



SAMYE

Jour de Gourou Rimpoche 29 Juillet 2020

Chers amis de près et de loin,

Comme toujours, je souhaite que ce message vous trouve en bonne forme, bonne santé et heureux. Aujourd'hui le jour de Gourou Rimpoche marque le jour de naissance du Maha Gourou Padmasambhava. Aussi, en ce jour spécial, j'aimerais vous parler de la dignité, une qualité cruciale à développer pour chacun de nous.

Nous avons tous des prédispositions différentes quand il s'agit de développer la dignité. Cela peut sembler très facile à certains, et carrément l'opposé pour d'autres. Donc quel est le secret pour gagner en dignité ? Je ne peux pas dire qu'il y a une solution magique – mais je pense que c'est très important de comprendre la différence entre la dignité et la confiance. La confiance que vous pouvez avoir au travail, dans votre vie, dans les rencontres mondaines et ainsi de suite, n'est pas la même chose que la dignité, qui est vraiment inhérente à votre nature, ou à votre type d'esprit. C'est pour cela que le seul moyen de développer la dignité de la façon à laquelle je pense, marche pour tous – que ce soit sur un plan séculier ou spirituel – c'est de méditer. La méditation est de se concentrer sur l'esprit afin qu'il puisse ralentir et de ne pas sauter si facilement dans des schémas de pensées négatives. Les expériences de calme et de contentement que la méditation apporte, bien que minimales au début, nous apporte confiance et stabilité. A partir de cette base, c'est très important d'introduire l'élément de dignité.

Maintenant, une différence essentielle entre la dignité et la confiance est que la confiance est souvent associée avec plusieurs genres d'activités, ou d'une façon d'être en relation avec les autres, ou de les impressionner. La dignité, quoiqu'il en soit, n'a pas besoin d'être associée avec quoique ce soit ou qui que ce soit – ou en fait avec l'opinion d'autrui sur vous. La dignité est inhérente à votre propre nature ; elle est innée, pure

qualité de l'esprit. La dignité en conséquence peut être développée à travers la culture de la compassion, à travers la méditation, et en gagnant de l'expérience spirituelle.

La partie intéressante est que, quand vous avez une dignité véritable, alors votre sens de jugement, de critique, se relâche ou même disparaît en même temps. Donc un bon moyen d'observer cela, est que la dignité est accompagnée d'un jugement réduit. Quelqu'un qui est très critique n'a pas de dignité véritable, cependant ils peuvent être fier, ou confiant. Pour cela, bien que la confiance et la fierté peuvent de prime abord ressembler à de la dignité, quand vous examiner plus minutieusement, la différence majeure est que la confiance et la fierté sont biaisées, elles ne sont pas pures : les deux, fierté et confiance sont très affectées par les opinions des autres ou leurs jugements. La dignité en ce sens, est l'opposé même, parce qu'elle ne peut pas être affectée par les autres ; elle est vraiment pure, une expérience non polluée.

Tout ceci peut être un peu difficile à expliquer parce que beaucoup d'entre nous n'ont pas la connaissance expérimentale de ces qualités et la différence entre elles, et nous pouvons donc mal comprendre ou mal interpréter nos expériences. C'est pour cela que nous devons vraiment méditer et gagner de l'expérience. Mais avant de méditer, c'est important de poser notre intention : celle de gagner en dignité à travers cette méditation. Ceci et la compassion authentique, sont les ingrédients clés pour développer la dignité.

En bref, ce que je souhaite dire à travers cette plutôt longue explication, est que ce que je souhaite pour vous tous qui recevez ce mail, est de gagner en dignité – ou en fait de parachever la dignité – afin que vous puissiez expérimenter la paix et le calme dans vos vies. Avec ces qualités, la vie devient une expérience joyeuse, positive – donc puissiez-vous tous réaliser cette dignité !

Avec mes remerciements, et vous envoyant tout mon amour et mes prières,

Sarva Mangalam!



Kyabgön Phakchok Rinpoche