



Le Samsara extérieur, intérieur et secret

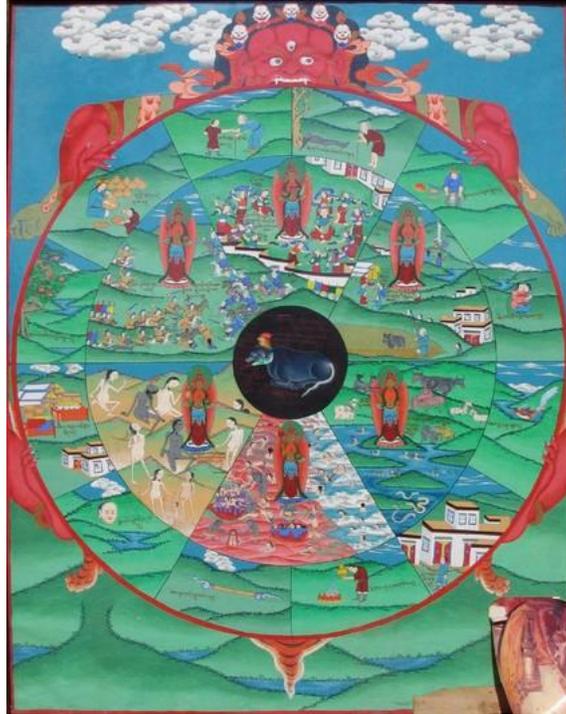


Image courtesy of [Himalayan Art Resources](#)

Cher-es ami-es de près et de loin,

Le Jour de Gourou Rimpoché d'aujourd'hui est le premier de la nouvelle année lunaire du Dragon de Bois, aussi j'aimerais vous souhaiter à vous tous, de tout mon cœur, mes sincères vœux pour une heureuse et auspiciouse Nouvelle Année !

Ces messages du jour de Gourou Rimpoché sont dédiés à tous ceux qui ont déjà une pratique ou une voie authentique du Dharma, de même que tous ceux qui sont intéressés à augmenter leur compréhension de ce chemin de transformation, tel qu'il a été enseigné par le Bouddha Shakyamouni et le Grand Maître Gourou Padmasambhava. Pour chacun d'entre nous, afin d'avoir la possibilité de suivre ce chemin de libération du samsara, il est crucial pour nous de d'abord comprendre ce que nous voulons dire par samsara, ou existence cyclique. Dans ce message, c'est pour cela que je veux vous partager les trois aspects du samsara : extérieur, intérieur et secret.

Pour comprendre le samsara extérieur, nous devons tout d'abord voir que toutes nos expériences dépendent de notre esprit. Quoique nous voyons, entendons, ou ressentons est connecté à notre état d'esprit : si nous sommes dans un état d'esprit positif, notre expérience sera positive. Si nous sommes dans un état d'esprit négatif, notre expérience sera négative. Cela montre clairement, que l'état de notre esprit détermine le monde que nous expérimentons. Le monde de notre expérimentation est le samsara extérieur, le monde tel que nous le connaissons. Dans le but de s'améliorer progressivement et de pouvoir nous en extraire, nous devons apprendre à observer et analyser dans quelle mesure notre esprit influence toutes nos expériences.

Une fois que nous avons réduit les pensées et émotions négatives en observant notre esprit, nous commençons à voir le samsara intérieur, le monde intérieur de notre égo et de notre sens de l'identité. Regardant à travers le monde extérieur de notre expérience, nous commençons à comprendre que rien de tout cela est existant substantiellement, mais que cela est créé par notre propre attachement à notre égo. C'est cela le samsara intérieur.

En pratiquant la méditation, nous pouvons affaiblir ce sens de soi et venir à voir à travers le samsara intérieur jusqu'au samsara secret, qui consiste en chacune unique portion du processus de notre pensée. Chaque processus de pensée constitue son propre monde, sur un niveau subtil, donc aussi longtemps que nous sommes engagés dans des pensées, nous expérimentons le samsara. Mais dès que nous voyons chaque instant précis de clarté éveillée, chaque pensée, sensation, ou émotion instantanément se dissout par elle-même, nous voyons alors le samsara secret aussi bien, réalisant sa nature vide.

C'est ainsi que le sens du samsara change graduellement pour nous alors que nous progressons sur la voie, et que nous pouvons atteindre ses couches subtiles dans le but de voir éventuellement parfaitement à travers lui, et ainsi se libérer nous-mêmes. Pratiquer le Dharma n'est pas faire le perroquet avec des mots ou maintenir certaines croyances. C'est vraiment suivre la voie pour une compréhension et une réalisation plus profonde. La façon de progresser sur cette voie est de se relier à des bénédictions qui viennent de supplications, de réunir des conditions favorables, et de pratiquer une compassion authentique dénuée de soi.

Donc, pour cette Nouvelle Année Tibétaine, je voulais partager avec vous ma compréhension des sens plus profonds du samsara. En faisant ainsi, je fais l'aspiration que vous tous puissiez gagner en expérience et réalisation, et trouver une guidance sur la voie.

Avec tout mon amour et mes prières,
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche

Merci de lire le message ci-dessous :



Cher-es ami-es de près et de loin,

Phakchok Rinpoché et l'équipe de Samye Translations remercient du fond du Cœur chacun d'entre vous, pour votre soutien généreux envers Samye Translations. Votre contribution joue un rôle vital dans la préservation et la diffusion des enseignements du Dharma. Pour ceux qui souhaitent continuer à faire des offrandes pendant le Bumjur Dawa— le mois auspiceux des Miracles où tout mérite est multiplié par the 100,000— vous pouvez le faire en [nous rejoignant sur Patreon](#) ou par [une donation en une fois](#).

Pensées chaleureuses

L'équipe de Samye Translations