



Сутнісні поради від Дза Патрґла Рінпоче



Image: Courtesy of Schechen

Дорогі друзі!

Поруч ви чи далеко, я, як і завжди, сподіваюся, що у вас усе гаразд, ви всі здорові та щасливі. В сьогоднішній день Гуру Рінпоче хочу поділитися із вами деякими сутнісними порадами від Патрґла Рінпоче.

Перш за все: за будь-яких життєвих обставин, у мирській чи духовній сфері завжди будуть злети та падіння. Інколи нам добре, інколи зле; інколи ми неймовірно щасливі, інколи стикаємося з величезними труднощами. Хоч би що відбувається, маємо завжди залишатися уважними, не допускати, щоб нас цілком захопила збудженість, коли все чудово, або відчай чи гнів, коли справи геть кепські. По суті, вкрай важливо під час злетів і падінь не реагувати занадто сильними емоціями, а натомість підтримувати усвідомлення нашого базового стабільного стану серця-ума.

По-друге, нам слід бути обачними щодо власної поведінки по відношенню до друзів, родичів, сусідів і знайомих. Маємо бути уважними в усіх діях, не брехати, не красти, не сварити інших, не лихословити і тому подібне. Хоч би що ми робимо, завжди маємо думати про принесення користі для оточуючих. Повсякчас, за будь-яких обставин, добрих чи поганих, ми повинні підтримувати уважне усвідомлення і не втрачати врівноваженого стану свідомості, щоб не ставати аж занадто емоційними чи дратівливими.

По-третє, нам слід завжди подумки ставити себе на місце інших і навпаки. Надзвичайно важливо застосовувати це в усіх стосунках, в усіх ситуаціях — чи то з родичами, чи друзями, партнерами чи іншими. Якщо повсякчас подумки мінятимемося місцями з іншими, наші серця-уми відкриються і стануть більш просторими.

Четверте: ми занадто швидко вбачаємо хиби інших. Щойно когось зустріли, миттєво визначаємо, що на нашу думку з ними не так. Натомість маємо користуватися дзеркалом усвідомлення, щоби бачити власні хиби. Втім це може бути не найкраща порада для людей з високим рівнем стресу, або з низьким рівнем впевненості у собі, з низькою самооцінкою, для тих, хто схильний до нав'язливих думок і дій чи до депресії, і в цілому для тих, чий ментально-емоційний стан нестабільний. Але якщо ви відносно стабільні й врівноважені ментально й емоційно, тоді дуже важливо користуватися дзеркалом усвідомлення для дослідження власного серця і ума та з'ясувати, яким чином вони функціонують і які маємо недоліки. Якщо цього не робити, це призведе до численних помилок.

Немає анікого без жодної вади або без жодної чесноти. Є відмінності в рівні недоліків чи добрих якостей, але у всіх наявне і те, і те, а це означає, що всі варті цінування. За визначенням Патр'юла Рінпоче, головними чеснотами є наступні. Перше: краще бути небагатослівним — менше зайвої балаканини і безцільних теревенів. Друге: слід мати відкрите серце й ум, які не є занадто вразливими чи емоційними. Третє: слід знати міру всьому і не заходити занадто далеко. Четверте: маємо бути врівноваженими, усвідомлювати власне місце і роль у світі. Насамкінець, слід бути добросердими. Для всіх важливо мати ці мирські чесноти, і вони також є незамінними для практики Дгарми.

Ці дорогоцінні поради Патр'юла Рінпоче складають моє сьгоднішнє послання для вас в цей день Гуру Рінпоче.

З любов'ю і найкращими новорічними побажаннями,
сарва мангалам.



Пакчок Рінпоче