

Устав

московского филиала российского буддийского объединённого монастыря международного внеконфессионального сообщества «Академия Истины»

Монастырь (понятие) – религиозная община монахов или монахинь, имеющая единый устав, а также единый комплекс богослужебных, жилых, хозяйственных построек, ей принадлежащих.

Монах (понятие) – член религиозной общины, ведущий в соответствии со взятыми на себя обетами аскетическую жизнь в рамках монашеской общины, либо в одиночестве, отшельничестве.

Понятие монах в рамках настоящего Устава объединяет понятия: заочный полусаманера, заочный саманера, полусаманера, саманера, отшельник, анатха, трудник, бхиккху, пролетарий. В рамках настоящего Устава общиной называется сообщество всех монахов, независимо от их статуса или категории. Сангхой в рамках настоящего Устава называется сообщество только монахов-бхиккху.

Монастырь придерживается принципа объединения конфессий. То есть к монашеской общине монастыря могут присоединиться монахи любых школ, равно как и монахи, не принадлежащие к какой-либо конкретной традиции.

Главная задача, которая ставится перед монахами монастыря – это их собственный духовный рост, достижение освобождения (мокши).

Все монахи монастыря должны соблюдать заповеди для монахов, заниматься ежедневной духовной практикой и придерживаться законов общины. Конкретную программу занятий каждый монах для себя определяет по своему усмотрению.

Обет нестяжания обязателен для всех монахов. Это означает, что монахам строго запрещена деятельность, связанная с накоплением имущества или материальных ценностей в свою личную собственность либо для своего личного удовлетворения.

Нарушение заповеди воровства с признаками одержимости или мании приводит к исключению из общины без права на восстановление.

Негативное девиантное поведение, создающее в монастыре невыносимую для нормального проживания других монахов атмосферу, приводит к исключению из общины.

Нарушение заповеди celibата автоматически приводит к исключению из общины без права на восстановление.

Не может быть причиной исключения из монастыря нарушение заповедей или невыполнение обязательной ежедневной практики.

Не могут быть членами монастыря последователи джайнизма, а также последователи каких-либо сексуальных тантр. Йони или лингам исключаются из числа возможных объектов поклонения.

Мужчины и женщины располагаются для сна в разных помещениях (в общем случае на разных территориях). Монахам как правило не должны попадаться на глаза спящие тела противоположного пола. Недопустимо запира́ть двери помещений при нахождении в этом помещении одновременно одного мужчины и одной женщины.

Присутствие на территории монастыря верующих или иных посторонних лиц ограничивается до предельно минимального. Посторонние лица и гости должны вести себя на территории монастыря уважительно. Хамское поведение пресекается удалением с территории. На общей

территории отправление естественных надобностей допустимо только в специально отведённых для этого местах. Ношение на территории монастыря огнестрельного оружия в открытом виде недопустимо.

Все работы на территории монастыря выполняются монахами. При выполнении работ следует следить за соблюдением экологических принципов. Использование электрической техники предпочтительнее бензиновой. Использование немоторной техники предпочтительнее моторной. При строительстве следует использовать зелёные технологии.

Выход из состава общины монастыря свободный. При выходе за выходящим сохраняется его персональное посвящение в монахи-бхиккху. В исключительных случаях допускается по заявлению выходящего возврат ему того имущества, которое он пожертвовал при вступлении в общину.

Процедура восстановления в составе общины идентична процедуре первоначального вступления.

Юридически монастырь существует в статусе религиозной группы. Как религиозная группа монастырь объединяет единомышленников и занимается исключительно только просветительской деятельностью. Миссионерскую деятельность (распространение информации ради вовлечения новых лиц) религиозная группа официально формально юридически не осуществляет. Миссионерская деятельность со стороны членов и последователей группы осуществляется ими самостоятельно по своему усмотрению.

Для просветительской работы с верующими мирянами монастырь организует заочные программы с использованием электронных средств связи. Участники заочных и очных программ для мирян не являются членами данной религиозной организации (религиозной группы).

Ни при каких обстоятельствах не допустимо, чтобы деятельность монастыря выходила за рамки уголовного законодательства. Ни при каких обстоятельствах не допустимо, чтобы действия отдельных монахов монастыря выходили за рамки уголовного законодательства.

Управление

Высшей властью в монастыре обладает старец. Старцем является монах с наивысшим духовным уровнем.

Высшим органом управления делами монастыря является собрание монашеской общины. Собрание монашеской общины проводится не реже одного раза в месяц. Допускается проведение собрания и участие в нём с помощью электронных средств связи.

Вопрос для обсуждения на общем собрании может выдвинуть любой член общины.

Все решения общего собрания принимаются консенсусом. То есть, решение считается принятым, если за него будет больше половины от полного количества голосов, с учётом отсутствующих, которые при этом учитываются как воздержавшиеся, и при том условии, что количество голосов против не будет больше или равно четверти. В том случае, когда старец на собрании не использует своё всемогущее вето, тогда голос старца учитывается на собрании как голос обычного монаха.

Текущими делами монастыря руководит выбираемый собранием старший монах (староста).

За духовное развитие отвечает настоятель. Собрание выбирает настоятеля из своих рядов,

а также может пригласить его со стороны. Уровень настоятеля не может быть ниже уровня буддийского монаха (бхиккху). Когда обязанности настоятеля выполняет человек со стороны, то допустимо, чтобы его духовный уровень уступал духовному уровню своих собственных монахов. Настоятелей в монастыре может быть несколько.

