



Джамгён Мипам Ринпоче: “Совет начинающим”

Дорогие друзья, все кто близко и кто далеко!

Желаю вам счастья и здоровья в этот день Гуру Ринпоче — первый в новом году по тибетскому лунному календарю. Первые 15 дней нового года до полнолуния — это невероятно особенная возможность приумножения заслуги и позитивных результатов нашей практики. Поэтому хочу поделиться с вами некоторыми краткими советами для практикующих от Джамгёна Мипама Ринпоче. Этот совет в четырёх строфах соответствует «Четырём Дхармам Лонгченпы», также известным как «[Четыре Дхармы Гампопы](#)».

Совет начинающим

Мипам Ринпоче

Къехо!

Все самсарные занятия — напрасны и поверхностны:
мимолётны, скоротечны — как танец молний.
Также и смерть: когда настанет — неизвестно,
но несомненно, что придёт, так что сосредоточься на главном.

Применяй сущностные аспекты наставлений учителя;
сосредоточенно, в уединении
освободи свой ум от всех сомнений и обрети уверенность.
Ум — словно молния, как ветер, как облака;
он омрачён множеством неустойчивых мыслей и концепций.

Если хорошенько исследуешь его — нет у него ни корня, ни основы.
Будто мираж на горизонте — не существует на самом деле.
Он пуст и проявляется при этом; он проявляется, и в то же время пуст.
Оставь его как есть, расслабься в естественном состоянии.

Когда освоишься в этом — тогда распознаётся естественное состояние.
Когда преданность учителю усилится — тогда нисходят благословения.
Когда соберёшь накопления и очистишь омрачения — тогда постижение обретёшь.
Так что и неустанно и усердно практикуй!

Я, Мипам, написал это как совет для нескольких начинающих, которые спрашивали наставлений по практике. Во благо!

(Русский перевод с тибетского: Ната Сёнам Вангмо, 2021.)

Размышление над первой строфой обращает ваш ум к Дхарме. Самсарные дела не имеют никакого смысла или значения, всё непостоянно, и смерть несомненно настанет, только когда именно — неизвестно. Когда видите это, не следует полагаться на долгосрочные планы, вместо этого прилагайте усилия в практике прямо сейчас.

Руководствуясь наставлением из второй строфы, ваш ум и практика Дхармы объединятся с путём. Обучайтесь Дхарме от ваших Гуру и применяйте её правильным образом. Отправляйтесь в уединённые места и практикуйте с решимостью. Вы заметите, что ум и свойственные ему отвлечения ведут себя подобно вспышке молнии или ветру.

Третья строфа указывает на то, каким образом путь рассеивает заблуждения. Когда исследуете этот непостоянный ум, подобный вспышке молнии или облакам, вы заметите, что у него нет никакой субстанциональной основы; он не существует на самом деле. Всё подобно иллюзии. То, что вы видите, по природе является пустотным и пустотная природа — это то, что вы видите. Вот почему вам необходимо медитировать и поддерживать естественное состояние.

Когда следуем наставлениям этих первых трёх Дхарм Лонгченпы, тогда проявляется мудрость; заблуждения предстают мудростью. В четвёртой строфе даётся объяснение: если как следует будете удерживать естественное состояние, то увидите собственную природу. Когда обретёте сильную преданность, получите благословения. Когда правильным образом осуществите накопления и очищение, обретёте опыт и постижение. Поэтому нам следует прилагать усилия и хорошо практиковать.

Сарва мангалам,

Пакчок Ринпоче

