае, если по этой шкале много пунктов совпало, в этих пунктах не средний, а максимальный уровень, например, не животное, а учитель, частота несчислимое количество, под влиянием очень сильного невежественной антипатии, еще чего-то. Когда мы совершаем серьезные нарушения, нам срочно нужно очищать с помощью практики четырех сил. Понятное дело, что все равно все мы не можем.

Мне кажется, если пытаться абсолютно все очищать сразу в моменте с помощью четырех сил, я, наверное, только это и буду делать. Мой ум или сплавится, перегорит, потому что постоянно какие-то нарушения, невозможно даже их настолько несчислимо, их невозможно все остановить, особенно если под влиянием каких-то ментальных обращений. Но мне кажется, все равно здорово приучать свой ум, если ты понимаешь, что это какая-то залетная история, сразу в моменте делать четыре силы.

Или сразу, как только ментальное обращение отступило, и вы видите хотя бы чуть-чуть в себе сил чего-то с этим сделать. И дальше у нас еще одна классная тема. Это будет сразу домашка и четыре, и пять.

Говорят, надо знать врага в лицо. И этот вопрос о том, почему мы склонны нарушать обеты. Понятное дело, что мы говорили об мотивации, о ментальных омрачениях, под которыми мы совершаем это все, или наоборот, других.

Но тут, мне кажется, шире немножко. Почему в целом мы нарушаем наши обеты. И первое это, как думаете, какая причина?

[Говорящий 3] Ментальное омрачение.

[Говорящий 2] Ментальное омрачение попозже будет. Причина – не знание обетов. То есть мы как бы недостаточно хорошо их знаем.

То есть мы их плохо учили, прослушали, не приложили каких-то усилий разобраться. Какое противоядие к этому, как думаете? Выучить.

Более того, тут другая формулировка. Стать знатоком обетов. Стать мастером обетов, да.

То есть это первый пункт к домашке 4 и первый пункт к домашке 5. Домашка 4 – какие типичные причины, домашка 5 – какие antidotes к этим причинам, типа чем лечить, чем перекрыть. То есть если у нас причина – не знание обетов, то чем лечим?

Выучить обеты, стать мастером обетов. Лучше остальных в них начать разбираться. Какой метод, чтобы хорошо начать разбираться в обетах?

[Говорящий 3] Принять.

[Говорящий 2] Какой? Практиковать, преподавать, принять, да. Вести шестиразовый дневник.

Когда вы ведете шестиразовый дневник, все равно вы с ними сталкиваетесь, и у вас регулярные случаи видеть их, как минимум запоминать название. Если хотите, у нас в блокбуке мы пытаемся переписать сейчас некоторые примеры. У нас к каждому обету есть примеры.

Примеры плюсов, минусов и антидоты. И сейчас не все примеры хорошо соответствуют конкретным обетам. Иногда они очень далеко по концентрическим кругам.

Их давненько делала команда волонтеров, и я их хочу обновить. Я пока занималась этим курсом, частично их пообновляла. Но клёво было бы, чтобы кто-то, кто только-только ICI 7 по свежей памяти закончил, если вдруг кто-то хочет поштормить вместе с другими волонтерами над какими-то примерами, пообсуждать, подумать, напишите мне, я вас добавлю в команду.

Дальше. А, это, кстати, было незнание своих обетов. Лечим тем, чтобы стать знатоком обетов.

Теперь. Допустим, вы знаете обеты, но все равно небрежно к ним относимся, ленивые, забывчивы, что касается относительно этих обетов. Такая беспечность.

Не знаю, в суете дня, это моя типичная история, в суете дня просто другие приоритеты. Не могу отвечать сейчас на эти обеты, занята чем-то другим. Какой антидот?

Быть внимательным или начать спохватываться, если начинаете соскальзывать. Какой способ? Глюкбук.

Ведение шестиразового дневника. И как бы в дневнике все равно будут и взлеты, и падения. Относитесь к этому нормально.

Если у вас там не получилось с первого раза вести идеально шестиразовый дневник, ну ничего, делайте еще один подход, еще один подход. Как бы не забивайте на эту практику. Это нормально иметь какие-то падения в практике, но как бы после этих падений важно пытаться опять снова про медитацию.