Слово настоятеля сильнее слова старшего монаха. Решение общего собрания сильнее слова простого (не святого) настоятеля. Слово старца сильнее решения общего собрания. Слово святого настоятеля сильнее решения общего собрания. Слово святого бодхисатвы настоятеля (бодхи) сильнее слова святого настоятеля. Слово будды сильнее слова бодхи. Настоятель с более высоким духовным уровнем имеет более сильное слово.

Минимальный срок несения любым настоятелем, старшим монахом или старцем своих полномочий – один месяц непрерывно.

Решение о приёме в монашескую общину находится в компетенции общего собрания. В случае серьёзного нарушения общее собрание в качестве наказания вправе снизить ранг любого монаха (но не более одного ранга за один случай нарушения).

Финансы

Монастырь добровольные пожертвования принимает.

Ведение деятельности по публичному сбору пожертвований как спонсорами, так и членами монашеской общины категорически запрещается. Любое объявление о сборе пожертвований в пользу московского буддийского монастыря является заведомой ложью, мошенничеством.

В общем случае имущество, закупленное для общины, формально поступает в совместную неделимую собственность всех монахов-бхиккху (сангхи). Если имущество предполагает наличие официального собственника, например, недвижимое имущество, то юридическим собственником могут быть записаны как конкретный спонсор монастыря, как группа спонсоров с выделением или без выделения долей, так и конкретный монах или группа монахов. Допускается также заключение на вышеуказанных лиц договоров аренды, пользования или владения.

В общем случае совершить свободное пожертвование в пользу монастыря имеет право любое лицо. При совершении пожертвования жертвователю имеет право взять себе любой псевдоним, который, возможно, будет отражён в отчётных документах по расходам (таким образом, в принципе, все личные пожертвования могут считаться анонимными). Случай совпадения в отчётном документе псевдонима с реальным именем не может быть интерпретирован как официальное подтверждение личности жертвователя.

Спонсоры монастыря для того, чтобы координировать свою работу по поддержке монастыря могут объединяться в финансовые группы поддержки. Одной из задач финансовой группы является аккумулирование необходимых ресурсов под планируемые расходы. Членами финансовой группы являются как правило крупные спонсоры. Монахи монастыря не могут быть членами финансовой группы. Руководит финансовой группой старший монах, который сам членом этой группы тоже не является. Если финансовая группа осуществляет закупку, то она же обеспечивает и доставку. Если закупка делается совместно с общиной, то и обеспечение доставки осуществляется совместно. Со стороны монастыря официальное (любое) подтверждение статуса спонсора или статуса члена финансовой группы в отношении кого бы то ни было – недопустимо. Членам финансовой группы запрещается публиковать либо каким-либо иным способом разглашать персонифицированную информацию о других членах финансовой

группы. Единственным публичным лицом финансовой группы может быть только старший монах. Членом финансовой группы не может быть лицо, про которое заведомо известно, что его доходы формируются преступным образом или что его доходы формируются хотя и в рамках закона, но с очевидной нечестностью (обманом, присвоением, мошенничеством, манипуляцией); также членом финансовой группы не может быть государство, государственное учреждение или иное юридическое лицо, которое получает финансовую поддержку из государственного, регионального, местного или иного административного бюджета (в соответствии с положением Конституции РФ об отделении религии от государства); также недопустимо получение пожертвований от вышеуказанных лиц в том случае, когда способ передачи от них пожертвований автоматически делает анонимность этих спонсоров невозможной.

Ежедневная практика

Все монахи должны каждую неделю составлять отчёт по своей практике и каждый месяц по денежным расходам. Отчёты предоставляются общине. И заочники, и очники присылают отчёты по своей практике в электронном виде на адрес общины. Все монахи через этот общий почтовый аккаунт общины автоматически получают все отчёты по практике, которые приходят от всех других заочных и очных монахов. Все отчёты доступны всем монахам.

Теоретически, ежедневную практику можно разделить на формальную и неформальную. Формальная практика – это, например: асаны, пранаяма, цигун, простираание, медитация, практика ходьбы, очистительные процедуры, упражнения, чтение закона, чтение мантр или обетов в сидячем положении. Неформальная практика – это, например: чтение мантры по ходу дела, медитация по ходу дела, соблюдение заповедей, соблюдение правильного образа жизни, соблюдение правильного режима дня, правильный взгляд на вещи, церемония при обращении с алтарём, другие церемонии, сострадание ко всем живым существам, правильная речь, проповедь закона. Формальная практика выполняется в определённое, специально отведённое для этого занятия время, с откладыванием всех остальных дел. Неформальная практика выполняется без откладывания других дел, по ходу дела. Как правило, на неформальную практику специальное время не отводится.

Каждый день всем монахам монастыря нужно обязательно заниматься техниками и медитациями (формальной духовной практикой) как минимум по шесть часов.

Программу своих занятий каждый монах для себя определяет по своему усмотрению.

Если монах вынужден работать в миру, то допустимо неполное выполнение шести часов ежедневных занятий, но не менее двух часов (при восьмичасовом рабочем дне). При этом допустимо часы работы учитывать в соотношении один час практики за два часа работы. При этом в отчёте указывается: «4 ч. – условно за 8ми часовой рабочий день». При этом в нерабочие дни полагается практиковать полностью по шесть+ часов.

