

# **Дневник**

## **Как мечты сделать реальностью**

**Инструкции по ведению Дневника**

Основано на учении Геше Майкла Роуча

Оригинал брошюры можно скачать по адресу:

<http://diamondcuttergroups.com/images/stories/thebook.pdf>

Русский перевод Сергея Никифорова

Под редакцией Анны Суржик

## Как вести Дневник

Итак, я хочу научить вас вести **Дневник**. Некоторым людям нравится называть его “дневником исповедей”. Мне это не нравится. Это уже в прошлом, ладно? Некоторым нравится называть его “дневником очищения”. Это подходит. Некоторым нравится называть его “дневник-дорога-в-рай”. Это мне очень нравится. Мне всегда нравился положительный настрой. Некоторые люди называют его “шестиразовый дневник”. Я думаю, это лучшее название, потому что так вы никогда не забудете, что этот дневник нужно заполнять шесть раз в день.

С утра, когда я почистил зубы, высморкал нос и выпил чаю или сока, одна из первых вещей, которые я делаю - заполнить свой дневник на день. Это очень хорошая привычка.

Возьмите пустой блокнот. Такой, чтобы вам нравилось в нем писать. Откройте блокнот и левую страницу разделите пополам вертикальной чертой. Затем проведите две горизонтальных линии так, чтобы разделить страницу на шесть одинаковых ячеек<sup>1</sup>. Шесть раз в день вам нужно остановиться, открыть этот маленький дневник и записать, как у вас идут дела.

Шесть раз в день вы останавливаетесь и ведете ваш Дневник. Это путь, который ведет в рай. Именно так работает буддизм. Вы можете учиться годами, и ничего грандиозного с вами не случится. Вы должны медитировать каждый день и вам придется проверять себя шесть раз в день, иначе ничего не получится. Ничего не произойдет. Вы можете встретить сотни людей, усердно изучающих Дхарму, даже если не оценивать их, очень похоже, что они остались на том же месте, что и в начале обучения, несколько лет назад. Поэтому я уверен, что вам обязательно нужно проверять себя шесть раз в день. Это должна быть часть вашего буддизма. Это, наверное, самая важная часть вашего буддизма. Поэтому шесть раз в день вы проверяете свои обеты. Сколько обетов у вас? Каждый буддист старается соблюдать “Десять”. Я сейчас их перечислю. Если у вас нет других, можете использовать эти десять. Мне нравится называть их в положительном ключе.

**1. Как вы сохраняли жизнь сегодня?** В любой форме. Может быть, вы убрали банановую кожуру с лестницы, на которой кто-то мог поскользнуться? Вряд ли у вас каждый день будет шанс уберечь кого-то от несущегося на большой скорости автомобиля или изобрести вакцину против СПИДа. Может быть, вы дали аспирин кому-то на работе? Может быть, вы сделали горячий чай кому-то с насморком? Это сохранение жизни. Кармическим результатом ежедневной проверки этого пункта будет легкость, сила, здоровье вашего тела - невероятно. Такие мелочи! Дневник создан для мелочей. Дневник создан для того, чтобы убрать банановую кожуру с лестницы, где вы живете. Так это сохраняет жизнь.

---

<sup>1</sup>см. пример дневника в конце книги

**2. Уважайте собственность других людей.** Вы шумели сегодня на лестнице? Вы использовали последнюю туалетную бумагу и не позаботились о том, чем будет пользоваться следующий человек? Это мелкие вещи. Рай строится из мелочей. Вы обнаружите, что вам не нужно быть Матерью Терезой. Это состояние вашего сознания. Ваш ум должен беспокоиться о деталях. Это мелочи, которые делают вас совершенной духовной личностью. Серьезно.

**3. Сексуальная чистота.** Вы верны в ваших отношениях с другими людьми? Когда вы занимаетесь сексом, ваше отношение к этому остается нормальным, хорошим, здоровым, вы не одержимы этим, и не думаете об этом целый день, не занимаетесь сексом в неподходящих местах, в неуместное время с неуместными людьми? Здоровые сексуальные, природные отношения - прекрасно. Нарушение супружеской верности, во всех видах - это плохо, понятно? Это нарушило ваше спокойствие? Поняли, что я имею ввиду? Вот в чем вопрос. И сохраняйте тот уровень сексуальной чистоты, которому вы привержены.

