



Письмо ко Дню Гуру Ринпоче  
2 мая 2020

**Способность видеть свои недостатки, сохраняя достоинство  
(тиб. *ранг кйонг тонг тубпа, сем ма шорпа*),  
и терпение без сожалений (тиб. *зопа йо ла гйопа меп*)**

Дорогие друзья, все кто близко и кто далеко!

Как и всегда, надеюсь, что у вас всё хорошо, что вы здоровы и счастливы. В этот день Гуру Ринпоче хочу поделиться с вами советами относительно ещё двух качеств, важных как для мирской жизни, так и для практики Дхармы.

Первое из этих качеств — способность видеть собственные недостатки, не теряя чувство собственного достоинства. Многие люди могут замечать свои ошибки, и это хорошо, но затем они переходят к самообвинению, самоосуждению, и их самооценка снижается. Когда вы видите собственные промахи, вам не следует ни ругать себя, ни опускать руки. Не вовлекайтесь в порочный круг, думая: «О, я такой плохой, у меня никогда ничего не получится, я в принципе не смогу стать лучше, я просто ужасен...» Такой образ мыслей только ведёт нас вниз к полной утрате самоуважения. Так что, когда мы видим свои недостатки, нам не нужно обвинять ни других, ни себя; вместо этого, нам следует приободриться, сохраняя достоинство, и мыслить конструктивно. Это относится и к мирскому контексту, и к практике Дхармы.

Второе важное качество — терпение без сожалений. Подлинное терпение — это не то, о чём приходится после сожалеть. Так что, если мы можем выносить чьё-то плохое поведение, и вести себя терпеливо с такими людьми, нам следует радоваться этому, а не сожалеть. Мы много слышим о том, как важно быть терпеливым, но настолько же важно — не сожалеть впоследствии о своём терпении. Терпение без сожалений — это правильное отношение, и оно даже поможет вам быть более честными и открытыми по отношению к другим. Такого рода терпение является важным как для повседневной жизни, так и для практики Дхармы.

Оба эти качества сослужат пользу не только вам, но и тем, кто рядом с вами; так что нам следует эти качества развивать. Каким образом? Ключ — в понимании идеи, которая стоит за этими качествами. Поймите, что вам следует видеть собственные ошибки, не утрачивая самоуважения, не обращаясь с собой чересчур сурово, и не теряя позитива. Также, поймите, что терпение является добродетелью, которая не должна приводить к сожалению: в подлинном терпении отсутствует какое-либо сожаление.

Пожалуйста, поразмышляйте об этих качествах и постарайтесь понять их логику, их принципы так, чтобы вы смогли применять их в повседневной жизни и в практике Дхармы.

Вы все — в моих молитвах.

Сарва мангалам (пусть всё благоприятствует)!



Кьябгён Пакчок Ринпоче