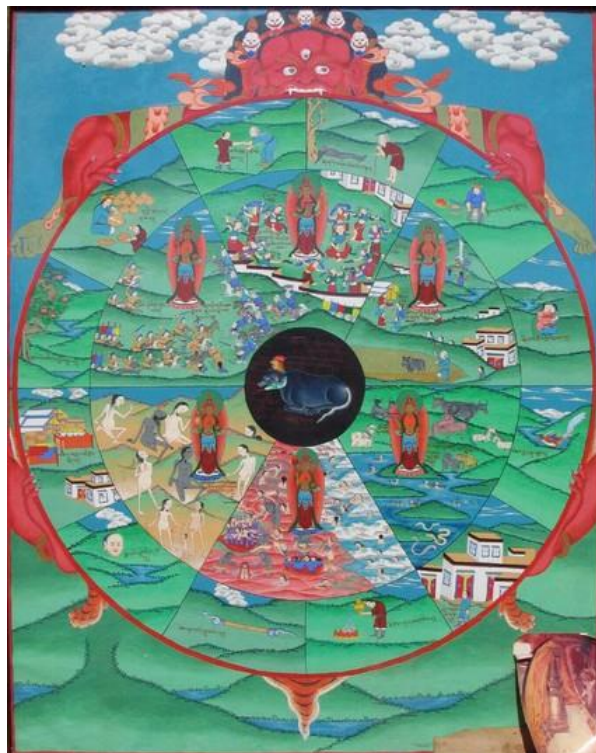


Η Εξωτερική, Εσωτερική και Μυστική Σαμσάρα



Εικόνα: Ευγενική χορηγία των [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanart.com/)

Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Η σημερινή ημέρα του Γκουρού Ρίνποτσε είναι η πρώτη στο νέο σεληνιακό έτος του Ξύλινου Δράκου, γι' αυτό θέλω πρώτα να απευθύνω σε όλους εσάς, τους φίλους μου στο Ντάρμα, τις εγκάρδιες ευχές μου για μια ευτυχημένη και ευοίωνη νέα χρονιά!

Αυτά τα μηνύματα της ημέρας του Γκουρού Ρίνποτσε προορίζονται για οποιονδήποτε έχει ήδη μια γνήσια άσκηση ή μονοπάτι του Ντάρμα, καθώς και για όποιον ενδιαφέρεται να αποκτήσει κάποια κατανόηση αυτού του μετασχηματιστικού μονοπατιού, όπως διδάχτηκε από τον Βούδα Σακιαμούνι και τον Μάχα Γκουρού Παντμασαμπάβα. Για να μπορέσουμε όλοι μας να ακολουθήσουμε αυτό το μονοπάτι της απελευθέρωσης από τη σαμσάρα, είναι σημαντικό να καταλάβουμε πρώτα τι εννοούμε στην πραγματικότητα με τον όρο σαμσάρα, ή κυκλική ύπαρξη. Σε αυτό το μήνυμα, λοιπόν, θέλω να μοιραστώ μαζί σας τις τρεις πτυχές της σαμσάρα: την εξωτερική, εσωτερική και μυστική.

Για να κατανοήσουμε την εξωτερική σαμσάρα, πρέπει πρώτα να δούμε ότι όλες οι εμπειρίες μας εξαρτώνται από το νου μας. Ότι βλέπουμε, ακούμε ή αισθανόμαστε συνδέεται με την κατάσταση του νου μας: εάν είμαστε σε θετική νοητική κατάσταση, η εμπειρία μας θα είναι θετική. Αν βρισκόμαστε σε αρνητική νοητική κατάσταση, η εμπειρία μας θα είναι αρνητική. Αυτό δείχνει πολύ καθαρά ότι η νοητική μας κατάσταση καθορίζει τον κόσμο όπως τον βιώνουμε. Αυτός ο κόσμος της εμπειρίας μας είναι η εξωτερική σαμσάρα, ο κόσμος όπως τον ξέρουμε. Για να βελτιωθούμε σταδιακά και να απομακρυνθούμε από αυτό, πρέπει να μάθουμε να παρατηρούμε και να στοχαζόμαστε πάνω στο πώς ο νους μας επηρεάζει όλες μας τις εμπειρίες.

