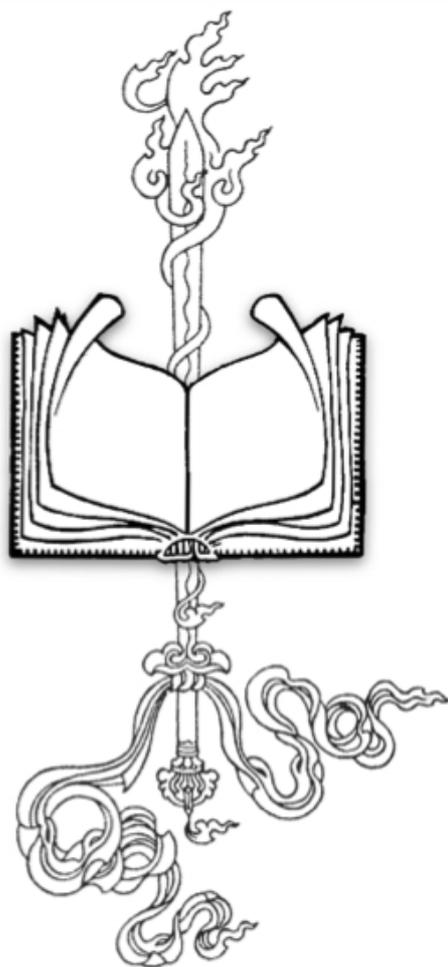


ДНЕВНИК



КАК ДОСТИЧЬ
ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Коротко говоря, я хочу научить вас, как вести Книгу. Некоторые люди называют ее "книгой исповедей". Я не люблю этого. Это старые времена, ок? Некоторые люди называют ее "книгой очищения." Это нормально. Некоторые люди называют ее "Книгой-проводящей-в-Рай". Это мне очень нравится! Мне всегда нравились позитивные акценты. Некоторые люди называют ее "шестиразовым дневником", что, по моему мнению, наиболее правильно, поскольку в таком случае вы не забываете об основном качестве Дневника, к которой вы обращаетесь шесть раз в день.

Утром, после того, как я чищу зубы, высмаркиваюсь, и пью чай или сок, одна из первых вещей, которые я делаю - я готовлю мой Дневник на этот день. Это очень хорошая привычка.

Возьмите пустой блокнот, такой, в котором вам будет приятно писать. Возьмите блокнот, откройте его, на левой странице проведите вертикальную линию посередине сверху донизу и две горизонтальные линии так, чтобы получилось шесть одинаковых граф. Шесть раз в день вы будете останавливаться, открывать этот небольшой дневник и записывать, как обстоят ваши дела.

Шесть раз в день, вы останавливаетесь и занимаетесь вашим Дневником. Это и есть способ добраться до небес. Именно таким образом работает Буддизм. Если вы будете ходить на занятия годами, ничего значительно не случится. Вы должны медитировать каждый день и вы должны проверять ваше сердце шесть раз в день, иначе практика просто не работает. Ничего не происходит. Возможно, вы встречали многих людей, которые являются профессиональными учениками Дхармы, которые (хотя мы и не можем судить других людей) не производят впечатления хоть какого-то продвижения не смотря на потраченные годы. Так что я думаю, что вам необходимо проверять ваше сердце шесть раз в день. Это должно быть частью вашего Буддизма. Это, скорее, самая важная часть вашего буддизма, ОК? Поэтому, шесть раз в день вы проверяете свои обеты. Сколько обетов у вас есть? Каждый буддист пытается придерживаться "Десятки". Я дам их вам прямо сейчас. Если у вас нет никаких других просто соблюдайте эти десять. Мне нравится объяснять их в позитивной манере:

1) **Защищали ли вы жизнь сегодня?** В той или иной форме. Убрали ли вы карандаш с лестницы, чтобы кто-то, возможно, не поскользнулся на нем? Вряд ли у вас каждый день будет шанс спасти кого-то из-под колес мчащегося такси или изобрести вакцину Солка. Вы предложили кому-то аспирин на работе? Сделали вы чай, для кого-то простуженного? Это и есть защита жизни. Кармический результат проверки этого пункта каждый день в том, что ваше тело будет получать свет, силу, здоровье - это невероятно. Простые мелочи! Наш Дневник предназначен для мелочей. Дневник предназначен для записей про то, как вы убрали карандаш с лестницы там, где вы живете. Это защита жизни.

2) **Уважение к чужой собственности.** Вы шумели сегодня, поднимаясь по лестнице в доме? Вы сегодня использовали последний рулон туалетной бумаги и не позаботились о том, чтобы оставить бумагу для следующего посетителя? Вот такие вещи, мелочи. Небеса возведены на мелочах. Вы поймете, что нет надобности становиться Матерью Терезой. Это просто состояние вашего ума. Ваш ум должен быть внимателен к деталям. Именно мелочи делают вас совершенной духовной личностью. Серьезно.

3) **Сексуальная чистота.** Честны ли вы в отношениях с другими людьми? Если вы вовлечены в сексуальные отношения - занимаетесь ли вы ими хорошим, нормальным, здоровым способом и не предаетесь ли одержимости, думая об этом весь день, и не занимаетесь ли вы этим в неподходящем месте или неподходящее время, или с неподходящими людьми ? Здоровое, нормальное сексуальное общение - отлично. Неправильно сексуальное поведение, всякие странные вещи - это плохо. Будоражит ли это ваш ум ? Понимаете, что я имею в виду ? Поддерживайте тот уровень сексуальной чистоты, на который вы согласились.