Допустимо физический труд по благоустройству монастыря или по поддержанию его жизнедеятельности учитывать в качестве формальной практики в соотношении один час практики за два часа работы, но не более восьми часов работы в день. По такому же принципу можно засчитывать практику ходьбы, если эта ходьба практикуется по пути к какой-либо цели, связанной со служением или работой в миру. По такому же принципу можно засчитывать издательскую работу с текстами учения.

Если монах болеет, то допустимо неполное выполнение шести часов ежедневных занятий, но не менее трёх часов.

Время нахождения в правильной строгой падмасане (то есть, если только это не сидение в

каких-либо облегчённых вариантах падмасаны) допускается учитывать как формальную практику даже в том случае, если она выполняется во время служения, во время работы в миру, во время еды или во время сна, или даже если она выполняется лёжа.

Соблюдение поста при одноразовом питании и при условии соблюдения всех остальных заповедей относительно питания учитывается как один час формальной практики. Воздержание от еды в течение полного дня учитывается как два часа формальной практики. Воздержание от еды и воды в течение полного дня учитывается как три часа формальной практики. При этом в отчёте указывается: «1 ч. – за один день соблюдения поста», или «2 ч. – за один день мокрого голодания», или «3 ч. – за один день сухого голодания».

Каждый час, выигранный у семичасового разрешённого сна, учитывается как дополнительный час в пользу ежедневной практики. Соответственно, например, если человек обошёл всю ночь и ближайшие к этой ночи дни без сна, и нет избыточного сна в другие дни (не нарушается в другие дни заповедь «спать не более семи часов»), то он записывает к себе в отчёт все семь часов. В отчёте воздержание от сна так и указывается. Например: «4 ч. – за воздержание от сна».

В общем времени ежедневной формальной практики допускается учитывать правильную шавасану, но не более получаса.

Разрешается (условно) перекидывать часы практики между днями (за исключением шавасаны).

Невыполнение обязательной ежедневной практики приравнивается к нарушению заповеди. В случае такого нарушения, момент получения очередного статуса отодвигается до того момента, когда будет набрано нужное общее количество часов практики.

Когда монах совершает настолько грубое нарушение, что у него не поднимается рука отчитаться за это нарушение в отчёте (покаяться стыдно), тогда, в этом случае, монах получает минус один день в своём стаже (и, соответственно, минус шесть часов).

Статусы

Порядок получения любого очередного статуса – уведомительный. Выполнив необходимые условия для перехода на следующий статус монах извещает об этом общее собрание. Если общее собрание не выдвигает возражения, то следующий статус считается утверждённым. Допускается повышение статуса монахов решением общего собрания по инициативе иных лиц.

Заочные статусы

Когда монастырь находится в состоянии отсутствия своей собственной территории (земельного участка или группы помещений), тогда монастырь работает только в заочном режиме. Институт бхиккху-сангхи в заочном режиме монастырём не организовывается и не поддерживается. Заочный режим включает две категории статусов: *заочный полусаманера* и *заочный саманера*.

Монахам заочникам разрешается иметь в собственности имущество и работать в миру. По возможности монах заочник должен жить вне семьи.

Для заочных монахов обет нестяжания имеет моральный лишь смысл. Используя что-либо лично для себя, монах должен, в соответствии с этим обетом, проводить медитацию пожертвования этого чего-либо и медитацию жертвования самого себя.

Для заочных монахов десятая заповедь «не принимать деньги, драгоценности или иные пожертвования (лично для себя)» соблюдается без оговорки «лично для себя». То есть заочным монахам в принципе не допустимо принимать какие-либо пожертвования. Принятие заочником пожертвований якобы в пользу сангхи является грубым нарушением. То есть всё, что заочный монах имеет, должно быть заработано исключительно его собственным трудом. Исключением из этого правила может быть только лишь совсем мелкое пожертвование, преподнесённое с настойчивостью; а также случай, когда жертвователем является близкий родственник.

Заочный полусаманера

Заочным полусаманера может стать любой желающий. При голосовании на общем собрании голос заочного полусаманера учитывается как 0,01 голоса.

Заочный саманера

Следующий по рангу статус «заочного саманера» можно получить не ранее, чем спустя три с половиной месяца (100 дней). Чтобы получить этот следующий статус, заочный полусаманера должен наработать в общей сложности соответствующее количество часов формальной ежедневной практики (в общем случае – 600 часов).

При голосовании на общем собрании голос заочного саманера учитывается как 0.05 голоса.

Заочный саманера первой степени

Следующий по рангу статус «заочного саманера первой степени» можно получить не ранее, чем спустя три года (1200 дней). Чтобы получить этот следующий статус, саманера должен наработать в общей сложности соответствующее количество часов формальной ежедневной практики.

При голосовании на общем собрании голос заочного саманера первой степени учитывается как 0.1 голоса.

Заочный саманера второй (третьей и так далее) степени

Следующий по рангу статус «заочного саманера второй степени» можно получить не ранее, чем спустя десять лет (3652,5 дней), при условии полноценного выполнения ежедневной формальной практики.

При голосовании на общем собрании голос заочного саманера второй степени учитывается как 0.2 голоса.

Следующий по рангу статус «заочного саманера третьей степени» можно получить не ранее, чем спустя ещё десять лет (3652,5 дней), при условии полноценного выполнения ежедневной формальной практики.

Аналогичным образом обретаются четвёртая, пятая, шестая и так далее степени.