Кто-то очень клевую фразу говорил, типа неважно сколько раз ты провалился, важно сколько раз ты встал. Ну может и не про медитацию, но в общем мне кажется эта фраза тоже сюда очень хорошо подходит. И на мой взгляд каждому из вас, ну как бы каждый из вас это отдельный набор кармических семян.

И каждому из вас надо выработать свою систему, которая у вас будет работать. Что-то индивидуальное для вас, потому что вы знаете свой ум лучше всего. Вы знаете, где он вас там пытается обхитрить, где какие придумывает уловки для ума, чтобы что-то не делать.

Ну как бы мой путь к этому, это путь экспериментов. Экспериментировать, что мне может сработать. Не знаю, я знаю, что мне надо пить много воды, ну как бы хотя бы норму, 2 литра воды мне сложно выпить, но хотелось бы все-таки пить.

Я начинаю пытаться разные лайфхаки других людей применить, пока у меня ничего там не получается с другими лайфхаками. Но как бы я все равно пытаюсь начать больше воды пить. Среди всего прочего я покупаю вот эту штуку, если к ней приделать вот такую соску, к этой штуке, к обычному цилиндру вот такую, не знаю сопло или как это назвать, все, к десяти часам дня полтора литра я уже выпила.

Просто вот из этой штуки. Ну не знаю, вот с чашки мне как-то не так прикольно пить. Вот это ты просто попил постоянно, попил, попил, все как бы, я выпиваю это пол литра.

Три таких чашки до утра. Да, я думаю, что это что-то оттуда. Ну да, да, поэтому ну как бы, нашла ли я какой-то в тиктоке или где-то лайфхак, купите себе соску.

Нет, не нашла, но как бы, я не слышала о таком лайфхаке, но он как бы сам, если вам что-то не хочется, но вы понимаете, что вам надо внедрить что-то в практику, если вы не готовы ради себя что-то делать, делайте ради других. Думайте о том, что вы сейчас станете мастером может быть этого, или вы придумаете какой-то классный лайфхак, это поможет другим. Не готовы ради себя делать, делайте ради других.

Ну как бы попытайтесь экспериментировать, думайте о том, что короче все, не пошло, это не мое, все, я короче делать не буду. Вам ну как бы, если мы говорим о практике введения дневника, если мы говорим о медитации, если мы говорим о йоге, если мы говорим об изучении пустоты, вам надо все равно делать к этому подходы. Если вы намерены как-то не просто прожить свою жизнь зря, а достичь определенных целей, желательно насовсем завершить пребывание в сансаре.

Да, вам надо найти ваши собственные лайфхаки, ваша система, которая сработает для вас. У Макса он там навейпкодил себе это приложение, я как бы искренне за него радуюсь, я знаю, что для меня это не сработает, у меня там с прибежищем и другой лайфхак был. Но вам надо пытаться найти.

Хорошо. Третье. Вы знаете обеты, но у вас приступ плохих мыслей.

Приступ ментальных омрачений. Клеши вцепились по самое горло. Мне кажется, ментальные омрачения нас одолевают, или когда мы там очень сильно уже упахались, устали, не выспались, голодные, не знаю.

Какие ангелы? Слова такого не вспоминаешь, когда ты реально устал. Какие ангелы?

Конечно, еще бы. В моменты, когда ментальное омрачение, оно сильнее нас, сильнее нашей воли, мы как бы все проигрываем этим ментальным омрачением. И тут очень интересный антидот Кешела дает, не угадайте, а ну попробуйте.

Можно сказать заботиться о себе, но каким образом? Вот каким. Определить свое худшее ментальное омрачение и работать над ним.

Мне кажется, нежданчик немножко. Хороший вопрос. Как определить?

Включите Шерлока Холмса. Или не знаю, можете опросить своих близких и родных, друзей, партнера, маму можете спросить. Вы насобираете в список самых ваших частых вещей, над которыми, по мнению других, вам стоило бы поработать.

[Говорящий 3] Я хочу отжимать дело до дневника. Ты же видишь, какой дневник тебе больше всего принадлежит, такой заполненный, сколько ты там дышишь.

