



Samsara Exterior, Interior e Secreto

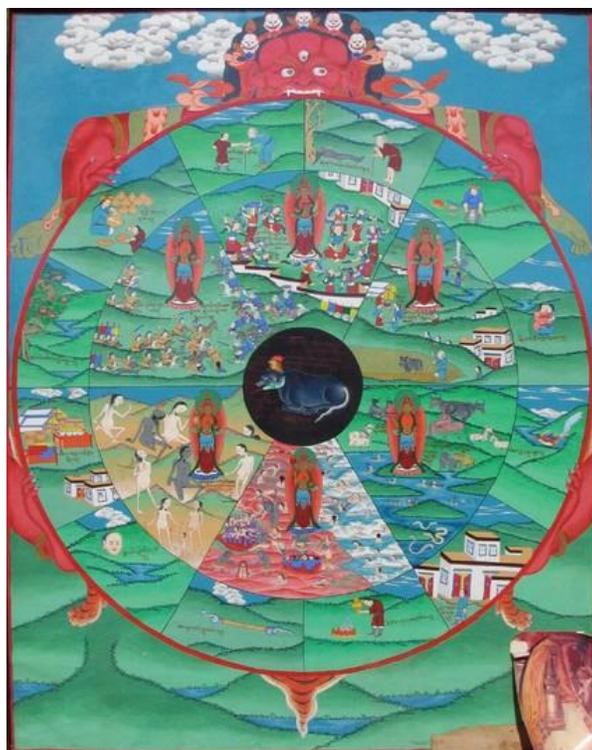


Imagem cortesia de [Himalayan Art Resources](#)

Queridos amigos próximos e distantes,

O dia de Guru Rinpoche de hoje é o primeiro do novo ano lunar do Dragão da Madeira, então quero estender a todos vocês, meus amigos do Dharma, meus sinceros desejos de um ano novo feliz e auspicioso!

Estas mensagens do dia do Guru Rinpoche são destinadas a qualquer pessoa que já tenha uma prática genuína do Dharma, do caminho, bem como para qualquer pessoa que esteja interessada em obter alguma compreensão desse caminho transformador, conforme ensinado por Buda Shakyamuni e Maha Guru Padmasambhava. Para que todos possamos seguir este caminho de libertação do samsara, é crucial que primeiro entendamos o que realmente queremos dizer com samsara, ou existência cíclica. Nesta mensagem, quero compartilhar com vocês os três aspectos do samsara: externo, interno e secreto.

Para entender o samsara externo, devemos primeiro ver que todas as nossas experiências dependem de nossas mentes. Tudo o que vemos, ouvimos ou sentimos está conectado ao nosso estado mental: se estivermos em um estado mental positivo, nossa experiência será positiva. Se estivermos em um estado mental negativo, nossa experiência será negativa. Isso demonstra muito claramente que o nosso estado mental determina o mundo como o experimentamos. Este mundo de nossa experiência é o samsara exterior, o mundo como o conhecemos. A fim de gradualmente nos aprimorarmos e nos libertar, devemos aprender a observar e refletir sobre como nossas mentes influenciam todas as nossas experiências.

Uma vez que tenhamos reduzido os pensamentos e emoções negativas observando nossas mentes, começamos a enxergar o samsara interior, o mundo interior do nosso ego e nossa noção de identidade. Enxergando para além do mundo exterior de nossa experiência, começamos a entender que nada disso é substancialmente existente, mas que é criado pelo nosso próprio apego ao ego. Esse é o samsara interior.

Ao praticar a meditação, podemos afrouxar essa noção de “eu” e conseguir enxergar para além do samsara interior até o samsara secreto, que consiste em cada um dos nossos processos de pensamento. Cada processo de pensamento compõe seu próprio mundo, em um nível sutil, de modo que, enquanto nos envolvermos em pensamentos, estamos experimentando o samsara. No entanto, assim que enxergamos que cada momento de consciência, cada pensamento, sentimento ou emoção se dissolve instantaneamente por si mesmo, enxergamos para além do samsara secreto também, ao perceber sua natureza vazia.

É assim que o significado do samsara muda gradualmente para nós à medida que progredimos no caminho, e como podemos alcançar suas camadas mais sutis para eventualmente enxergar para além dele, libertando-nos assim. Praticar o Dharma não se trata de papagaiar certas palavras nem se apegar a certas crenças. Trata-se na realidade de seguir este caminho para uma compreensão e realização mais profundas. A forma de se progredir neste caminho é confiar nas bênçãos advindas das preces, reunir condições propícias e praticar a compaixão genuína e altruísta.

Então, para este novo ano tibetano, eu queria compartilhar com vocês minha compreensão dos significados mais profundos do samsara. Ao fazê-lo, faço aspirações para que todos vocês possam atingir experiência e realização, e encontrar orientação no caminho.

Com todo o meu carinho e preces,
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche

Por favor, leia a mensagem abaixo:



Queridos amigos próximos e distantes,

Phakchok Rinpoche e a equipe da Samye Traduções estendem sua sincera gratidão a todos vocês pelo seu generoso apoio à Samye Traduções. Suas contribuições desempenham um papel vital na preservação e disseminação dos ensinamentos do Dharma. Para aqueles que desejam continuar fazendo oferendas durante o Bumjur Dawa – o auspicioso Mês Milagroso, onde o mérito é multiplicado 100.000 vezes – podem fazê-lo juntando-se a nós [no Patreon](#) ou através de [uma doação única](#).

Saudações calorosas,

A Equipe da Samye Traduções