

Дневник

(лекция была дана как приложение к курсу 1, урок 8, Кохав Яир, март 2006)

Записи Разии Ядин из лекций Ламы Дворы-ла

Мы говорили о карме, и важности морали. Мы хотим оберегать свое сознание, чтобы оно не увлекало нас в не желательные места. Подняться, и выйти из сансары, это не просто. Работа здесь заключается в том, чтобы плыть против течения, потому, что наши привычки увлекают нас по течению. Чтобы подняться, и выйти из сансары, необходимо полностью выйти из обычной жизни. Чтобы это сделать, необходимы учителя. Всегда есть силы, удерживающие нас от продвижению к свету. Дневник, это путь хранить свое сознание, и идти против течения. В дневнике мы будем записывать, что мы делаем со своими мыслями, эмоциями, речью, и действиями. Это идет из очень глубокой практики в Буддизме.

Ведение дневника:

1. Дневник хранят, как священную книгу, потому, что благодаря ей, мы очищаем свое и свое сознание, и весь свой мир.
2. Выбирают не слишком большой дневник, чтобы можно было носить его с собой.
3. Составляют список принятых нами обетов, и необходимо соблюдать их каждый день, каждый час. Дневник включает в себя 10 правил свободы, и это 10 обетов, которые ученик должен выполнять, кроме того, каждый ученик постепенно добавляет себе еще обеты, по своему выбору. Двора-ла постепенно приняла 265 обетов. Кен Ринпоче соблюдал более чем 400 обетов. Все обеты содержатся как список в дневнике, но так как невозможно каждый день следить за таким большим количеством обетов, наставление, из всех принятых нами обетов, следить каждый день за выполнением только шести обетов!

4. Метод работы таков:

Левую страницу, делят на шесть квадратов. В каждый квадрат записывают один обет вручную, в соответствии с последовательностью, из списка 10 обетов правил свободы, который далее будет объяснен подробнее. К примеру: 8.00 не вредить жизни\хранить ее. 10.30 не воровать\хранить имущество ближних. Желательно подготовить этот список перед сном, или утром, сразу же как вы встаете. Так делают дневник. Каждые два с половиной часа, начиная с 8.00 утра, хранят обет. Утром в 8.00 открывают дневник, читают в нем первый обет, и в течении двух с половиной часов фокусируются на нем и с положительной, и с отрицательной стороны, рассматривают свое поведение, свою речь, свои мысли, и свои действия, в отношении этого обета. Усилили мы этот обет, или наоборот, сделали что-то ослабляющее его. Пишем плюс для того, что его усилило, и минус для того, что ослабило. К примеру: 8.00 не вредить жизни\хранить ее: + тренировалась, и делала медитацию, до того, как пошла на работу. + Приняла душ, и этим сохранила здоровье тела. – Не успела попить и поесть, потому, что спешила на работу, и так далее. В случае, если есть место улучшения на эту тему, запишем также и это. Примерно, через два с половиной часа, открываем дневник снова, на следующем обете, и так далее, до шестого обета этого дня, который начинается в 20.30, и завершается в 23.00.

На правой странице сверху создают пункт обычных осознаний возникавших на протяжении дня. В центре страницы создают таблицу с тремя столбцами. Проводим линию посередине страницы, и

слева записываем 3 хороших вещи, которые мы сделали, подумали, или сказали, на протяжении дня, а в левом столбце 3 плохих вещи, которые мы сделали, подумали, или сказали на протяжении дня. В конце дня заполняем эту таблицу. Под ней можно создать пункт хороших вещей произошедших с нами сегодня, а ниже пункт относящийся к поощрению, или осуждению того образа действий, которым мы действовали за пройденный день, и в отношении себя, и в отношении других. Внизу можно добавить дополнительные обеты, в дополнение к 10 обетам свободы, которые человек выбирает на себя взять и выполнять их в течении всего дня, или в течении всей жизни. Всегда хорошо ставить плюс, до того, как мы ставим минус, чтобы укрепить себя. Люди ведущие дневник, рассказывают о больших изменениях в своих жизнях.

Десять обетов свободы

(На Санскрите – **pratimoksha**)

Правила 1-3 связаны с поведением.

1. **Не вредить жизни** – не вредить жизни ни одного существа, включая и себя, хранить жизнь, и поддерживать ее. С положительной стороны, это также защита и жизни, через ликвидацию того, что может навредить всем существам. Этот обет способствует устранению агрессии в человеке, и создания мира в мире.
2. **Не воровать** – означает, не брать то, что не дается нам свободно. Это относится к авторским правам, к вниманию, которое человек пытается к себе привлечь, или получить, когда другие не хотят его давать. Это относится к опозданию на встречу, что означает кражу времени человека, ожидающего нас, в то время, когда в это время, он мог делать другие вещи, и также, это может быть кража мнения, имущества, прав, идей, патента, изобретения, или исследования. Это идет очень далеко. Положительная сторона этого обета, это хранение имущества ближних, хранение их времени, права на мнение, права выражать свое мнение, говорить, быть свободным, и так далее.
3. **Не подобающее сексуальное поведение** – отсутствие сексуальной чистоты (прелюбодеяние), не подобающее сексуальное поведение, это очень отрицательная вещь. До прелюбодеяния были предваряющие круги, приведшие к этому, и человек должен поймать себя на первом круге, в котором начинается это действие, и остановить этот процесс, в своем зародыше, еще на этапе мысли.

Три первых правила связаны с телом = поведением.

4-7 правила связанные с речью.

4. **Не лгать** – говорить правду. Здесь подразумевается намеренно не оставлять ошибочного представления. Мы не можем предотвратить ошибочного представления, создавшегося у ближних из-за непонимания, но нам необходимо действовать таким образом, чтобы другие знали о нас все ясно, и вышли со встречи с нами, с правильным, а не ошибочным представлением. Необходимо создать намерение, чтобы другие получили правильное представление о нас, и этого можно достичь, через полную искренность с нашей стороны. Произнесение правды хорошо, когда оно не подвергает опасности чью-то жизнь, к примеру, когда речь идет о смертельно больном, то произнесение ему правды о его состоянии, может ухудшить его состояние еще больше.

5. **Воздерживаться от разъединяющей речи** – сближающая речь. Здесь подразумевается речь, отдаляющая людей друг от друга, разъединяющая. Это включает в себя сплетни, клевету, сравнение, не одобрение, не конструктивную критику, и так далее. Мы прекращаем разделяющую речь. Если чистая правда, приводит к разъединению людей, лучше ее не произносить. Разделение, создаваемое нами между людьми, далее кармически проявится, как препятствия на нашем пути, на физическом, эмоциональном, и ментальном уровне. Противоположность разъединяющей речи, это сближающая речь, и человек должен быть активен в этом, потому, что сближение приводит к разрешению этих препятствий.
6. **Воздерживаться от грубой и отталкивающей речи** – здесь подразумеваются проклятия, крики, нанесение обид, агрессия, гнев и раздражение. Окружающим результатом разделяющей речи, являются территории с колючками, колючим терном, и также заметные преграды на нашем пути.
7. **Воздерживаться от пустых разговоров** – здесь подразумевается любой вид речи, загружающей наше сознание, растранижающий редкие мгновения этой полученной нами жизни, увеличивающей невежество, и преуменьшающей смысл нашей жизни. Пустые разговоры создают неуверенность в себе, и низкую самооценку, как результат преуменьшения значимости нашей жизни. Для малых разговоров есть место, но все должно быть в пропорциях. К примеру – на вечеринке можно подружиться с людьми, чтобы приблизить их к Дхарме. Чтение бесполезных статей в газете, или просмотр бессмысленных передач по телевизору, считается также пустыми разговорами. Люди имеющие большую нагрузку, и напряжение, могут иногда делать передышки, и валять дурака, но всегда в пропорциях. Даже в монастырях принято раз в год на протяжении трех недель выходить за рамки привычного поведения, и играть в футбол, и смотреть кино. Кармический результат избытка пустых разговоров, в окружении проявляется в отсутствии подходящих мест для отдыха, таких как парки, и жизнью в обществе чьи ценности бессмысленны, к примеру, как общество поклоняющееся деньгам.

Правила 8-10 связаны с мыслями – моими мыслями.

8. **Не завидовать** – радоваться успехам других. Зависть (**covetting**). Этот обет означает, не ревновать, и не желать чего-то, что есть у другого. Положительной стороной этого обета является способность радоваться за то, что есть у других, и за то, что у них хорошо, и давать ближним еще больше того, что делает им хорошо, разумеется, если это им не вредит.
9. **Воздерживаться от недоброжелательности, и злорадства** (**ill will**) = **no sem** = Это включает в себя: 1. Злорадство, когда кто-то потерпел неудачу.
2. Не радоваться успеху другого человека.
3. Желать другому зла, или его неудачи

Как Бодхисаттвы, мы должны желать ближним, всего самого лучшего.