[Говорящий 2] Ну да, да, говорят, что, ну да, можно по дневнику смотреть, но вообще я слышала еще одну версию, что как бы на самом деле самое худшее омрачение мы не можем в себе увидеть, только другие могут как бы это нам показать, но типа сами мы не можем увидеть.

[Говорящий 1] Муж, скорее всего, или ребенок.

[Говорящий 2] Муж или ребенок, муж, да. В общем, да, берите то, что вы считаете самым серьезным ментальным омрачением в состоянии на сейчас и работайте с ним. Одно, над всеми не надо сразу работать, нужно сразу внимание распылиться и все.

[Говорящий 3] Чем я тебя бешу? Как я могу для тебя стать лучше?

[Говорящий 2] Ну типа того, да. Слово такого твой партнер даже знать не будет. Что за слово такое вообще?

[Говорящий 3] 108-й пункт. Не знаю, слово бешу. Так лучше говорит на французском, да?

[Говорящий 2] Ангелы не бесят. Ну спросите как-то, не знаю, можете сказать, я работаю над своей осознанностью. Вот как ты считаешь, что мне тяжелее всего дается?

Какая эмоция меня зашкаливает? Вот что ты думаешь по этому поводу?

[Говорящий 3] Нет, это не правда.

[Говорящий 2] Или он скажет тебе есть осознанность?

[Говорящий 3] Ты так не работаешь? У меня была ситуация, у меня была машина, чуть не наехала, буквально вот, как это называется, спереди и сзади.

[Говорящий 2] И я пришла домой, рассказываю это детям и в одном моменте понимаю, что я однозначно у кого-то наезжаю, скорее всего, в своей жизни. И я дочке говорю, блин, наверное я на тебя наезжаю очень часто.

[Говорящий 3] И она такая. Через пару дней мы вернулись к этому вопросу, рассудили, как часто и с какой интенсивностью. У меня было такое, наверное, положение.

[Говорящий 2] Ну да, да, поднаблюдайте за собой, да, в дневнике тоже можно что-то накопать. Еще, ну мы тоже с Максом, Макс уже поднимал тему про то, как он старается бороться с ментальными обращениями и как это работает на опережение. Мы поднимали вопрос о распорядке дня, о режиме дня, о каком-то графике четко.

На мой взгляд, это реально важная тема. И она такая недооцененная. Ну как бы график и график, ну что с того.

Но я чем дальше, тем больше вижу в этом смысла. Потому что, ну это правда важно. Тебе надо там, не знаю, нормально высыпаться, достаточное количество часов.

У меня это, по моему трекеру, он говорит, 8 часов 20 минут, когда спишь, нормалек. Когда меньше спишь, особенно ты накапливаешь отсутствие вот этого сна. У меня там еще параметр есть, долг по сну, я его очень сильно люблю.

У меня тогда сразу надо там днем поспать, еще чего-то. Ну обычно это на мероприятиях. Начинается какое-то мероприятие большое, у меня начинается этот долг по сну расти, расти, расти.

И мне после этого, я знаю, просто надо спаться хорошенько. Нам надо хорошо спать, нам надо там утром помедитировал, день задался. Не смотреть до этого всякие мессенджеры, инстаграммы.

Я как бы понимаю, если я посмотрю в инстаграм или в телеграм, у меня там какое-то сообщение в предпросмотре я увижу, и оно меня расстроит, ну как бы медитации потом не

будет. Поэтому я стараюсь не смотреть. Или даже если я вспомню, что кто-то от меня какую-то ждет задачу, я начинаю быть не очень довольной.

Оно как бы другие подтягиваются задачи, и в общем ни к чему этому хорошему не приводит. Мне вообще очень нравится состояние после сна, потому что ум он такой свежий, и я как бы первое время после сна я не помню о тех всех тревогах и задачах, о которых я потом начинаю опять вспоминать. Не знаю, почему это так работает.

Поэтому не смотришь в телефон, помедитировал. Потом и у Максова у меня такой блок фокусных задач. Я, например, стараюсь не читать еще основные переписки, но там не знаю, я могу заниматься подготовкой ACI или чем-то еще.

