



SAMYE

Сущностные советы Дза Патрүла Ринпоче



Image: Courtesy of Schechen

Дорогие друзья!

Рядом вы или далеко, я, как и всегда, надеюсь, что у вас всё хорошо, что вы здоровы и счастливы. В сегодняшний день Гуру Ринпоче хочу поделиться с вами несколькими ключевыми советами от Патрүла Ринпоче.

Прежде всего: при любых жизненных обстоятельствах, и в мирской и в духовной сфере всегда будут взлёты и падения. Иногда нам хорошо, иногда плохо; иногда мы невероятно счастливы, иногда сталкиваемся с огромными трудностями. Как бы там ни было, нам необходимо постоянно оставаться внимательными, не позволять, чтобы нами целиком завладевали эмоции — возбуждённость, когда всё отлично, или же отчаяние или гнев, когда всё ужасно. По сути, крайне важно во время всех наших взлётов и падений не реагировать слишком интенсивными эмоциями, а вместо этого пребывать в осознании нашего базового стабильного состояния сознания.

Во-вторых, нам следует быть осмотрительными в отношении нашего поведения по отношению к друзьям, родственникам, соседям, знакомым. Нам необходимо быть осознанными во всех своих действиях, избегать лжи, воровства, ругани, оскорблений и тому подобного. Что бы мы ни делали, нам следует всегда думать о принесении пользы окружающим. Всегда, при любых обстоятельствах, хороших или плохих, мы должны поддерживать внимательную осознанность и не терять уравновешенного состояния сознания, чтобы не становиться чересчур эмоциональными или раздражительными.

В-третьих, нам всегда следует ставить себя на место других и наоборот. Невероятно важно применять это во всех взаимоотношениях, во всех ситуациях — с семьёй, друзьями, партнёрами и всеми остальными. Если мы всегда мысленно меняемся местами с другими, наше сознание становится более открытым и всеобъемлющим.

Четвёртое: мы все слишком быстро подмечаем недостатки и ошибки других; как только мы встретили кого-то — тут же определяем, что с ними не так. Вместо этого нам необходимо пользоваться зеркалом осознанности, чтобы видеть свои собственные недостатки и промахи. Хотя это, пожалуй, не лучший совет для тех, кто находится в состоянии сильного стресса, для людей с низкой самооценкой или неуверенных в себе, для тех, кто склонен к депрессии или навязчивым мыслям и действиям — в целом, для всех тех, чьё состояние сознания нестабильное. Но если вы относительно стабильны и уравновешены, тогда крайне важно пользоваться зеркалом осознанности для исследования собственного сердца и ума, чтобы понять, как они функционируют, и в чём заключаются наши недостатки. Если этого не делать, это приведёт ко множеству ошибок.

Нет никого, у кого бы не было ни одного недостатка или ни одного хорошего качества. Существуют различия в степени выраженности недостатков или достоинств, но у всех есть и то, и другое, а это означает, что все ценны. Патрёл Ринпоче выделил следующие основные достоинства. Первое: лучше быть немногословным, не говорить лишнего и не предаваться бессмысленной болтовне. Второе: открытое сердце-ум, которое бы не было слишком эмоциональным или поддающимся влиянию. Третье: знать меру во всём и ни в чём не переусердствовать. Четвёртое: быть уравновешенным, осознавать своё место и роль в мире. Пятое: нам необходимо быть добросердечными. Эти мирские качества важны для всех, и для практики Дхармы они также незаменимы.

Эти ценные советы от Патрёла Ринпоче составляют моё сегодняшнее послание для вас в этот день Гуру Ринпоче.

С любовью и наилучшими новогодними пожеланиями,
сарва мангалам.



Пакчок Ринпоче