



Karma - Vos pensées, vos paroles, vos actions

Buddha Mind, Buddha Body

Thich Nhat Hanh

Dans le bouddhisme, nous parlons de la conscience du tréfonds comme conscience de rétribution, *vipaka* en sanskrit. *Vipaka* signifie la maturation du fruit. Par exemple, la nature d'un fruit, comme une prune, est le processus de changement et de maturation. Au début, il est petit, vert et aigre. S'il a la chance de grandir, il devient grand, violet, doux et porte une graine.

On a tendance à imaginer que nous sommes une entité qui se déplace dans l'espace et le temps vers le futur. Nous pensons qu'en ce moment nous sommes nous-mêmes et que lorsque nous atteindrons un point dans le futur, nous serons toujours nous-mêmes. Mais ce n'est pas la réalité, car nous changeons tout le temps. Le fleuve Mississippi a un nom. Le nom du fleuve Mississippi reste le même, mais le fleuve change toujours, l'eau y change toujours. Il en va de même pour l'être humain. À la naissance, nous étions un bébé très doux de moins de douze livres et maintenant, adulte, nous sommes différents dans tous les aspects.

L'être humain est comme un nuage. Lorsque nous nous voyons comme un nuage, nous pouvons voir la nature profonde du nuage. Nous pouvons voir comment le nuage s'est formé, comment un nuage se manifeste. Le mot « nuage » peut faire naître l'idée de ce nuage ou d'un autre nuage. Ce nuage n'est pas ce nuage. Et le nuage n'est pas le vent. Le nuage n'est pas le soleil. Le nuage n'est pas l'eau.

Supposons qu'une partie du nuage soit devenue de la pluie. De là-haut, le nuage peut se reconnaître dans un ruisseau. C'est possible. Lorsque nous nous voyons comme un nuage, nous pouvons regarder autour de nous et voir que nous inter-sommes avec d'autres nuages. D'autres nuages vont nous rejoindre et nous deviendrons un plus grand nuage. Nous commençons à mieux voir la nature du nuage; nous commençons à mieux voir la nature du soi. Un nuage peut regarder vers le bas et voir qu'une partie du nuage se manifeste sous d'autres formes. Le nuage peut sourire au ruisseau qu'il est devenu.

À chaque instant de notre vie, nous recevons des contributions de l'environnement. Nous recevons l'air, nous recevons la nourriture, nous recevons l'image, le son et les énergies collectives. À chaque minute de notre vie quotidienne, il y a une contribution. Chaque jour, nous consommons des nutriments en termes de nourriture comestible, en termes d'impressions sensorielles, en termes de pensée, en termes d'éducation et en termes de conscience collective. Et en même temps, nous émettons de l'énergie en termes de pensées, en termes de paroles et en termes d'actions. À chaque instant de votre vie quotidienne, vous produisez des pensées, vous produisez des paroles et vous produisez des actions.

Le philosophe français Jean Paul Sartre a déclaré: "Nous sommes la somme de nos actions". Karma signifie action; il peut être pensée, parole ou action corporelle. Nous produisons du karma tout le temps et tout cela va dans le sens de l'avenir. C'est pourquoi, dans notre pratique, nous devons nous entraîner à nous voir dans nos actions, pas seulement dans ce corps. Bien sûr, les actions du corps, de la parole et de l'esprit influencent également notre corps et nos sentiments. Lorsqu'un nuage regarde vers le bas, il peut se reconnaître en un ruisseau. Quand nous regardons vers le bas, nous pouvons voir que nous sommes allés dans le futur. Nous pouvons nous reconnaître dans de nombreux endroits. Vous ne pouvez pas dire que lorsque ce corps se désintègre, vous n'êtes plus là. Vous continuez de plusieurs façons. Lorsqu'un nuage devient pluie, la pluie peut être vue comme d'innombrables gouttes d'eau. Mais quand elles retombent sur la Terre, elles peuvent se réunir à nouveau dans un ruisseau, ou devenir deux ruisseaux, trois ruisseaux. C'est la continuation.

Triple Karma

Il y a trois sortes de karmas : pensée, parole et action corporelle. Dire qu'après la décomposition du corps il ne reste plus rien n'est pas très scientifique. Antoine Laurent Lavoisier, chimiste du XVIIIe siècle, a déclaré: "Rien ne naît, rien ne peut mourir." Que se passera-t-il après la désintégration de votre corps? La réponse est que vous continuez par vos pensées, vos paroles et vos actions physiques. Si vous voulez savoir comment vous serez dans le futur, regardez ces trois actions et vous le saurez. Vous n'avez pas besoin de mourir pour commencer à le voir - vous pouvez le voir tout de suite - parce qu'à chaque instant vous vous produisez, vous produisez la continuation de vous-même. Chaque pensée, chaque mot, chaque acte porte votre signature - vous ne pouvez pas y échapper. Si vous faites quelque chose qui n'est pas très beau, vous ne pouvez pas revenir en arrière – c'est déjà passé, dans le futur, et cela a déjà commencé à produire une chaîne d'action et de réaction. Mais vous pouvez toujours faire quelque chose de différent, quelque chose de positif, et cette nouvelle action, pensée ou parole modifiera l'action négative précédente.

Lorsque nous revenons à nous-mêmes et que nous savons ce qui se passe, nous avons le pouvoir de façonner notre continuation. C'est ici et maintenant que nous avons le pouvoir de façonner notre devenir. Notre continuation ne sera pas future. Notre continuation a lieu ici et maintenant. C'est pourquoi vous avez toujours le pouvoir de déterminer votre avenir. Si vous avez fait quelque chose de bien, vous êtes content. Vous dites: «Je peux continuer à produire plus de pensées, plus de paroles, plus d'actions du même genre. Parce que j'assure un bon avenir pour moi et pour mes enfants». Et si par hasard vous avez fait quelque chose de négatif, vous savez que vous êtes capable de produire des choses de nature opposée pour le corriger, pour le transformer. Le libre arbitre est possible ici et maintenant.