Потом для меня выяснилось, что реально важен хороший, плотный, полноценный завтрак, тогда я не буду потом подъедать весь день, не буду отвлекаться на эти страстные желания каких-то еды, еще чего-нибудь. Не работать допоздна, потому что если я работаю поздно, то у меня есть сигнализация домашняя. В семь часов сузам инсайд.

Ну или около того. Ну ладно, в восемь, наверное, у нас сейчас. Но я все равно стараюсь не допоздна работать, может, вечером пройтись.

Потому что если я переработаю, я не смогу вовремя уснуть, я не смогу вовремя уснуть, я нормально не проснусь. В общем, не очень хорошая история. Поэтому я думаю, вам здорово тоже выработать ваш график дня, который будет для меня постоянным, в который вы внедрите сами свои какие-то лайфхаки.

Это как бы не ACI контент, это скорее от нас добавление с Максом относительно нашего опыта, как у нас это все происходит. Нам надо работать с нашим ментальным обращением и создать такую почву, чтобы эти отношения не росли. Все, это поворот.

Ладно. Четвертое. Макс мне показывает время.

Последнее. Неуважение к обетам. То есть если вы не придаете значение обетам, то вы не уважаете обеты и лорда Будду.

То есть когда обеты не кажутся важными, серьезными. И антидот здесь. Чувствовать уважение к обетам на основе результатов, которые вы получаете от их соблюдения.

Майкл говорит, что нельзя заставить никого что-то уважать с помощью приказа. Уважение рождается из личного опыта. И важно начать соблюдать обеты хотя бы на небольшом уровне.

Когда вы увидите плоды в своей жизни, реальные плоды от соблюдения обетов, и у вас будет больше топлива продолжать это дальше. И еще один важный момент. Не откладывайте практику дневника.

Начните и обеты вести, и шестиразовый дневник уже сразу. Потому что если вы отложите, пройдет время и у вас уже не будет столько воодушевления на этот счет. Оно скорее будет снижаться.

Вы сейчас впервые какую-то информацию услышите про преимущества. Сейчас еще Макс расскажет. И у вас пока есть, это как бы в ментальном потоке, у вас есть, не знаю, возможность хорошо стартовать.

Если вы отложите это на неделю, на две, на месяц, потом будет гораздо сложнее начать. Поэтому лучше сразу начинайте уже. И постарайтесь вести это в привычку какую-то.

И еще мой личный лайфхак. Классно привязывать к каким-то рутинным делам. Если вы, например, будете не глюкбук вести, а какой-то другой вариант.

Если вы, например, не хотите ставить себе бутильник. Вы знаете, я чищу зубы, там почистил зубы, заполнил обед. Пообедал, заполнил обед.

То есть к каким-то рутинным, одинаковым вещам в течение дня привяжитесь к шести вещам. Перед сном лег, у меня книжечка в ретрите лежит, заполнил обед. Это были четыре типичных причины, почему мы нарушаем обеты.

И четыре противоядия к ним. И Максим расскажет немножко преимуществ от ведения обета.

[Говорящий 1] Последний вопрос до Машки седьмого курса. Расскажите, пожалуйста, вопрос звучит так. Назовите абсолютное преимущество и пять временных преимуществ от соблюдения обетов Бодхисаттвы.

По поднятой руке, кто хочет назвать абсолютное преимущество за... Моя любимая. За подарок.

Да, Маша. Ура! Словишь, я тебя кину.

[Говорящий 3] Они не разбьются, не сломаются?

[Говорящий 1] Это же... Я боялся Ирине в глаз попасть. Сегодня он жену случайно ударил бутылкой с рюкзаком, когда разворачивался.

До сих пор выкорчевывать будут. Соджонг, сколько тут людей есть? Раз, два, три.

Восемь. А можно уточнение? Да.

Тут не уточняется.

[Говорящий 3] Не уточняется.

[Говорящий 1] То есть, абсолютное преимущество, это вопрос до Машки у вас будет. Вы совершенствуете свою нравственность и достигаете Буддовости. Дальше, временные.

Как они называются? Временные преимущества. Временные промежуточные, я бы их назвал.

