

# *KARMA - LIVRE DE LECTURE*

## *"Le karma - la clé de la liberté entre nos mains"<sup>1</sup>*

*Matériel pédagogique sur le thème du karma*

*Citations de maîtres bouddhistes,*

*Explications, exercices et rappels de cours*

compilé par Tilmann Lhundroup, 1999, 2003 et 2006

"Mais ce que tu as fait là de mal, ce n'est pas la mère qui l'a fait, ni le père, ni le frère, ni la sœur, ce n'est pas un ami ni un camarade qui l'a fait, ce n'est pas un parent ni un parrain qui l'a fait, ce n'est pas un ascète ni un prêtre qui l'a fait, ce n'est pas une divinité qui l'a fait : c'est toi qui as fait là une mauvaise action, c'est toi qui dois en enregistrer la récolte".

(M 130 - traduction : Karl Eugen Neumann)

**Bouddha Śākyamūni** (dans M 135.4, ainsi que A VI.63, cité par Asaṅga dans l'*Abhidharma kośa*, p.96)  
:

*"Ecoutez, les pratiquants :  
Les êtres sont propriétaires de leurs actes,  
sont les héritiers de leurs actions,  
sont nés de leurs actions,  
sont liés à leurs actions,  
ont leurs actions comme refuge.  
Ce sont les actions qui distinguent les êtres  
en mieux et moins bien lotis".*

---

<sup>1</sup> Titre de Alfred Weil

## Table des matières

<b>Préface (M 135)</b> .....	5
<b>Explications préliminaires</b> .....	6
1. Quelles questions existentielles se cachent derrière la question du karma ? .....	6
2. Faut-il absolument s'intéresser au karma ? .....	6
3. Comment peut-on définir le terme "karma" ? .....	6
4. Qu'implique une compréhension des forces karmiques ? .....	7
5. Qu'est-ce que le karma ? Le rôle de l'esprit et de l'intention (A VI.63, Dh 1-2) ...	7
6. Qu'est-ce qui conduit l'esprit, et donc le monde, dans les ténèbres ? .....	9
7. Peut-on seulement comprendre le karma ? .....	9
8. L'enseignement du karma est-il une invention bouddhiste ? .....	10
9. Le point de vue de Bouddha sur le karma (Dh 183) : Acceptation et responsabilité active	10
10. Le résumé par Bouddha de l'enseignement sur le karma (M 135) .....	11
11. Quel est le lien entre le karma et les quatre nobles vérités ? .....	11
12. Dois-je croire au karma ? .....	12
13. Dois-je croire à la réincarnation ? .....	13
14. Conseils pour faire face aux doutes concernant la doctrine du karma (M 60)....	13
15. Comment le Bouddha en est-il arrivé à ses affirmations sur le karma ? (M 12) .	14
<b>Les lois karmiques</b> .....	15
16. Toutes les actions ont-elles des conséquences ? .....	15
17. Quand le karma arrive-t-il à maturité ? .....	15
18. Actions aux effets déterminés et indéterminés .....	16
19. Y a-t-il des actions totalement insignifiantes ? .....	16
20. Quels sont les principaux types d'actions ? .....	17
21. Actions pures et impures (A IV.232 ; M 57) .....	17
22. Que sont les actions bénéfiques ? (M 88) .....	18
23. Que sont les actions non bénéfiques ? .....	18
24. L'action bénéfique, le karma positif et les mérites sont-ils identiques ? .....	19
25. Jusqu'où vont les effets de nos actions ? .....	20
26. Qu'est-ce qui est influencé par nos actions ? .....	21
27. Les conséquences des actions (A I,29 ; M 136) .....	22
28. Aperçu des conséquences des actes et des paroles (D 30, M 135, A VIII.40)....	23
29. Pas d'évolution automatique vers le haut : trois types d'effets à long terme .....	24
30. Que sont les actions qui déterminent et complètent l'existence ? .....	25
31. Comment fait-on l'expérience de la maturation du karma ? .....	26
32. Le rôle des décisions, des conversations, des pensées .....	27
33. Le rôle de la vision juste et de la vision fausse (A I,22-25) .....	28
34. Le retard des effets des actions (Dh 119, 120) .....	28
35. Comment la souffrance naît-elle de l'ignorance et du karma ? .....	28
36. La recherche du bonheur comme cause de souffrance (M 13) .....	30
37. Qu'est-ce qui influence les effets des actions ? .....	30
38. Qu'entend-on par actions fortes ? .....	31
39. Les 51 facteurs de conception .....	32
40. Les quatre flux pulsionnels (M 2) .....	32
41. L'émergence d'émotions et de tendances .....	33
42. De quoi dépend la force d'une action ? .....	34
43. Quels sont les effets des émotions et des humeurs ? (D 33, A X.174) .....	35
44. Quel est l'impact de la motivation ? .....	36
45. Quel est l'impact de la fréquence d'une action ? .....	36
46. L'amortissement des effets des actions (Dh 173, A III.101) .....	36
47. Comment le champ ou le vis-à-vis de l'action se répercute-t-il ? .....	37
48. Tendances karmiques .....	37
49. Vision karmique ou vision pure ? .....	38

