



**SAMYE**

**Message du jour de Gourou Rinpoche  
2 Mai 2020**

**Être capable de voir vos fautes sans perdre votre dignité  
(rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa) et être patient  
sans aucun regret (zöpa yö la gyöpa mepa)**

Chers amis de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en pleine forme, en bonne santé et heureux. En ce jour de Gourou Rinpoche, j'aimerais partager avec vous quelques conseils sur deux qualités de plus, qui sont importantes à la fois dans la vie mondaine et dans la pratique du Dharma.

La première de ces qualités est d'être capable de voir ses propres fautes sans perdre sa dignité. Beaucoup de personnes sont capables de voir leurs fautes, et c'est bien, mais cela les amène à s'auto blâmer, à se dénigrer, et une estime de soi très basse. Quand vous voyez vos propres fautes, vous ne devriez jamais vous crier après, ni vous décourager. N'allez pas dans ce cercle vicieux de penser " Oh, je suis si mauvais, je ne réussirai jamais, je n'arrive pas à m'améliorer, je suis tellement nul ..." Ce genre de pensées ne vous amène tout simplement qu'à une perte de respect pour soi. Donc quand nous voyons nos fautes, nous ne devrions jamais blâmer ni les autres ni nous-mêmes, mais nous remonter le moral, de garder notre dignité, et de penser constructivement. Cela s'applique à la fois dans un contexte mondain et dans la pratique du Dharma.

La deuxième qualité importante est d'avoir de la patience sans les regrets. La vraie patience n'est pas quelque chose qui est suivie de regrets. Si nous pouvons endurer le comportement négatif de quelqu'un, et agir avec patience envers lui, nous devrions nous en réjouir, et n'avoir aucun regret. Nous entendons beaucoup sur l'importance d'être patient, mais c'est aussi important de ne pas regretter cette attitude de patience après coup. La patience sans regret est l'attitude correcte, et cela va même vous aider à être plus franc et ouvert envers les autres. Ce type de patience est importante tant sur le plan de la vie quotidienne, que dans la pratique du Dharma.

Ces deux qualités vont non seulement être bénéfiques pour vous, mais aussi pour ceux autour de vous ; aussi nous devons nous y entraîner. Comment le faisons-nous? La clé est la compréhension du concept derrière les qualités. Comprendre que vous avez besoin de voir vos fautes, mais sans perdre l'estime de soi, sans être dur avec vous-mêmes, et sans perdre votre côté positif. Et aussi comprendre que la patience est une vertu, et qu'elle ne doit pas vous amener aux regrets : la patience vraie est sans regrets.

S'il vous plait, réfléchissez sur ces qualités et essayer de comprendre leur logique, leur principe, afin de les appliquer dans votre vie quotidienne et dans la pratique du Dharma.

Je vous garde tous dans mes prières.

Sarva Mangalam,

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist signature.

Kyabgön Phakchok Rinpoche