



SAMYE INSTITUTE

Поради від Дза Патрула Рінпоче



Зображення надано Schechen

Дорогі друзі, близькі та далекі,

Як завжди, я сподіваюся, що це послання застане вас у доброму здоров'ї, благополуччі та злагоді. У сьогоднішній день Гуру Рінпоче я хотів би поділитися з вами кількома строфами порад від Дза Патрула Рінпоче:

*Тренуй свій ум, тренуй свій ум, тренуй оцей свій ум.
Якщо тренуєш свій ум із бодгічittoю,
хоч може й не досягнеш жодної чесноти ані тіла, ані мови,
Ти без зусиль досягнеш блага для себе та для інших.*

Ми всі навчилися багатьом методам практики Дхарми: медитації, тренуванню ума, рецитації мантр, просуванню шляхом від попередніх практик і далі – всім різним методам накопичення досягнень. Однак ми повинні знати, що всі ці методи, всі настанови Будди, Гуру Рінпоче та великих майстрів мають одну й ту саму мету: опанувати наш ум.

І єдиний спосіб дізнатися, чи ефективно ви тренуєте свій ум, – це дослідити себе: чи вдаєтеся ви до нечеснот тіла, мови чи ума? Чи не уражений ваш ум негативними емоціями, п'ятьма отрутами, чіплянням за своє "я", сумнівами, хибними поглядами, сектантством чи засудженням? Перевірте, чи є у вас ці вади, і перевірте, наскільки ви здатні їх трансформувати. Також подивіться, наскільки ви розвинули своє співчуття. Подивіться, наскільки ви довіряєте кармічним причинам і наслідкам. Завжди слідкуйте за тим, щоб зменшувати свої скверни. Ось і все! Як каже Дза Патрул Рінпоче, в нашій практиці Дгарми немає іншого сенсу, окрім цього; тож якщо ви не приборкуєте свій ум цими способами, то ваша практика не йде належним шляхом.

*Дгарма, яка не йде на користь твоєму уму,
є Дгармою лише за назвою, а не за суттю.
Якщо твій ум не змінився ані трохи,
навіть сто років у затворі принесуть лише страждання.*

Як зазначено вище, яку б практику Дгарми ви не виконували, вона повинна приносити користь вашому уму. Незалежно від того, чи говоримо ми про користь для істот, чи про дотримання Дгарми, і те, і інше зводиться до трансформації вашого ума. Якщо ви зможете привнести щастя і легкість у свій власний ум, ви навчитеся робити це і для інших істот. А якщо ви зможете зменшити страждання у своєму умі, ви будете дотримуватись Дгарми. Таким чином, змінивши свій ум, ви послужите і живим істотам, і Дгармі.

*Хоч ти, можливо, провів місяці й роки в ретриті
і начитав сотні мільйонів рецитацій,
якщо твоя прив'язаність, відраза і заплутаність не ослабли,
знай, що твоя практика є абсолютно марна.*

Ми можемо думати, що провели довгий час у ретриті, прочитали велику кількість мантр, багато годин медитували або інтенсивно вчилися, і таким чином зібрали величезні накопичення. Однак, якщо наша прив'язаність, відраза і заплутаність не зменшилися, ми повинні розуміти, що всі ці практики були даремними, як каже Дза Патрул Рінпоче.

Будь ласка, прийміть ці строфи близько до серця. Слова таких великих майстрів, як Дза Патрул Рінпоче, несуть великі благословення і вказують нам шлях до істинної, автентичної Дгарми. Я сам отримав велику користь від цих порад, і вони допомогли мені не збитися зі шляху.

Зі щирою любов'ю та молитвами.

Сарва Мангалам



Пакчок Рінпоче