

Un grand Cœur et un Esprit fort (Khokpa Chenpo)

Chers amis de près et de loin,

J'espère que ce message vous trouve en pleine forme, bonne santé et joyeux, en ce premier jour de Guru Rimpoche de cette nouvelle année du Rat. Mon souhait pour vous pour le démarrage de cette nouvelle année est que vous trouviez les points clés de votre pratique – en particulier, de garder un grand Cœur et un Esprit fort, ce qu'en tibétain, nous appelons : “khokpa chenpo”.

Tout d'abord, pour être honnête, même si nous devons étudier dans le but de gagner une connaissance plus profonde du Dharma, quand cela vient à la pratique, un point clé est de garder la simplicité. Bien sûr, il semble qu'il y ait tellement de pratiques différentes que nous avons besoin de faire, et tellement que nous avons besoin d'apprendre – mais en fait, vous devez apprendre à combiner tout ça d'une façon simple. Être simple nous aide à garder notre pratique plus pure, plus sincère. Ne pratiquez pas comme un intellectuel qui a toujours beaucoup de questions et de doutes : la pratique est comme la vie, c'est mieux de la faire simple. La simplicité dans votre pratique vous aidera à saisir les points clés plus directement. Cependant, quel que soit votre pratique, faites une mise au point sur les points clés tels que la confiance, s'occuper des autres, la compassion, la certitude et la dévotion ... et ne vous en faites pas pour les détails !

Bien sûr, les études et la réflexion sont importants mais souvent ils peuvent vous égarer. Les gens cultivés qui ont lu beaucoup de livres finissant par discuter des différents *styles de Dzogchen* de différents Lamas ... Il n'y a pas de *style de Dzogchen* ! l'esprit n'a pas de *style* ! De la même façon, quand cela vient à la pratique, ce n'est pas une question de style, ou même de pratiques “élevées” ou “inférieures”, mais comme Chokgyur Lingpa dit à propos des enseignements et des lignées du Bouddhisme : “le but ultime et la destination restent les mêmes – l'intention finale unique des Victorieux, de tous les Sutras et les Tantras, des Ecritures et des commentaires”. Ainsi que le grand Tertön lui-même a dit, passer du temps concentrés sur des petites différences entre les enseignements et les enseignants –les

différentes façons de placer leur Vajra et leur cloche, etc.. – n’apporte rien, est aberrant, et même dangereux pour vous mêmes et les autres. Le plus important est de comprendre que la valeur de tous les enseignements du Bouddha est la même et que le but est le même.

Donc plutôt que de se concentrer sur des différences superficielles, essayez de vous souvenir des points clés de la pratique, et des bases qui sont d’avoir un grand Cœur et un Esprit fort. Un grand Cœur est la fondation de toutes les valeurs humaines et spirituelles. Cela va être un support pour votre pratique du Dharma aussi bien que cela va vous amener un bonheur mondain. Qu’est-ce que je veux dire par un grand Cœur et un Esprit fort ? Je veux dire stable, ferme, et patient – pas émotionnel ou facilement affecté, non plus facilement excité ou facilement découragé; et d’être ouvert d’esprit, gentil et compréhensif – ni facilement influençable par les autres, ni rapide à la critique. Quand nous avons ces qualités, nous faisons moins de fautes, causons moins de blessures, créons moins de mauvaises compréhensions, et restons plus joyeux.

C’est pourquoi, en ce premier jour de Guru Rinpoche de l’année, j’aimerais vous rappeler l’importance de cultiver un grand Cœur et un Esprit fort. Essayez de vérifier vous mêmes et noter à quel point votre état d’esprit est large et ouvert, à quel point votre attitude est gentille et patiente et comment votre Cœur est fort et ferme. Dans le but d’améliorer votre pratique, la clé est de toujours se remémorer ces qualités et de faire en sorte de les cultiver. Si vous gardez sincèrement ceci à l’esprit, vous ne pouvez pas aller dans la mauvaise direction et c’est ce qu’on appelle : “khokpa chenpo”.

Sarva mangalam!



Kyabgön Phakchok Rinpoche