Очные статусы

При наличии у монастыря своей площадки, монастырь работает в очном режиме. Очный режим предусматривает три основных категории статусов: *полусаманера, саманера и монах-бхиккху*.

Полусаманера

В полусаманера принимают всех желающих. При голосовании на общем собрании голос полусаманера учитывается как 0,1 голоса.

Саманера

Следующий по рангу статус «саманера» можно получить не ранее, чем спустя три с половиной месяца (100 дней), при условии полноценного выполнения ежедневной формальной практики.

При голосовании на общем собрании голос саманера учитывается как пол голоса.

Монах-бхиккху

Следующий по рангу статус монаха-бхиккху можно получить не ранее, чем спустя три года (1200 дней), при условии полноценного выполнения ежедневной формальной практики.

По истечении испытательного срока и завершении выполнения соответствующей ежедневной формальной практики на общем собрании общины ставится вопрос о возможности перехода саманера в статус монаха-бхиккху. Получив одобрение общего собрания, этот саманера, таким образом, получает полноценное моральное право:

– считаться монахом-бхиккху, если у него уже есть собственное посвящение в бхиккху в рамках его предыдущей исходной традиции;

– пройти процедуру посвящения в бхиккху в традиции тайской маханикаи (о порядке которой можно при необходимости проконсультироваться на сайте theravada.su), либо в иной общепризнанной буддийской традиции.

Монахом-бхиккху может считаться только тот, кто прожил в монастыре в качестве саманера три года, наработал необходимое количество практики, получил одобрение общего собрания и прошёл процедуру посвящения в бхиккху в общепризнанной буддийской традиции.

Прохождение процедуры посвящения в бхиккху является первым постригом. Спустя в дальнейшем каждые десять лет, по решению общего собрания, совершаются дальнейшие очередные постриги, процедура которых совершается внутри монастыря (без обращения к сторонним общепризнанным буддийским традициям). Между пострижениями воздерживаться от стрижки волос не требуется. Каждый очередной постриг повышает, соответственно, статус монаха-бхиккху. При голосовании на общем собрании голос бхиккху учитывается умноженным на количество постригов.

Варианты типов статусов

Анатха

Анатха имеет имущество на своё имя. Это имущество сангха использует для своей деятельности или получает от него доход. Анатхой может быть как полусаманера, так и саманера, так и бхиккху.

Трудник

Трудник работает, чтобы зарабатывать для сангхи деньги. Трудником может быть как полусаманера, так и саманера, так и бхиккху.

Отшельник

Отшельником считается монах очного статуса, который в силу необходимости, связанной со служением либо с практикой, вынужден жить вне территории монастыря (в келии). Отшельники живут как по одиночке, так и группами. Отшельником может быть как монах-саманера, так и монах-бхиккху.

Чистый бхиккху (пролетарий)

Не имеет имущество, не работает в миру, не получает и не имеет деньги на личные расходы. Пролетарием может быть только монах-бхиккху.

Законы общины

принципы процветания

Собираться на частые и полные собрания.

Соблюдать принятые на собраниях решения.

На собрания, встречи и общие беседы собираться, встречаться, пребывать, беседовать и расходиться в согласии.

Исходные основы изучать, укоренять в памяти, соблюдать. Не отменять, не принимать и не устанавливать чего-либо иного или противоречащего им. Исходная основа – это конечная цель духовной практики: освобождение (мокши), состояние будды, состояние нирваны. Исходная основа – это то, что Закон (Дхарма) не метафизичен, а является руководством к достижению конечной цели. Исходная основа – это необходимость искоренения мирских желаний.

Быть готовым в любой момент отрицать основу, путь и плод учения, если поступает такое обоснованное предложение (неважно откуда, «изнутри» или «извне»). Быть готовым в любой момент отбросить любую практику, метод, подход, образ жизни, способ действия в быту и так далее ради более мудрого метода, практики и так далее. Быть готовым признать ошибку насчёт абсолютно всего.

Чтить, уважать, почитать, поддерживать и внимательно слушать монахов с богатым опытом, долго пребывающих в общине, высоких учеников, наставников, патриархов, святых, архатов, будд и спасителей.

Желать и радоваться приходу добрых и благочестивых людей, разделяющих с нами святую практику, и заботиться об их спокойном пребывании, проживании, усилиях в практике и в их духовном росте.

Внутренне, наедине и публично телом, речью и мысленно уважать действие, слово и мысль каждого монаха.

Не быть ни друзьями, ни товарищами, ни близкими, ни сотрудниками, ни помощниками, ни компаньонами плохих людей.

При записи или изложении Закона стараться минимально использовать иноязычные, мало-понятные слова и термины.

Ни капли холодного, острого, злого.

Обеты для всех монахов

принципы достижения

Стремиться к состоянию будды.

Продвигаться к истинному пробуждению опираясь на ступени:

- * внимательного изучения и запоминания системы практик
- * сопоставления различных состояний при занятии теми или иными практиками
- * решимости
- * упорного усилия

- * вдохновения
- * безмятежной тишины
- * самадхи
- * непоколебимости.

Укоренять в сознании распознавание:

- * непостоянства
- * не субстанциональности реальности
- * не субстанциональности личного
- * нечистоты и грубого устройства тела
- * недостатков жизни
- * страданий.

Укоренять в сознании:

- * Я не тело
- * Я не ум
- * Я не чувства
- * Я не душа
- * Я не дух.

Понимать и совершать:

- * отречение, пресечение
- * отрешение от пристрастий
- * прекращение, разрушение
- * демонстрацию плода, достижения.

