



Внешняя, Внутренняя и Тайная Самсара

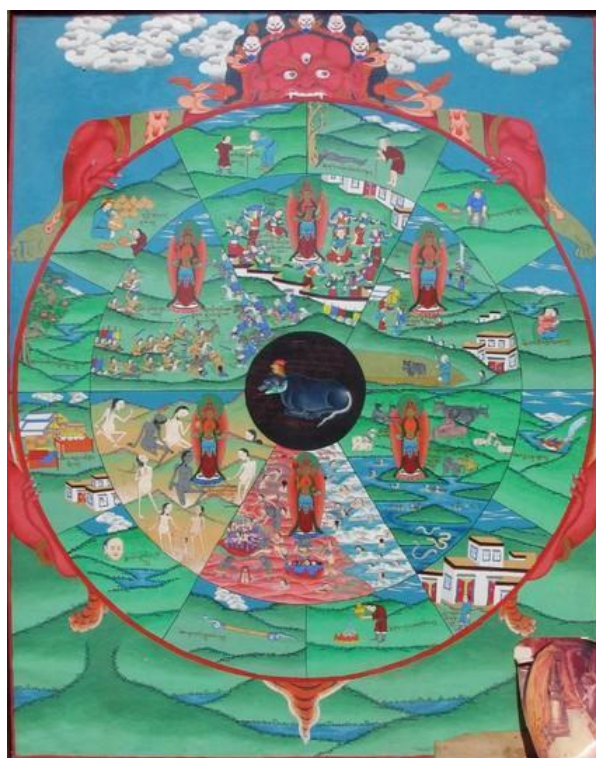


Image courtesy of [Himalayan Art Resources](#)

Дорогие друзья, далекие и близкие,

Сегодняшний день Гуру Ринпоче - первый в новом лунном году Деревянного Дракона, и я хочу сначала пожелать всем вам, моим дхарма-друзьям, искренних пожеланий счастливого и благополучного нового года!

Эти послания дня Гуру Ринпоче предназначены для всех, кто уже имеет истинную практику дхармы или пути, а также для всех, кто заинтересован в понимании этого трансформационного пути, как его преподавал Будда Шакьямуни и Великий Гуру Падмасамбхава. Для того чтобы все мы могли следовать этому пути освобождения от самсары, крайне важно сначала понять, что мы на самом деле понимаем под самсарой, или циклическим существованием. В этом послании я хочу поделиться с вами тремя аспектами самсары: внешним, внутренним и секретным.

Чтобы понять внешнюю самсару, мы должны сначала видеть, что все наши переживания зависят от нашего ума. Что бы мы ни видели, слышали или чувствовали, все это связано

с состоянием нашего ума: если мы находимся в позитивном состоянии ума, наше переживание будет позитивным. Если мы находимся в негативном состоянии ума, наше переживание будет негативным. Это очень ясно показывает, что наше состояние ума определяет мир таким, каким мы его переживаем. Этот мир нашего переживания - это внешняя самсара, мир, как мы его знаем. Для того чтобы постепенно улучшать себя и освобождаться от него, мы должны научиться наблюдать и размышлять о том, как наш ум влияет на все наши переживания.

Когда мы уменьшаем негативные мысли и эмоции, наблюдая за своим умом, мы начинаем видеть внутреннюю самсару, внутренний мир нашего эго и нашего чувства идентичности. Проникая сквозь внешний мир нашего опыта, мы начинаем понимать, что ничто из этого не существует существенно, а создается нашим собственным прикреплением к эго. Это внутренняя самсара.

Практикуя медитацию, мы можем ослабить это чувство себя и проникнуть сквозь внутреннюю самсару к тайной самсаре, которая состоит в каждом нашем мыслительном процессе. Каждый мыслительный процесс составляет свой собственный мир на тонком уровне, так что пока мы занимаемся мыслями, мы переживаем самсару. Но как только мы увидим, что каждый момент осознания, каждая мысль, чувство или эмоция мгновенно растворяется само по себе, мы также видим сквозь тайную самсару, понимая ее пустотную природу.

Так постепенно меняется для нас значение самсары по мере продвижения по пути, и так мы можем достичь ее более тонких слоев, чтобы в конечном итоге проникнуть сквозь нее, тем самым освободив себя. Практика Дхармы не сводится к повторению слов или удерживанию определенных убеждений. Это действительно о следовании этому пути к более глубокому пониманию и осознанию. Путь к продвижению на этом пути заключается в полагании на благословения, приходящие из умоления, в создании благоприятных условий и в практике искреннего, бескорыстного сострадания.

Поэтому, в этот тибетский новый год, я хотел бы поделиться с вами своим пониманием более глубоких значений самсары. Пока я это делаю, я выражаю желание, чтобы каждый из вас мог приобрести опыт и осознание, а также найти направление на этом пути.

Со всей моей любовью и молитвами,
Сарва Мангалам.



Пакчок Ринпоче