Что по дороге еще хорошего у вас произойдет? Такое тоже есть. Просветленные существа считают вас частью своей семьи и заботятся о вас.

Маша, дружила в школе со старшеклассниками или старшеклассницами? Гордилась? Да.

Вот это пункт об этом. Кто твои кореша? У меня из одиннадцатого бета мальчик есть.

Он вообще там... Да. А у вас есть теперь ваши кореша Будды и Бодхисаттвы.

Просветленные существа считают вас частью своей семьи и заботятся о вас. Еще и крыша ваша. Потому что они о вас заботятся.

Сразу два в одном. Второе. Ваша смерть приходит с легкостью и большим счастьем.

Я расскажу, что здесь имеется в виду. Вы знаете, когда люди состариваются, когда они понимают, что им жить осталось недолго. Вы наверняка видели эти статьи.

В инсте есть, я видел это в каруселях. Видео, что они начинают сожалеть о том, какую они жизнь прошли. Что тратили время зря, ничем не занимались, чем они хотели.

Многие вещи, о которых они не говорят вслух, касаются того, что они где-то наверняка не очень хорошо себя вели, поступали. Не очень нравственно себя вели. Здесь имеется в виду, что из-за того, что вы делаете регулярно соджонги, четыре силы.

У вас нет в конце жизни, когда бы этот конец не наступил, никто не знает. Может завтра, может быть через 30 лет. У вас нету сожалений о том, что вы сделали.

Потому что вы уже во всем раскаялись, во всех плохих вещах, вы уходите с легкой душой. Вот об этом идет речь. Точно так же, как у нас тоже есть традиция в христианстве.

Перед смертью исповедаться. Здесь имеется в виду, только ты не один раз исповелся, ты всю жизнь так проживаешь. Но, для нас с вами, которые собираются увидеть пустоту напрямую в этой жизни, этот пункт не актуален.

Наша задача не о смерти думать и планировать ее, что будет, если не получится, а сделать так, чтобы получилось. Хорошо? Договор?

Третье. Вы перерождаетесь вместе, где есть учителя и другие практикующие дарма. Значит, сложите дважды два, чем вы занимались в прошлой жизни, чтобы родиться вместе, где у вас есть учителя и другие практикующие дарма.

Вот почему я говорю, что мы должны были соблюдать миллионы жизней, чтобы здесь оказаться. Поэтому, для меня, я помню, как я принял решение обеты принимать, не было таким уж прям решением. Я просто стал понимать, что, скорее всего, они у меня были, эти бодхисаттвы, и я хочу их повторно принять.

Обеты. Обеты бодхисаттвы. В этой жизни вы накапливаете четвертое великую заслугу.

Ваша жизнь становится лучше, и ваша нравственность улучшается. Это то, что Лена говорила, что жизнь становится лучше, более волшебной. И пятое, последнее, в будущих жизнях вы автоматически становитесь мастером нравственности.

Интересный пункт, если вы будете хорошо медитировать регулярно, каждый день, вы со временем начнете лучше вспоминать свое детство, и, может быть, даже ранние его мгновения. И вы заметите, из моего опыта, вы начнете замечать мгновения в детстве, когда вы думали не так, как другие дети. И я помню, меня в детстве родители отправляли часто летом в лагерь, в детский лагерь.

Я им очень за это благодарен. Там тимбилдинг был, всегда очень было весело, с другими детьми мы там тусовались, сценки всякие ставили. Каждый вечер у нас было как Лена на представлении, только пол лагеря там эти все песни исполняли.

Это было очень весело. И я помню, однажды, когда я был маленький, один парень с детского лагеря взял... Мы ходили куда-то или на речку, или на озеро, и он взял лягушку, он ее убил и насадил на палку.

И начал вот так ей играть, бить ей о землю. И я помню, я на это смотрел, и для меня это было просто ужасно. То есть, это было самое ужасающее зрелище, которое я вообще тогда видел в жизни.

И я помню, что я ушел, и это меня вообще очень сильно травмировало. И вы начнете вспоминать такие моменты в детстве, когда для вас ненравственное поведение, насилие,

ложь... Вы даже допустить себе не могли не то, что делать это.

