



## Величайшая тренировка ума



Дорогие друзья, все кто близко и кто далеко!

Как и всегда, надеюсь, что у вас всё хорошо, что вы здоровы и счастливы. В этот день Гурю Ринпоче хочу поделиться с вами несколькими строками из коренных строф Атиши по тренировке ума. В них содержатся очень ясные, простые и непосредственные советы для всех, кто хочет практиковать или просто улучшить свою жизнь посредством изменения способа мышления и действия. Хочу поделиться с вами теми строками, которые считаю наиболее важными, поскольку они резюмируют существенные ключевые аспекты учений:

*Величайшая духовная дисциплина — усмирить собственный ум.*

*Величайшая добродетель — это великий альтруизм.*

*Величайшее устное наставление — постоянно наблюдать за собственным умом. (...)*

*Величайшее поведение — быть в разногласии с миром.*

По сути, учения заключаются в том, чтобы наблюдать за своим умом и трансформировать его. А это возможно только тогда, когда мы отстраняемся от мирских забот — это то, что в данном случае подразумевается под «быть в разногласии с миром». Мирские заботы — это ожидания, основанные на эго или гордости: ожидание похвалы, славы, уважения и т. п. Эти заботы довольно естественны, если мы живём в мире на самсарическом уровне. При этом, они создают довольно много трудностей для всех, кто за них цепляется. Вместо этого нам следует направить свой ум на заботу о других.

*Величайшее достижение — это постоянное ослабление тревожащих эмоций.*

*Величайший признак достижения — это постоянное ослабление тревожащих эмоций.*

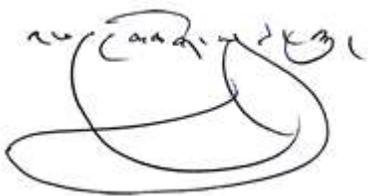
Результат практики Дхармы — ослабление привязанности и цепляния за достижение какой-либо цели, а также, в целом — меньше негативных эмоций и тревожащих чувств, ментального и физического стресса. Если коротко: знать Дхарму — это знать самих себя, а практиковать Дхарму — означает трансформировать себя.

Итак, из этих цитат, которыми я поделился с вами сегодня, пожалуйста, выберите ту, которую считаете наиболее полезной, и используйте её в качестве напоминания, зеркала для самонаблюдения. Если хотите больше узнать о тренировке ума, [посетите Институт Самье](#), где найдёте больше информации, а также [бесплатный короткий курс](#) (переведённый на русский, индонезийский, испанский, китайский, португальский и тайский языки).

Желаю вам всем прогресса в практике и подлинного счастья. Пожалуйста, берегите себя, постарайтесь медитировать и прилагать все усилия для трансформации собственного ума.

Спасибо.

Сарва мангалам.



Пакчок Ринпоче