



**SAMYE**

**Письмо ко Дню Гуру Ринпоче**

**30 июня 2020**

**Как оставаться в чистоте**

Дорогие друзья, все кто близко и далеко!

Как и всегда, надеюсь, что у вас всё хорошо, что вы здоровы и счастливы. День Гуру Ринпоче сегодня, как и в следующем месяце, особенный, так как текущий, пятый месяц Обезьяны и следующий месяц Птицы – оба считаются месяцем Гуру Ринпоче. Итак, в этот особенный день я хотел бы затронуть несколько важных моментов.

В своем предыдущем послании я говорил о важности большого сердца и сильного ума, о том, как быть надёжным, о терпении без сожалений, о способности видеть свои недостатки, сохраняя достоинство. Помимо этого, первое важное качество, на которое я хотел бы обратить ваше внимание сегодня – это спокойное, расслабленное состояние ума и удовлетворённость – два неразрывно связанных качества. Под удовлетворённостью я не имею ввиду то состояние, которое мы переживаем, когда ставим перед собой цели, стремимся к ним и достигаем результата. Скорее речь идет о удовлетворенности, которая основана на доброте и развитии мягкого медитативного состояния - шаматхи или спокойного присутствия.

Эта спокойная удовлетворённость очень важна. В наши дни многие люди говорят о важности настоящего момента и медитации. В книге «Radically Happy» («Радикальное счастье») я говорю о том, как создавать пространство и пребывать в настоящем моменте. На самом деле, чтобы достичь подобного спокойствия, необходимо иметь глубоко внутри удовлетворенность, которая приходит благодаря медитации исполненной достоинства. Чувство достоинства очень важно в медитации, потому что у неё нет цели. Если вы просто сосредотачиваетесь на своей медитации на 100%, без



**SAMYE**

© Copyright [samyeinstitute.org](http://samyeinstitute.org)

попытки чего-то достичь, вы испытаете удовлетворенность и спокойствие в настоящем моменте.

Во-вторых, я хотел бы поднять вопрос о всепроникающем влиянии социальных медиа и таких платформ, как Youtube. Они могут оказывать очень сильное влияние, но мы должны быть очень осторожными в том, кого и что мы выбираем в этом контенте как пример для подражания. Выбирайте тех, кто обладает истинным состраданием, скромностью исполненной достоинства, дисциплиной и усердием. Люди или истории, которые обладают этими качествами, должны быть источником вашего вдохновения, даже если они пришли из 100- или 1000-летнего прошлого. Пожалуйста, будьте очень бдительны к качествам того, кто вас вдохновляет и помните о четырёх качествах, которые я перечислил выше: истинное сострадание, скромность, исполненная достоинства, дисциплина и усердие.

Последнее, но не менее важное, вне зависимости от того, являетесь ли вы религиозным, духовным человеком, агностиком или вам это безразлично, самое важное – не быть предвзятым и самодовольным. Мы все думаем, что мы на правильной стороне, что наши взгляды, характер или убеждения лучше, чем у других. И мы всегда действуем, опираясь на эту иерархию нашей предполагаемой правоты, противопоставляемой ошибочной позиции всех остальных. Но я хотел бы сказать вам всем: если вы хотите выполнять подлинную практику, неважно – это просто вера, или вы практикуете сострадание, медитацию осознанности или высшие практики медитации Махамудры на пустотность и т.д. – уменьшайте свою предвзятость, необъективность и самодовольство.

Итак, в этот день Гуру Ринпоче в месяц Обезьяны, я хотел бы попросить всех вас быть бдительными и проверять себя, чтобы не попасть в ловушку убеждений, что ваши взгляды и поведение лучше, чем у всех остальных, с точки зрения морали, духовности, законности и д.т. В тибетском языке подобное заблуждение называется «считать свой взгляд самым лучшим» и «считать свое поведение самым лучшим». Эти заблуждения - результат работы эго и оценочных суждений и они приводят только к бесконечному увеличению негативных мыслей. Так что будьте начеку и уменьшайте свои предвзятость и предубежденность.

Вкратце, в этот особенный День Гуру Ринпоче я хотел напомнить вам о необходимости культивировать спокойную удовлетворённость с помощью медитации, выбирать примеры для подражания по их качествам и ослаблять предвзятость и предубеждение.

Благодарю вас и шлю вам свою любовь,

Сарва мангалам (пусть всё благоприятствует)!



Кьябгён Пакчок Ринпоче