50.	Tendances karmiques et pratique du Dharma .....	39
51.	Voile karmique .....	40
52.	Exercices pour mesurer la taille de notre propre karma .....	41
53.	Ai-je déjà agi sans égocentrisme ? .....	42
54.	De quels actes nuisibles suis-je potentiellement capable ? .....	43
55.	Comment le karma trouve-t-il sa fin ? .....	44
56.	N'importe quel karma peut-il devenir mûr à tout moment ? .....	44
57.	Le karma est-il impliqué dans la création du monde et des êtres ? .....	45
58.	Comment se forment les différents domaines d'existence ? .....	45
59.	Comment faut-il comprendre que le karma est "inéluçtable" ? (Dh 127) .....	47
60.	Représentations trompeuses de l'inéluçtabilité du karma .....	48
61.	Responsable de notre propre souffrance .....	49
62.	Le hasard existe-t-il ? .....	49
63.	Le karma collectif existe-t-il ? Exemple de la guerre et du génocide .....	49
64.	Qu'est-ce que "l'affiliation des actions" ? Est-ce que je vis le karma d'autrui ? ..	52
65.	Que faut-il entendre par "résultat exactement correspondant" ? (A III, 101) ....	54
66.	Quel est le côté dynamique du karma ? .....	55
67.	Comment le mérite peut-il augmenter ? .....	57
68.	Où s'applique la loi du karma ? .....	58
69.	Un éveillé produit-il encore du karma ? (A IV.232 ; M 57 ; A III, 34) .....	58
70.	Plusieurs actions peuvent-elles produire leurs effets en même temps ? .....	59
71.	Toutes les manifestations sont-elles d'origine karmique ? .....	59
72.	Le karma agit-il aussi au niveau ultime de la réalité ? .....	60
73.	Notre être actuel comme miroir des actions passées .....	61
74.	Notre attachement au corps est-il source de karma négatif ? .....	62
75.	Comment le karma se perpétue-t-il dans la vie suivante ? (Dh 219f. ; M 60) ....	62
76.	Le karma et l'enseignement du non-soi .....	64
77.	Qu'est-ce que la mort au juste ? .....	64
<b>L'application pratique des enseignements du karma .....</b>		<b>65</b>
78.	En quoi consiste notre marge de liberté ? .....	65
79.	Qu'en est-il des actions que nous n'avons pas effectuées nous-mêmes ou volontairement ?	66
80.	Les dix actions non bénéfiques .....	67
81.	Quelles sont les actions non bénéfiques avec le corps ? .....	67
82.	Quelles sont les actions non bénéfiques avec le discours ? .....	70
83.	Quelles sont les actions non bénéfiques avec l'esprit ? .....	72
84.	Quel est l'effet de l'abstention d'actions non bénéfiques ? .....	74
85.	Que sont les "actions mixtes" ? .....	74
86.	La pratique d'un comportement bénéfique : les 5 sila s (Dh 246, 247) .....	75
87.	Les 10 actions bénéfiques (M 41) .....	76
88.	Les effets des actions bénéfiques .....	78
89.	Pourquoi est-il utile d'effectuer des actions bénéfiques ? .....	79
90.	L'action bénéfique comme condition préalable au calme mental .....	80
91.	Comment l'enseignement du karma peut-il m'aider à développer la patience ? ..	80
92.	Le karma et la pleine conscience .....	81
93.	Karma et renoncement .....	82
94.	Le karma et la production de l'esprit d'éveil .....	82
95.	Comment appliquons-nous le "karma" sur le chemin de la libération ? .....	82
96.	Comment le fait de penser au karma m'aide-t-il à faire face à la souffrance ? ...	84
97.	Ne pas réagir, mais lâcher prise plus profondément .....	86
98.	Puis-je purifier le karma ? (Dh 173, 239) .....	86
➤	S'en remettre à la vie imprévisible" .....	90
99.	Comment puis-je nettoyer des actions ciblées du corps ? .....	92
100.	Comment puis-je purifier des actes de parole ? .....	92
101.	Nous devons faire l'expérience de notre karma pour le purifier .....	93
102.	La pratique dans les rêves et l'état de veille .....	93

