



SAMYE INSTITUTE

## Совет от Дза Патрула Ринпоче



Image: Courtesy of Schechen

Дорогие друзья, ближние и дальние,

Как всегда, я надеюсь, что это сообщение застанет вас в здравии и счастье. В сегодняшний день Гуру Ринпоче я хотел бы поделиться с вами парой советов от Дза Патрула Ринпоче:

*Тренируйте свой ум, тренируйте свой ум, и еще раз - тренируйте ум.  
Если вы тренируете свой ум при помощи сострадания,  
Хотя ты и вы не сможете совершить добродетель ни телом, ни речью,  
Выгода для вас и ближнего вам будет достигнута без особых усилий.*

Мы все изучили множество методов практики Дхармы: медитацию, тренировку ума, повторение мантр, продвижение по пути от предварительных практик и далее — все различные методы приобретения накоплений. Однако нам нужно знать, что все эти методы, все сущностные наставления Будды, Гуру Ринпоче и великих мастеров имеют одну и ту же цель: укротить наш ум.

И единственный способ узнать, эффективно ли вы тренируете свой ум, — это исследовать себя: занимаетесь ли вы недобродетелями тела, речи или ума? Ваш ум поражен негативными эмоциями, пятью ядами, цеплянием за себя, сомнением, неправильным воззрением, сектантством или осуждением? Проверьте эти недуги и проверьте, насколько вы способны их преобразовать. Также посмотрите, насколько далеко вы развили свое сострадание. Посмотрите, насколько вы доверяете кармической причине и следствию.

Всегда убеждаясь, что вы уменьшаете свои страдания. Вот и все! Как говорит Дза Палтрул Ринпоче, в нашей практике Дхармы нет другого смысла, кроме этого; поэтому, если вы не укрощаете свой ум подобным образом, тогда ваша практика не следует пути.

*Дхарма, которая не приносит пользы вашему уму -  
есть Дхарма только по названию, а не по существу.  
Если твой разум не изменится ни на йоту,  
даже сто лет затворничества — это только источник трудностей.*

Как сказано выше, какую бы практику Дхармы вы ни выполняли, она должна приносить пользу вашему уму. Говорим ли мы о принесении пользы существам или о отстаивании Дхармы, и то, и другое сводится к преобразованию вашего ума. Если вы способны принести счастье и покой своему собственному уму, вы научитесь

делать это и для других существ. И если вы сможете уменьшить омрачения в своем уме, вы будете поддерживать Дхарму. Таким образом, оба существа и Дхарма будут служить, если вы преобразите свой ум.

.

*Хотя вы, возможно, завершили месяцы и годы ретрита,  
И закончил сотни миллионов декламаций,  
Если ваша привязанность, отвращение и замешательство не уменьшаются,  
Знайте, что ваша практика совершенно бессмысленна.*

Мы можем думать, что провели долгое время в ретрите, прочитали огромное количество мантр, медитировали в течение многих часов или много учились, и таким образом накопили огромные накопления. Однако, если наша привязанность, отвращение и замешательство не уменьшились, мы должны понять, что все эти практики были бессмысленными, как говорит Дза Палтрул Ринпоче.

Пожалуйста, прими эти два стиха близко к сердцу. Слова таких великих мастеров, как Дза Палтрул Ринпоче, несут великие благословения и указывают нам путь к истинной, подлинной Дхарме. Мне самому очень помогли эти слова, и они помогли мне не сбиться с пути.

Посылаю всю свою любовь и молитвы.

Сарва Мангалам.



Пакчок Ринпоче