



## Поради Дза Патрїла Рїнпоче щодо приборкання серця-ума



Зображення з монастиря Шечен

Дорогі друзі!

Поруч ви чи далеко, я, як і завжди, сподіваюся, що у вас все гаразд, що ви здорові та щасливі. В сьогоднішній день Гуру Рїнпоче хочу поділитися із вами кількома строфами порад Дза Патрїла Рїнпоче.

По-перше:

“Дгарма, що не приносить користі серцю-уму,  
лиш зветься Дгармою, утім за суттю Дгармою не є.  
Хоч би сто років у затворі ти просидиш, це спричинить самі лиш клопоти,  
якщо при цьому не мінятиметься анітрохи твоє серце-ум”.

В наші дні ми всі стикаємося зі злетами й падіннями, успіхами й невдачами. За таких обставин ми кажемо про практику Дгарми, але щоби її практикувати, вкрай важливо зародити щире співчуття, довіру і віру у кармічний причинно-наслідковий закон — як на рівні серця, так і на рівні ума. Це ключові аспекти Дгарми, які маємо пам'ятати. Практикуйте Дгарму так, щоб це було не лише видимістю, практикуйте на рівні суті — так, щоб Дгарма справді була на користь вашому серцю-уму.

По-друге:

“Навіть якщо розвиток, завершення й самадгі опануєш,  
якщо їх чистий намір бодгічїтти не просякне,  
то це не допоможе сягнути рівня усевідання,  
а лиш подальші переродження в омані самсари спричинятиме”.

Задля досягнення стану будди маємо затвердитися або у належній мотивації, або у вірному погляді. Якщо від початку ви не закладете фундамент вірного погляду чи належної мотивації, ви зіб'єтеся зі шляху і лише віддалятиметеся від плоду. Втім вірний погляд вкрай важко, навіть неможливо ствердити від початку. Цей погляд — це погляд порожності, або природи серця-ума — *ріґни*, одвічної Мудрості. Але, оскільки не можемо миттєво досягти вірного погляду, ми потребуємо належної мотивації. Належна мотивація — це бодгічїтта, яка зроджується на основі співчуття. Бодгічїтта необхідна нам для практики шести трансцендентних досконалостей, і для подальшої практики стадій зародження і завершення. Тож, будь ласка, плекайте бодгічїтту.

По-третє:

“Приборкуй, приборкуй, Дгармою власне серце-ум приборкуй!  
Коли приборкаєш свій ум і серце чотирма думками,  
що до Дгарми навертають,  
навіть якщо не опануєш погляд, медитацію,  
начитування мантр, зародження й завершення,  
ти не зіб'єшся зі шляху до звільнення”.

Якщо не приборкаєте власне серце-ум, хоч би яку практику виконуватимете, ви не зможете сягнути Пробудження. Тож, хоч би яку практику виконуєте, маєте ґрунтуватися на оцінці власних пережиттів, щоби просуватися шляхом. Чому тибетською ми називаємо буддистів “внутрішніми” (*нанґна*), а не-буддистів “зовнішніми” (*чіна*)? Оскільки не-буддисти вірять, що всі явища самсари та нірвани постають із зовнішньої причини, такої як бог-творець, наприклад. А буддисти вірять,

що всі вища самсари й нирвани ґрунтуються на внутрішньому — на свідомості індивіда. Тому буддисти здебільшого навчають про свідомість: як приборкати серце-ум, як розпізнати природу серця-ума тощо. Тому, коли ми називаємо не-буддистів “зовнішніми”, то кажемо це не у сенсі “аутсайдери” — ті, хто не належать до внутрішнього кола “своїх”, це радше стосується того, де знаходиться фокус нашої уваги — назовні чи всередині. Таким чином, надзвичайно важливо приборкати власне серце-ум.

Отже, в цей день Ґуру Рінпоче, коли ви читаєте цей лист, я нагадую вам і молюся за те, щоб ви не обманювали самих себе. Не брешіть самі собі. Чимало людей обдурюють себе, брешуть собі. Будь ласка, не дозволяйте собі збитися на цей хибний шлях.

З любов'ю і молитвами,  
сарва манґалам.



Пакчок Рінпоче