



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Le 24 mars 2020 : Karmapa partage un nouvel enseignement sur l'acceptation du changement. Veuillez trouver ci-dessous le texte complet de ce podcast.

Audio : <https://www.dhagpo.org/fr/actualites/1845-meditations-pour-notre-epoque-videos-et-plus>

Chers amis du Dharma,

Je vous propose de nouveau un message audio pour faire suite à ce que j'ai dit, il y a quelques jours, au sujet du fait de prendre soin de son karma ou de le faire nôtre.

En tibétain, nous disons *lé dak gir jé* qui est un conseil que le bouddha historique Shakyamuni a donné à ses disciples pratiquants. En tibétain, nous disons donc *lé dak gir jé* ou *lé dak gir dzö*. Le message concerne le fait de prendre soin de son propre karma. Pour aller au fond de la chose, je pense que cela revient à pratiquer. Pratiquer le Dharma du Bouddha.

Certains d'entre vous savent peut-être pratiquer, jusqu'à un certain niveau ; d'autres, même s'ils souhaitent pratiquer, n'ont peut-être pas les moyens de le faire, en termes de temps, d'enseignants, etc. Ces derniers se sentent peut-être handicapés, ne sachant pas comment faire tout en ayant un fort lien, une forte motivation pour pratiquer.

À ces deux types de pratiquants, je souhaite offrir mes encouragements en vous disant que toute forme de pratique est très simple, qu'il s'agisse d'une version particulièrement accessible, comme réciter les syllabes de n'importe quel aspect de sagesse, ou d'une version plus élaborée si vous pouvez lire l'*Abhidharma* ou la *Prajnaparamita*, etc. La raison pour laquelle il nous semble difficile d'approcher ces pratiques bouddhiques est due à notre état d'esprit.

Si vous vous dites dès le départ que c'est difficile, vous établissez dès lors profondément en vous, dans votre esprit, que peu importe la simplicité ou la complexité de la pratique, celle-ci sera toujours difficile et vous vous sentirez toujours flottant, même si vous avez une bonne motivation, une motivation authentique. Vous n'avez pas l'impression que votre pratique vous permet de faire face aux défis que vous rencontrez.

Particulièrement dans le cas présent, avec cette pandémie globale, il est correct de dire que de plus en plus de personnes céderont à la peur et aux doutes comme étant des moyens pour gérer la situation, même si elles essaient de garder un bon état d'esprit et d'être aussi optimistes que possible. En bref, tout revient à la pratique. Peu importe sa simplicité ou sa complexité. C'est vraiment faisable ! Il s'agit simplement d'un état d'esprit. Certains parmi vous ne sont peut-être même pas intéressés par le fait d'accomplir une pratique ; vous pensez peut-être qu'il vaut mieux vous consacrer à quelque chose de concret plutôt que de passer votre temps à faire ces choses que vous ne comprenez pas, ou auxquelles vous ne savez pas comment vous relier et qui probablement n'aboutiront nulle part et vous feront perdre votre temps.

Je voudrais vous dire que vous ne devez pas envisager la pratique comme un fardeau, en aucune façon. Si vous approchez des pratiques simples comme *tonglen* ou la récitation des Six syllabes de Chenrezik, le bouddha de la compassion, avec habileté et soin – habileté signifiant sagesse et soin signifiant compassion – elles sont en fait très simples. Et les accomplir ainsi contribuera aussi à vous encourager ou à trouver du courage. Vous serez alors à même de faire vôtre le karma.

p.1/3

S I È G E E U R O P É E N D U K A R M A P A

LANDREVIE - 24290 SAINT LÉON SUR VÈZÈRE - FRANCE - TEL. 05 53 50 70 75 FAX 05 53 50 80 54 - ASSOCIATION LOI 1901

site : www.dhagpo.org / e-mail : accueil@dhagpo-kagyu.org



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Comme je l'ai dit la dernière fois, pour vous approprier votre karma ou le faire vôtre, l'approche la plus importante est de ne pas considérer celui qui détient le karma, d'une part, et le karma, d'autre part, comme deux aspects séparés. Ils ne sont pas du tout séparés, mais interdépendants. C'est quelque chose de très important à comprendre. Si votre état d'esprit les distingue et effectue une séparation, comme si ces aspects étaient indépendants plutôt qu'interdépendants, vous vous créez alors une tâche impossible et vous ne pourrez jamais en retirer le moindre bienfait. Il est donc important de trouver la relation.

Le karma dont je parle est évidemment un concept ; pour l'examiner de plus près, il s'agit fondamentalement d'un mot, d'un nom, d'un verbe et ce moyen conceptuel nous permet de comprendre la force ou la nature du changement. Ce flot du changement ; ce flot de la vie et de la mort ; ce flot de hauts et de bas ; un flot de tous les éléments et de leurs opposés. Ils ne se nuisent pas l'un à l'autre, mais ils émergent mutuellement, d'une certaine façon.

Le karma, dans ce cas, décrit l'aspect du changement qui peut être représenté comme le fait d'avoir ce que nous appelons – pour permettre de comprendre et de communiquer – une cause avec certaines conditions et un effet ou un résultat en fonction de ces causes et conditions. Néanmoins, ces aspects ne sont pas du tout absolus. Il s'agit uniquement d'une façon conceptuelle et relative de décrire la réalité ou la vie. Après tout, la vie n'est rien d'autre que le changement, n'est-ce pas ? La vie est un moment et la mort en est un autre, mais aucun des deux n'est absolu : la vie n'est ni distincte ni autonome, et la même chose est valable pour la mort. Il y a une relation et du fait de ce lien mutuel, elles s'accompagnent constamment l'une et l'autre. C'est quelque chose d'important à comprendre.