Для женатого человека это будет так: вы сегодня глазели на чью-то жену? Всего секунду? Что-то в этом роде, да? Эта женщина уже с другим. Вы уважаете их отношения, не беспокоя его жену, даже мысленно? Секс - как еда. Можно переесть, можно есть плохую еду, можно есть то, что тебе нужно, можно есть то, от чего тебе хорошо. В буддизме есть этап, когда вам больше не нужно есть. С сексом то же самое. Это как расширение спектра. Цель в том, чтобы достичь точки, где для вашего человеческого тела это уже не нужно. Это просто физиологическая потребность, которую вы можете удовлетворить гораздо более удивительными способами. Просто двигайтесь в эту сторону. И все. Не нужно чувствовать себя виноватым, плохим или грязным. Сейчас это естественная здоровая вещь. Занимайтесь сексом аккуратно, не позволяйте ему овладеть вашей жизнью. Делайте это приятно, красиво и очень чувствительно. Не приближайтесь к нарушению супружеской верности и не причиняйте боль отношениям других. На сейчас это главное. Уважайте свои и чужие обязательства и никогда не переходите эту черту.

**4. Постарайтесь быть абсолютно честным целый день.** Что, вам нужно сказать, как ужасно человек одет, когда он спросил ваше мнение? Поменяйте тему, ладно? Уроните чашку с кофе. Если вы можете ранить человека, очень разозлить его, если это очень разрушительно - вы можете просто незаметно проскользнуть мимо.

**5. Своими разговорами вы стараетесь объединить людей?** В своих ежедневных разговорах вы стараетесь сблизить людей? Однажды вы встретите человека, который реально в этом силен. Салим Ли, он подбежит к вам и скажет: "У меня есть человек для тебя! Я знаю человека, с которым ты должен встретиться! Тебе он понравится!" Он знакомит вас, и вы останетесь лучшими друзьями навсегда. Понимаете, о чем я говорю? Обычно люди говорят: "Ты слышал, что он о тебе говорил? Лучше тебе и не знать!" Этот пункт делает обратное. Он концентрирует на противоположном. На объединении людей при помощи ваших слов.

**6. Говорите с людьми мягко.** Используйте мягкие слова, когда разговариваете с людьми. Осторожные, внимательные. Никаких ругательств, если они не ваши близкие друзья. В колледже мы называли друг друга такими именами, что я не могу их назвать. И все это спокойно воспринимали. Также можно говорить с людьми приятными словами, когда они вам совсем не приятны. Когда вы говорите: “Хорошего дня”, - а реально подразумеваете: “Да катись ты”. Это противоречит вашему намерению. Говорите мягко, исходя из ситуации.

**7. Старайтесь говорить о важном.** Каждый раз, начиная разговор, постарайтесь сказать что-то, относящееся к человеку. Например, нет смысла болтать о докторе Хаусе или о вещах, изменить которые вы не в силах. О вещах, которые не имеют значения, вещах, которые никому не помогают. Не говорите о проблемах Президента Клинтона или пустых вещах, ладно? Когда начинаете говорить - скажите что-то важное.

**8. Радуйтесь успехам других.** Что противоположно этому? Зависть и разочарование, когда кто-то получает что-то хорошее. Когда что-то хорошее случается с кем-то другим, вы встаете и говорите: “Я так рад, что ты получил это повышение! Я не могу поверить в это! Ты действительно его заслужил!” Что-то вроде этого - сознательно старайтесь радоваться успеху других. Люди стремятся к зависти. Мы говорим: “Мы бодхисаттвы, мы буддисты. Мы хотим, чтобы все живые существа были счастливы”. Поэтому не думайте: “Я не понимаю, с какой радости его повысили”.