Внутренне, наедине и публично придерживаться святого взгляда, освобождающего от перевоплощений, придерживаясь которого полностью разрушаются страдания.

Внутренне, наедине и публично телом, речью, мысленно и душой соблюдать святыи заповеди, которые признаются добродетельными, избавляющими от падения в скверные миры, чистыми, освобождающими от мирских желаний, прославленными сведущими людьми, помогающими не проиграть мирским желаниям, ведущими к самадхи.

Не давать пристанище, не поддаваться, не поддаваться под влияние, не укоренять в себе соблазны, неблагои, грешные желания. Стойко и твёрдо не поддаваться соблазнам, ведущим к падению.

Желать и радоваться месту для сна и практики в лесу, в уединении, в затворничестве.

Иметь верность (иметь веру, иметь преданность).

Обладать сердцем святого, бояться неблагого поведения.

Иметь настрой на раскаяние, стыдится неблагого поведения.

Овладевать полезными, необходимыми для духовной практики знаниями, глубоко укоренять их в памяти.

Быть внимательным и искусным в обучении.

Обладать усердием, сильной волей. Проявлять волю. Проявлять силу воли. Закалять, воспитывать волю волевыми усилиями.

Быть исполненным мудрости.

Возлюбить Абсолют (Ади-Будду, Дух Святой, состояние нирваны) всем сердцем своим и всею душою своею и всем разумением своим.

Быть верным Будде (Господу, Всевышнему Богу, Вседержителю, Победителям в Истине, Гуру-Спасителю) сильнее всего на свете.

Возлюбить ближнего своего, как самого себя.

Понимать, осознавать, что без ежедневной системы занятий духовной практикой Закон (Дхарма) перестаёт быть Законом.

Ценить занятия святой практикой превыше всего на свете.

Держать осанку.

Воздерживаться от опор для спины. По возможности не сидеть на стульях и всём том, что имеет спинки. При необходимости сидения на стуле или подобном рекомендуется не опираться на спинку, а ноги складывать в падмасану или иное более-менее правильное положение. Обустроить рабочее место, место для приёма пищи, место для практики, место для бесед и прочего на полу или чём-то подобном, чтобы все эти и любые другие дела выполнять сидя в позе лотоса (или полулотоса, или по-турецки).

Рекомендуется спать не лёжа, а сидя в падмасане (или в другой сидячей позе).

Если монах стремится к состоянию будды, но спит лёжа, то рекомендуется перед сном стоять в берёзке (около получаса). Если монах спит лёжа, то лучше всего спать в чистой шавасане без подушки. Если монах спит лёжа, то на спине спать лучше, чем на боку. Если монах спит лёжа на боку, то рекомендуется не спать на левом боку. Если монах лежит на боку, то ему лучше принять позу тигра: колени ближе прижать к телу, а руки поднять как можно выше за голову.

Рекомендуется спать не в темноте.

Рекомендуется постоянно держать соблюдение поста – ограничиваться только: гречкой, рисом, картофелем, корнеплодами, капустой, морской капустой, зеленью, бананами, цитрусовыми, яблоками, сухофруктами, орехами, соевыми продуктами, растительным маслом, топлёным маслом, витаминами. Соль рекомендуется использовать только для очистительных техник.

Рекомендуется принимать пищу и воду через два дня на третий.

Приём пищи должен быть пожертвованием. Принимать пищу правой рукой. Совершая пожертвование пищи, взятой с алтаря, рекомендуется не пользоваться ложкой или вилкой.

Лечиться только йогой, цигун, ходьбой и подобным. Обращаться к лекарствам, хирургии и иным медицинским средствам только в случае крайней необходимости. По возможности не вырывать зубы.

Сохранять внутреннее тепло.

Бережно обращаться с вещами, необходимыми для жизни, практики и служения.

Даже ничтожное полученное подношение считать не своим личным, а общим.

Постоянно повторять мантру.

Постоянно держать в сознании предмет медитации.

Ходить опрятно одетым.

Женщинам в общих местах носить одежду, закрывающую всё тело (стопы, кисти, голову –

не обязательно), по возможности наименее облегающую.

Заповеди для всех монахов

первые десять заповедей (из традиции тайской маханикаи)

Не убивать.

Не воровать.

Воздерживаться от любой сексуальной активности.

Не лгать.

Не употреблять опьяняющих и наркотических веществ, ведущих к беспечности. Не курить.

Принимать пищу не более двух раз в день, по возможности не более одного раза в день.

Не развлекаться танцами, музыкой или посещением развлекательных мероприятий.

Не использовать духи, косметику или иные украшения.

Не использовать роскошную, большую или не жёсткую постель.

Не принимать деньги, драгоценности или иные пожертвования (лично для себя).

следующие заповеди для всех монахов

Не удовлетворять мирские желания.

Не причинять кому-либо физическую боль.

Не убивать насекомых и животных. По возможности не копать землю.

Не вредить растениям (по возможности; сломанные ветви сажать черенками). По возможности не косить.

Не убивать семена. Не выкидывать семена в мусор, – сажать.

Воздерживаться от прикасания к кому-либо.

Не общаться с противоположным полом (ради общения). Не соблазнять лиц противоположного пола. Не разглядывать лиц противоположного пола.

Не терять сексуальную энергию.

Не спать в одном помещении с противоположным полом.

Не купаться, не принимать душ, не принимать ванну, не париться вместе с противоположным полом.

