



**SAMYE**

## День Гуру Рінпоче

29 липня 2020

Дорогі друзі, всі, хто поруч чи далеко!

Як і завжди, сподіваюся, що у вас усе гаразд, ви всі здорові та щасливі. Сьогоднішній день Гуру Рінпоче – це день народження Мага-Гуру Падмасамбгани. Тож у цей особливий день хочу поговорити з вами про [відчуття гідності](#) – якість, плекання якої є для нас конче необхідним.

Коли йдеться про розвиток почуття гідності, всім нам властиві різні нахили. В деяких ця якість виникає дуже легко, тоді як для інших все зовсім навпаки. Тож в чому секрет набуття гідності? Не можу стверджувати, що існує магічне рішення, проте я вважаю, що важливо розуміти різницю між гідністю і [впевненістю](#). Впевненість можете відчувати на роботі, в життєвих ситуаціях, серед зібрання людей тощо, проте ця впевненість не дорівнює гідності, яка, взагалі-то, є вродженою рисою вашої природи, вашого серця-ума. Тому єдиний спосіб розвивати і плекати гідність, який, на мою думку, працює для всіх — як в мирському, так і у духовному контексті — це [практика медитації](#). Медитація — це зосередження ума таким чином, аби він міг уповільнитися і не так легко перестрибувати на звичні негативні способи мислення. Із медитації постають відчуття спокою і вдовolenості, хоча вони і тривають спершу не так довго. А із них в свою чергу постають довіра та стабільність. Далі, на цій основі важливо привнести елемент гідності.

Сутнісна різниця між гідністю і впевненістю — це те, що впевненість зазвичай пов'язана із певною діяльністю, чи то способом взаємодії з іншими людьми, коли ми справляємо враження на інших. Тоді як гідність не потребує зв'язку із чимось чи кимось, або з чиеюсь думкою про вас. [Гідність є вашою природною якістю](#); це вроджена, чиста якість серця-ума. Тому гідність можливо розвивати через плекання співчуття, за допомогою медитації, а також в результаті здобуття певного духовного досвіду.



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

Цікаво, що, коли вам притаманна справжня гідність, тоді ваш критичний, оцінюючий розум розслабляється, або навіть взагалі зникає. Тож вірною ознакою, на яку можемо орієнтуватися, є те, що гідність супроводжується зниженням схильності до засудження. Ті, в кого сильною мірою проявлена така схильність до швидкого осуду, не мають справжньої гідності, хоча вони можуть бути гордовитими й упевненими. Тож, хоча впевненість і гордість можуть бути на перший погляд схожими на гідність, якщо придивитесь до цих якостей, то побачите: основна різниця в тому, що гордість і впевненість є затьмареними. Вони не є чистими: і гордість, і впевненість значною мірою залежать від думок та оцінок інших людей. Тоді як гідність є цілковитою протилежністю цьому: інші люди на неї не впливають; це дуже чисте, незатьмарене відчуття.

Все це трохи складно пояснювати, адже багато хто з нас не має безпосереднього досвіду пережиття цих якостей і різниці між ними, тому є ризик хибного розуміння і хибної інтерпретації нашого досвіду. Ось чому нам конче необхідно медитувати і набувати досвід. Але, перед тим, як медитувати, важливо сформулювати намір: що ми прагнемо набути почуття гідності за допомогою цієї медитації. Оце, а також щире співчуття — є ключовими складовими розвитку гідності.

Якщо коротко, що я хотів донести цим досить довгим поясненням: бажаю вам, усім, хто читає цей лист, набути почуття гідності — цілковитої гідності — аби у вашому житті з'явилися пережиття миру та спокою. Із цими якостями життя стає радісним і позитивним досвідом — тож хай усі ви розкриєте в собі гідність!

Із вдячністю, любов'ю і молитвами.

Сарва мангалам! (Хай усе буде сприятливим!)



К'ябгён Пакчок Рінпоче