**9. Постарайтесь сочувствовать неудачам других.** Когда с кем-то случается неудача, вы находите время и возможность, чтобы попробовать сопереживать ему. Попробуйте прийти к нему и сказать: “Мне жаль, что с тобой это случилось”. Люди обычно стремятся сделать наоборот. “А что, доктор Хаус кого-то убил? Его жизнь кончена? Расскажи мне подробнее!” Людей обычно привлекают проблемы других, особенно знаменитостей. “Джон Кеннеди умер? А как? Фюзеляж сломался или нет?” Вы понимаете, о чем я? Это грандиозное событие в газетах, и люди готовы умереть, чтобы все разузнать. Вы должны думать наоборот. Когда вы слышите что-то подобное, скажите: “Мне жаль его семью и мне очень плохо от этого и я хочу, чтобы такое больше ни с кем не произошло”. Это противоположность получению удовольствия от проблем других. Постарайтесь представить себя на их месте и помочь им разобраться с проблемами. Такое глубокое сопереживание или сострадание проблемам других лучше этого мелкого удовольствия. Согласны?

Если вы работаете в крупной компании, а я работал в крупной компании 16 лет, очень часто происходит обратное. Кто-то ошибся на \$100 000 в поставке, и вы не получите прибавку в этом году из-за него, и вы все еще увлечены этой проблемой. Вы говорите: “Расскажи, как он это сделал?” Это ужасное устремление. Понимаете? Вы не расстроены этим, вы увлечены. “Скажи, как он выкрутился, как украли товар? Он отправил его на неправильный адрес?” Вы понимаете, что это лишает вас повышения, но вас это не заботит. Вы увлечены.

**10. Сохраняйте буддийское мировоззрение.** Помните, что все хорошие вещи происходят от того, что вы помогли другим людям, а все плохие вещи происходят от того, что вы преследуете только свои собственные интересы. Вы можете преследовать собственные интересы и одновременно преследовать интересы других. Это естественно. Согласны? За счет других вы служите себе. Это ошибочное буддийское представление. Любая хорошая вещь в мире - деньги, финансовая стабильность, друзья, отношения, еда, заварные пирожные - все это результат служения другим людям. Это убеждение буддиста. Вы не сможете сделать ни одного вдоха, если не помогли кому-то в прошлой жизни. Причина того, что вы удостоены чести дышать до конца сегодняшнего дня, в том, что каждый вдох вы получаете благодаря действию, совершенному для кого-то, например, приготовлению еды. Это буддийское мировоззрение. Постарайтесь удержать его.

Это 10 самых популярных обетов из 84000. Эти десять пунктов оказываются в вашем сознании каждые несколько часов. Их противоположности тоже проходят через ваше сознание каждые несколько часов. Они разрушают вашу жизнь, они делают вас несчастными. Вы хотите быть счастливыми и другим желаете счастья. Хотеть быть счастливым хорошо, если вы делаете это правильным путем Дхармы. Правда? Что, естественно, подразумевает давать это другим. В любом случае, это вернется вам вдесятеро. Гарантированно. Так что это не такой уж тяжелый труд.

Теперь у вас есть десять обетов, так? У тех, кто принял Прибежище, 22 обета, потому что у вас еще 12 обязательств Прибежища. Те, кто принял обеты Бодхисаттвы, добавьте свои 86 обетов к остальным. У тех, кто принял тантрические обеты, их 484. Вам не нужно проверять все 484 обета каждый день, проверяйте шесть. И проходите по циклу все.

Если у вас десять обетов, в восемь утра начните с первого: “Как вы сохраняли жизнь сегодня?” Хорошо? Запишите первый обет уважать и сохранять жизнь в первую ячейку<sup>2</sup>. Потом поставьте **плюс (+)**, **минус (-)** и **задача** в первой ячейке. Вторая ячейка для 10:30. Третья для 12:00. Четвертая для 15:00, потому что вы будете заняты. Пятая ячейка для 17:00, и последняя для 19:00.

