



**SAMYE**

**Message du jour de Guru Rimpoche  
30 Juin 2020**

**Comment être pur**

Chers amis de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en pleine forme, bonne santé et joyeux. Aujourd'hui et le jour du gourou Rimpoche du prochain mois sont spéciaux, car ce cinquième mois du singe et le prochain, le sixième mois de l'oiseau, peuvent être considérés tous les deux comme les mois de Gourou Rimpoche. Aussi en ce jour particulier, il y a des points importants que j'aimerais bien mettre en valeur.

Je vous ai parlé dans les messages précédents de l'importance d'avoir un grand cœur et un esprit fort (*khokpa chenpo*), d'être fiable (*gyü tenpo*), et d'avoir la patience sans les regrets (*zöpa yö la gyöpa mepa*), et de voir ses propres fautes sans perdre sa dignité (*rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa*). Par-dessus tout, la qualité la plus importante que j'aimerais pointer aujourd'hui est d'avoir un état d'esprit calme (*lhö cha*), relaxé, et un contentement (*tsimpa*), deux qualités intrinsèquement liées. Par contentement ici, je ne veux pas dire la façon habituelle dont nous obtenons la satisfaction, qui est de poser des buts pour nous-mêmes, les poursuivre et éventuellement les réaliser. Plutôt, je veux parler du contentement qui est basé sur la gentillesse et sur la culture d'un état de méditation aimante de shamata, calme mental (*zhi né*).

Ce type de contentement calme est extrêmement important. De nos jours, beaucoup de personnes parlent de l'importance du moment présent, et de la méditation. Moi-même dans le livre *Radicalement Heureux*, je parle de comment créer de l'espace et être dans le moment présent. Mais réellement, pour pouvoir créer ce genre de calme, nous avons besoin d'être dans un contentement vraiment profond intérieurement, qui ne peut venir que d'une méditation digne. La dignité est importante dans la méditation car la méditation n'a pas de but. Si, en ne poursuivant rien du tout, vous vous concentrez à 100% sur votre méditation, vous allez expérimenter le contentement et le calme dans le moment présent.

Deuxièmement, j'aimerais mettre en avant l'influence envahissante des médias sociaux et des plateformes telles que YouTube de nos jours. Celles-ci peuvent avoir une grande influence, mais nous avons besoin de faire attention sur qui et sur quoi nous jetons notre dévolu comme rôle modèle ainsi que tout son contenu. Choisir les modèles qui sont vraiment dans la compassion ; humble et cependant digne ; discipliné ; et diligent. Les personnes ou les histoires qui mettent en avant ces qualités devraient être vos sources d'inspiration, même si elles datent de 100 ou de 1000 ans en arrière. Aussi, s'il vous plaît, soyez toujours vigilants regardant ces qualités qui vous inspirent, et rappelez-vous les quatre sets de qualités que je vous ai signalées plus haut : compassion authentique, humilité digne, discipline, et diligence.

Et enfin mais pas du moindre, que vous soyez religieux, spirituel, agnostique ou indifférent, il est le plus important de ne pas être partial et rigide dans ses propres croyances (*chok ri mepa*). Nous pensons tous que nous sommes du bon côté, que nos propres vues, caractères et croyances sont meilleurs que celles des autres, etc. ...Nous opérons toujours sur cette base de hiérarchie opposant le sens de notre perception du correct face à celle des positions erronées des autres. Mais j'aimerais vous dire à tous si vous voulez pratiquer correctement, que vous ayez juste la foi, ou que vous pratiquiez la compassion, la méditation pleine-conscience, ou plus spécialement les hautes pratiques méditatives du Mahamudra, la vacuité et autres :

Réduisez votre vue biaisée, votre partialité et votre rigidité dans vos propres croyances !

Aussi en ce jour de Gourou Rimpoche du mois du singe , j'aimerais vous demander à tous d'être vigilants et de vous analyser afin que vous ne trouviez pas des excuses et que vous tombiez dans le piège classique de penser que vos vues ou comportements sont meilleurs que celles des autres , que ce soit au niveau de la moralité , du spirituel , de la légalité , ou n'importe quel autre niveau .En tibétain , ces fautes sont appelées " considérer votre vue comme la meilleure "(*tawa chok dzin*) et "considérer votre conduite comme la meilleure "(*chöpa chok dzin*).Ils sont le résultat de l'égo et du jugement , et peuvent seulement vous emmener dans une prolifération sans fin de pensées négatives .Donc s'il vous plait , soyez conscients de cela et réduisez votre partialité et votre préjugé .

En bref, en ce jour spécial de Gourou Rimpoche, je souhaite vous rappelez à tous de cultiver le contentement calme à travers la méditation ; de choisir vos modèles d'inspiration basés sur leurs qualités ; et de lâcher la partialité et préjugé.

Avec mes remerciements, et vous envoyant beaucoup d'amour,

Sarva Mangalam,



Kyabgön Phakchok Rinpoche