Άπαξ και μειώσουμε τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα παρατηρώντας το νου μας, αρχίζουμε να βλέπουμε την εσωτερική σαμσάρα, τον εσωτερικό κόσμο του εγώ μας και την αίσθηση της ταυτότητάς μας. Βλέποντας μέσω του εξωτερικού κόσμου της εμπειρίας μας, αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ότι τίποτα από αυτά δεν υπάρχει ουσιαστικά, αλλά ότι δημιουργούνται μέσα από τη δική μας προσκόλληση στο εγώ. Αυτή είναι η εσωτερική σαμσάρα.

Με την άσκηση του διαλογισμού, μπορούμε να χαλαρώσουμε από αυτή την αίσθηση ενός εαυτού και να καταφέρουμε να δούμε μέσα από την εσωτερική σαμσάρα, τη μυστική σαμσάρα, η οποία συνίσταται από κάθε μία, από τις διαδικασίες σκέψης μας. Κάθε διαδικασία σκέψης αποτελεί τον δικό της κόσμο, σε ένα λεπτό επίπεδο, οπότε όσο σκεφτόμαστε, βιώνουμε και τη σαμσάρα. Μόλις όμως δούμε ότι κάθε στιγμή επίγνωσης, κάθε σκέψη, κάθε αίσθηση ή συναίσθημα διαλύεται αμέσως από μόνο του, βλέπουμε και μέσω της μυστικής σαμσάρα, συνειδητοποιώντας την κενή φύση της.

Έτσι αλλάζει σταδιακά η έννοια της σαμσάρα για εμάς καθώς προχωράμε στο μονοπάτι, και το πώς μπορούμε να φτάσουμε στα λεπτότερα στρώματά της για να δούμε τελικά μέσα από αυτήν, απελευθερώνοντας έτσι τον εαυτό μας. Η άσκηση στο Ντάρμα δεν είναι να παραγαλίζει κανείς κάποιες λέξεις ή να εμμένει σε ορισμένες πεποιθήσεις. Έχει στ' αλήθεια να κάνει με το να ακολουθήσει κανείς αυτό το μονοπάτι προς τη βαθύτερη κατανόηση και συνειδητοποίηση. Ο τρόπος για να προχωρήσετε πάνω σε αυτό το μονοπάτι είναι να βασιστείτε στις ευλογίες που επέρχονται μέσα από την ικεσία, να συγκεντρώσετε ευνοϊκές συνθήκες και να ασκήσετε γνήσια, ανιδιοτελή συμπόνια.

Έτσι, για αυτό το Θιβητιανό Νέο Έτος, ήθελα να μοιραστώ μαζί σας την κατανόησή μου για τις βαθύτερες έννοιες της σαμσάρα. Καθώς το κάνω αυτό, φιλοδοξώ όλοι σας να αποκτήσετε εμπειρία και πραγμάτωση και να βρείτε καθοδήγηση πάνω στο μονοπάτι.

Με όλη μου την αγάπη και προσευχές,
Σάρβα Μάνγκαλαμ.



Πάντσου Ρίνποτσε

Παρακαλώ διαβάστε το παρακάτω μήνυμα:



Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Ο Πάκτσον Rinpoche και η ομάδα των Μεταφράσεων Σάμγιε ευχαριστούν θερμά τον καθένα από εσάς για τη γενναιόδωρη υποστήριξή σας προς τις Μεταφράσεις Σάμγιε. Οι συνεισφορές σας διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη διατήρηση και τη διάδοση των διδασκαλιών του Ντάρμα. Για όσους επιθυμούν να συνεχίσουν να κάνουν προσφορές κατά τη διάρκεια του Μπούμτζουρ Ντάουα—του ευοίωνου Μήνα των Θαυμάτων όπου η αρετή πολλαπλασιάζεται 100.000 φορές—μπορείτε να το κάνετε μέσα από το [ενωθείτε μαζί μας σαν Ευγενέτης](#) ή μέσω μιας [προσφοράς μιας φοράς](#).

Με θερμούς χαιρετισμούς,

Η Ομάδα των Μεταφράσεων Σάμγιε