Каждые два или три часа вы проверяете следующий обет, следующее обязательство. Что вы напишете о сохранении жизни? Вы поставили плюс (+). Почему мы выбираем плюс первым? Если вы умрете, не дописав строчку, вы как минимум умрете с хорошей кармой. Согласны? Это защитит вас, если вы умрете, не дойдя до негатива, что неизбежно произойдет. Ваш плюс должен быть каким-то конкретным действием, которое произошло сегодня или вчера, которое должно сделать вас успешным в сохранении жизни. Ммм... Принес Виктору морковный сок. Подходит? Это реальный пример, который произошел час назад. Я мог заказать ему колу, но я посмотрел, что этот парень выглядит здоровым и решил сохранить его здоровье, заказал ему морковный сок. Нет большей славы, чем эта. Никаких подвигов Матери Терезы или Махатмы Ганди. Это то, что ведет вас к просветлению. Я не шучу, это реально. Небольшие примеры из вашей жизни, которые

---

<sup>2</sup>см. пример дневника в конце книги

с вами действительно произошли. Вы сохраняете ваши буддийские принципы на этом микрокосмическом уровне, и очень скоро вы станете святым. Эти мелочи делают людей святыми. Шанс быть Жанной д'Арк может выпасть один раз в жизни. Все остальное время она доила коров, правда? Просветление строится из таких особенных мелочей, которые вы делаете.

Вы проверяете только шесть обетов в день. Вы проверите от первого до шестого в первый день, от седьмого до второго (7, 8, 9, 10, 1, 2) на следующий день, потом от третьего до восьмого (3, 4, 5, 6, 7, 8). Вот так. Проверяйте по циклу. Сегодня вы проверили шесть из десяти. Завтра начните с седьмого, и, когда дойдете до десятого, снова начните с первого. Если вы проверяете обеты бодхисаттвы, вы проверите шесть, от первого до шестого, потом от седьмого до 12, от 13 до..., до тех пор, пока не доберетесь до 64 обета. И снова начинаете с первого.

Подводя итог, вы берете все обеты, которые у вас есть, собираете их вместе, и просто двигаетесь по ним, от начала до конца. Шесть в день. Это легко, правда? Вы проверяете следующий обет каждые два с половиной часа. И прокручиваете в цикле все обеты, которые у вас есть. Свои 484 обета я проверяю около 80 дней. У меня уходит около двух с половиной месяцев, чтобы вернуться к первому обету. Вот так это работает.

**Вопрос:** Если вы на работе, два часа пролетели незаметно и вы не думали об обетах, не нарушали их, что тогда делать?

**Геше Майкл:** Если вы очень заняты на работе, можете использовать принцип свободной ассоциации. Вы должны его использовать. Например, нарушил ли я супружескую верность за последние два часа? Да ладно, я был очень занят, я был на встрече и там не было девушек. Понимаете о чем я? Хорошо, а по пути на работу смотрели на незнакомую девушку? Она замужем или нет? Свободная ассоциация. Вы открыли "Корреспондент" и засмотрелись на девушку на рекламе? Приблизительно так. В монашеских обетах это называется теорией концентрического круга<sup>3</sup>.

В центре круга нарушение супружеской верности. На следующем уровне будет, скажем, прикасаться к ним. Потом - остаться с ними наедине. Дальше - смотреть на них или стоять слишком близко. Потом - разговаривать с ними больше, чем нужно. Дальше - смотреть на чью-то жену. И самый внешний уровень - рассматривать сексуальную рекламу в журналах. Монахи стараются не нарушать даже самый внешний уровень, и тогда не будет проблем с нарушением внутренних уровней. Это теория концентрического круга нарушения обетов. Если вы никогда не будете рассматривать рекламу с девушкой, вы никогда не пойдете дальше этого. Понимаете? Отматывайте назад ваш день, как киноплёнку, до тех пор, пока не найдёте что-то, что посчитаете нарушением обета.

Я сохранял жизнь? Нет. Я заказал кому-нибудь морковный сок за последние 24 часа? Нет. А за 48 часов? Это и есть то, что я сделал.

---

<sup>3</sup>см. рисунок

**Минусом (-)** может быть то, что я не выспался сегодня. Все, что вы сделали во вред себе, считается. Вы одно из живых существ во вселенной. Вам нужно заботиться и о себе. Не доспать, съесть слишком много мороженого. Что-то, что навредило вам или кому-то другому.