Вы даже не могли рядом находиться нормально с людьми, которые это делают. И для меня это об этом, что у нас есть естественная тенденция вести нравственный образ жизни. И большинство людей, которые приходят на эти ассекурсы, они не делали прям ужасных поступков в жизни.

У них разные были поступки. Но у них есть какое-то внутреннее тяготение к этому нравственному образу жизни. Вы это за собой тоже заметите.

И Гешила добавляет, что после прямого восприятия пустоты у вас до семи жизней остается перед просветлением. Вы знаете, что у вас все уже будет хорошо, потому что у вас есть, это называется, египетическое видение. Когда ты видишь будущее, не прям идеально все детали, но в широких, в широкими мозгами, так сказать.

Что у вас будут учителя, что вы в топ-1% обеспеченных семей будете рождаться и расти. И вы знаете, как вы достигнете просветления. Это его предыдущая речь для видения пустоты напрямую.

[Говорящий 3] А следующие 7 жизней?

[Говорящий 1] Да, считается где-то в районе 16 лет Гешила говорит. Обычно ты видишь повторно пустоту напрямую. То есть, если вы не видели пустоту напрямую в этой жизни, а вам уже не 16, значит вы ее в прошлой жизни тоже не видели.

Вот так вот. Видел ли Гешила в прошлой жизни пустоту напрямую? Ну, исходя из его слов, нет.

Но Гешила очень подозрительный персонаж. Может он преуменьшает немного, когда он видел первый раз пустоту напрямую, в какой жизни. Окей.

Одно абсолютное, пять временных или промежуточных? Абсолютное просветление, а пять бонусов. Итак, какая главная идея нашего курса?

Напомните. Да? Супер, спасибо Галее.

Вы, по-моему, ни одного подарка не выигрывали, и я хочу, чтобы выиграли. Какой у нас? Спасибо.

И сегодня мы говорили о том, что нам, чтобы достичь просветления, нужно соблюдать обеты в Бодхисаттве. После этого занятия у нас будет церемония обетов. И многие люди, кто будет принимать обеты, это их первый раз.

Или у всех. Есть у вас кто повторно принимает обеты? В онлайн есть.

Ты повторно тоже принимаешь, для большинства первый раз будет. И что мы с Ирой от вас хотим, я уверен другие тренеры АКМ, Оля от вас тоже хочет, чтобы вы попробовали стать примером для других людей. Примером вот этого нравственного образа жизни, кодекса жизни Бодхисаттвы, человека, который старается помочь другим себе стать просветленным.

И для того, чтобы это делать, нужно, не знаю, какое у вас мнение сложилось после того, как вы узнали все обеты, но для меня это выглядит, быть хорошим человеком. Вот в чем суть этих обетов. Быть хорошим человеком, который старается помочь другим.

Лама Питер очень интересно в своей лекции говорил, когда люди думают про эти обеты, и у них есть сомнения их принимать или нет. Обычно это связано с тем, что мы думаем, нам теперь надо себя ограничивать чем-то, нам нужно от чего-то отказаться. И Лама Питер говорит, хорошо, а от чего?

За что? За что вы так держитесь? Убийство, ложь, обман, измены.

За это? За это? Это не такая большая драгоценность, чтобы за нее держаться.

Водка. Да, Ирина? Я шучу.

У нас нет таких вещей, за которые реально стоит держаться. Потому что это не очень хорошие вещи. И это правда.

Оглядываясь назад, этот курс Лама Питер преподавал в 2015 году, апрель 2015. И у меня эти обеты 9 лет где-то есть. Я могу сказать, что вне зависимости, даже несмотря на карму, пустоту, это просто очень классный способ жить, который делает меня очень счастливым человеком.

И я сплю хорошо по ночам. Потому что я стараюсь, я правда стараюсь быть хорошим человеком, помогать другим. И это то, что, на мой взгляд, и делает человека счастливым.

И я вам этого желаю, вместе с Ирой. Стать таким идеалом бодхисаттвы, в силу своих возможностей помогать другим. Спасибо большое, что пришли на этот курс.

Это была большая честь и радость передавать вам эти знания. Большая, не знаю, удача. Спасибо вам за эту возможность.

