



## День Гуру Ринпоче

29 июля 2020

Дорогие друзья, все кто близко и кто далеко!

Как и всегда, надеюсь, что у вас всё хорошо, что вы здоровы и счастливы. Сегодняшний день Гуру Ринпоче — это день рождения Маха-Гуру Падмасамбхавы. Поэтому в этот особенный день хочу поговорить с вами о [чувстве достоинства](#) — качество, развитие которого для нас крайне необходимо.

Когда речь заходит о развитии чувства собственного достоинства, у всех нас разные предрасположенности. У одних это чувство возникает очень легко, тогда как для других всё с точностью до наоборот. Так в чём же секрет обретения чувства собственного достоинства? Не возьмусь утверждать, что существует некое волшебное решение, но я считаю, что важно понимать разницу между достоинством и [уверенностью](#). Уверенность вы можете испытывать на работе, в различных жизненных ситуациях, в обществе других людей и т. д., но эта уверенность не тождественна достоинству, которое, по сути является врождённым качеством вашей природы, вашего сердца-ума. Поэтому единственный способ возвращать чувство собственного достоинства, который, на мой взгляд, работает для всех — и в мирском, и в духовном контексте — это [практика медитации](#). Медитация — это сосредоточение ума таким образом, чтобы он мог замедлиться и не перескакивать моментально на привычные негативные модели мышления. Медитация приносит переживания покоя и удовлетворённости, хотя они поначалу и не длятся долго. Из них в свою очередь возникают доверие и стабильность. Далее, на этой основе важно привнести элемент чувства собственного достоинства.

Сущностное отличие между достоинством и уверенностью — это то, что уверенность, как правило, связана с определённой деятельностью, взаимодействием с другими, или когда мы оказываем впечатление на других людей. Тогда как чувство достоинства не нуждается в связи с чем-то или кем-то, или с чьим-либо мнением о вас. Достоинство является качеством, присущим вам от природы; это врождённое, чистое качество сердца-ума. Поэтому достоинство возможно развивать посредством возвращения сострадания, при помощи медитации, а также в результате обретения определённого духовного опыта.

Любопытно, что, когда вам присуще подлинное чувство собственного достоинства, тогда ваш критикующий, оценивающий ум расслабляется или вообще исчезает. Поэтому хорошим признаком, на который мы можем ориентироваться, является то, что чувство собственного достоинства сопровождается ослаблением склонности к осуждению. Те, у кого в сильной мере проявлена такая склонность к критике и осуждению, не обладают подлинным чувством собственного достоинства, хотя им может быть свойственна гордость и уверенность. Поэтому, хотя уверенность и гордость на первый взгляд могут напоминать чувство собственного достоинства, если присмотритесь к этим качествам, то увидите: основная разница между ними в том, что гордость и уверенность омрачены. Они не являются чистыми: и гордость, и уверенность в значительной мере зависят от мнений и оценок других людей. Тогда как чувство достоинства — полная противоположность этому: другие люди на него не влияют; это очень чистое, неомрачённое чувство.

Всё это не так просто объяснять, ведь у многих из нас нет непосредственного опыта переживания этих качеств и различий между ними, поэтому существует риск неверного понимания, неверного истолкования своего опыта. Вот почему для нас так важно медитировать и приобретать опыт. Но прежде чем медитировать, важно сформировать намерение: что мы стремимся обрести чувство достоинства посредством этой медитации. Это, а также искреннее сострадание — ключевые составляющие развития чувства собственного достоинства.

Если вкратце, что я хотел донести до вас этим довольно пространственным объяснением: желаю вам, всем, кто читает это письмо, обрести чувство собственного достоинства — в полной мере, чтобы в вашей жизни появились ощущения мира и покоя. С этими качествами жизнь становится радостным и позитивным опытом. Так что пусть все вы раскроете в себе чувство достоинства!

С благодарностью, любовью и молитвами.

Сарва мангалам (пусть всё благоприятствует)!



Кьябгён Пакчок Ринпоче