**“Задача”** - это что-то очень конкретное, что вы можете сделать в ближайшие 24-48 часов. Лечь спать вовремя, например. Вымыть полки в ванной, потому что могут завестись тараканы, и они могут погибнуть, если я оставлю там чашку с горячим кофе. Развивайте свою нравственность.



В соответствии с теорией концентрического круга вы сохраните все обеты исключительно чистыми, если будете так делать. Люди не понимают, как стать совершенным существом. Чтобы достичь тантрического просветления, нужно продолжать вести этот маленький безответный дневник. Это тантрический обет. Я нарушаю тантрический обет. Я рассказываю вам об одном из тантрических обетов. На высших уровнях тантры вы проверяете ведение шестиразового дневника, который называется *tundruk*, шесть раз в день. Почему это тантрический обет? Потому что, если вы это делаете, то перенесетесь в тантрический рай до того, как умрете. Почему? Потому что ваша нравственность сводится к конкретным поступкам, небольшим делам, которые происходят в реальной повседневной жизни.

Не пишите в **минус (-)** “Я плохой человек”. Не пишите “Я люблю шоколад”. Это должно

быть что-то конкретное. “Я съел шоколадку сегодня в обед”. И в **задаче** будет: “Что бы ни случилось, в ближайшие три часа я не буду есть шоколад”, даже если вы собираетесь съесть его через четыре часа.

Нравственность начинается с малого, самообладание начинается с малого. Согласны? Три часа самообладания - это хорошее начало. Этого достаточно. Это больше, чем у вас получалось раньше. Если вы будете так продолжать, то через пару месяцев заметите, что ваше самообладание станет невероятным. Не пишите ничего чрезмерного в **задаче**. Не говорите: “Я никогда не буду рассматривать девушек на улице”. Сделайте что-то умеренное.

**Вопрос:** Могу ли я проверять обеты Бодхисаттвы?

**Геше Майкл:** Если вы хотите следовать обетам Бодхисаттвы, и у вас есть список этих обетов и вы хотите начать их проверять - благослови вас Бог! Это чудесно! Не стоит проверять обеты Бодхисаттвы время от времени. Следуйте им настолько, насколько можете понять.

**Вопрос:** Что, если я не могу найти ничего конкретного, чтобы записать по одному из обетов?

**Геше Майкл:** Если вы не можете вспомнить ничего конкретного, используйте свободную ассоциацию. Я не угрожал ничьей жизни сегодня, но я кричал так-то и так-то.

**Вопрос:** Что делать с обетом “отказываться от высшей Дхармы пути слушающего”?

**Геше Майкл:** У меня тоже были проблемы с ним. Я использовал невольное участие как сумасшедший, а потом изучил его подробнее. В этом обете есть 20 разных идей для Слушающего, которые вы еще недостаточно глубоко изучили. Иногда в них говорится об учении Четырех Истин Арья. Если вы все еще думаете, что получение повышения на работе будет завершением истины страдания, одной из Четырех Истин Арья, значит вы еще не на пути Слушателя. Вам просто нужно глубже изучить этот обет.

**Вопрос:** Что, если нет ничего нового? Можно мне поискать в прошлом?

**Геше Майкл:** Нет, постарайтесь найти что-то конкретное и недавнее. Последние 24 часа, 48 часов, неделя. Если вы вспомните что-то очень старое и плохое, например, аборт, ставьте его каждый раз в этом обете недолго.

Вы ведете свой дневник шесть раз в день, каждые два с половиной часа. Не хорошо заканчивать день, сделав только пять пунктов. Это сбивает настрой. Это неправильно. Это искажение тантрического стиха, в котором они делают это дважды в день и повторяют три раза. Это плохо. Человек, который придумал это, сказал: “Я делаю это для умственно отсталых”. Он написал это в конце текста, но люди пропустили эту часть. Я не



шучу. Ладно, идею вы поняли. Шесть раз.

