



Повідомлення до Дня Ґуру Рінпоче
2 травня 2020

**Здатність бачити власні помилки, не втрачаючи гідності
(тиб. *ранґ кйон тонґ тубпа, сем ма шөрпа*),
та бути терплячим, не шкодуючи про це
(тиб. *зөпа йо ла ґьйопа мепә*)**

Дорогі друзі, всі, хто поруч чи далеко!

Як і завжди, сподіваюся, що у вас усе гаразд, ви всі здорові та щасливі. В цей день Ґуру Рінпоче хочу поділитися з вами деякими порадами щодо ще двох якостей, які є важливими і для мирського життя, і для практики Дгарми.

Перша із цих якостей — це здатність бачити власні недоліки, не втрачаючи почуття гідності. Багато людей здатні бачити свої промахи, і це добре, проте потім вони переходять до само-звинувачення, само-засудження, їхня самооцінка знижується. Коли ви бачите власні промахи, вам не слід ані картати себе, ані зневірюватися. Не поринайте у порочне коло, думаючи: “О, я такий нікчемний, в мене ніколи нічого не вийде, я в принципі не зможу стати кращим, я такий поганий...” Такого роду думки лише ведуть нас униз до повної втрати самоповаги. Тож, коли бачимо власні помилки, нам не слід звинувачувати ані себе, ані інших, маємо підбадьорити себе, зберігаючи почуття гідності, та мислити конструктивно. Це стосується як мирського контексту, так і практики Дгарми.

Друга важлива якість — це терпіння, про яке ми не шкодуємо. Справжнє терпіння — це не те, про що потім доводиться жалкувати. Тож, якщо ми можемо стерпіти чийсь погану поведінку, та поводитися терпляче з такими людьми, нам слід радіти цьому, а не шкодувати. Ми багато чуємо про важливість терплячості, але це настільки ж важливо, як і не шкодувати потім про власне терпляче ставлення. Терпіння, про яке ми не шкодуємо, є правильним ставленням, яке навіть допоможе вам бути більш відвертими та відкритими по відношенню до інших. Цей різновид терпіння важливий як для повсякденного життя, так і для практики Дгарми.

Обидві ці якості принесуть користь не лише вам, але й тим, хто довкола вас; тож маємо ці якості розвивати. Яким чином це робити? Ключ — у розумінні ідеї, яка за ними стоїть. Зрозумійте, що вам необхідно бачити власні промахи, але без втрати самоповаги, без надмірної суворості до самих себе, не втрачаючи позитиву. Також, зрозумійте, що терпіння є благою рисою, яка не має призводити до шкодування: справжнє терпіння позбавлене будь-якого шкодування.

Будь ласка, поміркуйте про ці якості, спробуйте зрозуміти їхню логіку, їхні принципи так, щоб ви змогли застосовувати їх у повсякденному житті та у практиці Дгарми.

Ви всі — в моїх молитвах.

Сарва мангалам! (Хай усе буде сприятливим!)



К'ябг'он Пакчок Рінпоче