Supposons que j'ai dit hier quelque chose de pas très gentil à mon frère cadet. C'est quelque chose de fait, déjà fait. Cela a créé des dommages en moi et en lui. Et aujourd'hui, je me réveille et je me rends compte que j'ai produit un karma, une action qui était destructrice. Maintenant, je veux rectifier cela. Je suis déterminé, aujourd'hui, lorsque je le rencontrerai, à lui parler différemment. Par ma pleine conscience, ma compassion et mon amour, je prononce une phrase. Cette phrase est prononcée maintenant, pas hier, mais elle touchera la phrase que j'ai dite hier et la transformera et la corrigera. Soudain, je sens que la guérison a lieu en moi et la guérison a lieu chez mon frère ou mon collègue, car ce deuxième acte porte également ma signature.

Supposons que le matin, une personne, pleine d'impatience, crie à son enfant. C'est une faute, une action négative. Et supposons que le soir, cette même personne fasse quelque chose de très bien et sauve un chien qui vient d'être écrasé par une voiture. C'est une très bonne action. Chaque action est une graine plantée dans sa conscience de tréfonds. Aucune action, aucune pensée, aucun mot n'est perdu. Alors, où va cette personne, si nous combinons l'action un et l'action deux?

Pour savoir où vous allez, dans quelle direction, regardez simplement la valeur des graines dans votre conscience du tréfonds et vous connaîtrez votre chemin. Tout dépend de votre karma, de votre action, en terme de pensée, en terme de parole et en terme d'action. Vous décidez, personne d'autre ne décide de votre avenir. C'est *vipaka*.

Chaque fois que vous produisez une pensée, c'est de l'action. Le Bouddha a proposé que nous pratiquions la pensée juste, la pensée qui va dans le sens de la non-discrimination, de la compassion et de la compréhension. Nous savons que nous sommes capables de produire une telle pensée, une pensée de compassion, une pensée de non-discrimination. Chaque fois que nous produisons une telle pensée, elle aura un bon effet sur notre corps et sur le monde. Une bonne pensée a pour effet de guérir votre corps, votre esprit et le monde. Ça, c'est de l'action. Si vous produisez une pensée de colère, de haine et de désespoir, ce n'est pas bon pour votre santé ou la santé du monde. L'attention joue un rôle très important. Selon le type d'environnement dans lequel vous vivez et ce à quoi vous faites attention, vous avez plus ou moins de chances de produire de bonnes pensées et d'aller dans la direction de la pensée juste.

Chaque pensée que vous produisez porte votre signature. Vous ne pouvez pas dire que ce n'est pas vous. Vous êtes responsable de cette pensée et cette pensée est votre continuation. Votre pensée est l'essence de votre être et de votre vie, et une fois produite, elle continue, elle ne peut jamais être perdue.

Nous pouvons concevoir notre pensée comme une sorte d'énergie qui aura une réaction en chaîne dans le monde. C'est pourquoi il est bon de veiller à produire de nombreuses bonnes pensées chaque jour. Nous savons que si nous voulons, nous pouvons produire des pensées de compassion, de compréhension, de fraternité et de non-discrimination. Chacune porte notre signature, elles sont nous, elles sont notre avenir, elles ne peuvent jamais être perdues. Il est très clair qu'une pensée de compassion, une pensée de fraternité, de compréhension et d'amour a le pouvoir de guérir: guérir votre corps, guérir votre esprit et guérir le monde. Le libre arbitre est possible, car vous savez que vous pouvez produire une telle pensée, avec l'aide du Bouddha, avec l'aide de votre frère, de votre sœur dans la communauté, avec l'aide du Dharma que vous avez appris.

Ce que vous dites porte également votre signature et c'est votre karma. Votre discours peut exprimer la compréhension, l'amour et le pardon. Dès que vous utilisez le bon discours, il a un effet curatif. Le bon discours a le pouvoir de guérir et de transformer et peut être utilisé à tout moment. Vous avez en vous la graine de compassion, de compréhension et de pardon. Laissez-les se manifester.

Vous pouvez arrêter de lire tout de suite et appeler quelqu'un et, en utilisant le bon discours, exprimer la compassion, l'empathie, l'amour et le pardon. Qu'attendez-vous? C'est une vraie action. La réconciliation peut être obtenue tout de suite avec la pratique de la parole aimante. Le bon discours va dans le sens du pardon, de la compréhension et de la compassion. décrochez le téléphone et faites-le. Après l'avoir fait vous vous sentirez beaucoup mieux, l'autre se sentira beaucoup mieux et la réconciliation se produira immédiatement. Les pensées que vous avez produites et les mots que vous avez prononcés seront toujours là comme continuation.

Que pouvez-vous faire pour soulager la souffrance? Quel type d'action peut-on entreprendre chaque jour pour exprimer sa compassion? Les actes physiques sont le troisième aspect de votre continuation. Et nous savons que nous sommes capables de faire quelque chose pour protéger les gens, pour protéger les animaux, pour protéger l'environnement. Nous pouvons faire quelque chose pour sauver un être vivant aujourd'hui. Cela peut être quelque chose de petit, comme ouvrir une fenêtre pour qu'un insecte puisse s'envoler. Ou il peut être grand, comme nourrir ou habiller quelqu'un qui a besoin d'aide.

Chaque jour, nous contrôlons notre karma, de petites et grandes manières, et pourtant si souvent nous nous sentons comme si nous n'avons pas de libre arbitre ou de contrôle.