103. Décision personnelle .....	93
104. Les dictons de l'entraînement de l'esprit sur le thème du karma :.....	94
105. Quels sont les fruits de la méditation sur le karma ? .....	94
106. Résumé des enseignements sur le karma .....	95
107. Questions pour une discussion plus approfondie : .....	96
108. Aspects plus subtils de l'enseignement du karma : information et non-information	97
109. Premier entraînement et deuxième entraînement de manipulations .....	98
110. Bibliographie (incomplet) .....	98
Annexe 1 : Le sutra le plus court sur les actions .....	99
Annexe 2 : Le sutra le plus long sur les actions .....	103
Annexe 3 : Cas particuliers de l'enseignement du karma .....	109
Annexe 4 : Ce qui reste à intégrer.....	110

Des enseignements sur le karma ont été incorporés :

- de Bouddha Śākyamūni dans le *Pālikanon* (les notes après les titres renvoient aux passages correspondants du Pālikanon)
- par Asaṅga dans le *de l'Abhidharma*
- de Vasubandhu dans le *trésor de l'Abhidharma* (chap.4, p.1-128)
- de Gampopa dans *Le précieux ornement de la libération*
- de Gendune Rinpoche tiré d'enseignements publics
- de Karmapa Wangtchoug Dordjé dans *L'Océan du Sens ultime*
- de Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye à *Le flambeau du sens ultime* (ici, la traduction doit encore être remplacée par notre dernière version avec les numéros de page correspondants)
- quelques remarques de Padmasambhava dans les enseignements *Dākinī*

### **Préface (M 135)**

Les enseignements du Dharma sont des réponses à des questions intelligentes et sensées qui découlent de notre désir d'atteindre la libération et l'éveil. Le Bouddha lui-même s'est mis en quête de ces questions existentielles. En observant, en méditant et en donnant une nouvelle direction à ses actions, il a trouvé des réponses satisfaisantes à ces questions. Ses réponses sont basées sur l'expérience.

Les deux ouvrages de base de la lignée Kagyu sur l'Abhidharma, l'*Abhidharma-samuccaya* (Compendium de l'Abhidharma) d'Asaṅga et l'*Abhidharma-kośa* (Trésor de l'Abhidharma), beaucoup plus complet, de son frère Vasubandhu, présentent les thèmes centraux de l'enseignement bouddhiste sous forme de questions et de réponses. Le texte qui suit est précisément composé de telles questions, qui se succèdent dans un ordre aléatoire. Avant de lire les réponses, vous pouvez peut-être vous arrêter un instant pour y réfléchir vous-même et comparer ensuite votre réponse personnelle avec ces enseignements.

Il existe une excellente compilation de contributions d'enseignants bouddhistes sur ce thème, éditée par Alfred Weil dans la série de publications DBU sous le titre "Karma" (Theseus Verlag). Cette compilation est vivement recommandée à tous les lecteurs, car de nombreuses explications qui y figurent ne sont pas reprises ici ou ne sont présentées que de manière abrégée.

L'enseignement du karma est souvent mal compris en Occident. Ce texte a été rédigé pour répondre à ces malentendus. Il a été conçu en premier lieu comme une aide pour les enseignants et ne constitue qu'une première approche, encore provisoire, de cet immense sujet. Dans des encadrés, nous trouvons des phrases à retenir qui résument les points essentiels, comme ici la première :

Si nous comprenons les lois du karma, nous comprenons comment fonctionne le samsara et par où nous devons commencer pour atteindre la libération.
---

Comprendre le karma, c'est comprendre la vie.
---

Alfred Weil dans *Karma*, page 11 :

"Celui qui comprend parfaitement la loi du karma comprend 'ce qui lie le monde en son cœur'. Il voit comment les 'destins' des hommes mûrissent ; comment les uns s'enfoncent de plus en plus dans la misère contre leur volonté consciente et comment les autres atteignent le bonheur et la satisfaction. Il comprend comment les êtres du cycle de l'existence ne cessent de se forger leurs propres chaînes, sans même s'en douter. Mais il comprend aussi comment ils peuvent s'en libérer totalement et pour toujours".

## Explications préliminaires

### 1. Quelles questions existentielles se cachent derrière la question du karma ?

➤ *Exercice 1 : Qu'est-ce qui m'intéresse dans le thème du karma ? Notez les questions qui vous poussent à prendre ce texte en main et à vous intéresser au karma. Qu'aimeriez-vous savoir ou mieux comprendre sur le karma ?*

Si vous trouvez ces questions dans la table des matières, vous pouvez les aborder de manière ciblée et les lire à l'endroit correspondant.

