

Bonjour mes amis.

Nous voilà, à nouveau, dans la nature, autour de notre endroit de vie, en Virginie. Un certain nombre de vos questions tourne autour d'une des déclarations d'une des lettres que le Karmapa nous a adressée, nous a envoyée pour diriger notre réflexion, notre méditation. D'autres questions étaient plutôt autour de : « Est-ce que tu peux parler de la vacuité ? » Etc. avec de grands sujets comme ça, philosophiques. Et j'ai trouvé qu'il y avait matière à discussion, à réflexion en tout cas dans cette lettre du Karmapa et donc je voudrais parler de ça avec vous, si vous voulez bien. Donc le karmapa dans son allocution, je mettrai le texte bien sûr en annexe de façon à ce que vous puissiez le lire, le Karmapa nous propose une méditation sur le karma et le changement. Le lien entre karma et changement... je vais commencer par lire la lettre puis je m'arrêterai de temps à autre pour essayer de donner mon sentiment sur cette lettre, d'accord ?

Donc le Karmapa nous dit :

**S'approprier son propre karma en disant : « c'est de mon propre fait » n'est qu'une façon de parler du karma.**

**Les notions de temps, de « Soi » et de langage employées dans « c'est de mon fait » jouent un rôle important dans la description du karma. En fait, nous n'avons pas d'autre choix, en fonction des outils dont nous disposons, que de le décrire en ces termes. C'est comme s'il existait un « je » qui était la cause de quelque chose, dans le passé, qui résulte en cette expérience présente, de manière linéaire. Cependant, il ne s'agit que d'une façon de l'expliquer – rien de plus.**

*Ici le Karmapa met en avant plusieurs choses. Il met en avant la notion de karma qui est une des notions les plus complexes dans l'enseignement bouddhiste, il met en avant la notion de changement et aussi sans vraiment les nommer il parle des deux niveaux de réalité. Peut-être, vous êtes familiers avec cette expression : la vérité relative et la vérité absolue. Pour les besoins de la description, utiliser une autre explication, je parlerai plutôt de vérité dissimulatrice pour parler de la vérité relative et d'une vérité profonde, authentique, qui est au-delà des apparences pour parler de la vérité absolue. Lorsque nous regardons le karma, son principe, le lien entre la cause et l'effet, nous le concevons de façon linéaire. À un moment donné dans le passé, quelque chose a été fait, et il y a un résultat dans l'instant présent. Et c'est effectivement, comme le dit Karmapa, une façon de voir les choses. Mais cette façon de voir les choses s'appuie sur notre façon de voir les choses. C'est-à-dire qu'il y a un moi, un « Je » qui a une sorte d'existence, il y a un temps, le passé, le présent, le futur et il y a un environnement. Tout ça s'appuie sur une façon habituelle de concevoir la perception. Nous sommes, du fait de l'ignorance, prisonnier d'un système dualiste où il y a une sorte de solidification du « Soi » de l'individu et du « Soi » des phénomènes. Les phénomènes, c'est-à-dire le monde inanimé et les autres êtres sensibles que l'on rencontre, que l'on connaît. Il nous apparaît que ces deux ont une sorte de réalité profonde, véritable parce que, peut-être, on n'y a pas regardé de plus près. Et c'est sur cette base de l'ignorance dualiste qui divise l'esprit qui est percevant et ce qui est connu par l'esprit, ce qui est perçu par l'esprit qui le divise comme étant deux entités que le karma peut apparaître parce que le karma commence bien avant l'action, il commence avec l'intention. Et bien avant l'intention il y a cette dichotomie, division entre le « Soi » qui connaît et ce qui est connu. Tout ça s'appuie sur cette structure déficiente, on pourrait dire ou erronée de notre perception, et donc ici le Karmapa nous aide à regarder ça d'un peu plus près. Bien sûr, il y a une relation entre la cause et l'effet, bien sûr, l'intention a des conséquences qui seront soit déplorables, douloureuses ou bien allégeante qui pourront devenir la base de l'éveil, bien sûr. Mais pas dans sa façon la plus absolue, la plus profonde. Mais c'est notre point d'ancrage, c'est là qu'on commence à comprendre ce qu'est le karma. Alors*

*pour nous aider à comprendre au-delà de l'apparence, cette vérité dissimulatrice qui nous apparaît tellement prenante, vivide, claire, précise, je pourrais presque dire indéniable. Et bien pour voir ça et passer au travers de ça, pour regarder au travers de ce qui constitue l'ensemble des paramètres qui vont créer cette expérience du karma.*

*Et donc ici le Karmapa nous dit :*

**Cela est utile sur un plan relatif** mais (j'en rajoute) ne nous laissons pas prendre par l'apparence et ne lui donnons pas une réalité absolue, **parce que j'ai l'impression que cette expérience que je traverse est très vivante** prenante, vive, indéniable et bien sûr **et je veux pouvoir lui donner un sens.** Pourquoi tout cela ? Pourquoi ce chaos ? Pourquoi cette maladie ? Pourquoi certains meurent ? Pourquoi d'autres portent le virus sans avoir de symptômes etc. je veux pouvoir lui donner un sens. **Cette expression est presque la seule façon de la mettre en mots.** On a besoin de cette vérité relative, elle est utile mais elle peut être aussi si on ne la comprend pas dans le cadre plus large des deux vérités, elle peut être une source d'erreur parce qu'elle nous dissimule, c'est comme un écran de fumée qui nous interdit de voir la réalité plus profonde.

