



Джамг'он Міпам Рінпоче: “Порада починаючим”

Дорогі друзі, всі, хто поруч чи далеко!

Бажаю вам щастя і здоров'я в цей день Гуру Рінпоче — перший у новому році за тибетським місячним календарем. Перші 15 днів нового року до повного місяця — це напрочуд особлива нагода примноження заслуги і позитивних результатів нашої практики. Зважаючи на це, хочу поділитися з вами деякими короткими порадами для практикуючих від Джамг'она Міпама Рінпоче. Ця порада в чотирьох строфах відповідає “Чотирьом Дгармам Лонгченпи”, також відомим як “[Чотири Дгарми Гамболи](#)”.

Порада починаючим

Міпам Рінпоче

К'єго!

Усі самсарні справи — марні й поверхові:
швидкоплинні й нетривалі, мов блискавиць танок.
Так само й смерть: коли спіткає — невідомо,
втім безсумнівно, що настане, тож зосередься на нагальному.

Застосовуй сутнісні аспекти настанов учителя;
із зосередженістю, в усамітненні
звільни від сумнівів свій ум і впевненість здобудь.
Ум — наче блискавка, мов вітер, мов ті хмари;
він розмаїтістю концепцій і думок нестримних занечищений.

Якщо ж належним чином його дослідити —
не має він ані основи, ані джерела.
Наче міраж на горизонті — насправді не існує.
Твій власний ум — порожній, втім проявлений;
він проявляється, утім порожній.
Залиш його як є, в природнім стані, й так спочинь.

Як призвичаїшся, тоді розпізнається стан природний.
Як відданість учителю зросте — тоді зійдуть благословіння.
Як накопичиш надбаня і затьмарення очистиш, тоді осягнення постане.
Тож практикуй старанно і завзято!

Я, Мінам, написав це як пораду для кількох початківців, які просили настанов щодо практики. Хай постане благо!

(Український переклад з тибетської мови: Ната Сонам Вангмо, 2021.)

Розмірковування над першою строфою спрямовує ваш ум до Дгарми. Самсарні справи не мають жодного смислу чи значення, все непостійне, і смерть поза будь-яких сумнівів настане, втім коли саме — невідомо. Коли бачите це, не слід покладатися на довготермінові плани, натомість докладайте зусиль у практиці прямо зараз.

Спираючись на настанову із другої строфи, ваш ум і ваша практика Дгарми об'єднуються зі шляхом. Вчіться Дгармі від ваших Гуру і застосуйте її коректним чином. Усамітнюйтесь в місцях для ритритів і практикуйте з рішучістю. Ви помітите, що ум і властиві йому відволікання поведуться наче спалах блискавки чи вітер.

Третя строфа вказує на те, яким чином шлях розвіює омани. Коли перевіряєте цей непостійний ум, що наче спалах блискавки, наче хмари, ви побачите, що він не має жодної субстанційної основи; він не існує насправді. Все подібне до ілюзії. Те, що ви бачите, за природою є порожнім, і порожня природа — це те, що ви бачите. Ось чому вам необхідно медитувати, споглядати, і підтримувати природний стан.

Коли слідуємо настановам цих перших трьох Дгарм Лонгченпи, тоді постає мудрість; омани постають мудрістю. Четверта строфа пояснює: коли добре утримуватимете природний стан, то побачите власну природу. Коли матимете велику відданість, отримаєте благословіння. Коли правильним чином здійсніте накопичення надбань і очищення, здобудете досвід і осягнення. З огляду на це нам слід докладати зусиль і добре практикувати.

Сарва мангалам,

Пакчок Рінпоче