Voici les questions fréquemment posées que nous abordons dans ce guide :

- Comment se fait-il que nous soyons si différents les uns des autres et que nous vivions des situations si différentes ?
- Pourquoi est-ce que je vis telle ou telle situation ou humeur ? D'où vient mon caractère ?
- Le monde est-il un chaos de coïncidences ou existe-t-il des lois que nous pouvons utiliser pour trouver le bonheur et la libération ?
- Si de telles lois existent, quelles directives puis-je en déduire pour mes actions ?
- Quelle est ma marge de liberté ? Comment puis-je éventuellement utiliser ces lois pour provoquer le vrai bonheur dans ce monde ?

### 2. Faut-il absolument s'intéresser au karma ?

Oui, si nous avons encore des questions sur ce sujet. Mais il existe une manière simple et directe d'aborder le sujet complexe du karma, qui nous évite un débat intellectuel intense :

Nous pouvons nous fier aux innombrables maîtres qui se sont déjà consacrés à ce sujet et nous en tenir simplement à leur résumé des enseignements sur le karma. Dans sa forme la plus courte, un **résumé des enseignements sur le karma** pourrait peut-être être formulé ainsi :

Dans toutes tes actions, sois attentif et motivé par l'amour et la compassion ainsi que par le désir de contribuer à l'éveil de tous les êtres. Développe en outre une compréhension de la nature illusoire de tous les phénomènes, et l'action sera alors impeccable.

Padmasambhava dans les enseignements *Dākinī* : "Beaucoup ne peuvent pas distinguer ce qui est bénéfique de ce qui ne l'est pas. Mais celui qui en est capable est entré dans la voie du Dharma".

Un résumé des enseignements de Gendune Rinpoche sur le karma se trouve à la fin du livre. Il peut cependant être très utile de s'intéresser de plus près aux différentes déclarations sur le karma, car une compréhension plus précise des lois karmiques nous permet de mieux aider les autres. Nous ne devrions pas non plus avoir à regretter, à notre mort, de ne pas avoir mieux utilisé notre vie :

Karmapa dans *L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.15 : "Puisque nous ne pouvons pas contourner le fait de notre mort imminente et qu'il n'y a pas de protection ni d'accompagnement à ce moment-là en dehors du bon karma et des Trois Joyaux, il est extrêmement important de veiller à ce que nous ayons un esprit détaché, libre de toute angoisse de conscience lorsque nous mourrons".

### 3. Comment peut-on définir le terme "karma" ?

*Karma* est un mot sanskrit qui signifie "agir, œuvrer, créer". Lorsque nous parlons de karma, nous faisons référence à toutes sortes d'actions conscientes et intentionnelles.

Dans le langage courant, *le karma* comprend également les effets des actions (ce qui est "fait, créé") ainsi que les lois qui s'observent entre les actions et leurs conséquences.

Les enseignements sur le karma portent donc sur :

1. les actions (la "semence"),
2. les conséquences de nos actes (la "récolte")
3. les règles selon lesquelles ces conséquences se produisent (la "loi semence-récolte").

*Bouddha Śākyamūni* le résume ainsi : La doctrine du karma traite des semences, de la récolte et de la maturation qui intervient entre les deux.

- Les conséquences qui en découlent sont appelées *phala* ("fruit") ou *vipaka* ("effet mûri") et se distinguent du karma proprement dit.

Paul Debes in *Begriffe der Buddha-Lehren*, p.157 :

"Le karma est le terme utilisé pour désigner le lien de causalité spirituelle qui traverse toute l'existence entre ce qu'un être veut et fait, et ce qu'il perçoit, vit. En fonction de sa volonté et de ses actes, à plus ou moins long terme, sa perception, son vécu".

Le karma résulte d'actions "conscientes". Il s'agit de tous les actes accomplis en pleine possession de ses moyens. L'obnubilation mentale, la folie, etc. réduisent les effets karmiques. Cependant, être conscient ne signifie en aucun cas être conscient de ses motivations, mais seulement que nous avons l'intention d'accomplir l'action et que nous sommes mentalement présents.

Il serait plus habile, à certains égards, d'éviter le mot "karma" dans nos conversations avec les autres et de parler plutôt des actions et de leurs conséquences.

#### 4. *Qu'implique une compréhension des forces karmiques ?*

Comprendre les causes et les effets des actions implique

- une compréhension des forces mises en mouvement par les actions conscientes
- une compréhension des facteurs déterminants (motivation, émotion, fréquence, etc.)
- une compréhension de la manière dont ils agissent (les liens de cause à effet)
- une compréhension des possibilités d'influencer ces forces (les renforcer, les neutraliser ou les atténuer)
- une compréhension de la manière dont les forces karmiques peuvent être utilisées pour la libération de la souffrance et l'éveil de tous les êtres

#### 5. *Qu'est-ce que le karma ? Le rôle de l'esprit et de l'intention (A VI.63, Dh 1-2)*

L'enseignement du karma se réfère aux actions conscientes que nous effectuons avec notre corps, notre parole et notre esprit.