*Alors là le Karmapa nous dit et bien regardons ce qu'il se passe quand quelque chose advient :*

**Cependant, si nous retirons un instant la notion de temps** Dans le cadre du karma, il prend le cadre du karma. Si nous retirons un instant la notion de temps, d'accord il n'y a ni passé, ni présent, ni futur, d'accord. Alors la réflexion, si bien sûr, sera de contempler ce qu'est le temps. Comment le passé dépend du présent, comment le présent dépend du passé et du futur, ni le passé, ni le présent, ni le futur n'ont d'existence propre, pérenne, singulière, autonome. Ça sera une autre réflexion. Donc mettons de côté la notion de temps., **il ne reste alors que l'aspect causal du karma, dans lequel le passé ne joue aucun rôle. Nous constatons alors que, quand nous nous approprions notre karma, le fardeau infini du temps ne nous écrase pas.** Qu'est-ce que ça veut dire ? À mon sens cela veut dire si l'on travaille avec ce qui nous échoit dans cet instant présent, sans forcément le relier avec le passé, c'est-à-dire vouloir comprendre à tout prix d'où est-ce que cela vient, pourquoi c'est advenu ? Qu'est-ce que j'ai dû faire dans le passé, qui apporte peut-être un poids de culpabilité, en tout cas qui va alourdir ce moment présent alors que nous avons besoin de toutes nos ressources, toute notre intelligence, tout notre sensibilité pour gérer ce qui est. Si l'on ne se charge pas du fantasme du passé, on est beaucoup plus libre dans l'instant pour travailler avec ce qui est. De la même manière si l'on ne se projette pas dans le futur en disant : Cela ira mieux, ça sera fantastique d'être enfin libre. Ces pensées vont alourdir l'instant présent. Puisqu'on vit dans l'espoir, on vit ailleurs, on vit dans un mieux-être et donc on n'est pas totalement libre de travailler avec ce qui est dans l'instant où il s'élève. Donc ça c'est mettre de côté l'instant temporel, la notion temporelle dans cette situation, pour nous libérer de ce poids de la culpabilité du passé et de l'espoir du futur. Ensuite on continue à démanteler, à déstructurer, à couper peut-être en tranches cette situation.

**Ensuite, retirons la notion de « je », ou dans ce cas « mon » et « c'est » ; ce qu'il reste de l'énoncé est « propre fait »** On enlève le temps, on enlève la notion de « Je ». À nouveau une réflexion sur qu'est-ce que le « Je » ? Le « Je » de l'individu, le « Je » ou le « Soi » des phénomènes ? Ce sera l'objet d'une réflexion en utilisant les quatre fondements de l'attention, par exemple. **Comme les facteurs de sujet et d'objet sont retirés, la notion de « propre » n'a plus lieu d'être ; il ne reste donc plus que le « fait ».**

**Au bout d'un certain temps, « fait » deviendra un simple son – « fait »** puisqu'il n'est lié ni à un sujet, ni à un objet, ni à un espace spatiotemporel il ne reste que le « fait » ! **Rien de plus. Le fardeau de la culpabilité, de l'attente, de la crainte etc. est encore plus léger – en fait, il n'y a pas de fardeau du tout.** Tout ce qui se surimpose sur peut-être ce travail essentiel qu'on peut faire

*dans l'instant, ce fardeau disparaît. Il n'y a même pas de « ici » ou de « maintenant » qui appartiennent à la notion de temps. Il disparaît parce que ce qui le crée en quelque sorte, les notions de « Soi », les concepts de temps et puis aussi tous les outils linguistiques employés ont joué leur rôle. Ils nous ont conduit à l'instant présent, ce moment où l'on peut travailler avec ce qui s'élève.*

*Alors ici karmapa nous dit :*

**Néanmoins, les concepts de temps, de « Soi » et tous les outils linguistiques employés ont tous joué leur rôle, à leur manière. Ils n'ont revendiqué aucun mérite pour cela et sont partis naturellement après avoir apporté une réponse à notre questionnement sur la façon de donner un sens à ce que nous ressentons. Cela nous ramène à l'instant présent. Cela nous ramène à ce que l'on peut faire, ce qui est travaillable. Et cela nous libère d'un fardeau excessif, une exagération en quelque sorte.**