Le but de la pratique est décrit comme triple :

- écouter ou apprendre ;
- contempler ;
- méditer.

Ces trois aspects décrivent la pratique. Pratiquer est évidemment le fait d'essayer de comprendre des concepts, de nous relier à certains concepts, mais il ne s'agit en aucun cas de renoncer ni de s'attacher à des concepts. Je pense que c'est aussi un autre facteur important.

Vouloir renoncer aux concepts peut aussi se manifester quand vous avez le sentiment que toute cette confusion a été créée par vos concepts et que vous voulez à présent en vider votre esprit. Vous considérez alors les pratiques de contemplation, de méditation, par exemple, etc., comme des moyens pour vider votre esprit ; pour tout oublier, comme si tout ce que vous avez éprouvé n'était qu'une complète hallucination. Il est possible qu'actuellement vous fassiez face, par exemple, à un certain désarroi : peu importe la direction dans laquelle vous allez, à droite ou à gauche, vous avez l'impression qu'il n'y a pas d'issue. Vous ne pouvez pas émigrer vers un autre continent où vous seriez sauvé, ou encore vous rendre en Antarctique pour vous mettre en sécurité. Il n'y a simplement nulle part où trouver refuge.

Au fil du temps, ce sentiment revient à de nombreuses reprises et comme vous avez quelques connaissances du Dharma, il est possible de vous tromper et de vous méprendre au sujet de la pratique en considérant que tout cela n'est qu'une pure illusion, une illusion absolue, et par conséquent vous voulez complètement vider votre esprit à l'aide de la méditation.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

C'est ce que j'appellerais le fait de renoncer aux concepts et ce n'est ni l'idée ni le but de la pratique.

La pratique n'est pas non plus une autre manière de s'attacher aux concepts. S'attacher aux concepts signifie penser qu'il existe une fin absolue. Par exemple, à présent, du fait de notre esprit logique et de notre raisonnement, nous pouvons peser le pour et le contre pour finalement nous diriger vers deux formes fondamentales d'espoir : la première concerne les précautions et les chances de survie et la seconde la découverte d'un traitement, comme si ces deux espoirs représentaient tout et que nous devions faire tout ce que nous pouvons, à tout prix, pour atteindre la perfection et embrasser leur découverte. Au niveau des précautions, il est possible que nous paniquions, du fait des informations qui circulent, et que nous engrangions toutes sortes de choses : de la nourriture, de l'eau, des médicaments, etc. Même si l'intention est de vraiment prendre soin grâce à diverses précautions, nous pouvons de nouveau nous méprendre à cause de notre état d'esprit confus et nous perdre dans les plus infimes détails ou complexités des précautions jusqu'à nous enfermer complètement, pas uniquement dans notre chambre, mais dans notre esprit, comme nous arrêter de respirer en quelque sorte. Nous pouvons emprunter cette direction extrême.

Nous pouvons prendre ces divers types de mesures extrêmes. Il en va de même avec les vaccins et les traitements que nous pourrions trouver. C'est possible. Tout est possible. Tôt ou tard un traitement sera découvert, c'est certain. La vie est pleine de possibilités, mais si vous vous attachez à ce concept et pensez qu'il va tout résoudre, sachez que ce ne sera pas le cas. C'est quelque chose dont nous devrions être sûrs. Admettons que nous découvriions un traitement demain matin, nous serions alors soulagés, sautant ou dansant de joie, pleurant et riant, mais tout cela ne serait que temporaire. Après cette célébration et ce soulagement, nous reviendrions à la case départ. Pourquoi ? Parce qu'à nouveau, nous nous serons mépris au sujet du concept. Se méprendre revient à ne pas comprendre le karma et à ne pas le faire nôtre. Le résultat est alors que nous revenons vraiment à la case départ. Revenir à la case départ fait fondamentalement référence au samsara, au fait de tourner en rond.

Nous aurons peut-être vaincu un ennemi, cette maladie dans le cas présent ; à un moment donné, oui, ce sera le cas, mais ensuite que se passera-t-il ? Tant que nous ne savons pas prendre soin de notre karma, nous finirons, d'une façon ou d'une autre, par trouver un autre ennemi : une personne, un terroriste, une autre pandémie, n'importe quoi, à cause d'un mauvais régime alimentaire, de diverses pressions ou du stress, etc.

Même si ce n'est pas le cas ou le moment pour la majorité des personnes, l'un d'entre nous, quelques-uns d'entre nous ou nous tous, les pratiquants (sans que cela soit un devoir), nous pouvons, même si ce n'est pas direct ni quelque chose de grand, même si notre gratitude pour le travail des autres ne veut finalement rien dire, nous offrir et offrir aux autres d'employer ce moment éprouvant pour comprendre le changement et embrasser le karma en nous familiarisant bien avec ce concept. Si nous faisons cela, je pense alors que nous aurons bien vécu notre vie. Que nous survivions à la maladie ou à la mort n'a pas beaucoup de sens, mais une chose fait la différence et offre une certaine paix, un sentiment de réconfort et de satisfaction : pouvoir employer ce moment, pas les jours à venir ni demain, mais le moment présent (sans vouloir mettre de pression), pour comprendre et embrasser le karma par l'intermédiaire de la pratique.

Je pense alors que nous aurons fait quelque chose dont nous pourrions être fiers. Vraiment.