**Вопрос:** Что делать, если я забыл проверить обет или вести дневник целый день?

**Геше Майкл:** Если вы пропустили, вы должны наверстать. А лучше не пропускайте. Я работал в крупной компании. У меня было три телефона и 400 человек подчиненных. Я просто шел в туалет. Я обнаружил, что никто не трогает меня, если я иду в туалет. Даже если 12 человек ждали меня под дверью, я говорил им, что мне нужно “по-большому”. И никто не останавливал меня (пока я не начал учить Дхарме). У меня много друзей на руководящих постах, которые планируют ведение своего дневника в рабочем расписании так, что никто на работе не догадывается, что они буддисты. Я делал то же самое, брал дневник, шел в кабинку, закрывал дверь и писал. Seriously. Я был на больших собраниях, миллионы долларов летали вокруг, а я просто вставал и говорил, что мне нужно выйти.

**Вопрос:** Когда вы записываете обеты?

**Геше Майкл:** Я записываю утром, когда у меня есть время. Я выпиваю чашку чая перед утренней медитацией, стараюсь насладиться ей и записываю все обеты с утра на весь день.

Разделите правую часть листа горизонтальной чертой пополам, а нижнюю часть разделите пополам вертикальной чертой. Получится два столбца. В левом столбце поставьте пункты **один, два, три** и в правом поставьте пункты **один, два, три**<sup>4</sup>. Для чего они? Скажем, завтра вы будете проверять обеты от седьмого до второго, если у вас только десять обетов. Вы уже проверили от первого до шестого сегодня. То есть завтра вы не будете проверять первый обет. Помните какой? Сохранять жизнь. Теперь представьте, что вы случайно завтра убьёте вашего начальника, и вам негде будет это записать, ни в одной из шести ячеек. Это значит, что вам придется 24 часа оставаться с этой кармой. Карма вырастает экспоненциально каждые 24 часа. Карма убийства вашего начальника в среду, если вы ее не записали, станет кармой убийства двух начальников в четверг, четырех начальников в пятницу и 16 начальников в субботу. Я не шучу. Это принцип роста кармы. Вы должны записать это в тот же день. Поэтому эта часть **дневника** выделена для завершения дня. Запишите три лучших и три худших свои поступка за день. Вспомните весь свой день и запишите слева лучшие поступки, а справа - худшие. Пересматривайте день прямо перед сном. Очищайте негативные поступки и радуйтесь позитивным. Будет очень хорошо, если вы умрете с чистой совестью. Если вы умрете во сне, заполнив свой дневник перед смертью. Хорошо, запишите лучшие три слева и худшие три справа. Они могут входить в обеты, которые вы проверяли сегодня. Если вы сделали что-то очень плохое и записали это в ячейке обета, добавьте его и в итоги дня. Если вы сделали что-то очень плохое, что не входит в ваши сегодняшние обеты, обязательно запишите это в конце дня.

**Вопрос:** Даже если у меня не было этого обета в этот день?

---

<sup>4</sup>см. пример дневника в конце книги

**Геше Майкл:** Да. На случай, если вы убили начальника и в этот день у вас нет обета “не убивать”. Так вы не упустите это.

Разделите верхнюю часть правой страницы пополам горизонтальной чертой<sup>5</sup>. Я оставил среднюю часть для особых пометок и медитаций. Как прошла сегодняшняя медитация? Это подтолкнет вас записать, что вы собираетесь сегодня сделать. Если это поле пустое, значит вы сегодня пропустили медитацию или медитация была совершенно неинтересной. Я записываю что-то вроде: “Я заметил, что нужно подложить подушку на полдюйма и сделать тонглен на того тупицу на работе”. Я заставляю себя сделать заметку об этом. Если у вас есть проблема, например, вас постоянно раздражает какой-то человек, то вы можете записать пометку на неделю или две вперед вроде: “Как у меня дела с этим человеком?”

Самую верхнюю часть правой страницы разделите пополам вертикальной чертой<sup>6</sup>. Левая ячейка предназначена для выбранных мной обетов, каждый день я записываю следующий обет из моего списка. Это два разных цикла для моих обетов. Большая часть американской сангхи не очень хорошо знает свои обеты, очень полезно записывать очень точно свои обеты и проверять свои монашеские обеты каждый день. Тогда вы будете очень хорошо знать свои обеты и соблюдать их гораздо лучше. Если у вас нет монашеских обетов, можете записывать сюда пять обетов жизни мирянина. Записывайте по одному в день по очереди.