L'esprit précède toute action. C'est pourquoi l'action mentale est d'une importance capitale.

Cela nous surprendra peut-être un peu, car le mot "action" ne nous fait d'abord penser qu'à l'action physique et peut-être à l'action verbale. Mais toute action physique ou verbale est précédée d'une pensée, c'est pourquoi l'action mentale doit absolument être prise en compte dans l'analyse des relations de cause à effet. Même la simple pensée est déjà une activité qui a des effets. Ces effets sont d'autant plus perceptibles lorsque nos pensées se transforment en intentions, qui sont ensuite mises en œuvre par le corps et le discours, voire par l'esprit lui-même.

Vasubandhu dans le *trésor de l'Abhidharma* (chap.4, p.1) : "Que sont les actions ? L'intention (*cetanā*) et ce que cette intention provoque" et : " Les actions consistent en des pensées et leur exécution" et : "L'intention est une action mentale. De là découlent les actions physiques et linguistiques".

Bouddha Śākyamūni dans A VI.63 :

"La volonté (*cetanā*), je l'appelle l'action (*karma*), car avec la volonté on agit en actes, en paroles et en pensées ... Il y a des actions, ô pratiquants, qui mûrissent en enfer, ...qui mûrissent comme renaissance parmi les animaux, ...dans le royaume des esprits, ...dans le monde des hommes, ...et dans les mondes des

dieux. Or, il y a trois sortes de résultats dans les actions : soit mûrissant pendant la vie, soit dans la naissance suivante, soit dans une occasion ultérieure".

Karmapa dans *L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.17 : "L'action est double : l'action de penser et l'exécution de ce qui est pensé. Et en même temps, elle est triple : action physique, verbale et mentale

Asaṅga définit les actions dans le *Compendium de l'Abhidharma*, p.82 :

" Qu'est-ce que l'action émotionnellement voilée (*kleśadhipateya karma*) ?

L'action intentionnelle (*cetanakarma*, le développement d'une intention) et l'action voulue (*cetayitvakarma*, la mise en œuvre de l'intention). Ce sont les caractéristiques de l'action".

On distingue ici l'intention bénéfique et l'intention non bénéfique (*kusala-* ou *akusala-cetanā*).

Vasubandhu dans le *trésor de l'Abhidharma* (chap.4, p.12-13) : "Il y a deux sortes d'intention. Tout d'abord, comme commencement ou préparation (*prayoga*), on produit une intention qui est une simple intention : 'Je devrais faire telle ou telle action'. C'est ce que le soutra appelle 'l'action intentionnelle' (*cetanakarma*). Après ce stade de la simple intention, on développe une intention d'agir, l'intention (concrète) de réaliser une action en accord avec ce qui a été souhaité auparavant, c'est-à-dire de bouger le corps, d'utiliser la voix. C'est ce que le soutra appelle 'l'action intentionnelle' ou 'l'action selon l'intention' (*cetayitvakarma*)".

On distingue cinq types d'action (voir Asaṅga, p.83), mais dans le contexte du karma, il s'agit généralement d'une action accompagnée d'une intention.

Bouddha Śākyamūni dans le *chemin de la vérité (Dhammapada, versets 1 et 2)* :

"C'est de l'esprit que partent les choses,  
sont nés pensants, attachés à la pensée.  
Celui qui parle avec un esprit corrompu  
et agit selon un esprit corrompu,  
est inévitablement suivi par la souffrance,  
comme la trace de roue suit la trace de l'animal de trait.

C'est de l'esprit que partent les choses,  
sont nés pensants, attachés à la pensée.  
Celui qui parle avec un esprit clair  
et agit avec un esprit clarifié,  
est forcément suivi par le bien-être,  
semblable à l'ombre inséparable".

Ou dans une autre traduction :

"Toutes les expériences sont précédées par l'esprit ; l'esprit est leur maître ; elles sont créées par l'esprit. La souffrance suit les pensées et les paroles malveillantes comme les roues de la charrette à bœufs suivent les empreintes des sabots du bœuf. - Toutes les expériences sont précédées par l'esprit ; l'esprit est leur maître ; elles sont créées par l'esprit. Le bonheur suit les pensées et les paroles bienveillantes comme une ombre qui ne nous quitte jamais.

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 9 :

"Les actions du corps ou de la parole dépendent directement de l'état d'esprit dans lequel on se trouve au moment où l'on commet l'acte en question. Si nous nous trouvons dans un état d'esprit bénéfique, l'action du corps ou de la parole est bénéfique, et inversement. L'esprit est le chef, le corps et la parole ne sont que des serviteurs de l'esprit. Tous les actes que nous commettons dépendent de notre état d'esprit.