Оля хотела сказать, что у нее есть группа по ведению обетов также. Где она поддерживает ребят вести обеты. Не знаю, Инна, ты в этой группе?

Выгнали я тоже в этой группе? Присоединяйтесь. Мы сегодня поговорили про шаги, связанные с тщательным соблюдением обетов.

Про разграничения, как понять, на сколько ты встрял. Четыре типичные причины нарушения обетов бодхисаттвы. И к ним четыре антидота.

И про абсолютные и временные преимущества от ведения обетов. ACI 8, вот что Ира меня просит показать. ACI 8.

У нас будет аж через полгода. И может быть мы, не знаю, мы с Ирой не очень много будем в Вене, мне кажется. Мы едем через неделю в Польшу, потом в Армению мы едем на две недели, потом в Хорватию, потом в Малайзию.

И потом у нас ретрит двухмесячный в августе. Но мы думали, что мы бы очень хотели с вами встретиться раньше, может на какой-то пикник или что-то в этом роде. Так что будем открыты.

Давайте быть на связи. И если кто-то захочет это организовать, в смысле этот пикник, то это сразу гораздо больше повышает шансы, что это состоится. Можем встретиться, о чем-то поговорить.

В общем разные форматы могут быть. Предлагайте. ACI 8, гид по мирам и планетам.

Это очень особенный курс и он отличается от других, потому что он не мировоззренческий. ACI 6 про пустоту, надо пытаться себя переделать, думать, что вещи происходят из меня, а

не вот так. ACI 7 тоже про то, что мне надо борьбу с собой, за то, чтобы не начинать утро с коньяка, бороться, не кричать на других людей, не сбивать на машине всех подряд.

ACI 8 это другой курс. Это больше энциклопедический курс. Это часть Абхидхармы, часть Абхидхармы Коши, мастера Ватсубанху, и он о том, как вообще устроены разные сферы существования, какая продолжительность времени есть в человеческой жизни.

Мы с вами живем в районе 100 лет, чуть-чуть меньше человечества, и есть времена, когда люди живут по 80 тысяч лет. Есть времена, когда они живут еще больше. И это все описывается очень интересно и прикольно в этом курсе ACI 8.

Он очень классный и особенный. И ненапряжный. Я его вообще сдал за 2 недели, я помню.

Это не рекомендация к действию, но я его сдал достаточно быстро. Он несложный и очень интересный и познавательный. И это классный курс, с которого можно начать.

Поэтому, если вы захотите привезти своих друзей, знакомых, родственников, я не знаю, это прикольный курс, с которого можно начать.

[Говорящий 3] Да, пятница вечер.

[Говорящий 1] Это аж ноябрь. Как моя мама говорит, это вообще даже слишком большой горизонт планирования, чтобы что-то планировать в жизни. Но у нас до конца года, по-моему, свободных выходных осталось с этим курсом 5 или 6.

Не вводи меня в депрессию. В общем, мы долго с Ирой думали, куда мы будем вставить. И вот мы вставили на ноябрь 13-15.

13 вечер, 14-15 будет по 3 урока.

[Говорящий 2] Ой, да, 12, не один урок.

[Говорящий 1] Ага, и суббота. 12 декабря. Мы опубликуем еще в чате.

[Говорящий 2] Ну, может, и зимой будет?

[Говорящий 1] Чтобы не откладывали. У нас какая-то бонусная программа, early bird, ранняя пташка. 50 евро.

50 евро. Можно даже бронь какую-то оставить, типа 10 евро, любую. Чтобы застолбить место.

[Говорящий 3] Что, Оля?

[Говорящий 1] Куда? У нас Оксана теперь финансовый директор. Оксане, пожалуйста, деньги.

И можно на карту, я думаю, тоже сбросить. Как вам удобно? Еще что-то?

[Говорящий 3] А то есть я могу сейчас наличку, например, налить?

[Говорящий 1] Можно наличку закинуть, наличку передать. Если в Вене... А, для тех, кто хочет поддержать этот цикл.

Потому что обычно мы оргвзносами покрываем часть расходов, и большую часть расходов мы покрываем за счет спонсоров. Кто бы они ни были. Святые люди, спасибо.

