



Samsara externo, interno y secreto

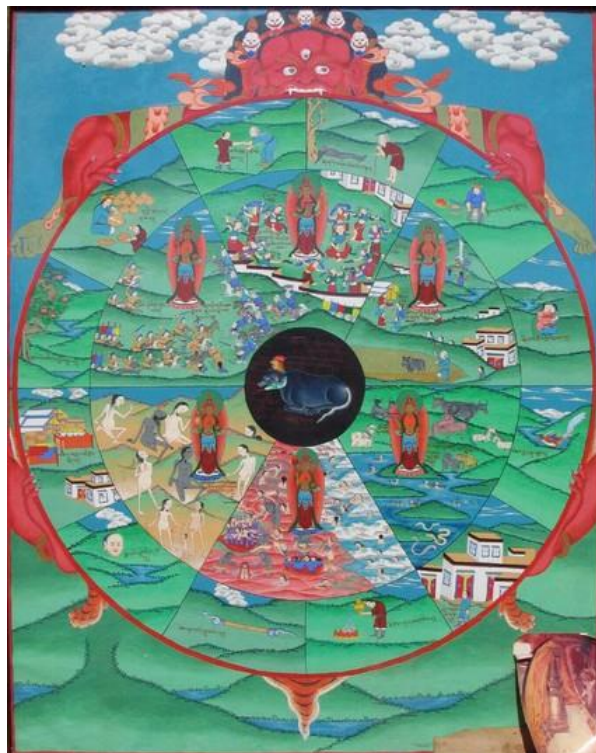


Imagen cortesía de [Himalayan Art Resources](#)

Queridos amigos cercanos y lejanos:

Este día de Guru Rinpoche es el primero del nuevo año lunar del dragón de madera, por lo que primero quiero desearles a todos ustedes, mis amigos de Dharma, un feliz y auspicioso año nuevo.

Estos mensajes del día de Guru Rinpoche están dirigidos a todos aquellos que ya tienen una práctica o camino de Dharma genuino, así como a todos los interesados en desarrollar una comprensión de este camino de transformación, tal y como lo enseñaron Buddha Shakyamuni y Maha Guru Padmasambhava. Para que todos podamos seguir este camino de liberación del samsara, es fundamental que comprendamos lo que en realidad significa samsara o existencia cíclica. En este mensaje, voy a compartir con ustedes los tres aspectos del samsara: externo, interno y secreto.

Para entender el samsara externo, primero tenemos que ver que todas nuestras experiencias dependen de nuestra mente. Cualquier cosa que veamos, escuchemos o sintamos está relacionada con nuestro estado mental. Si estamos en un estado mental positivo, nuestra experiencia será positiva. Si estamos en un estado mental negativo, nuestra experiencia será negativa. Esto muestra claramente que nuestro estado mental determina cómo experimentamos el mundo. Este mundo producto de nuestra experiencia es el samsara externo, el mundo como lo conocemos. Para poder mejorar gradualmente y salir de él, debemos aprender a observar y reflexionar en cómo nuestra mente influye en nuestras experiencias.

Una vez que hayamos reducido los pensamientos y emociones negativas al observar nuestra mente, empezamos a ver el samsara interno, el mundo interno de nuestro ego y nuestro sentido de identidad. Viendo a través de nuestra experiencia del mundo externo, empezamos a comprender que nada de ello existe sustancialmente, sino que es creado por el aferramiento a nuestro ego. Éste es el samsara interno.

Al practicar la meditación, podemos ir soltando esta noción de yo y llegar a ver, a través del samsara interno, el samsara secreto, es decir, cada proceso de pensamiento. Cada proceso de pensamiento constituye un mundo propio, en un nivel sutil. De modo que, mientras nos involucramos en pensamientos, estamos experimentando el samsara. Pero en cuanto vemos que cada momento de conciencia, cada pensamiento, sensación o emoción se disuelve instantáneamente por sí misma, estamos viendo también a través del samsara secreto, dándonos cuenta de su naturaleza vacía.

Así es como el significado de samsara cambia gradualmente para nosotros conforme vamos progresando en el camino y como podemos llegar a sus capas más sutiles para ver con el tiempo a través de él, y así liberarnos. Practicar el Dharma no es repetir como loros algunas palabras o adherirse a ciertas creencias. En realidad, se trata de seguir este camino hacia una comprensión y realización más profunda. La manera de progresar en este camino es confiar en las bendiciones que provienen de la súplica, reunir las condiciones propicias y practicar una compasión genuina, sin ego.

Para este nuevo año tibetano, he querido compartir con ustedes mi comprensión de los significados más profundos del samsara. Al hacer esto, hago aspiraciones para que todos ustedes obtengan la experiencia y realización y encuentren una guía en el camino.

Con todo mi amor y plegarias,
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan script, enclosed within a circular flourish.

Phakchok Rinpoche

Por favor lee el siguiente mensaje:



Queridos amigos cercanos y lejanos:

Phakchok Rinpoche y el equipo de traducción de Samye agradece de todo corazón a cada uno de ustedes por su generoso apoyo a Samye Translations. Sus contribuciones son vitales para la preservación y difusión de las enseñanzas de Dharma. Quienes deseen seguir haciendo ofrendas durante Bumjur Dawa, el mes auspicioso de milagros en el cual el mérito se multiplica 100,000 veces, pueden hacerlo [uniéndose a nosotros en Patreon](#) o mediante [una donación única](#).

Saludos cordiales,

El equipo de traducción de Samye