*Lumière du vrai sens* (dans le chapitre sur la purification des actions) :

"Les actions spirituelles sont des actions motivées par l'attachement, l'aversion et l'ignorance, qui ne se sont pas manifestées physiquement ou par le langage. Lorsqu'elles se manifestent de manière perceptible,



nous parlons d'actions physiques et linguistiques. Mais toutes les actions sont précédées par l'esprit. C'est ce qu'on dit :

'L'esprit est la racine du poison qui conduit le monde dans les ténèbres'".

## **6. *Qu'est-ce qui conduit l'esprit, et donc le monde, dans les ténèbres ?***

Le Bouddha dit : " C'est ce que font les forces de création (*saṃskāra*, les 51 facteurs mentaux, le quatrième skandha).

Asaṅga, p.3 : "Quelle est la caractéristique des forces de création ? Façonner est la caractéristique des forces de création. La nature de la création est de façonner et de construire. Grâce aux forces de formation (les 51 facteurs d'esprit), l'esprit est orienté vers l'action bénéfique (*kusala*, les 11 facteurs d'esprit bénéfiques et les qualités associées), vers l'action non bénéfique (*akusala*, les 26 facteurs d'esprit non bénéfiques) ou vers des actions neutres/indéterminées (*avyakṛta*)".

Asaṅga, p.6 : "Comment est défini le skandha des forces de création ? Ce sont les six groupes d'intérêt (*cetanā*) : l'intérêt provoqué par le contact avec l'œil, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit, en raison duquel on tend vers un état mental 'pur', vers un état 'impur', c'est-à-dire émotionnellement voilé, ou vers la distinction des états".

(Des explications plus détaillées sur ces forces créatrices sont rassemblées dans mon texte "The 51 mental factors", voir le site [www.someglimpses.com](http://www.someglimpses.com).)

## **7. *Peut-on seulement comprendre le karma ?***

Les explications suivantes doivent nous inciter à nous pencher nous-mêmes sur les relations mises en évidence par les maîtres bouddhistes. Pour cela, nous avons besoin d'un intérêt sincère et, en plus, d'un esprit relativement clair afin de pouvoir percevoir des niveaux plus subtils de la réalité.

Nous ne devrions pas nous laisser décourager par une étude indépendante de la réalité parce que nous avons entendu dire que seul un bouddha était en mesure de comprendre parfaitement le karma. C'est certainement vrai, car qui d'entre nous peut avoir une vue d'ensemble sur la vie de tous les innombrables êtres du passé, du présent et du futur ?

Mais : il y a beaucoup de choses que nous pouvons déjà explorer avec nos moyens limités et qui sont extrêmement utiles sur le chemin de la libération de la souffrance.

Plus d'un pratiquant du Dharma fait l'erreur d'enfiler les enseignements du Dharma comme un nouveau pull-over, sans les tester ni les remettre en question. C'est certainement aussi une qualité, en se fiant à la parole de Bouddha et des enseignants, de ne pas avoir de doutes sur leur enseignement. Mais chez de nombreux pratiquants, le doute vient plus tard. Ils se rendent alors compte qu'ils n'ont pas posé les bases de leur pratique du Dharma de manière suffisamment approfondie. Ils ont avalé des doctrines comme des dogmes, sans vraiment utiliser de manière bénéfique la médecine contenue dans chacune de ces doctrines bouddhistes.

L'enseignement sur le karma, comme les autres enseignements de Bouddha, n'est pas un dogme ou une construction d'idées, mais une invitation à considérer la réalité sous un nouvel angle.

Le Bouddha a attaché la plus grande importance à ce que nous ne suivions pas aveuglément ses explications, mais que nous vérifiions tout par nous-mêmes. Et il n'a en aucun cas exclu les enseignements sur le karma. C'est pourquoi nous voulons le faire maintenant, dans la mesure où cela est possible pour le moment, sans oublier que nos efforts ont des limites, car nous n'avons pas encore développé une vision claire de la réalité, comme l'exprime également Djamgön Kongtrul dans *la Lumière du sens véritable*, p.15 :

"L'enseignement sur les conséquences des actions est d'une importance capitale parmi les innombrables enseignements du Dharma du Bouddha. Il est donc extrêmement profond et complet. Seuls ceux qui ont

réalisé l'Unique Goût<sup>2</sup> n'ont plus aucune incertitude sur les relations entre les causes et les effets des actions. Les gens ordinaires, eux, ne comprennent pas comment fonctionne le karma".