Для женатого человека это так - не посмотрели ли вы сегодня на чью-то жену? Просто на секунду, вы это сделали? Что-то вроде такого, понимаете? Эта женщина уже приняла обязательства по отношению к другому мужчине. Уважаете ли вы их отношения, не покушаетесь ли на супругу, хотя бы мысленно? Секс похож на еду. Есть переедание, есть плохая пища, есть необходимая еда, есть еда, которая приносит пользу; и, наконец, в буддизме есть этап, когда вы не нуждаетесь более в еде, и с сексом дела обстоят точно так же. Это изменение

спектра. Цель в том, чтобы добраться до точки, где вашему организму он уже просто не требуется. Это психологическое состояние, в котором вы можете поддерживать себе гораздо более удивительными средствами, понимаете? Работайте в этом направлении. Вот и все. Не чувствуйте себя виноватыми, не чувствуйте себя плохими, не чувствуйте себя грязными. Сейчас это нормальная здоровая вещь. Делайте это хорошо, не становитесь одержимыми. Делайте это хорошо, красиво, чувственно. Не приближайтесь к разврату и не вредите отношениям других людей. Это главное сейчас. Почитайте собственные и чужие обязательства и никогда не переступайте эту линию.

4) Постарайтесь быть абсолютно правдивым в течение всего дня. Итак, вы должны сказать кому-то, кто спрашивает, как он выглядит, что его одежда выглядит плохо? Измените тему, ладно? Уроните вашу кофейную чашку. Если такой ответ повредил бы человеку, очень разозлил бы, если бы это было очень разрушительно - просто уйдите от ответа.

5) Говорите ли вы таким образом, что ваши слова сближают людей? Пытаетесь ли вы в ваших повседневных разговорах объединить людей, приблизить друг к другу? Время от времени вы встречаете человека, который действительно хорош в этом. Салим Ли, он подбежит к вам и скажет: "У меня есть человек для тебя! У меня есть человек, с которым тебе надо встретиться! Тебе понравится этот человек!" Он знакомит вас, и вы становитесь лучшими друзьями навеки. Вы видите, что я имею в виду? К сожалению наши обычные человеческие тенденции таковы: "Ты слышали, что он сказал о тебе? О! Лучше не спрашивай." Так что делайте наоборот. Прикладывайте усилия, чтобы делать наоборот. Сближайте людей вашими словами.

6) Говорите с людьми мягко. Используйте мягкую речь, когда вы разговариваете с другими людьми. Мягкую, вдумчивую; никаких ругательств, если они не ваши лучшие друзья. У нас были прозвища для наших соседей по комнате в колледже (которых я не могу вам сообщить), и они были придуманы по-доброму, красиво. Еще бывают способы сладко разговаривать с людьми, когда вы на самом деле не такие уж сладкие вещи имеете в виду. Например говорите "хорошего дня", а подразумеваете "иди ты к черту". Смысл определяется вашим

намерением. Говорите мягко, но в соответствии с истинным намерением.

7) **Старайтесь говорить по существу.** Всякий раз, когда вы открываете рот, попытайтесь сказать что-то, что имеет какое-то отношение к жизни собеседника. А, не сидеть и болтать про О.Джей Симпсона или о вещах, которые никогда не будут решены. О вещах, которые не имеют значения, которые не помогут никому. Не болтайте о проблемах президента Клинтона или просто ни о чем, ладно? Когда вы открываете рот - скажите что-то осмысленное.

8) **Когда вы видите, что кто-то получает что-то хорошее - радуйтесь.** А что бывает обычно? Это похоже на ревность или зависть, когда кто-то получает что-нибудь приятное. Когда что-то хорошее произойдет с кем-то, вы подбегайте и говорите: "Я так счастлив, что ты получил это повышение! Я не могу в это поверить! Ты действительно этого заслуживаешь." Что-то в этом роде - мы сознательно должны пытаться радоваться успехам других людей. Наша человеческая тенденция - ревновать. Мы напоминаем себе: «Мы буддхисаттвы, мы буддисты Махаяны. Мы привержены цели принести все виды счастья всем чувствующим существам". Не думайте вот так: "Я не понимаю, черт возьми, почему он получил повышение по службе. "

9) **Пытайтесь сочувствовать людям, которые переживают несчастье.** Когда у кого-то несчастье, вы находите время и усилия, чтобы сопереживать вместе с ними. Вы стараетесь подойти к ним и сказать: "Мне жаль, что это случилось с вами." Обычной человеческой тенденцией является противоположное. "Ах, О.Джей Симпсон, он убил кого-то и его жизнь разрушена? Расскажите мне еще!" Есть эта человеческая склонность к любованию проблемами других людей, особенно людей известных. «Джон Кеннеди умер? Ооо, как это случилось? Фюзеляж разрушился или нет?" Вы понимаете, о чем я. Это самая обсуждаемая вещь в газетах, и люди готовы умереть, чтобы узнать побольше. Вы должны думать наоборот. Когда вы слышите о чем-то подобном, вы думаете: "О, мне очень жаль его семью, и я чувствую себя очень плохо из-за этого, и я не хотел бы, что бы такое с кем-либо произошло." Это противоположность к любованию чужими проблемами. Вы

действительно пытаетесь поставить себя на их место и пытаетесь помочь им с их проблемами. Это обширное сочувствие или сострадание к проблемам других людей вместо тайного злорадства. Понятно?

Если вы работаете в корпорации, а я работал в корпорации в течение 16 лет, противоположное происходит очень часто. Кто-то делает ошибку на 100,000 долларов на отгрузке товара, и никто не получит повышения в этом году из-за этой ошибки, а вы все еще очарованы. Вы думаете: "Как же его так угораздило?" Это странная человеческая тенденция. Правда? Вы не расстроены, вы очарованы." Надо же, как он облажался и потерял деньги! Доставка была по неверному адресу ?" Вы знаете, что из-за его ошибки и вы тоже не получите повышение, но все равно вы радуетесь его оплошности. Просто радуетесь.

10) Поддерживайте буддистский взгляд на мир. Поймите, что все хорошие вещи происходят из помощи другим людям, а все плохие вещи происходят из соблюдения только личных интересов. Вы можете соблюдать собственные интересы, но в равной степени соблюдайте интересы других. Это здоровый подход. Ок? За счет других служить себе - это не буддистский подход. Все хорошие вещи в мире - деньги, финансовая обеспеченность, друзья, отношения, пища, молочные коктейли, все-все-все - происходит из служения другим людям. Вот это буддистский подход. Вы даже не смогли бы сделать ни единого вдоха, если бы в прошлом не защищали чью-то жизнь. Причина того, что у вас есть привилегия дышать весь сегодняшний состоит в том, что каждый ваш вдох - это заслуга за то, что вы когда-то кому-то помогли - например приготовили пищу. Это и есть буддистский взгляд на мир. Старайтесь придерживаться его.

