

## Велике серце та сильний ум (“кхоґпа ченпо”)

Дорогі друзі, всі, хто поруч чи далеко!

Сподіваюся, що в цей перший день Ґуру Рінпоче у рік щура у вас усе гаразд, ви всі здорові та щасливі. Моє прагнення — аби ви на початку нового року осягнули сутнісні аспекти практики, зокрема, аби ви мали велике серце й сильний ум — тибетською мовою це називають “кхоґпа ченпо”.

Перш за все, чесно кажучи, хоча нам і потрібно навчатися, щоб здобути більш глибоке знання Дгарми, коли заходить про практику, ключовий елемент — щоб вона залишалася простою. Звісно, складається таке враження, ніби існує так багато різноманітних практик, які маємо виконувати, і так багато чого маємо вивчити, проте насправді вам слід навчитися поєднувати все у простий спосіб. Простота допомагає підтримувати нашу практику більш чистою, більш щирою. Не практикуйте як інтелектуал, у якого завжди купа питань та сумнівів, адже у практиці — як і в житті — краще дотримуватися простоти. Простота у практиці допоможе вам безпосередньо осягнути ключові аспекти. Тож, хоч би що ви практикували, зосередьтеся лише на таких сутнісних якостях як довіра, піклування, співчуття, впевненість та відданість... і не хвилюйтеся занадто про деталі!

Безумовно, навчання і розмірковування є важливими, проте інколи вони можуть збити вас зі шляху. Учені люди, які прочитали чимало книг, доходять до того, що обговорюють різні *стилі Дзоґчену*, властиві різним ламам... немає ніякого *стилю Дзоґчену*! У свідомості немає *стилю*! Так само, коли практикуємо, справа не в стилі, й навіть не у “вищих” чи “нижчих” практиках, але, як висловився Чокґ’юр Лінґпа про всі вчення та традиції буддизму, “фінальна мета та місце призначення залишаються тими самими — існує єдина кінцева мета і намір усіх Переможців, усіх сутр і тантр, писань та коментарів”. Великий тертён сам казав, що присвячувати час детальному вивченню

незначних відмінностей між вченнями та вчителями — таких як різні способи, в які вони кладуть свої ваджру та дзвоник тощо — це все пусте, затьмарене, й навіть може завдати шкоди вам та іншим. Найважливіше — зрозуміти, що цінність учень Будди — та сама, мета — та сама.

Тож, замість застрягання на поверхневих відмінностях, намагайтеся згадувати сутністі аспекти практики й основу — велике серце і сильний ум. Це велике серце є фундаментом усіх людських та духовних цінностей, що буде підтримувати вашу практику Дгарми, а також принесе вам мирське щастя. Що я маю на увазі під великим серцем та сильним умом? Для мене це означає бути стабільним, стійким, терплячим — не піддаватися мінливому настрою, так, щоб не ставати враз схвильованим, не бути легко збудливим, ані легко засмучуваним. А також — бути неупередженим, добрим та чуйним — ані підпадати з легкістю під вплив інших, ані поспішати з оцінками та судженнями. Коли маємо ці якості, робимо менше помилок, спричиняємо менше шкоди, створюємо менше непорозумінь та лишаємося більш щасливими.

Саме тому, в цей перший день Ґуру Рінпоче в новому році хочу нагадати усім вам: плекайте велике серце та сильний ум. Спробуйте перевірити себе, зауважте, наскільки ви відкриті, неупереджені, наскільки добрим та терплячим є ваше ставлення, а також наскільки сильним і стійким є ваше серце. Ключ до покращення вашої практики: завжди нагадувати собі про ці якості, та формувати намір розвивати їх. Якщо дійсно пам'ятатимете про це, ви не зіб'єтеся зі шляху. Саме це називають *“кхоґпа ченпо”*.

Сарва манґалам (хай усе буде сприятливим),



К'ябг'он Пакчок Рінпоче