Заходить и находиться на той части территории монастыря, которая отведена под рекомендуемое нахождение там только противоположного пола, только в том случае, если это связано с работой-служением. На ту часть территории монастыря, которая отведена под исключительное нахождение там только противоположного пола (на афон), не заходить.

Не иметь жадности ко сну. Спать не более семи часов.

Не спать вне сангхи. Не спать в транспорте. Рекомендуется не сидеть в транспорте.

Не валяться.

Не лежать на животе (за исключением занятий асанами).

Не покидать территорию монастыря без необходимости, предопределяемой практикой или служением.

Не ходить к родным или к тому, с кем были мирские отношения. Не встречаться. Не звонить. Не писать письма.

Иметь минимум вещей.

Не брать в долг. Не давать в долг.

Не иметь собственности и сбережений. Не иметь земли в собственности.

Не иметь в сознании мыслей собственности ни к чему, даже к личным вещам, одежде и собственному телу.

Не иметь в сознании мыслей собственности к деньгам, выдаваемым на личные расходы. По возможности максимально эти деньги жертвовать обратно.

Если монах работает как трудник, то не тратить на пищу заработанные деньги. Не тратить на себя заработанные деньги. Жертвовать всё заработанное сангхе.

При совершении закупки для сангхи не тратить деньги на себя или по своему усмотрению. По завершении закупки не задерживать отчёт по расходам и возврат остатка денег.

Не брать чужое без разрешения. Не пользоваться чужими вещами без разрешения. По возможности не пользоваться чужими вещами.

Не присваивать чужие предметы или предметы общего пользования.

Не есть вне сангхи. Не есть в гостях.

Не принимать пищу в обычное для сна время (21:00 – 3:00).

Не подбирать пищу с помойки.

Воздерживаться от стремления поесть что-либо вкусное. Выбирать продукты питания так, чтобы не возникало привязанности к какому-либо вкусу. Не захватываться вкусом.

Не принимать в пищу: сладости, содержащие сахар напитки, пальмовый жир, кофе, чай, алкоголь, мороженное, холодное. Не жарить. Воздерживаться от принятия пищи с накоплением кармы убийства, по возможности не съедать живые семена.

Воздерживаться от принятия в пищу всего, кроме: гречки, риса, иных злаков, овощей, фруктов, грибов, зелени, морской капусты, хлеба, макарон, яиц, растительного масла, сливочного масла, сыра, творога, молока, орехов, соевых продуктов, кунжутной пасты, отрубей, жмыха, кетчупа, стопроцентного сока, самодельных отваров, витаминов. При нахождении в лесу допускается срывать и принимать в пищу то, что растёт естественным образом. Горячее разогревать не менее чем до 40 градусов.

При индивидуальном или микрогрупповом приготовлении или приёме пищи организовывать весь процесс так, чтобы он по возможности не попадался на глаза другим монахам. Поляны не накрывать, столики не выставлять. По доеданию или готовности созыв не устраивать.

Если в сангхе действует отчуждённый порядок приготовления пищи, то заходить и находиться на общей кухне только в том случае, если это связано с работой-служением.

По возможности не прикасаться к чужой пище.

Не выкидывать то, что годится в пищу. Не оставлять недоеденной пищу, в особенности, когда это автоматически приводит к её выкидыванию.

Не пить студёную воду. Не пить воду из-под крана.

Не переохлаждать тело.

Не использовать мази. Рекомендуется не пользоваться зубной пастой и зубными ополаскивателями.

Не защищать себя.

Не пустословить. Говорить только на основе Каруны.

Не рассказывать о мистическом опыте без особой необходимости.

Держать в секрете секретные практики.

Не сквернословить, не злословить.

Не ругать. По возможности воздерживаться от критики кого-либо.

Не говорить дурно о других, не ругать за глаза.

Не обвинять в своих неудачах или в своих проблемах других людей или обстоятельства.

Не вести негативные разговоры.

Не нарушать заповеди для речи в письменном или электронном виде.

Не нарушать заповеди для речи в мыслях: не продумывать обманные идеи, не защищать себя в мыслях, не пустомыслить, не сквернословить в мыслях, не ругать в мыслях, не мыслить дурно о других, не мыслить негативно. Не обвинять в мыслях в своих неудачах или в своих проблемах других людей или обстоятельства.

Не разглашать устно, в письменном или электронном виде персонифицированную информацию о других монахах.

Не играть в компьютерные игры. Не играть в иные игры и не развлекаться иным образом.

Воздерживаться от поиска впечатлений. Воздерживаться от созерцания интересного. Не любопытствовать. Не любопытничать. Не проявлять любопытство. Не любоваться. Не интересоваться, не наблюдать и не изучать того, что не связано с практикой или служением. Не совершать пустых, не имеющих смысла, дел.

Не проявлять интерес к животным.

Не развлекаться, не наслаждаться и не питать нежные чувства:

* к своей деятельности

* к разговорам

* к общению

* к пребыванию в компании

* ко сну

* к отдыху

* к еде

* к чистой воде

* к хорошей погоде

* к приятным переживаниям

* к смене обстановки

* к путешествиям

* к туризму

* к переживаниям

* к красивому и прекрасному

* к новостям

* к новому.

Из-за особого мирского или иного мастерства не приостанавливаться на пути к духовному совершенству.

Не делать что-либо ради внешнего вида, ради красоты, за исключением устройства алтаря и возлагаемых на алтарь предметов.