Это первая десятка из 84000. Эти десять правил должны проходить перед вашим умом каждые несколько часов. Что они говорят на самом деле - это то, что как раз противоположные мысли проходят через ваш ум каждые несколько часов. Они губят вашу жизнь, они делают вас несчастными. Поэтому вы желаете для себя счастья, для других также желаете счастья. Желать счастья себе - это нормально, пока вы делаете это здоровым дхармическим образом. Понятно? А значит - его нужно отдавать кому-то. Извините. Но потом оно возвращается в

десятикратном размере. Гарантировано. Так что никакого потовыжимания.

Теперь у вас есть десять обетов, правильно? У тех из вас, кто принял Прибежище, имеется 22 обета, поскольку у вас есть еще 12 обетов Прибежища. У тех из вас, кто принял обеты Бодхисаттв есть еще 86 плюс еще куча других. У тех из вас, у кого есть тантрические обеты имеются еще 484 обязательств. Правильно? Вы не проверяете 484 обета в день, вы проверяете шесть. И циклически проходите по ним.

Если у вас есть десять обетов, в восемь утра вы начинаете с № 1: "Защищаю ли я жизнь?" Понятно? Вы ставите обет номер один, защита жизни, в первом поле. Затем в восемь утра вы рисуете плюс (+), минус (-), и "сделать" в первую графу. Вторая графа для 10:30. Третья графа для 12:00. Наконец, четвертая для 15:00, потому что вы довольно заняты. Пятая часов на 17.00, и последняя графа для 19:00.

Каждые два-три часа вы проверяете следующий обет, следующее обязательство. Так что же вы записываете на счет защиты жизни? Вы рисуете позитив (+). Почему мы записываем позитив в первую очередь? В случае, если вы умрете в перерыве между строками, вы по крайней мере умрете с некоторой хорошей кармой у вас на уме. Понятно? Это защитит вас, если вы умрете, прежде чем доберетесь до негатива - а однажды так и произойдет. Ваш позитив должен быть конкретным событием, сегодня или вчера, чем-то, что на самом деле произошло, и что было связано с вашим достижением в защите жизни. Гм ... принести Фабрицио морковный сок. Понятно? Это реальный пример был час назад, я мог бы заказать ему Колу, но я вижу, что этот парень выглядит здоровым, давайте же и поддерживать его здоровым, закажем ему морковный сок. Нет ничего более славного, чем это. Никаких Матерей Терез, никаких Махатм Ганди. Это то, на чем вы получите просветление. Я не шучу, реальная жизнь. Незначительные мелочи реальной жизни, которые на самом деле происходит с вами. Вы придерживаетесь ваших буддистских принципов на этом микрокосмическом уровне, и вы становитесь святым в срочном порядке. Это мелочи делают людей святыми. Жанна д'Арк только один раз в жизни получила шанс. Все остальное время она доила коров, не так ли? Просветление построено на этих

мелких конкретных вещах, которые вы делаете.

Вы делаете только шесть обетов в день. Вы проходите от 1 до 6 в первый день, проходите с 7-го по 2-й (7, 8, 9, 10, 1, 2) на следующий день, затем с 3-го по 8-й (3, 4, 5, 6, 7, 8). Вот так. Вы циклически проходите по всем обетам. Шесть из десяти за один день. Завтра вы начнете с 7-го, и когда вы доходите до 10-го, вы начинаете снова с 1-го. Если вы отслеживаете обеты бодхисаттв, вы проходите шесть, от 1-го до 6-го, затем с 7-го по 12-й, затем с 13-го по ... и так далее пока не проходите все 64 обета. Затем начинаете сначала.

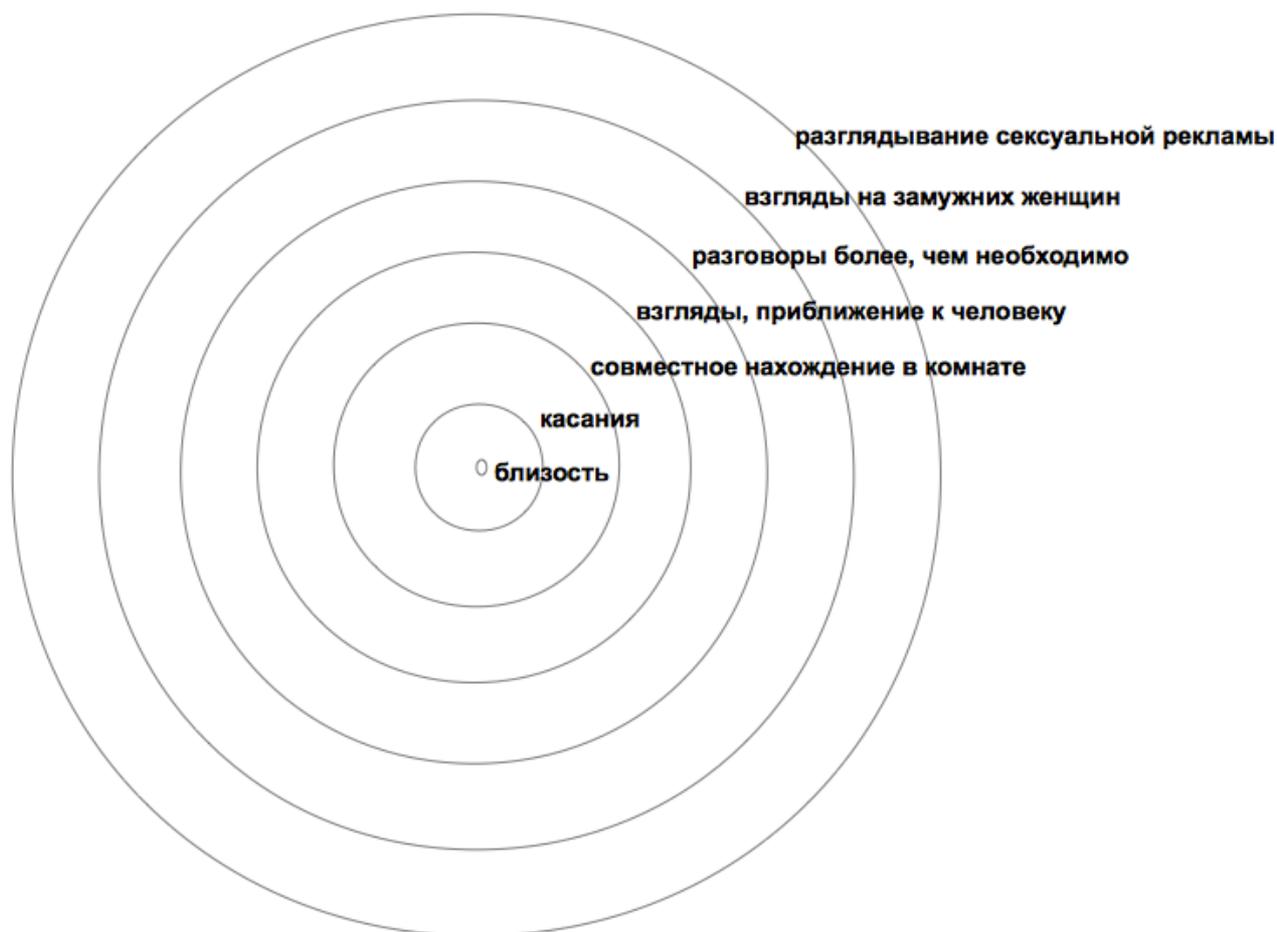
В итоге вы проходите все обеты, которые у Вас уже имеются, суммируете их все, и просто проходите по всем ним пока не дойдете до конца. По шесть в день. И всего-то? Понятно? Итак, вы проверяете один обет каждые два с половиной часа. И вы циклически проходите по всем имеющимся обетам. Что касается моих 484 обетов, один полный оборот занимает около 80 дней. У меня занимает около двух с половиной месяцев, чтобы вернуться к первому обету. И все. Понятно? Вот как это должно работать.