Есть еще вопросы о дневнике?

**Вопрос:** Что вы делаете, когда **дневник** закончился?

Геше Майкл: На Тибете принято выбрасывать исписанный дневник в лес или в реку. Вода считается священной. Можете выбросить в море. Храните его еще пару месяцев, а потом пойдите на пляж и выбросите. Постарайтесь, чтобы вас не поймали. Пойдите на Гудзон, выбросьте туда. Это считается хорошей практикой. Вам может захотеться сохранить его на год или два, чтобы потом посмотреть, как это было. Иногда вы можете найти в нем много полезного через 6 месяцев. Вы можете посмотреть и спросить себя: “О чем думал мой изворотливый ум, какие проблемы были у меня шесть месяцев назад?” Может оказаться, что проблемы до сих пор все те же. Лично я сохраняю дневники, у меня их уже около 50. И это чудесно. Это действительно чудесно. Вы действительно, действительно меняетесь. Просто наблюдая себя, вы меняетесь. Это чудесно, ваше сознание начинает меняться полностью, а затем начинает меняться ваш мир.

Последний вопрос.

**Вопрос:** Вы записываете дату?

---

<sup>5</sup>см. пример дневника в конце книги

<sup>6</sup>см. пример дневника в конце книги

**Геше Майкл:** Мне нравится ставить даты. Я записываю дату и отмечаю, когда полная луна. В полнолуние что-то действительно происходит. Поэтому я отмечаю. Много моих студентов записывают время для каждого обета, чтобы быть уверенными, что они его запомнили. У меня есть студенты, которые почти достигли нирваны. Одну из них мне хочется особенно выделить. Недавно она написала мне: “На следующей неделе будет два года, как я веду дневник. Я ни разу не пропустила ни одного пункта и ни разу не опоздала с записями”. И она уже так высоко, что еле касается земли. Это работает, это на самом деле работает!

**Вопрос:** Где вы взяли эти списки обетов и пояснения к ним?

**Геше Майкл:** Обеты нравственности разъясняются в курсе *Vinaya*, девятая лекция заочного курса в Институте Наследия Азии. Обеты Бодхисаттвы исчерпывающе пояснены в седьмой лекции заочного курса. Чтобы получить тантрические обеты - попросите их у своего учителя тантры.

Помните, выберите определенное время для медитации каждый день и придерживайтесь его, что бы ни происходило. Ведите свой дневник, и вы будете всегда счастливы. Вы достигнете тантрического рая уже в этой жизни. Но вам нужно собраться это делать. Чем дольше вы откладываете, тем дольше задержка. Это не какое-то дурацкое обязательство или что-то, что Геше Майкл заставляет вас делать. Это ваш билет в рай. Правда! Ваша реальность начнет меняться, потому что ваша реальность определяется тем, что вы делаете и говорите. Ваша реальность через шесть месяцев полностью состоит из того, что вы делаете сейчас. Вы можете изменить свою реальность на шесть месяцев вперед. Вы можете изменить уровень преступности в Нью-Йорке. Вы можете поменять вашу кредитную карточку. Все! Это все зависит от того, что вы делаете сегодня. Это то, о чем говорит буддизм, так что делайте это! Не думайте об этом как об обязательстве или какой-то дурацкой штуке. Не боритесь с ним, просто делайте.

ВСЕ, О ЧЕМ ВЫ ТОЛЬКО МЕЧТАЛИ, СТАНЕТ РЕАЛЬНОСТЬЮ.

