



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Le 26 mars 2020

Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII^e Gyalwa Karmapa, partage la méditation suivante.

<https://www.dhagpo.org/fr/actualites/1847-meditations-pour-notre-epoque-videos-et-plus-2>

Quand nous respirons, si nous pensons qu'inspirer est la vie, alors c'est uniquement ce que nous faisons quand nous inspirons.

Quand nous respirons, si nous pensons qu'expirer est la mort, alors c'est uniquement ce que nous faisons quand nous expirons.

Cependant, ce n'est pas parce que l'expiration est la mort que nous devons nous arrêter d'expirer.

Cet acte de panique serait en soi contre nature.

Quand nous expirons et laissons la vie aller, elle revient.

La mort peut sembler définitive, mais tout comme il y a de longues inspirations, il y a de longues expirations, et il n'y a rien d'autre.

Ces deux aspects de la respiration sont interdépendants.

Ils l'ont toujours été.

Il n'y a donc rien de permanent.

Notre corps et notre esprit naturels le savent sans aucun apport extérieur.

C'est ainsi que nos héros, les médecins, les infirmières et tout le corps médical peuvent prendre soin de tous les patients.

Bien sûr, ils ont peur et paniquent : ils sont sains d'esprit !

Mais lorsqu'ils trouvent un moyen d'accepter la réalité – qui est changement – leur courage et leur amour prennent le dessus sur la panique et la peur, et avec un seul objectif ils suivent le cours de ce qui arrive aux patients et font ce qu'ils peuvent.

Alors, respirez avec bienveillance, mes chers amis.

Respirez.

Respirez sans crainte.

Vous respirez avec moi et je respire avec vous.