Вопрос: Если вы на работе, и вдруг два часа прошло, а вы не думали о каких-либо обетах, не нарушили какой-либо из них, что же делать?

Геше Майкл: Если вы на работе и реально заняты, вы можете использовать что-то типа свободных ассоциаций. Вы должны его использовать. Совершил ли я какое-либо развратное действие за последние два часа? Да ладно, я был слишком занят, у меня была деловая встреча и не было девушек там. Понимаете, о чем я? Ну что ж, по пути на работу вы посмотрели на кого-то, кого вы не знаете? Была ли она замужем или нет? Свободные ассоциации. Вы открыли National Inquirer и убили какое-то время, разглядывая девушек на рекламных объявлениях? Что-то вроде этого. В монашеских обетах это называется теорией концентрических кругов. (см. следующую страницу)

В центре находится сексуальная близость. Следующий уровень, ну скажем, касания. Потом - сидение с кем-либо наедине в комнате. Далее следует - взгляды и приближение к человеку. Затем - разговоры, больше, чем это следует. Далее - взгляд на чужую жену. И внешний круг - разглядывание сексуальной рекламы в журнале. Будучи

монахами, мы стараемся никогда не нарушать даже внешнего круга и тогда мы никак не нарушим внутренних кругов. Это круговая теория нарушения ваших обетов. Если вы никогда не посмотрите на напечатанную женщину на рекламе, вы никогда не пойдете и дальше того. Понимаете, что я имею в виду? И так пользуйтесь свободными ассоциациями, пока не наткнетесь на что-либо.



Защищал ли я жизнь? Нет. Предложил ли я морковный сок кому-то за последние 24 часа? Нет. А за последние 48 часов? Ага, одну вещь я таки сделал.

Негатив (-) будет что-то вроде того, что вы мало поспали ночью. Все, что вы сделали во вред себе имеет значение. Вы являетесь одним из живых существ во Вселенной. Вы должны заботиться о себе тоже. Таким образом - недостаточно поспал, съел больше мороженого, чем надо было. Записываем то, что вредит вам или кому-то еще.

"Сделать" - это очень, очень конкретное маленькое действие, которое вам нужно выполнить в следующие 24 или 48 часов. Лечь спать

вовремя сегодня. Что-то вроде этого. Почистить полки ванной, потому как букашки могут залезть туда и погибнуть, когда я туда поставлю чашку с кофе. Спуститесь до таких мелочей в своей морали.

Согласно теории концентрических кругов вы будете держать все в чистоте, если вы делаете так. Люди не понимают способ быть совершенным существом. Способ добраться до тантрического просветления - это следить за этими глупыми мелочами. Это тантрический обет. Я нарушаю тантрический обет. Я раскрываю вам один из моих тантрических обетов. На самых высоких уровнях тантры вы шесть раз в день делаете эту вещь, которая называется *tundruk*, вы должны проверять себя шесть раз в день. Почему это тантрический обет? Потому что, если вы сделаете это, то вы перенесете свою задницу в рай еще в этой жизни. Почему? Потому что ваша мораль подошла предельно близко к мелочам реальной жизни, к конкретным вещам, которые происходят вокруг.

Не помещайте в графе негатива (-): "Я плохой человек." Не ставьте также: "Я люблю шоколад". Это должно быть что-то конкретное: "Я съел шоколадку второй половине дня." А в списке "сделать" нужно писать что-то вроде: "Что бы ни случилось в ближайшие три часа, я не собираюсь съесть ни одной шоколадки", даже если вы собираетесь съесть одну через четыре часа. Мораль начинается с малого. Самоконтроль начинается с малого. Понятно? Три часа самоконтроля является хорошим началом. Этого достаточно. Это больше, чем вы когда-либо делали раньше. И вы обнаружите, если вы продолжите в таком духе, что через пару месяцев ваш самоконтроль становится невероятным. Не вписывайте что-то нереальное в список "сделать". Не говорите: "Я никогда не буду снова смотреть на женщин на улице." Делайте что-то действительно реальное.