*Le karmapa continue :*

**Depuis l'époque de bouddha Shakyamuni, tous les instituts d'éducation, ou viharas, ont été fondés dans le seul but et avec l'unique espoir de rendre accessible à tous la connaissance de la compréhension du karma (qui est synonyme de changement).** *Nous conduire à comprendre que tout est en constant mouvement et que c'est dans l'instant présent que le travail peut se faire, que quelque chose peut se libérer. Pas forcément par une action, par une parole mais par un regard. C'est ce regard méditatif qui se pose sur l'ensemble de la situation, qui voit tous les paramètres, qui voit comment tous ces paramètres créent un écran de fumée, une vérité finalement dissimulante ou dissimulatrice et l'on doit passer à travers de ça. Et on voit qu'effectivement rien de tout ça n'a d'existence profonde. Nous sommes dans une expérience onirique, nous sommes prisonniers d'un certain nombre de concepts habituels et de paramètres « temps », « sujet », « objet » etc. qui sont dans le contexte du rêve : prenant, vivide, douloureux ou plaisant, extatique, peu importe, mais qui nous interdisent de voir la nature réelle de ce qui se passe. Et le travail méditatif, ça va être de venir à cet instant.*

**La création de ces environnements spirituels** *Karmapa les appellent ainsi n'a jamais eu d'autre but. Il n'a jamais été question d'échapper au karma ou au changement de vivre dans un endroit qui serait merveilleux, où il n'y aurait pas de karma etc. de comprendre ce qu'est l'enchaînement entre causes et conditions et comment est-ce que cela peut apparaître, et comment est-ce que cela peut provoquer en nous des expériences, des ressentis qui vont nous conduire finalement à répondre de façon habituelle et de façon affligée en quelque sorte et continuer finalement à nourrir cette dynamique d'illusions. La nature de l'éveil ou de la libération a été présentée simplement comme un moyen pour nous inspirer à nous approprier le changement c'est-à-dire le comprendre, approprier en le sens : en faire la réalisation intime, à nous approprier le karma en faire la réalisation intime. Pas s'en débarrasser. Comprendre ce que c'est et comment cela apparaît.*

**L'actualisation, la réalisation du nirvana n'est jamais une entité séparée du changement** *il n'y a pas le changement d'un côté, le nirvana qui serait une sorte de permanence, de pérennité etc. il y a la compréhension du changement.*

**L'éveil est l'acceptation complète du changement.**

**Avec cet état d'esprit, pratiquez aussi bien que vous le pouvez** *nous invite Karmapa.*

**Si la pensée que vous pratiquez pour tous vous est utile, alors adoptez-la** si les mots, la pensée, les concepts qui forment finalement les moyens habiles qui vont vous conduire progressivement à l'acceptation, à la réalisation du changement : karma. S'il vous aide, très bien, mais ils n'ont pas de valeur propre en soi. S'ils deviennent des fardeaux, ne les laissez pas devenir des fardeaux.

**Mais il n'est pas nécessaire de pratiquer avec le poids d'un fardeau.** Alléger vous, comprenez leur nature relative.

**Tout ce que vous devez faire est d'utiliser de ces moyens pour accepter le changement.** C'est le grand défi qui nous est lancé en ce moment. La Planète, le monde, tout le monde est en retraite. Qu'est-ce qu'on fait de ce temps ? Est-ce qu'on tourne le regard vers l'intérieur ? Et l'on essaye de comprendre que : oui, ce monde change, c'est sa nature ? Tout est en changement, les émotions, les sentiments, « moi » changent, mais que derrière ce voile d'apparences qui est tellement hypnotisant qu'on ne peut plus voir quoi que ce soit d'autre. Derrière ça, au travers de ça il y a une autre vérité que l'on peut voir qui est la vérité de l'esprit, qui est au-delà de toutes ces contingences, qui est libre, qui est naturel. Et c'est cet Esprit-là que Karmapa nous invite à découvrir par la vérité relative, par la réflexion sur le changement, sur le karma pour qu'il nous conduise à l'acceptation de cette réalité. Pas comme une résignation. L'acceptation c'est-à-dire la compréhension, la réalisation profonde où nous allons trouver la liberté.

Alors je vous invite à bien profiter de votre retraite. Parfois la retraite n'est pas plaisante. À partir du moment qu'on est en retraite on veut être dehors, et dehors on veut être en retraite. Bon, ce sont nos contradictions, hein ! En tout cas prenez plaisir à faire cette exploration, appréciez ces moments que vous avez de loisirs, ne chargez pas la mule, n'en demandez pas plus. Lorsque la barre est trop haute la seule chose qu'on peut faire c'est de passer en dessous. Donc soyez gentils, soyez raisonnables mais maintenez ce regard en interne. L'esprit qui se regarde lui-même.

Voilà, prenez soin de vous et puis à bientôt, une autre fois pour parler d'autre chose.

Au revoir.