Если вы хотите поддержать этот цикл, если в Вене тоже у нас есть банка, можно наличными, Оксане, Раурал, Bitcoin, крипта, USDT, чем угодно. Мы все принимаем. Золото, драгоценности.

Алмазы, да. Но не ворованные вещи, пожалуйста. Ваши собственные.

Нам нужны волонтеры. Если вы хотите помочь нам со стенограммами, мы сгенерируем черновую стенограмму через ИИ. Она уже достаточно неплохая.

Но там все равно вот эти термины обычно неправильно пишутся. Ну, или часто неправильно. Если вы сможете взяться отредактировать один урок, два или несколько.

Это не на завтра надо сделать. Но это хороший способ для вас. Я знаю, Иван Галюзин, он для меня пример.

Он читает эти стенограммы и сразу их редактирует. Это финансовый директор АКМ. Потому что раз ты все равно их читаешь, то чего бы и не отредактировать.

Вот если вы можете взять какое-то количество на себя, какое-то количество уроков, было бы супер. Нам нужны лидеры Суджонга. Маша взялась.

Маша у нас онлайн есть. Может вы между собой распределите, кто главный в разное время. Потому что это сложно каждый раз дважды в месяц организовывать.

Но по очереди как-то можно друг друга подстраховать. Помощь запускам ИСИ-8. Что имеется в виду здесь?

Нам с маркетингом нужна помощь. Может быть руководить каким-то каналом коммуникации, соцсетей, инстаграмом или где-то отдавать рекламу. Мы можем какой-то бюджет выделить.

В общем заниматься тем, чтобы побольше людей узнало вообще про эти знания. Если вы можете с этим помочь, то пишите нам с Ирой. Это все три пункта об одном.

И другое. И все остальное. Или просто на месте вы хотите чем-то помогать.

Тоже так можно.

[Говорящий 2] И другое, потому что вдруг вы видите, что что-то можно улучшить. И вы хотите это улучшить.

[Говорящий 1] Да. Ближайшее мероприятие будет в Польше на самом деле. Его тут нет.

Но это уже через неделю. Мы предполагаем, что кто на него собирался, тот поехал. Кто не собирался, тот не поехал.

[Говорящий 3] Да, надо запостить.

[Говорящий 1] Медитационный ретрит будет. И Лаван Питер, он отдельную встречу проведет, как дома вообще все организовать. Если вы не едете туда.

Вы можете присоединиться. И с 17 по 19 июля приезжают Джон Брэдди и Коня Брайан. Я им, кстати, отправил нашу фоточку вместе.

Сказал, что мы их ждем. Приезжайте скорее. Катунина Инна сегодня сказала, или когда?

Вчера. Что 175 билетов из 250 уже выкуплены на это мероприятие. В прошлый год тоже они все выкупили.

У нас там 300 человек было. И пришлось оплачивать за несколько тысяч евро пожарных. Потому что они сказали, что это сильно много людей.

Лето. У вас прям огонь тут, что происходит. Мероприятие.

Если вы собираетесь, пожалуйста, не откладывайте. Регистрируйтесь на него. Просто потому что места уже почти кончились.

Соцсети наши. Ира свои соцсети ведет. Что-то постит, даже сторик.

Я в последнее время не очень веду. Но постараюсь возобновить. С телеграм-каналом есть путь к свободе.

Ютуб-канал есть. Подписывайтесь везде. До встречи.

До встречи. Мы вас любим в количестве меньше трех. Да.

Нормально. Путаем людей. Спасибо, ребят.

Церемония обетов будет через 20 минут. Через 20-30. Спасибо.

На церемонии обетов. На церемонии обетов. Если вы их не принимаете, просто поддержать других ребят, порадоваться за них, но если вам нужно идти, то без проблем.

Спасибо, дорогой Ольге Фильяновой, за организацию этого курса. Спасибо всем волонтерам за помощь, чудесной Ирине Джабали, за презентации, за чудесные уроки. Гостевым тренерам большое спасибо, ребят, что приехали и поддержали, техкоманде за записи, всем, кто помогал с этим мероприятием.

Спасибо большое. И спонсорам. Перерыв и потом обеты.