



Практика параміт у повсякденному житті

Частина 1

Тулку Мігмар Церінг
10 вересня 2019

Практика параміт є ключовим елементом буддійського шляху Магаяни. Ці шість “трансцендентних досконалостей” (тиб. *парёл ту чінпа друк*) сприяють тому, щоб практикуючі накопичували як заслугу, так і мудрість. У першій серії циклу коротких відео-вчень Тулку Мігмар Церінг знайомить нас із цими важливими практиками. Тулку-ла пояснює, що всі 84000 розділів вчень Будди можна звести до цих шести практик.

Крім того, практика *параміт* являє собою бодгічтту дії. Спершу ми зароджуємо прагнення творити благо для всіх істот і привести їх до стану Пробудження. Далі, завдяки практиці *параміт* ми переходимо до поведінки і вчинків, які приносять неабияку користь.

ПРАКТИКА ПАРАМІТ: ШІСТЬ ДІЯНЬ

1. Щедрість
2. Дисципліна
3. Терпіння
4. Старанність
5. Медитативне зосередження
6. Мудрість

ПРАКТИКА ПАРАМІТ: КОРИСТЬ ДЛЯ СЕБЕ ТА ІНШИХ

Коли застосовуємо шість досконалостей на практиці, ми починаємо трансформувати шість негативних емоцій. Ці зміни, у свою чергу, приносять нам більше радості та щастя. Таким чином, практикуючи *параміти*, ми приносимо

користь самим собі, коли ставимо інтереси інших попереду власних. На противагу можливим очікуванням, коли спрямовуємо нашу увагу на інших більш повно, ми вдосконалюємо нашу власну ситуацію. Можемо спостерігати ослаблення наших емоційних реакцій. Більше того, можемо помітити, як наші спокійніші серця-уми більш легко занурюються у стан зосередженості чи медитації. Завдяки всьому цьому в нас з'являється пережиття справжньої мудрості.

Ця мудрість, водночас, дозволяє нам майстерніше творити благо для інших. Ясніше бачимо, чого потребують люди, і завдяки цьому набуваємо здатність допомагати їм значущим чином. Коли наше терпіння посилюється, це дозволяє нам допомагати іншим, не страждаючи від вигорання чи очікування схвалення або подяки. Ми використовуємо засоби всіх *параміт* разом, вибудовуючи кожную наступну на основі попередньої, аж до тих пір, коли дійсно зможемо привести інших до цілковитого Пробудження. Ми починаємо поступово, з маленьких кроків, але із баченням далекої і широкої перспективи.