## Пояснение Лады Поль

Дневник - это система слежения. Мы следим за тем, что мы делаем, говорим и думаем, проверяем свои поступки (тело), слова (речь) и мысли (разум) 6 раз в день. Проверая 10 обетов свободы мы очищаем тело, речь и разум от 10 недобродетелей. Первые три - это недобродетели относящиеся к физическому телу: убийства, воровство, супружеская измена. Следующие четыре имеют отношение к речи: ложь, слова разделяющие людей, грубая речь, бесполезные разговоры. И последние три имеют отношение к разуму: быть недовольным, когда кто-то другой достиг успеха; радоваться, когда кого-то другого постигла неудача; и иметь ошибочное мировоззрение.

Первый среди обетов свободы - защита жизни. То есть убийство здесь будет самое прямое нарушение этого обета, которое надо было бы записать в (-). Но мы не бегаем вокруг и не убиваем людей. Поэтому Геше Майкл советует использовать свободную ассоциацию. Для (+) это будет заказ морковного сока. Купив морковный сок, который вы считаете полезным для здоровья, вместо кока-колы. Для того что бы сделать этот выбор, надо было задуматься о здоровье друга - это плюс! Если вы прихлопнули комара - МИНУС! Не спали достаточно ночью и этим нанесли вред своему организму - МИНУС. Другой обет - воздерживайтесь от того, чтобы разделять людей своими словами. О чём здесь идёт речь? По существу - сплетничать. Но, скажем, вы не сплетник, вы не имеете привычку сплетничать. Как вы работаете с этим обетом? Вы используете свободную ассоциацию. Критиковали ли вы кого-нибудь сегодня? Подумали о ком-нибудь негативно, сделали негативное замечание (даже если это правда)? Наверное. Мы все это делаем. МИНУС.

Ищите свой путь, как тот или иной обет работает для вас.

1. Сохранять жизнь	8:00	2. Уважать чужую собственность	10:30
+		+	
-		-	
задача		задача	
3. Сексуальная чистота	12:00	4. Быть полностью честным	15:00
+		+	
-		-	
задача		задача	
5. Вести соединительные разговоры	17:00	6. Говорить учтиво	19:00
+		+	
-		-	
задача		задача	

Обеты жизни мирянина  
или монашеские обеты

Дата:

Особые пометки

Медитация

Лучшее

1.

2.

3.

Худшее

1.

2.

3.

# Обеты

## Обеты Прибежища

1. Не искать прибежище в мирских объектах и божествах, если вы приняли прибежище в Будде.
2. Не вредить любым живым существам, когда вы приняли прибежище в Дхарме.
3. Не привязываться близко к людям, которые не верят в Путь, когда вы приняли прибежище в Сангхе.
4. На всех изображениях Будды, независимо от качества исполнения и материала, представлять, что это Будда лично, когда вы приняли прибежище в Будде.
5. Любой написанный текст, начиная с самой первой буквы, представлять, будто это Дхарма, когда вы приняли прибежище в Дхарме.
6. Даже в клочке шафрановой мантии видеть Сангху, когда вы приняли прибежище в Сангхе.
7. Двигаться к прибежищу снова и снова, вспоминая хорошие качества объектов прибежища.
8. Помня об их доброжелательности, предлагать первый кусочек еды и первый глоток напитка объектам прибежища.
9. Поощрять других принять прибежище.
10. Принимать прибежище три раза в день и три раза каждую ночь, вспоминая пользу от этого.
11. Вкладывать все свое доверие в объекты прибежища в любом действии, за которое вы беретесь.
12. Не забывать о Трех Драгоценностях, даже если это будет стоить вам жизни, и в любой ситуации .....

## Обеты свободы

Воздерживайтесь от:

13. Убийства
14. Воровства
15. Дурного сексуального поведения
16. Лжи
17. Разделяющих разговоров
18. Жестких слов
19. Пустых разговоров
20. Влечения
21. Отвращения
22. Неправильного восприятия

## **Пять обетов жизни мирянина**

- 23. Не убивать человека и человеческий плод
- 24. Не воровать никакие ценности
- 25. Не врать о своем духовном понимании
- 26. Не нарушать супружескую верность
- 27. Не употреблять алкоголь или интоксиканты



Этот буклет создан по материалам лекции Геше Майкла Роуча проведенной в августе 1999 в Нью-Йорке с небольшими редакторскими изменениями Гейла Дойча.