Противоположностью недоброжелательности, является доброжелательность, и способность соболезновать ближним, и отождествляться с их страданиями. Когда у ненавистного нам человека происходит несчастье, нам необходимо понимать, что если мы

будем злорадствовать, нам будет плохо. Нам необходимо осознавать, что мы те, кто создал мир, в котором кто-то испытывает печаль. Поэтому, на нас возложено идти глубоко в себя, для того, чтобы найти там отрицательные семена, создавшие в мире печаль, и для того, чтобы понять, что нам нужно сделать, для того чтобы в нашем мире ни у кого не было печали.

10. Нет неправильному\не верному мировоззрению = lok ta =

Лок та = невежество, смысл которого в непонимании реальности. Невежество, это сердце мира сансары, и источник всех наших страданий и бед. Ошибочное мировоззрение, означает не понимание закона причины и следствия, и это законы кармы. Невежественный человек, не понимает, как вещи происходят. Он говорит, что это хорошо копировать на экзамене, для получения высокой оценки, но это ошибочное мировоззрение, потому, что у этой лжи отсутствует понимание законов кармы. Противоположностью ошибочному мировоззрению, является понимание кармы и пустоты, которые означают начинание понимания сути вещей, относительной реальности, в противоположность абсолютной реальности, обманчивой реальности, в противоположность абсолютной. Во всем, что касается правильного мировоззрения, важно воздерживаться от крайностей. В тот момент, когда мы исправим ошибочное мировоззрение, мы уже не будем совершать предыдущие девять правил свободы ошибочным образом. Это правило, этот обет, самый важный из десяти обетов свободы.

Четыре вида кармических результатов:

1. Что ко мне возвращается.
2. Какое перевоплощение я поймаю в следующий раз.
3. Развивающаяся склонность.
4. Окружающий результат.

Существует множество обетов, которые мы можем соблюдать. Пришли Будды, и сказали десять главных, в которых у всех есть ментальные омрачения в этих областях, и поэтому, нам сначала необходимо сфокусироваться на них. В отношении всех обетов, необходимо стараться останавливать в зародыше, их негативные проявления.

Кен Ринпоче во введении в книгу «Подготовка к Тантре: гора благословений» от Чже Цонгкапы, пишет, что для того, чтобы мы удостоились просветления «Входа в группу, выше которой нет в тайном учении Будды, чтобы быть принятым на эти учения ты должен войти во врата, и это является обучением. Обучение развивает вход. Когда ты проходишь обучение, ты обязуешься в определенном количестве обетов. Хранение этих обетов, как постоянное, ежедневное обучение в университете, которое ты после принятия в него, должен проходить. В университете, ты должен знать, что изучать, и постоянно соблюдать правила обучения. Здесь в тайном учении, обеты которые ты принял проходя входные врата, и являются материалом твоего обучения: они это то, что ты должен выполнять в полной мере, и постоянно, каждый день.

Чтобы соблюдать обеты, ты должен изучить все, что необходимо о них изучить. Поэтому, сразу же после того, как ты прошел первое обучение, ты должен подробно изучить тайные обеты, вместе с обычными обетами о морали, и обетами Бодхисаттвы. **Задача обетов, и их результат очень просты – если ты будешь их соблюдать, они приведут тебя к просветлению.**

Кроме, своей основной задачи, у соблюдения обетов есть дополнительный эффект: в

краткосрочной перспективе – то есть, когда ты все еще в пути – с того момента, как ты на него встал, и до дня, когда ты придешь к своей конечной цели – они тебя охраняют, помогают тебе, и оберегают тебя. Каждый день, когда ты их соблюдаешь, они делают тебя все лучше, все чище, и также и любая вещь, связанная с тобой, превращается во все более хорошую: твой образ действий и мыслей, день ото дня, месяц от месяца все очищаются. Обеты превращаются в твоих самых драгоценных спутников, и преданных слуг, и они не являются каким-то видом наказания. Лама, приходящий в святое место твоего обучения не говорит: «Так, как сейчас ты получил обучение, то в наказание ты должен соблюдать обеты». Ты должен понять большое благо, которое ты получаешь, благодаря соблюдению обетов, и ты также должен изучить их суть.

После того, как ты изучил обеты, ты должен их осуществлять, как свою ежедневную практику. Ты должен прийти к точке, на которой через некоторое время, при взгляде назад, ты сможешь увидеть улучшение. Ты должен быть способен посмотреть и оценить, или ты да придерживаешься выполнения обетов, и как они изменяют любую вещь, связанную с тобой». (Стр. 19-20 там).