

## Три ключі до успішної практики



Зображення: Всевідаючий Гампопа, надано [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanart.com/).

Дорогі друзі, близькі й далекі,

Як завжди, я сподіваюся, що ви отримаєте це послання будучи в доброму здоров'ї, злагоді та щасті. У цей день Гуру Рінпоче я хотів би поділитися сутнісними порадами з усіма практиками, які читають ці листи.

Навіть якщо ми виконуємо багато різних практик і вкладаємо в них багато часу і зусиль, втім, іноді ми не помічаємо жодних змін або прогресу. Наша практика не приносить великої користі. Причина ж в тому, що наша практика не зачіпає суть – ми упускаємо ключові моменти.

Саме тому я хотів би поділитися з вами сутнісними настановами з «Дорогоцінної прикраси звільнення». У цих трьох рядках Всевідаючий Гампопа дає нам три ключі до створення всіх необхідних умов успішної практики (накопичення заслуг):

*Сила мудрості робить її (практику) найвищою.*

*Сила знання робить її обширною.*

*Сила присвяти робить її незмірною.*

Сила мудрості означає відсутність концептуалізації трьох аспектів: що би не робили, робіть це без чіпляння за ідею суб'єкта, об'єкта та дії. Так, наприклад, немає «вас», що медитує, немає об'єкта медитації, і немає медитації, яку треба робити.

Сила знання – це три досконалості: досконала підготовка, досконала основна частина і досконале завершення. Досконала підготовка – це мотивація бодгічїтти, яка має пронизувати всі ваші дії і всі ваші практики. Досконала основна частина – це відсутність чіпляння за те, що ви робите. Досконале завершення – це відсутність будь-якої надії чи очікування результату. Я знаю, що у всіх нас є надії на певний результат, але ми маємо їх відпустити.

Нарешті, сила присвяти полягає в тому, щоб присвятити заслуги так само, як це до нас робили всі будди і бодгісатви. Ось, наприклад, як це викладено в двох строфах з «Прагнення добродіяння» Самантабгадри:

འཇམ་དཔལ་དཔལ་འབྲོ་མཁུ་མཁུ་ནང་། །

джампел джитар кх'єн чінг пава данг

Як бодгісаттва Манджушрі, що досягнув всевідання,

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

кюнту зангпо де янг дешін те

І як сам Самантабгадра,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱོབ་ཕྱིར། །

дедак кюнг'ї джесу дак лоб чір

Так і я заслуги всі нині присвячую

དགོ་བའི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །

гева дідак тхамче рабту нго

Тренуванню й слідуванню по їхніх стопах.

ལྗ ཏུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །

дюсум шекпа г'ялва тхамче к'ї

Як усі переможні будди трьох часів

བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱགས་པ་དེས། །

нгова гангла чокту нгакпа де

Прославляли присвяту, як найвищу (практику)

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བའི་ཀུན་གྱིང་། །

дакгі гевей цава ді кюн к'янг

То і я зараз присвячую ці корені чеснот

བཟང་པོ་སྤྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བསྐྱོ། །

зангпо чочір рабту нговар г'ї

Щоб усі істоти вдосконалились у добродіянні.

Дуже корисно вивчити ці два вірші напам'ять українською чи тибетською мовою, щоб завжди присвячувати свої добрі вчинки так, як це робили будди і бодгісатви минулого.

Я сподіваюся, що цю сутнісну пораду Гампопи для успішної практики всі ви візьмете до серця і запам'ятаєте, для того, щоб ваша практика неодмінно принесла плоди.

З усією любов'ю та молитвами,

Сарва Мангалам



Пакчок Рінпоче