Вопрос: Могу ли я проверять обеты Бодхисаттв?

Геше Майкл: Если вы хотите следовать обетам Бодхисаттв, и у вас есть источник обетов, и вы хотите начать проверять их сейчас, да благословит вас Господь! Это замечательно! Вам не обязательно принимать обеты Бодхисаттв, чтобы сверяться с ними время от времени. Придерживайтесь их в меру вашего понимания.

Вопрос: Что делать, если я не могу вспомнить ничего конкретного,

чтобы записать по поводу одного из обетов?

Геше Майкл: Если у вас есть проблемы с поиском чего-то конкретного, используйте свободные ассоциации. Я не поставил под угрозу жизнь никакого существа сегодня, но я накричал на кого-то - рассуждайте в таком духе.

Вопрос: Как на счет обета "Отказ от высшей Дхармы пути слушателей" ?

Геше Майкл: У меня тоже проблемы с этим. Я как сумасшедший пытался применить свободные ассоциации, а затем решил узнать больше о самом обете. В этом обете есть список из 20 различных идей, которые присутствуют у слушателей, но вы их просто еще не изучали достаточно глубоко. Здесь идет речь об учении о Четырех Благородных Истинах. Если вы все еще думаете, что получить продвижение по службе будет означать окончание истины о страдании, которая является одной из Четырех Благородных Истин, то значит вы не придерживаетесь пути слушающих. Что-то вроде этого. Вам просто нужно узнать больше об обете.

Вопрос: Что делать, если нет ничего конкретного за последнее время? Нужно ли возвращаться на годы назад?

Геше Майкл: Нет, попытайтесь найти что-то конкретное, недавнее, хорошо? Последние 24 часа, 48 часов, или неделя, где-то так. Если у вас есть очень давние плохие дела, как например аборт или что-то наподобие, вы можете записывать их время от времени для напоминания.

Вы проверяете ваш Дневник шесть раз в день, каждые два с половиной часа. Будет неправильно добраться до конца дня и сделать только пять проверок. Это подрывает ваши усилия. Понимаете? Это неправильно. Есть неверное толкование тантрического стиха, где якобы говорится, что нужно делать два раза в день и повторять три раза. Это плохая идея. Человек, который написал этот стих сказал: "Это я пишу для отсталых людей." Это сказано в конце текста, но люди проскакивают эту часть. Seriously, я не шучу. Хорошо. Вы усвоили идею. Шесть раз.

Вопрос: Что делать, если я вообще забыл проверить обет или Дневник в какой-то день?

Геше Майкл: Если вы пропускаете, вы должны наверстать. Но не пропускайте. Я работал в корпорации. У меня было три телефона и 400 человек работало на меня. Я просто уходил в туалет. Я обнаружил, что никому не приходит в голову приставать ко мне, если я иду в туалет. У меня могла быть очередь в 12 человек у дверей, но я говорил: "Мне надо в туалет." Никто и никогда не говорил мне: "Стой, стой!" (пока у меня не появились ученики Дхармы). Вот и все, просто идите. У меня много друзей, которые являются руководителями, и они ведут свою книгу в деловом календаре, так что они не выглядят на работе как буддисты, и я делал то же самое. Берете его, заходите в кабинку, закрываете дверь и пишете. Правда. Я был на огромных заседаниях, и миллионы долларов летали вокруг. Вы просто встаете и говорите: "Мне нужно выйти".

Вопрос: Когда вы записываете обеты?

Геше Майкл: Я делаю это по утрам, когда у меня есть время. Я выпиваю чашку чая перед моей медитацией, и я стараюсь насладиться этим процессом, и расписываю мои обеты на день.

В правой части вашей книги, примерно на пол-страницы вниз начертите как-бы большую букву T, чтобы сделать две колонки. В левой колонке вы пишете один, два, три, и в правой колонке один, два, три. Для чего это? Предположим, что завтра вы будете проходить обеты с седьмого по второй, если у вас только десять обетов. Вы уже прошли с первого по шестой сегодня. Таким образом, завтра вы не будете проходить обет номер один, а что он значит? Защита жизни. Теперь предположим, что вам случилось убить вашего босса в этот день, а нужный обет не упомянут в ваших шести графах. Это означает, что в течение 24 часов, которые пройдут вы будете приумножать карму, которая у вас на плечах. Карма увеличивается экспоненциально каждые 24 часа. Карма убийства вашего босса в среду, если вы не запишите это действие, превратится в карму убийства двух боссов в четверг, и четырех боссов в пятницу, 16 боссов в субботу. Я не шучу. Это принцип того, как растет карма. Вы должны записать действие в тот же день. Таким образом, эта часть книги зарезервирована для конца дня. Вы перечислите три лучшие, три худшие вещи, которые сделали в этот день. Вы просматриваете весь день и выписываете три лучшие вещи слева, и три худшие справа. Пересмотрите свой день непосредственно перед сном. Очиститесь от трех ваших негативных действий и порадитесь трем

позитивным. Это очень хорошо, чтобы умереть с чистой совестью. Если вы умрете во время сна то очень хорошо, что вы уделили время своему дневнику, прежде чем умереть. С этим понятно, выписываете три лучшие вещи слева, и три худшие справа. Они могут входить в обеты, которые вы проверяете в течение дня. Если вы сделали что-то действительно ужасное, что есть в обетах дня, то впишите это в конце дня тоже. Если вы сделали ужасные вещи, которые не входят в ваши обеты в этот день, не забудьте вписать их в эти три графы.

Вопрос: Даже если у меня не было такого обета в тот день?

Геше Майкл: Верно. Как раз на случай, если вы убили босса, а в этот день нет обета на счет убийства. Что бы вы не потерялись.