## 8. *L'enseignement du karma est-il une invention bouddhiste ?*

Pas du tout. À l'époque du Bouddha, la doctrine du karma existait déjà en Inde. En Occident aussi, comme dans toutes les cultures, il existe une grande connaissance des liens entre certaines formes de comportement et l'expérience future. Les dix commandements en sont l'expression, tout comme les aspects plus subtils de l'éthique chrétienne. La psychologie et la sociologie actuelles se consacrent également à l'étude détaillée des liens entre l'action, la perception, l'émotion et la prise de décision. Elles mettent en évidence les liens entre l'action, le vécu et la structure de la personnalité et élaborent des concepts et des approches thérapeutiques pour influencer de manière bénéfique le développement de la personnalité.

Dans chaque culture, il existe une certaine compréhension des liens entre les actions et leurs conséquences.

Mais les différentes cultures n'accordent pas la même importance à l'observation précise de ces relations. Des différences supplémentaires résultent d'interprétations culturellement marquées de ce qui est vécu. Certaines cultures limitent leur observation à cette seule vie. D'autres supposent l'existence d'un dieu juge du karma, etc.

## 9. *Le point de vue de Bouddha sur le karma (Dh 183) : Acceptation et responsabilité active*

Le Bouddha Śākyamūni a résumé l'enseignement de tous les éveillés comme suit (*Dhammapada* 183) :

"Ne rien faire de nuisible, agir de manière bénéfique et purifier son propre esprit - tel est l'enseignement des bouddhas".

Le Bouddha s'est opposé aux interprétations fatalistes et erronées des relations karmiques, telles qu'elles étaient courantes dans le sous-continent indien. Il a également souligné que dans l'ensemble du processus karmique, il n'y a pas de moi permanent ni de Dieu à trouver, et a montré la voie pour surmonter la condition karmique et atteindre la liberté totale. Il a souligné la place importante de l'enseignement du karma dans le cadre de la voie de la libération. Il a également été particulièrement important de souligner l'importance de l'intention ou de la motivation dans l'action en tant que composante décisive, donnant ainsi à la parole et au corps une importance subordonnée à l'esprit.

Alfred Weil dans *Karma*, page 11 : "La doctrine bouddhiste du karma... ne veut pas seulement montrer des chemins vers une vie meilleure et plus épanouie. C'est pourquoi elle ne se contente pas non plus de conseiller de 'laisser tomber ce qui est nuisible et de faire ce qui est bénéfique', comme le font principalement les autres religions et visions du monde. Elle ne se contente pas de guider vers la bonne action comme les autres grands projets de morale et d'éthique. Elle va finalement au-delà de toute action et indique ainsi la porte qui mène à la liberté illimitée".

Les principales caractéristiques de l'enseignement bouddhiste sur le karma sont les suivantes :

- Accepter ce qui nous arrive et ce dont nous faisons l'expérience comme étant par nous-mêmes provoqués, mais :
- pas de fatalisme, mais une responsabilité active vis-à-vis de nous-mêmes et des autres
- pas de moi permanent comme centre de l'action
- pas de Dieu comme instance de jugement ou de grâce
- la compréhension du karma ouvre la voie à la libération de la souffrance
- si une action est bénéfique ou non, cela se décide uniquement en fonction de la motivation et de ses résultats

<sup>2</sup> Un goût est un niveau de réalisation très élevé, où le pratiquant réalise que tous les phénomènes sans exception possèdent une seule et même nature, au-delà de toute dualité.

- la doctrine du karma transcende à la fin toute action et tout travail ; l'éthique bouddhiste a son point de référence au-delà de l'action

Paul Debes dans *Begriffe der Buddha-Reden* (p.161) : "Deux attitudes fondamentales découlent de la loi du karma : l'une consiste à accepter ce qui est désagréable et ne peut être changé, sans revendication, sans révolte - car c'est le retour de ce qui est parti de moi à un moment donné ; en y résistant, c'est-à-dire en le supportant et en le traversant, cela se purifie et même s'efface. - L'autre attitude fondamentale est la suivante : agir aussi bien et aussi clairement que possible, et devenir de plus en plus persévérant en cela".

### **10. Le résumé par Bouddha de l'enseignement sur le karma (M 135)**

Voici à nouveau la citation du Bouddha Śākyamūni (M 135), placée en tête du texte :

"Ecoutez, les pratiquants :  
Les êtres sont propriétaires de leurs actes,  
sont les héritiers de leurs actions,  
sont nés de leurs actions,  
sont liés à leurs actions,  
ont leurs actions comme refuge.  
Ce sont les actions qui distinguent les êtres  
en mieux et moins bien lotis".

