



SAMYE

Повідомлення до Дня Гуру Рінпоче 30 червня, 2020

Як плекати чистоту

Дорогі друзі, всі, хто поруч чи далеко!

Як і завжди, сподіваюся, що у вас усе гаразд, ви всі здорові та щасливі. Дні Гуру Рінпоче цього та наступного місяця є особливими, оскільки і цей 5-й місяць Мавпи, і наступний 6-й місяць Півня — обидва можуть вважатися місяцями Гуру Рінпоче. Тож сьогодні є декілька важливих моментів, яких хочу торкнутися.

У попередніх листах я казав вам про те, як важливо мати велике серце та сильний ум (тиб. *кхоґпа чєнпо*), бути надійними (*г'ю тенпо*) і терплячими, не шкодуючи про це (*зѳпа йо ла г'йопа мєпа*), а також бути здатними бачити власні помилки, не втрачаючи гідності (*ранґ кйон тонґ тубпа, сем ма шѳрпа*). На додачу до цього, сьогодні, по-перше, хочу висвітлити такі важливі якості як спокійний, розслаблений стан серця-ума (*лхѳ-ча*), а також вдоволення (*цїмпа*). Ці дві якості природним чином взаємопов'язані. Щодо вдоволення, у цьому контексті я не маю на увазі звичайні способи, у які ми задовольняємо себе: коли ставимо цілі, просуваємося до них, і врешті-решт досягаємо. Натомість, маю на увазі вдоволення, яке ґрунтується на доброті та плеканні рівноваженого медитативного стану шаматхи — перебування у спокої (*жі не*).

Такий різновид спокійного вдоволення є вкрай важливим. У наші дні багато хто говорить про важливість теперішнього моменту і медитації. Я сам, у книзі “Радикально щасливий”, розповідаю про створення просторості і перебування у теперішньому моменті. Але насправді, аби створити такого роду спокій, нам необхідно глибоко всередині відчувати вдоволення, яке може постати лише з медитації, сповненої гідністю. Гідність важлива у медитації, оскільки медитація не має мети. Якщо, не переслідуючи жодних цілей, ви просто стовідсотково зосередитесь на медитації, ви відчуєте вдоволеність та спокій у теперішньому моменті часу.

По-друге, хочу торкнутися теми нинішнього всепроникного впливу соціальних ЗМІ, і таких платформ як Ютуб. Ці мас-медіа можуть бути надзвичайно впливовими, але нам слід бути обережними щодо того, кого і що обираємо у всьому цьому контенті як приклади для наслідування. Обирайте взірці для наслідування, які дійсно мають співчуття, скромні, і в той же час сповнені гідності, дисципліновані та старанні. Люди або історії, які демонструють ці якості, мають бути вашими джерелами надхнення, навіть якщо їм більше 100 чи 1000 років. Тож, будь ласка, завжди будьте пильними щодо якостей тих, хто вас надихає, і пам’ятайте чотири якості, згадані вище: співчуття, скромність у поєднанні з гідністю, дисципліна та старанність.

І останнє (за черговістю, а не за значенням): чи то ви релігійна або духовна людина, чи то агностик, або вам взагалі байдуже, найважливіше — не бути упередженим або переконаним у своїй правоті (*чог рі мела*). Ми всі вважаємо, що ми самі — на правильному боці, що наші власні погляди, характер чи вірування — кращі, ніж у інших, і тому подібне. Ми постійно діємо на основі цієї ієрархії того, що самі сприймаємо як правильне, у протигагу помилковим точкам зору інших. Але хочу сказати вам усім: якщо прагнете практикувати щиро, або просто маєте віру, чи практикуєте співчуття, медитацію усвідомлення, а особливо — вищі практики медитації Магамудри, порожнечі

тощо — зменшіть свою упередженість, тенденційність і переконаність у власній правоті.

Отже, в цей день Ґуру Рінпоче у місяць Мавпи, хочу попросити усіх вас бути пильними, перевіряти себе — так, щоб ви не виправдовували себе і не впадали у широко повсюджену пастку переконаності в тому, що ваші погляди чи поведінка кращі за усіх, як на моральному, духовному, так і на правовому, або будь-якому іншому рівні. Тибетською ці хиби називаються “чіпляння за власний погляд як за найвищий” (*тава чоґ дзін*) і “чіпляння за власну поведінку як за найкращу” (*чюпа чоґ дзін*). Вони є результатом еґо та оціночних суджень, і ведуть виключно до безкінечного множення негативних думок. Тож, будь ласка, будьте свідомі цього і зменшіть власну тенденційність і упередженість.

Коротко підсумовуючи, у цей особливий день Ґуру Рінпоче прагну нагадати вам усім плекати спокійне вдоволення, що постає з медитації; обирати собі взірці для наслідування, зважаючи на їхні якості; і відпустити упередженість.

Із вдячністю і любов'ю,

Сарва манґалам! (Хай усе буде сприятливим!)

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist's signature.

К'ябґон Пакчок Рінпоче