Нарисуйте горизонтальную линию, разделяющую оставшееся пространство в верхней части правой страницы. Я оставляю эту среднюю графу для особых заметок и медитации. Как сегодня прошли мои медитации? Эта графа заставляет вас сообщить что-то, что нужно сделать. Если это поле пустое, значит, вы медитации не делали, либо же они были совершенно не увлекательными. Я делаю заметки вроде таких: "Обнаружил, что нужно приподнять подушку на пол-дюйма; сделал Тонглен на этого гада на работе". Я заставляю себя сделать отметку об этом. Вы можете записать туда специальные заметки о том, с чем вы испытываете трудности, как например злость на какого-то человека, записывайте это в поле в течение недели или двух. Записывайте что-то вроде, "Как у меня отношения с этим человеком?"

В последней графе на самом верху проведите вертикальную линию посередине. Поле слева предназначено для монашеских обетов. У меня есть целая отдельная система контроля за своими монашескими обетами. Поскольку большая часть американской сангхи не очень хорошо знает свои обеты, это очень полезно - выписывать свои конкретные обеты и циклически ежедневно их проверять. И тогда вы станете действительно хорошо в них разбираться и их соблюдать. Если у вас нет монашеских обетов можно записать сюда пять мирских обетов. Проверяйте один в день и проходите всю пятерку таким образом.

Еще вопросы о ведении Дневника?

Вопрос: Что вы делаете, когда вы закончили дневник?

Геше Майкл: Когда вы заполните его, есть такой обычай в Тибете

бросать его в лесу, или в реку. Водоемы считаются священными. Вы можете отнести его к морю. Подержите его пару месяцев, затем пойдите на пляж и забросьте его в воду. Пойдите на реку Гудзон и бросьте туда. Это считается благоприятным сделать такое приношение. Возможно, вы захотите сохранить его на год или два, и вернуться назад чтобы посмотреть на свой прогресс. Иногда вы можете получить много полезной информации прочитав дневник 6 месяцев спустя. Вы возвращаетесь и задаетесь вопросом, о чем думал мой извращенный ум, с которым у меня были проблемы полгода назад? И тогда вы замечаете, что у вас до сих пор та же проблема. Лично я их сохраняю, у меня их штук 50 или около того. И это замечательно. Это действительно замечательно. Вы действительно, действительно изменяетесь. Просто наблюдая за собой, вы изменяетесь. Это замечательно, и ваш разум начинает полностью изменяться, а затем и ваш мир начинает меняться.

Последний вопрос.

Вопрос: Вы записываете даты?

Геше Майкл: Мне нравится датировать записи. Я записываю даты и указываю полнолуния. Во время полнолуния что-то на самом деле происходит. Я это записываю. Кроме того, многие мои студенты отмечают время для каждого обета, чтобы быть уверенными, что они его помнят. У меня есть студенты, которые уже близки к достижению нирваны. У меня есть одна студентка, о которой стоит сказать. Недавно она написала мне: "На следующей неделе будет два года, как я веду свой Дневник. Я ни разу не пропустила записи, и ни разу не опоздала с записью". И эта женщина уже так высоко, она едва касается земли. Это работает, это действительно работает!

Вопрос: Где вы берете эти различные списки обетов и объяснения к ним?

Геше Майкл: Нравственные обеты объясняются в курсе Виная, Заочный курс номер девять Института Азиатской Классики. Обеты Бодхисаттв исчерпывающе объясняются, как никто ранее не объяснял их, в Заочном курсе номер семь. Что касается тантрических обетов, вы должны просить вашего тантрического учителя, чтобы он дал их вам.

Помните, нужно выбрать время дня, которое вы собираетесь посвящать медитации и придерживаться его каждый день, не смотря

ни на что. Ведите ваш дневник и вы будете счастливы вечно. Вы увидите тантрический рай уже в этой жизни. Но вы должны это делать. Чем дольше вы ждете, тем сильнее вы все затягиваете. Это не какое-то глупое обязательство, или нечто, что Геше Майкл заставляет вас делать. Это ваш билет в рай. Правда, на самом деле! Ваша реальность начнет меняться, потому что ваша реальность определяется тем, что вы делаете и говорите в течение дня. Ваша реальность в следующие шесть месяцев полностью определяется тем, что вы делаете сейчас. Вы можете изменить свою реальность в шесть месяцев от сегодняшнего дня. Вы можете изменить уровень преступности в Нью-Йорке. Вы можете изменить Вашу кредитную карту. Все! Все зависит от того, как вы будете действовать сегодня. Это то, о чем говорит буддизм, так сделайте это! Не думайте об этом как об обязательстве или глупости. Не боритесь с этим, просто делайте это.

Все, о чем вы когда либо мечтали, сбудется.

Пример страницы дневника:

цикл 2.5-3 часа

1. Защита жизни (воздержание от убийств) + - сделать	10:00	2. Уважение чужой собственности (воздержание от краж) + - сделать	13:00
3. Сексуальная чистота (воздержание от неправ. поведения) + - сделать	16:00	4. Правдивость (воздержание от лжи) + - сделать	19:00
5. Сближать речью людей (воздержание от разделяющей речи) + - сделать	21:00	6. Мягкая речь (воздержание от грубости) + - сделать	24:00

1. Защита жизни
2. Уважение собственности
3. Сексуальная чистота
4. Правдивость
5. Сближение людей словами

6. Мягкая речь
7. Полезная речь
8. Радость чужим успехам
9. Сочувствие чужим страданиям
10. Буддистский взгляд на мир

Монашеские обеты: или Мирские обеты:	Дата: Специальные напоминания:
Медитация:	
Лучшее:	Худшее:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

ОБЕТЫ



I. Обеты прибежища

1. После принятия прибежища в Будде не искать прибежища в мирских объектах и божествах
2. После принятия прибежища в Дхарме не наносить вреда никаким живым существам
3. После принятия прибежища в Сангхе не общаться близко с людьми не разделяющими веру в Путь
4. После принятия прибежища в Будде почитать любое его изображение, независимо от материала и уровня художественного исполнения, как самого Будду
5. После принятия прибежища в Дхарме почитать любой написанный текст, даже одну букву, как саму Дхарму
6. После принятия прибежища в Сангхе почитать даже нитку из шафранной накидки как саму Сангху
7. Принимать прибежище снова и снова, вспоминая о благих качествах объектов прибежища
8. Предлагать первую часть любой еды и питья объектам прибежища в память об их доброте
9. Поощрять других принять прибежище
10. Принимать прибежище три раза в течении дня и три раза в течении ночи, вспоминая об его благом влиянии
11. Полностью полагаться на объекты прибежища во время любых предпринимаемых действий
12. С момента принятия прибежища не отречься от Трех Драгоценностей, даже если это стоило бы жизни и даже в мыслях

