



Conseils clés précis de Dza Patrül Rinpoche



Image: Courtesy of Schechen

Chers amis de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en pleine forme, bonne santé et heureux. Pour le jour de Gourou Rinpoche, j'aimerais partager avec vous des éléments clés de conseils de Patrül Rinpoche.

Tout d'abord, dans toutes les circonstances de la vie, que ce soit mondaines ou spirituelles, il y aura toujours des hauts et des bas. Parfois nous avons de bonnes expériences, parfois mauvaises; parfois nous sommes très joyeux, parfois nous traversons de grandes difficultés. Quel que soit le cas, nous avons besoin de toujours demeurer vigilants, et de ne pas être transportés soit par de l'excitation quand tout va super bien, ou de l'abattement ou de la colère quand les choses deviennent horribles. En fait, c'est très important, en traversant tous ces hauts et ces bas, ces montagnes russes, de ne pas réagir avec trop de force en émotions, mais de demeurer en conscience dans notre état de base, avec stabilité.

Deuxièmement, nous devons faire attention dans tous nos comportements envers nos amis, relations, voisins, ou connaissances. Nous avons besoin de rester vigilants à nos actions et d'éviter de mentir, voler, crier après, calomnier, ou toute chose de la sorte. Dans quoique nous fassions, nous devrions toujours penser à être bénéfique à ceux autour de nous. Dans ce but, quelques soit les circonstances, bonnes ou mauvaises, nous devons rester vigilants et de ne pas perdre notre enracinement mental afin de ne pas devenir trop émotionnel ou trop réactif.

Troisièmement, nous devrions toujours penser nous mettre à la place des autres, et les autres à notre place. C'est extrêmement important de faire cela dans toutes nos relations et dans toutes les situations, que ce soit en famille, amis, partenaires, ou autres. Si nous pensons toujours à échanger nos situations avec celles des autres, notre esprit deviendra plus ouvert, plus spacieux.

Quatrièmement, nous sommes très rapides à voir les fautes des autres, identifiant immédiatement ce que nous pensons qui ne va pas chez toute personne que nous rencontrons. Au lieu de cela, nous avons besoin d'employer le miroir de notre pleine conscience pour voir nos propres fautes. Bien sûr, pour ceux qui sont stressés, ont peu de confiance en soi, ou peu d'estime pour eux, qui sont obsédés, légèrement dépressifs, ou généralement ont un esprit instable, cela peut ne pas être la meilleure chose à faire. Mais si votre esprit est relativement stable et équilibré, alors c'est extrêmement important d'utiliser le miroir de la pleine conscience pour examiner votre propre esprit et découvrir comment il marche, et quelles en sont les fautes. Echouer à cela entraîne beaucoup d'erreurs.

Personne n'est dépourvu de fautes, ou avec toutes les qualités. Il y a des différences de niveau de fautes ou de bonnes qualités, mais chacun a les deux, ce qui veut dire que chacun a de la valeur. Les principales qualités que Patrül Rinpoche a identifiées sont les suivantes. Premièrement il est mieux d'être peu loquace, et de ne pas parler sans raison, bavardant sans but. Deuxièmement, nous devons avoir un esprit ouvert, spacieux, qui n'est pas affecté émotionnellement facilement. Troisièmement, nous devrions appréhender la mesure des choses, et de ne pas exagérer la réaction. Quatrièmement, nous devrions être enracinés, connaissant sa propre place et rôle dans le monde. Et en dernier, nous devrions avoir bon cœur. Ces qualités mondaines sont importantes pour chacun d'entre nous à avoir, et essentielles sur le plan de la pratique du Dharma aussi.

Ce précieux conseil de Patrül Rinpoche était mon message pour vous en ce jour de Gourou Rinpoche.

Avec tout mon amour et mes meilleurs souhaits pour cette Nouvelle Année,
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche