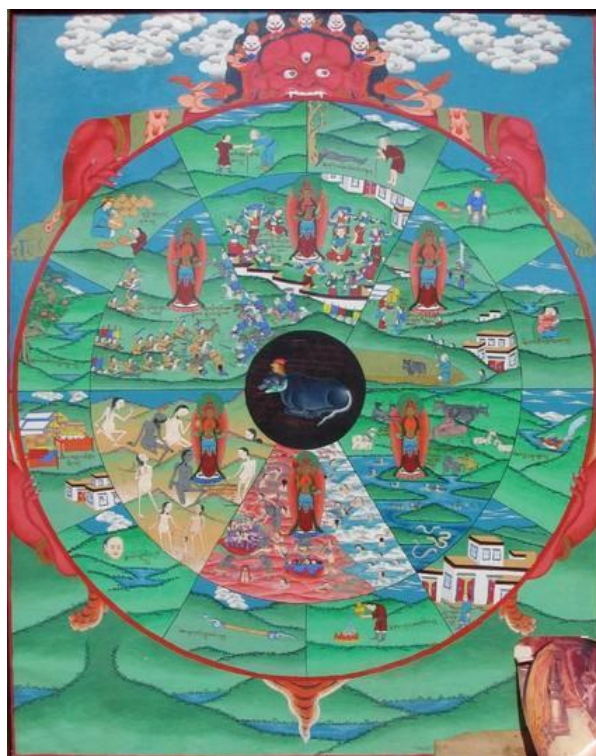


Зовнішня, внутрішня і таємна сансара



Зображення [Himalayan Art Resources](#)

Дорогі друзі, близькі та далекі,

Сьогоднішній день Ґуру Рінпоче – перший у новому місячному році Дерев'яного Дракона, тож насамперед я хочу побажати всім вам, мої друзі у Дгармі, щасливого і сприятливого нового року!

Ці послання до дня Ґуру Рінпоче призначені для тих, хто по-справжньому практикує Дгарму, хто на шляху Дгарми, а також для тих, хто зацікавлений в отриманні певного розуміння цього трансформаційного шляху, як його навчали Будда Шак'ямуні та Мага Ґуру Падмасамбгава. Для того, щоб усі ми могли йти цим шляхом звільнення від сансари, дуже важливо спочатку зрозуміти, що ми насправді маємо на увазі під сансарою, або

циклічним існуванням. Тому в цьому посланні я хочу поділитися з вами поясненням трьох аспектів сансари: зовнішнього, внутрішнього і таємного.

Щоб зрозуміти зовнішній аспект сансари, ми маємо спочатку побачити, що весь наш досвід безпосередньо залежить від нашого ума. Все, що ми бачимо, чуємо чи відчуваємо, пов'язане зі станом нашого ума: якщо наш стан ума позитивний – наш досвід буде позитивним; якщо наш стан ума негативний – наш досвід буде негативним. Це дуже чітко показує, що наш стан ума визначає світ, яким ми його переживаємо. Цей світ нашого досвіду – це зовнішня сансара, світ, яким ми його знаємо. Щоб поступово вдосконалюватися і зрештою звільнитися, ми повинні навчитися спостерігати і роздумувати над тим, як наш ум впливає на весь наш досвід.

Коли ми зменшимо кількість негативних думок та емоцій, спостерігаючи за своїм умом, ми почнемо бачити внутрішню сансару, внутрішній світ нашого "я" та нашого почуття самотності. Дивлячись крізь зовнішній світ нашого досвіду, ми починаємо розуміти, що нічого з цього не існує по суті – цей світ створений нашим власним его, яке за нього чіпляється. Це і є внутрішня сансара.

Практикуючи медитацію, ми можемо послабити це почуття "я" і крізь внутрішню сансару побачити таємну сансару, яка складається з кожного окремого процесу нашого мислення. Кожен процес мислення на тонкому рівні створює власний окремий світ, тож поки ми занурені в думки, ми перебуваємо в сансарі. Та як тільки ми побачимо, що в кожен момент усвідомлення, кожна думка, почуття чи емоція миттєво розчиняється сама собою, ми побачимо таємну сансару наскрізь, усвідомлюючи її пустотну природу.

Ось так поступово змінюється значення сансари, коли ми просуваємося по шляху. Ми усвідомлюємо, як ми можемо досягти її найтонших шарів, щоб врешті-решт побачити її наскрізь, тим самим звільнивши себе. Практикувати Дгарму – не означає просто повторювати якісь слова або дотримуватися певних переконань. Це означає йти цим шляхом до глибшого розуміння та усвідомлення. Щоб просуватися цим шляхом, потрібно покладатися на благословення, які приходять через молитви, створювати сприятливі умови і практикувати справжнє, неогоїстичне співчуття.

Отже, на цей тибетський новий рік я хотів поділитися з вами своїм розумінням глибинного значення сансари. З цим я закладаю намір, аби всі ви змогли здобути переживання і осягнення, а також знайти керівництво на своєму шляху.

З усією любов'ю і молитвами,
Сарва Мангалам.



Пакчок Рінпоче

Будь ласка, прочитайте повідомлення нижче:



Дорогі друзі, близькі та далекі,

Пакчок Рінпоче та команда перекладачів Samye Translations висловлюють сердечну подяку кожному з вас за вашу щедру підтримку проекту Samye Translations. Ваші внески відіграють життєво важливу роль у збереженні та поширенні вчень Дгарми. Ті, хто бажає продовжувати робити пожертви протягом місяця Бумджур Дава (сприятливого Місяця Чудес, коли заслуги примножуються у 100 000 разів) можуть зробити це, [підтримавши нас на Patreon](#) або зробивши одноразову [пожертву](#).

З найкращими побажаннями,
команда Samye Translations