II. Обеты свободы

Воздержание от:

13. Убийства
14. Кражи
15. Неправильного сексуального поведения
16. Лжи
17. Разделяющей речи
18. Грубой речи
19. Беспольной речи
20. Страстного желания

21. Недоброжелательства
22. Неправильной картины мира

III. Обеты Бодхисаттв

А. Коренные нарушения

23. Хваление себя, из привязанности к достижениям или чести
24. Порицание других, из привязанности к достижениям или чести
25. Неспособность дать Дхарму из-за собственных чувств или чувства собственности
26. Неспособность предоставить материальную помощь из-за чувства собственности
27. Неспособность принять чьи-либо извинения
28. Удары, нанесенные другому человеку
29. Отречение от великого пути
30. Обучение ложной Дхарме
31. Кража того, что принадлежит драгоценности Будды
32. Кража того, что принадлежит драгоценности Дхармы
33. Кража того, что принадлежит драгоценности Сангхи
34. Отречение от высшей Дхармы путем отрицания писаний пути слушателей
35. Отречение от высшей Дхармы путем отрицания писаний пути само-освобожденных Будд
36. Отречение от высшей Дхармы путем отрицания писаний великого пути
37. Лишение монахов золотых одежд, их избивание или заточение
38. Лишение монахов их монашеского статуса
39. Совершение тягчайшего деяния - убийства отца
40. Совершение тягчайшего деяния - убийства матери
41. Совершение тягчайшего деяния - убийства сокрушителя врагов
42. Совершение тягчайшего деяния - сотворение раскола в Сангхе
43. Совершение тягчайшего деяния - пролитие крови Будды с дурными намерениями
44. Приверженность ложным убеждениям
45. Разрушение селений
46. Разрушение городов
47. Разрушение целых областей
48. Разрушение целых стран

49. Преподавание пустотности неподготовленному человеку
50. Принуждение человека к отказу от полного просветления
51. Принуждение человека к отказу от морали свободы
52. Приверженность мнению, что человек не может уничтожить страстное желание и тому подобное следуя пути слушателя
53. Порицание других из желания получить похвалы
54. Оглашение ложных утверждений, что вы видели пустоту, когда это не так
55. Принятие в дар предметов, принадлежащих Драгоценностям, Сангхе либо отдельным монахам
56. Отказ от практики безмолвия и передача имущества медитирующих в пользу практикующих чтение
57. Отказ от желания просветления

Б. Вторичные нарушения

58. Неспособность принести приношения Драгоценностям сквозь трое врат выразительности
59. Позволение продолжаться мыслям о желании
60. Неспособность оказать уважение тем, кто принял обеты Бодхисаттв до вас
61. Неспособность ответить на вопросы по причине гнева или лени
62. Неспособность принять приглашение из гордости, желания навредить кому-либо, гнева или лени
63. Неспособность принять золото или серебро или другой вид материального богатства, которые попытался предложить даритель, из-за желания навредить ему, или из-за гнева либо лени
64. Неспособность дать Дхарму тем, кто желает ее из-за желания навредить им, или гнева или зависти или лени
65. Отвержение людей с ущербленной моралью из-за желания причинить им вред, или из-за гнева либо лени
66. Неспособность следовать правилам учений в дисциплине, которая ведет других к развитию веры
67. Осуществление действий, которые несут лишь малые блага для всех живых существ
68. Неспособность нарушить правило из сострадания [Существуют экстраординарные требования к тем, кто должен предпринимать такие действия, и они должны быть серьезно изучены с Ламой, прежде чем кто-либо будет пытаться их осуществить]

69. Получение неправильных средств к существованию путем представления кем-то или чем-то, чем на самом деле не являетесь
70. Получение неправильных средств к существованию путем лести
71. Получение неправильных средств к существованию путем намеков
72. Получение неправильных средств к существованию путем принуждения
73. Получение неправильных средств к существованию путем ловушек
74. Потеря самообладания и несдержанные действия или провоцирование других на несдержанные действия, и тому подобное
75. Представление о том, что вам нужно только пережить круг жизненных страданий
76. Неспособность положить конец слухам о себе
77. Неспособность поправить кого-либо если это должно быть сделано негативным путем
78. Утрата четырех пунктов практики добродетели путем ответа бранью на брань
79. Утрата четырех пунктов практики добродетели путем ответа гневом на гнев
80. Утрата четырех пунктов практики добродетели путем ответа ударом на удар
81. Утрата четырех пунктов практики добродетели путем ответа критикой на критику
82. Игнорирование тех, кто зол на вас из-за неспособности объяснить себя этим людям надлежащим способом из-за желания повредить им, или гордости, или лени
83. Отказ простить кого-либо, когда этот человек извиняется за неправильные действия - из-за желания повредить ему, из-за дурных мыслей или просто потому, что вам не хочется
84. Позволение дурным мыслям продолжаться
85. Собрание группы учеников из желания иметь того, кто будет оказывать вам знаки уважения, служить вам или приносить материальные дары вам
86. Неспособность побороть свою лень и подобные состояния
87. Трата времени на разговоры о делах из-за того, что вам это просто нравится
88. Неспособность искать смысл медитативной концентрации из-за желания повредить кому-либо или лени