Проживая в индивидуальной келье, не принимать гостей. Ничего в келье не предусматривать ради приёма гостей или ради иных каких-либо посетителей. Не заходить в чужую келью без реальной необходимости. Приглашать или впускать в свою или чужую келью посторонних или своих людей только в случае реальной в этом необходимости.

Не читать посторонние (мирские) книги.

Не смотреть постороннее (мирское) видео. Не смотреть ТВ.

Слушать только аудиозаписи, соответствующие закону. Рекомендуется проверять все скачанные аудиозаписи на отсутствие зомбопотока, либо пользоваться только надёжными источниками. Не слушать радио. Постоянно слушать мантру.

Не пропускать собрания общины.

Не прикасаться к чужим священным предметам. Не прикасаться к общим священным предметам.

Не прикасаться к святым. Не использовать вещи, принадлежащие или предназначенные святым.

Не прикасаться к алтарю без церемонии. Не возлагать и не брать предметы и пожертвования с алтаря без церемонии. Воздерживаться от церемоний и действий с алтарём, выполняемых только левой рукой.

Не повреждать и не выкидывать мандалы, священные предметы, портреты святых.

Не поддаваться невежеству. Например, «ничего страшного, если немного полениться», или, например, «ничего страшного, если немного расслабиться», или, например, «ничего страшного, если нарушить заповедь», или «ничего страшного, если немного поваляться».

Не проявлять лень (энергию тамаса). Не поддаваться тамасу.

Не допускать агностицизма, – мыслей, отрицающих возможность научного познания Абсолюта, Бога, Святого Духа, нирваны и других подобных духовных основ.

Не отрицать существование закона кармы и реинкарнации.

Не допускать мыслей, отрицающих истину (необходимость искоренения мирских желаний, необходимость и пользу духовной практики, иных основ духовной практики).

Не допускать мыслей, основанных на ненависти.

Не допускать мыслей, основанных на жадности.

Не допускать мыслей, основанных на невежестве.

дополнительное уточнение для всех монахов на то время, когда они вынуждены жить вне монастыря

Не иметь для проживания более одного дома (келии), за исключением случаев, когда это необходимо для практики или служения.

Не выходить из дома (келии) без необходимости, определяемой практикой или служением. Рекомендуется принять горячий душ при возвращении домой.

Не есть вне дома (келии).

Не спать вне дома (келии).

Не держать животных.

Не тратить на пищу заработанные деньги. Жертвовать всё заработанное на алтарь. Брать с алтаря деньги на себя (в особенности на продукты) только после соответствующей церемонии, не менее чем через сутки после возложения. Не соблазняться, покупая продукты.

Не принимать пожертвования.

Памятка

Я ищу Прибежища в Будде.

Я ищу Прибежища в Дхарме.

Я ищу Прибежища в Сангхе.

О Благодатный, прими нас под свою защиту отныне и до кончины!

Я ищу Прибежища в Будде.

Я ищу Прибежища в Дхарме.

Я ищу Прибежища в Сангхе.

О Благодатный, прими нас под свою защиту отныне и до кончины!

Я ищу Прибежища в Будде.

Я ищу Прибежища в Дхарме.

Я ищу Прибежища в Сангхе.

О Благодатный, прими нас под свою защиту отныне и до кончины!

Я монах.

Я спаситель.

Моя цель – Освобождение.

Освобождение от мирских желаний – это великое достижение, это здорово, это очень важно и это очень круто.

Освобождение от мирских желаний – это Истина.

Я должен продемонстрировать образец, подтверждающий Истину.

Поэтому достичь Освобождения очень нужно.

Чтобы достичь Освобождения нужно практиковать.

Поэтому практиковать – это правильно.

Практиковать очень хорошо.

Практиковать очень интересно.

Практиковать очень здорово и приятно.

Освобождение делает душу и тело лёгкими.

Практикую, я делаю свою душу и тело лёгкими.

Моя душа станет лёгкой.

Как только душа станет лёгкой, тело тоже станет лёгким.

Поэтому я обязательно постепенно буду делать свою душу и тело лёгкими.

Разрушение мирских желаний делает душу и тело лёгкими – почему.

Потому что можно сбросить с себя огромный груз.

Разрушение привязанностей приятно – почему.

Потому что можно снять с себя ограничения.

Приятно снять с себя ограничения.

Приятно сбросить с себя огромный груз.

Я отрешаюсь от мирских желаний. Не хочу есть. Не хочу пить. Не хочу секса. Секс – это грязь. Не хочу спать. Не хочу валяться. Не хочу играть в игрушки.

Я разрушаю мирские желания.

Отрешиться от мирских желаний приятно.

Отказаться от мирских желаний приятно.

Отдалиться от мирских желаний приятно.

Освободиться от мирских желаний приятно.

Отсутствие мирских желаний приятно.

Как здорово. Как приятно.

Во время духовной практики появляются различные страдания. Например, если сесть в позу лотоса, начинают болеть ноги, или хочется спать при чтении мантры или тяжело держать осанку. Причиной, по которой я сейчас страдаю, являются поступки тела, речи и мысли, совершенные мной в прошлом. Однако это значит, что переродившись в следующей жизни в аду, в мире животных, в мире претов, в мире людей или в более высоком мире, мне не нужно будет испытывать страданий.

Я знаю людей, преодолевших это.

Я знаю людей, чьи душа и тело легки.

Я тоже обязательно как можно скорее избавлюсь от этой кармы.

