



Найвище тренування ума



Дорогі друзі, всі, хто поруч чи далеко!

Як і завжди, сподіваюся, що у вас усе гаразд, ви всі здорові та щасливі. В цей день Гуру Рінпоче хочу поділитися з вами кількома рядками із корінних строф Атіши про тренування ума. В них містяться напрочуд ясні, прості та безпосередні поради всім, хто бажає практикувати або просто покращити власне життя, змінивши спосіб мислення і поведінки. Хочу поділитися з вами тими рядками, які вважаю найважливішими — сутнісним підсумком ключових аспектів вчення:

Найвища духовна дисципліна — приборкати власний ум.

Найвища чеснота — це великий альтруїзм.

Найвища усна настанова — повсякчас спостерігати за власним умом. (...)

Найвища поведінка — бути в дисгармонії зі світом.

Суть вчень полягає у спостереженні за власним умом і трансформуванні його. А це можливе лише тоді, коли ми перестаємо чіплятися за мирські справи — це те що в даному випадку мається на увазі під “бути в дисгармонії зі світом”. Мирські турботи — це очікування, які базуються на еґо або гордості: прагнення схвалення, пошани, слави тощо. Ці турботи є природними, якщо живемо в цьому світі у самсаричний спосіб. Втім, вони також створюють чимало труднощів для кожного, хто чіпляється за них. Натомість маємо спрямувати власний ум на турботу про інших.

Найвище досягнення — це постійне ослаблення турбуючих емоцій.

Найвища ознака досягнення — це постійне ослаблення турбуючих емоцій.

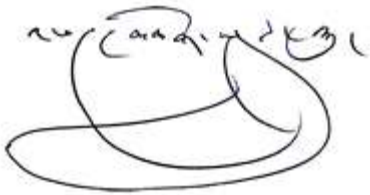
Результатом практики Дгарми є зменшення жадання, послаблення прив’язаності до досягнення будь-якої мети, а також, в цілому — менше негативних емоцій, турбуючих почуттів, ментального та фізичного стресу. Якщо коротко: знати Дгарму — означає знати самого себе, тоді як практикувати Дгарму — означає змінювати себе.

Тож з-поміж цих цитат, якими я поділився із вами сьогодні, будь ласка, оберіть ту, яку вважаєте найкориснішою. Можете послуговатися нею як нагадуванням, дзеркалом для самоспостереження. Якщо бажаєте дізнатися більше про тренування ума, [відвідайте Інститут Сам’є](#), де знайдете більше інформації, а також [безкоштовний короткий курс](#) (перекладений російською, індонезійською, іспанською, китайською, португальською і тайською мовами).

Бажаю вам усім, щоб ваша практика вдосконалювалася і щоб ви були справді щасливими. Будь ласка, бережіть себе і докладайте всіх зусиль до трансформації власного ума.

Дякую.

Сарва манґалам.



Пакчок Рінпоче