89. Неспособность очиститься от двойкой преграды в медитации - неусыпного желания и нехватки кого-либо или чего-либо
90. Неспособность очиститься от преграды в медитации - дурных мыслей о ком-либо
91. Неспособность очиститься от двойкой преграды в медитации - сонливости и умственной заторможенности
92. Неспособность очиститься от преграды в медитации - привязанности к объектам чувств
93. Неспособность очиститься от преграды в медитации - неразрешенных сомнений
94. Представление о приятном ощущении от медитации как о важном личном достижении
95. Отбрасывание пути слушателей
96. Приложение усилий в писаниях слушателей, когда у вас есть возможность приложить усилия в писаниях Бодхисаттв
97. Приложение усилий в не-буддистских текстах, где усилия не требуются вовсе
98. Приверженность не-буддистским текстам, даже если для этого необходимо приложение усилий
99. Отбрасывание великого пути через преуменьшение любой части писаний Бодхисаттв путем представления: "Эта часть не так хороша"
100. Отбрасывание великого пути через преуменьшение любой части писаний Бодхисаттв путем представления: "Композиция в этом месте кажется чужеродной"
101. Отбрасывание великого пути через преуменьшение любой части писаний Бодхисаттв путем представления: "Автор этой части был не лучшим"
102. Отбрасывание великого пути через преуменьшение любой части писаний Бодхисаттв путем представления: "Эта часть не приумножит благоденствие живых существ".
103. Похвала себе из-за гордости или гнева
104. Порицание других из-за гордости или гнева
105. Отказ пойти слушать Дхарму из-за гордости или лени
106. Сосредоточение на сосуде и буквах путем сосредоточения на учителе, а не на учении
107. Неспособность помочь кому-либо в нужде, кто пытается выполнить конкретную задачу - из-за гнева или лени
108. Неспособность помочь кому-либо в нужде, кто пытается попасть куда-либо - из-за гнева или лени

109. Неспособность помочь кому-либо в нужде, кто пытается выучить язык - из-за гнева или лени
110. Неспособность помочь кому-либо в нужде, кто пытается освоить навык (если этот навык не является вредным) - из-за гнева или лени
111. Неспособность помочь кому-либо в нужде, кто пытается защитить свою собственность - из-за гнева или лени
112. Неспособность помочь кому-либо в нужде, кто пытается восстановить разрыв между людьми - из-за гнева или лени
113. Неспособность помочь кому-либо в нужде, кто планирует благое событие какого-либо рода - из-за гнева или лени
114. Неспособность помочь кому-либо в нужде, кто предпринимает благородные усилия более общего характера - из-за гнева или лени
115. Неспособность помочь больным - из-за гнева или лени
116. Неспособность предпринять усилия, чтобы устранить страдания тех, кто слеп, глух, имеет инвалидность, усталость от путешествия, кто измучен любыми из пяти ментальных расстройств, дурными мыслями вроде нанесения вреда кому-либо, или страдает от поражения от чьих-либо рук
117. Неспособность дать веские основания тем, кто предпринимает опасные действия - из-за гнева или лени
118. Неспособность отплатить помощью кому-либо, кто помог вам - из-за желания навредить кому-либо или лени
119. Неспособность рассеять чью-либо печаль - из-за желания повредить кому-либо или лени
120. Неспособность дать деньги или другие материальные ценности тому, кто желает их - из-за желания повредить кому-либо или лени
121. Неспособность удовлетворить нужды вашего круга учеников - из-за желания навредить кому-либо или лени
122. Неспособность поладить с кем-либо, из-за желания навредить кому-либо или лени
123. Неспособность похвалить чьи-либо хорошие качества - из-за желания навредить кому-либо или из-за лени
124. Неспособность оборвать отношения с кем-либо, когда пришло время сделать это - из-за сомнений духа или лени
125. Неспособность применить ваши сверхъестественные способности, чтобы напугать кого-либо или совершить что-то подобное, если это необходимо

В. Вторичные нарушения против предписаний Молитвы для желания просветления

126. Неспособность поддержать Дхармой тех, кого следует поддержать
127. Неспособность поддержать материально тех, кого следует поддержать
128. Неспособность избавиться от гнева за то, что кто-либо сделал, чтобы повредить вам
129. Дискриминация людей в том смысле, что одни нравятся, другие - нет
130. Неспособность привести себя к святому Ламе
131. Отказ от практики учения
132. Отказ от практики размышления над изученным
133. Неспособность помогать другим в уме, когда вы занимаетесь едой, одеждой или пользуетесь любыми другими вещами
134. Вовлечение в любое благое занятие без мысли о желании просветления на благо всех живых существ

Г. Черные и белые дела

135. Черное дело - сознательно обмануть своего Ламу или тех, кому вы делаете подношения, или любого подобного человека
136. Белое дело - никогда сознательно не говорить ложь, разве что только в шутку, ни одному живому существу
137. Черное дело - заставить человека жалеть о благих деяниях, им совершенных
138. Белое дело - вселить в человека, о котором вы заботитесь, желание полного просветления вместо всех низших путей
139. Черное дело - говорить неприятные вещи Бодхисаттвам из-за гнева
140. Белое дело - пытаться думать о всех чувствующих существах как о самом Учителе и смотреть на все существа как на полностью чистые
141. Черное дело - обходиться нечестно с любым живым существом без малейшего чувства ответственности за их просветление
142. Белое дело - поддержание отношения полной честности по отношению к любому существу, свободного от любого обмана

IV. Пять мирских обетов

- 143. Не убивать человека или человеческий зародыш
- 144. Не красть ничего ценного
- 145. Не лгать о своих духовных достижениях
- 146. Не совершать неправильного сексуального поведения
- 147. Не употреблять алкоголь или интоксиканты

Русский перевод Александра Щербины.

Этот буклет составлен из лекции Геше Майкла Роуча в Нью-Йорке в августе 1999 года (с незначительными редакционными правками Гейл Дойч).

Спасибо Питеру Грину за помощь в транскрипции записи, Пэт Турридджано за редактуру, Джуди Тарбелл и Питеру Джонстону на верстку, Нилу Спрагу за техническую помощь, а также Джону Стилвелу за все советы. Этот материал составлен Гейл Дойч и я приношу извинение за все возможные ошибки, которые здесь могут содержаться. Пусть заслуги накопленные путем чтения этой книги и следованием этим драгоценным предписаниям помогут нам создать наш Буддистский рай.

Для получения информации об учениях Геше Майкла Роуча, включая аудиокассеты и программы домашнего обучения обращайтесь:

The Asian Classics Institute
PO Box 20373
New York, NY 10009
212-475-7752
www.world-view.org