Во время духовной практики появляются различные мирские желания. Я пристально всматриваюсь в них. Как хорошо, что я теперь знаю о желаниях, на которые не обращал внимания до сих пор. Я обнаружил свою уродливость, и это причинило мне боль, мне стало тяжело. Я обнаружил то, что было ошибкой. Значит, знание мирских желаний – это предпосылка для избавления от них.

Скорее бы избавиться от мирских желаний.

Освободиться от мирских желаний – легко, нужно просто отдать всё Будде.

Практикую, я смогу переродиться в высоком мире. Я смогу переродиться, по крайней мере, в мире людей, на небесах, чистых небесах, в безграничном пространстве и, наконец, я смогу войти в маханирвану. Я смогу получить наивысшее счастье.

На пути к Освобождению в ходе практики происходят различные мистические явления.

Это очень приятно. Это очень интересно.

На пути к Освобождению по мере продвижения в практике обретаются различные сверх-естественные способности.

Это очень приятно. Это очень интересно.

Практика прекрасна.

Очень полезно простираие.

Простираие наполняет мистической силой.

Простираие наполняет энергией.

Простираие лоббирует благословение на практику.

Очень полезны предельные пранаямы.

Предельные пранаямы очищают тело и кожу.

Предельные пранаямы очищают чакры.

Предельные пранаямы омолаживают.

Предельные пранаямы наполняют энергией.

Очень важно заниматься практикой ходьбы.

Очень важно сидеть непрерывно в правильной наиболее строгой позе лотоса.

Я просижу в позе лотоса 1 час.

Я просижу в позе лотоса 2 часа.

Я просижу в позе лотоса 3 часа.

Я просижу в позе лотоса 6 часов.

Я просижу в позе лотоса 12 часов.

Я просижу в позе лотоса 24 часа.

Я буду всё время сидеть в позе лотоса.

Очень важно соблюдать заповеди.

Очень важно раскаиваться.

Раскаяния слишком много не бывает.

Интересно изучать Закон.

Очень важно фиксировать Закон в памяти.

Очень важно укоренять Закон в памяти.

Я буду последовательно изучать Закон.

За счёт этого я смогу разрешить различные проблемы.

Изучая Закон, я сделаю свою душу и тело лёгкими.

Очень важно постоянно читать мантру.

Очень важно постоянно читать обеты.

Очень важно медитировать.

Очень важно практиковать чандали-йогу.

Очень важно входить в самадхи.

Очень важно вести аскетический образ жизни.

Очень полезна йога очистительных процедур.
Очень полезно сухое голодание.
Я буду принимать пищу и воду через два дня на третий.
Я буду принимать пищу и воду через пять дней на шестой.
Я буду принимать пищу и воду через десять дней на одиннадцатый и двенадцатый.
Очень важно практиковать пратьяхару Абсолюта.
Очень важно медитировать шесть Карун.
Практика прекрасна.
Жизнь монаха прекрасна.
Как здорово обладать верой.
Как здорово обладать верностью.
Как здорово достичь Освобождения.
Как здорово обрести ясность.
Прекрасны занятия духовной практикой.
Практика увеличивает силу мысли.
Сильная мысль позволяет более глубоко воздействовать на реальность.
Практика увеличивает скорость мысли.
Высокая скорость мысли позволяет приходить к правильным выводам раньше других.
Прекрасны упорные усилия.
Мне нужна сильная воля.
Сила воли воспитывается волевыми усилиями.
Волевое усилие не бывает слишком сильным.
Волевое усилие не бывает слишком долгим.
Усилие в практике не бывает слишком упорным.
Я буду практиковать.
Я буду упорно практиковать.
Я буду безумно упорно практиковать.
Практика! Практика! Практика!
Практика на пределе возможностей!
Практика за пределом возможностей!
Упорная практика!
Безумная практика!
Безумно упорная практика!
Сверхбезумная практика!
Запредельная практика!
Сверхзапредельная практика!
Безумно сверхзапредельная практика!

Всё ради практики!

Всё ради достижения!

Практика! Практика! Практика!

Чистота! Пустота! Спокойствие!

Я войду в самадхи.

Я войду в свет.

Я стану светом.

Я стану святым.

Я стану архатом.

Я стану бодхи.

Я стану буддой.

Я освобожусь от пут.

Я преодолею барьеры.

Я совершу полное разрушение мирских желаний.

Я войду в маханирвану. Маханирвана – это абсолютная свобода, абсолютное счастье, абсолютное спокойствие.

Я приведу в маханирвану все души.

Я спасу все души.

Я прибегаю к Будде, который проповедует этот Закон, который является телом воплощения наивысшего Абсолюта. Это душа, которая приведёт меня к Пробуждению и Освобождению. Я – это тело Будды. Я – душа и тело Будды. Я – душа и тело Абсолюта.

Я ищу Прибежища в Будде.

Я ищу Прибежища в Дхарме.

Я ищу Прибежища в Сангхе.

О Благодатный, прими нас под свою защиту отныне и до кончины!

Я ищу Прибежища в Будде.

Я ищу Прибежища в Дхарме.

Я ищу Прибежища в Сангхе.

О Благодатный, прими нас под свою защиту отныне и до кончины!

Я ищу Прибежища в Будде.

Я ищу Прибежища в Дхарме.

Я ищу Прибежища в Сангхе.

О Благодатный, прими нас под свою защиту отныне и до кончины!