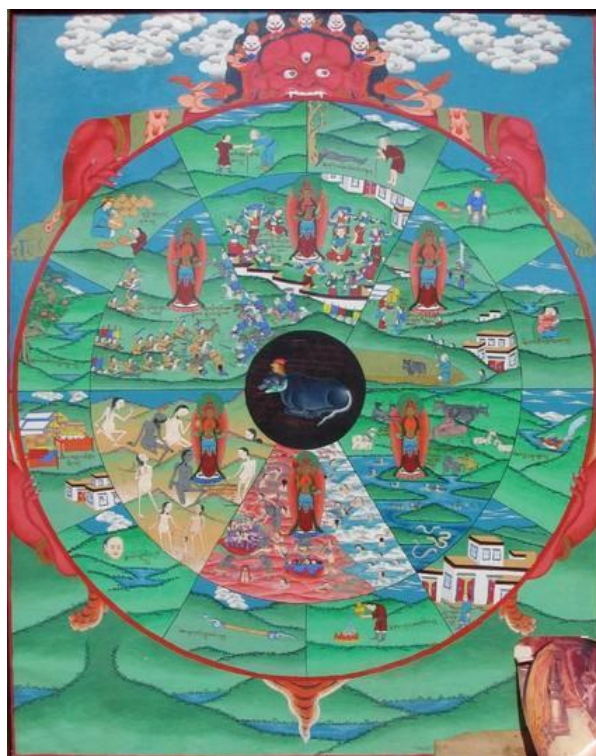


El Samsara exterior, interior i secret



Imatge cortesia de [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanart.com/)

Benvolguts amics de prop i de lluny

El dia d'avui de Guru Rinpoche és el primer en el nou any lunar del Drac de Fusta, així que, en primer lloc, vull desitjar-vos a tots vosaltres, amics del Dharma, un feliç i auspiciós any nou!

Aquests missatges del dia de Guru Rinpoche estan dirigits a qualsevol que ja tingui una pràctica o camí de Dharma genuí, així com a qualsevol que estigui interessat a obtenir alguna comprensió d'aquest camí de transformació, tal com va ser ensenyat per el Buda Shakyamuni i Maha Guru Padmasambhava.

Perquè tots siguem capaços de seguir aquest camí d'alliberament del samsara, és crucial que primer entenguem el que realment entenem per samsara, o existència cíclica. És per això que en aquest missatge, vull compartir amb vosaltres els tres aspectes del samsara: exterior, interior i secret.

Per a comprendre el samsara exterior, primer hem de veure que totes les experiències depenen de la nostre ment. Tot el que veiem, escoltem o sentim està connectat al nostre estat mental: si estem en un estat mental positiu, la nostra experiència serà positiva. Si estem en un estat mental negatiu, la nostre experiència serà negativa. Això mostra molt clarament que el nostre estat mental determina el món tal com ho experimentem. Aquest món de la nostre experiència és el samsara exterior, el món tal com el coneixem. Per a millorar gradualment i sortir d'aquest, hem d'aprendre a observar i reflexionar sobre com la nostra ment influeix en totes les nostres experiències.

Una vegada que hem reduït els pensaments i emocions negatius observant la nostra ment, comencem a veure el samsara interior, el món interior del nostre ego i el nostre sentit d'identitat. Veient a través del món exterior de la nostra experiència, comencem a comprendre que res d'això existeix substancialment, sinó que és creat pel nostre propi aferrament a l'ego. Aquest és el samsara interior.

Mitjançant la meditació, podem afluixar aquest sentit del jo i arribar a veure a través del samsara interior, el samsara secret, que consisteix cadascun del nostres processos de pensament. Cada procés de pensament constitueix el seu propi món, en un nivell subtil, de manera que mentre ens ocupem en els pensaments estarem experimentant el samsara. Però quan veiem que cada moment de consciència, cada pensament, sentiment, o emoció es dissol instantàniament per si mateix, veiem també a través del samsara secret, adonant-nos de la seva naturalesa buida.

Així és com el significat del samsara canvia gradualment per a nosaltres a mesura que progressem en el camí i com podem arribar a les seves capes més subtils pera finalment veure a través d'aquest, alliberant-nos així.

Practicar el Dharma no consisteix a repetir com un lloro algunes paraules o aferrar-se a determinades creences. Es tracta realment de seguir aquest camí cap a una comprensió i una realització més profundes. La manera de progressar en aquest camí és confiar en les benediccions que provenen de la súplica, reunir les condicions propícies i practicar una compassió genuïna i desinteressada.

Així que, per a aquest any nou tibetà, volia compartir amb vosaltes la meva comprensió dels significats més profunds del samsara. En fer-ho, aspiro al fet que tots vosaltes adquiriu experiència i realització, i trobeu orientació en el camí.

Amb tot el meu amor i pregàries,
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche