



SAMYE INSTITUTE

## RÅD FRÅN DZA PATRÜL RINPOCHE



Bild med tillstånd från Shechen

Kära vänner i när och fjärran,  
som alltid hoppas jag att du mår bra, har hälsan och är lycklig. Idag på denna Guru Rinpoches dag vill jag dela med mig av några strofer med råd från Dza Patrül Rinpoche:

*Träna ditt sinne, träna ditt sinne, träna detta sinnet ditt.  
Om du tränar dig i bodhi-sinnet  
men kanske inte lyckas göra något enda litet gott med kropp och tal,  
så kommer du och andra ändå att gagnas helt utan ansträngning.*

Vi har alla lärt oss en mängd olika metoder för att praktisera Dharma: meditation, sinnesträning, mantrarecitation, hela vägen från de förberedande övningarna och vidare – alla olika metoder för att samla förtjänst. Men vi skall vara medvetna om att alla dessa metoder, Buddhas, Guru Rinpoches och de stora mästarnas alla muntliga kärninstruktioner har ett och samma syfte: att tämja våra sinnen.

Det enda sättet som vi säkert kan veta om vår träning har effekt på vårt sinne, är genom att kontrollera oss själva: ägnar du dig åt negativa handlingar med kropp, tal eller sinne? Är ditt sinne under påverkan av negativa emotioner, dem fem gifterna, egenkärlek, tvivel, felaktigt synsätt,

sekterism eller dömande? Kolla om du hittar dessa störningar och kolla hur mycket du lyckas transformera dem. Kolla också till vilken grad du har utvecklat din medkänsla. Kolla hur mycket du litar på karma, orsak och verkan. Se till att du alltid reducerar dina störningar. Det är allt! Som Dza Paltrül Rinpoche säger, vår dharmautövning har inget annat syfte, så om du inte tämjer ditt sinne på de här sätten så följer inte din utövning vägen.

*Dharma som inte gör nytta för ditt sinne  
är Dharma bara till namnet, inte i på riktigt.  
Om ditt sinne inte ändras ens det minsta,  
är hundra år i retreat bara en källa till umbäranden.*

Som citerat ovan, vilken dharmautövning du än gör, så behöver den göra nytta för ditt sinne. Vare sig vi pratar om att gagna varelser eller att upprätthålla Dharma så handlar båda dessa om att transformera ditt sinne. Om du kan åstadkomma glädje och sinnesfrid för dig själv kommer du att lära dig att göra det även för andra. Om du har förmågan att minska ditt eget sinnes störningar så kommer du att upprätthålla Dharma. Därför kommer både varelser och Dharma att tjänas av att du transformerar ditt sinne.

*Även om du har gjort retreat i månader och år,  
och gjort hundratals miljoners recitationer  
men om ditt begär, din avsky och din förvirring ändå inte har förminskats  
skall du veta att din praktik är fullständigt meningslös.*

Vi kan få för oss att bara för att vi har tillbringat lång tid i retreat, har reciterat en hel massa mantra, mediterat i många timmar, eller studerat en massa, så har vi samlat mängder av förtjänst. Men om vårt begär, vår avsky och vår förvirring inte har reducerats så skall vi vara medvetna om att alla dessa utövningar har varit meningslösa, precis som Patrul Rinpoche säger.

Ta till dig de två verserna och lägg dem på minnet. Orden från stora mästare som Dza Paltrül Rinpoche är impregnerade av välsignelser och pekar oss i den sanna, autentiska Dharmans riktning. Jag själv har haft mycket nytta av de här råden, och de har hjälpt mig att inte gå vilse på vägen.

Med all min kärlek, och med mina böner,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche