

Три ключа к успешной практике



“Изображение: Всеведущий Гампопа. Предоставлено [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanart.org/).”

Дорогие друзья, близкие и дальние,

Как всегда, надеюсь, что это письмо застанет вас в добром здравии, здоровыми и счастливыми. В этот день Гуру Ринпоче я хотел бы поделиться с вами кратким наставлением для всех практикующих, кто читает это письмо.

Иногда, даже когда мы выполняем всевозможные практики и вкладываем в это много времени и усилий, это на самом деле никуда не ведет. Это не приносит большой пользы. Причина в том, что наша практика не доходит до сути - в ней отсутствуют ключевые моменты.

Поэтому я хотел поделиться с вами лаконичным отрывком из "Драгоценного украшения освобождения". В этих трех строках Всеведущий Гампопа дает нам три ключа для создания всех положительных условий для успешной практики (накопления заслуг):

Сила мудрости делает ее (практику) превосходной.

Сила знания делает ее обширной.

Сила посвящения делает ее безмерной.

Сила мудрости означает не концептуализировать три сферы: что бы вы ни делали, делайте это, не цепляясь за идею субъекта, объекта или действия. Таким образом, например, нет "вас", практикующих медитацию, нет объекта медитации и нет самой медитации, которую нужно выполнять.

Сила знания относится к трем превосходствам: превосходной подготовке, превосходной основной части и превосходному завершению. Превосходная подготовка - это мотивация бодхичитты, которая должна пропитывать все ваши действия и практики. Превосходная основная часть - это отсутствие цепляния, чем бы вы ни занимались. Превосходное завершение - быть без каких-либо надежд или ожиданий результата. Я знаю, что у всех нас есть надежды на какой-то результат, но нам нужно отпустить их.

Наконец, сила посвящения - посвящать заслуги таким же образом, как это делали все будды и бодхисаттвы до нас. Это, например, так, как сделано в этих двух строфах из "Устремления к благим деяниям" Самантабхадры:

འཇམ་དཔལ་དཔལ་འབོ་མཇི་ལྷན་མཁྱེན་པ་དང་། །
jampal pawö jitar khyenpa dang

Подобно тому, как бодхисаттва Манджушри обрел всеведение,

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །
küntuzangpo deyang dezhin té

И Самантабхадра тоже,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཕྱིར། །
dedak kün gyi jesu dak lop chir

Все эти заслуги я ныне посвящаю

དགོ་བའདདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསློ། །
gewa didak tamché raptu ngo

к следованию по их стопам и практике.

ལྗོད་ཏུ་བསྐྱུ་བ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །
dü sum shekpé gyalwa tamché kyi

Подобно тому, как все победоносные будды прошлого, настоящего и будущего

བསློབ་གནང་ལ་མཚོགས་ཏུ་བསྐྱུ་བ་པ་དེས། །
ngowa gangla chok tu ngakra dé

восхваляют посвящение как высшее,

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱིར། །
dak gi gewé tsawa di kün kyang

так и я ныне посвящаю все эти корни добродетели

བཟང་པོ་སློབ་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསློབ་པ་བཞི། །
zangpo chö chir raptu ngowar gyi

чтобы все существа могли совершенствоваться в благих деяниях.

Очень полезно выучить эти две строфы наизусть, на английском или тибетском языке, чтобы вы всегда могли посвящать свои благие деяния точно так же, как делали будды и бодхисаттвы ранее.

Это краткое наставление Гампопы для успешной практики, которое, я надеюсь, вы все примете к сердцу и запомните, чтобы ваша практика приносила плоды.

Со всей моей любовью и молитвами,

Сарва Мангалам.

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and curves, with some small characters above it.

Пакчок Ринпоче