

Шесть ключевых качеств для начинающих на пути



Изображение: Гьелва Лонгченпа, предоставлено [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanart.com/).

Дорогие друзья, близкие и далекие,

Как всегда, я надеюсь, что это послание застанет вас в добром здравии и счастье. Я желаю вам счастливого дня Гуру Ринпоче и молюсь, чтобы вы хорошо заботились о своем теле и уме.

В сегодняшний день Гуру Ринпоче я хотел бы поделиться с вами несколькими словами из "Сокровищницы сущностных наставлений" ("Менгак Дзэ"). Эти строки описывают шесть качеств, которые необходимы для поддержки нашей практики как начинающих на пути:

Шесть качеств, необходимых при первом вступлении на путь:

Поддержание трех тренировок, основы пути;

Изучение и размышление над широким спектром учений без предвзятости;

Умиротворение трех врат и укрощение ума;

Избегание негатива и приумножение благих действий;

Обладание стыдом, осторожностью и развитие веры;

И опора на духовного учителя и добродетельных друзей.

Первое упомянутое здесь качество - это "поддержание трех тренировок, основы пути." Действительно, основа буддийского пути состоит из трех тренировок: в нравственном поведении, медитации и мудрости. Правильная тренировка в этих аспектах необходима, поскольку весь путь содержится в них. Таким образом, тренировка в нравственном поведении преобразует наше поведение; тренировка в медитации преобразует наш ум; а тренировка в мудрости устраняет наши фиксации, эгоцентризм и негативные эмоции.

Второе качество - это "изучение и размышление над широким спектром учений без предвзятости." Как это указывает, мы должны изучать Буддадхарму настолько широко, насколько это возможно, и искренне размышлять над учениями.

Это изучение и размышление должны быть направлены на третье качество, а именно "умиротворение трех врат и укрощение ума." Действительно, цель изучения, размышления и медитации состоит в том, чтобы стать более мягкими в нашем физическом, вербальном и ментальном поведении — то есть во всех наших действиях, осуществляемых через три врата: тело, речь и ум.

Говорится, что обучение должно проводиться без гордыни, а медитация - без негатива. Поэтому, когда мы занимаемся изучением, размышлением и медитацией, нам необходимо постоянно наблюдать за своим умом, искореняя любые недостатки, которые мы замечаем. В противном случае, чем больше мы учимся, тем больше риск стать гордым; и чем больше мы размышляем, тем больше риск возникновения сомнений. Это противоположно желаемому эффекту.

Укрощая наши тело, речь и ум, мы также начинаем "избегать негатива и приумножать благие действия." Это означает, что как только мы замечаем, что совершаем негативные

действия, мы отворачиваемся от них и признаем их. И наоборот, когда мы замечаем, что совершаем хорошие поступки, мы можем дальше развивать и улучшать их. Для этого нам нужно размышлять о том, какие действия являются положительными, а какие - отрицательными, чтобы действовать соответственно.

Наше нравственное поведение должно далее поддерживаться "обладанием стыда, осторожностью и развитием веры." Иметь чувство стыда важно всякий раз, когда мы видим, что занимаемся вредным поведением, чтобы мы могли решить не повторять такое поведение в будущем. Осторожность поможет нам соблюдать это решение, а вера в кармическую причину и следствие поддерживает его. Чтобы продвигаться вперед на пути, нам затем нужно дальше развивать три типа веры: вдохновенную веру, стремящуюся веру и доверяющую веру.

Наконец, основой для развития веры является "опора на духовного учителя и добродетельных друзей." Подходящий духовный учитель - это тот, кто действует этично, сострадателен и образован, и имеет значительный медитативный опыт. Он также должен быть носителем подлинной линии передачи, которой вы можете доверять. Такой духовный учитель является опорой для развития всех благих качеств на пути.

Более того, мы также должны окружать себя добродетельными друзьями. К сожалению, друзья, которые не соблюдают свои самайи, имеют плохие отношения со своим учителем или дхарма-братьями и сестрами, не практикуют и потеряли свою веру, являются негативными влияниями, которые могут испортить наш собственный прогресс. Поэтому важно мудро выбирать своих друзей.

Когда мы развиваем эти шесть качеств, мы собираем все поддерживающие условия, которые нам нужны для вступления на путь. Поэтому, пожалуйста, помните о них и практикуйте хорошо.

Со всей моей любовью и молитвами,
Сарва Мангалам.

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and curves, likely representing the name 'Pakchok Rinpoche' in a stylized script.

Пакчок Ринпоче