Les explications d'Asaṅgas à ce sujet (p.96) donnent un aperçu des principaux aspects de l'enseignement du karma :

- En quoi les êtres vivants sont-ils propriétaires de leurs actions ? - Puisqu'ils [eux-mêmes] subissent les effets des actions qu'ils ont accomplies.
- Dans quelle mesure deviennent-ils les héritiers de leurs propres actions ? - Parce qu'en faisant l'expérience des effets de leurs actions [dans cette vie comme dans les vies ultérieures], ils reçoivent en héritage le karma bénéfique et non bénéfique qui leur correspond.
- En quoi leurs actions sont-elles utérines ? - Puisque les êtres vivants ne naissent pas sans cause (*ahetu*), ni par une cause inégale (*visamahetu*) [mais par les forces karmiques générées par leur flux mental].
- Dans quelle mesure leurs actions leur servent-elles de refuge ? - Parce qu'ils sont en relation avec les actions opposées (*pratipaksakarma*) et les actions supérieures [car ils peuvent contrer les conséquences des actions nuisibles et s'orienter vers des actions "supérieures" bénéfiques].
- Dans quelle mesure les êtres expérimentent-ils des états supérieurs ou inférieurs en raison de leurs actions ? - Parce qu'ils reçoivent différentes personnalités (*atmabhavaprabheda*) dans des domaines d'existence supérieurs ou inférieurs en raison de leurs actions [c'est-à-dire qu'ils naissent dans des conditions plus ou moins favorables en fonction de leurs actions antérieures].
- Dans quelle mesure deviennent-ils meilleurs ou pires ? - Puisque les êtres possèdent différentes qualités bonnes ou mauvaises [c'est-à-dire qu'en raison de leurs actions, ils naissent avec plus ou moins de capacités et de tendances différentes].

### **11. Quel est le lien entre le karma et les quatre nobles vérités ?**

La première vérité sur laquelle le Bouddha a enseigné était la *vérité de la souffrance*, le fait que ce ne sont pas seulement les situations manifestement désagréables qui sont source de souffrance, mais aussi les situations agréables et apparemment neutres. Il a attiré l'attention sur les formes omniprésentes et subtiles de la souffrance.

Cette souffrance est due à notre attachement aux choses agréables et à notre croyance en l'existence supposée d'un moi, avec toutes les actions qui en découlent. C'est la deuxième noble vérité, la *vérité des causes de la souffrance*– l'attachement au moi avec les perceptions et les actions centrées sur le moi qui en découlent comme cause de toute souffrance dans ce monde. L'égoïsme colore toutes nos actions,

il colore notre vision du monde et est la source de toute souffrance. Et cela nous amène au cœur du sujet du karma : accomplir des actions centrées sur soi avec le corps, la parole et l'esprit est ce que nous appelons communément de manière un peu cavalière "accumuler du karma".

Les forces karmiques, générées par des actions centrées sur le moi, sont la cause de la souffrance.

Heureusement, le Bouddha ne s'est pas contenté de cette analyse pertinente mais triste. La troisième noble vérité qu'il a enseignée est la *vérité de la fin de toute souffrance*, la libération totale de la souffrance, au-delà de l'égoïsme et de l'illusion du moi, ce qu'on appelle aussi *le nirvana* (l'"au-delà de la souffrance").

Le Bouddha a également décrit le chemin pour y parvenir, et cet enseignement est la quatrième noble vérité, la *vérité du chemin vers la dissolution de toute souffrance*. C'est une bonne nouvelle : il existe donc réellement un moyen de se libérer de l'égoïsme. Les maîtres bouddhistes ultérieurs ont appelé cela le chemin vers la grande joie, la joie au-delà de tout attachement.

La méthode centrale sur le chemin de l'éveil est l'action ciblée.

Ainsi, la doctrine du karma est une clé indispensable pour comprendre en particulier la deuxième et la quatrième nobles vérités sur lesquelles le Bouddha Śākyamūni a attiré notre attention.

## 12. Dois-je croire au karma ?

Certaines personnes pensent que s'intéresser au karma implique nécessairement de croire au karma. Ce n'est pas le cas. Le karma n'est pas une question de croyance et l'enseignement du karma n'est pas un dogme, mais une description de notre réalité relative. Cette description a été confirmée à maintes reprises par les maîtres du passé et reformulée en fonction des circonstances du moment.

Pour que notre étude du karma ait un pouvoir de transformation de notre être, elle doit se baser sur notre expérience personnelle et conduire à une conviction personnelle.

La question : "Crois-tu au karma ?" est ratée, car elle se traduit simplement par : "Crois-tu que les actions ont des effets ?" et ce n'est pas une question de foi que de savoir si les actions ont des effets. Peut-être devrions-nous retourner la question : "Crois-tu que les actions n'ont pas d'effets ?", et chacun répondrait "non", car il est évident que les actions ont des effets très perceptibles. Ainsi, chacun "croit", sur la base de ses expériences devenues certitudes, à l'une des phrases les plus importantes de l'enseignement bouddhiste sur le karma : les actions ont des effets.

Si on nous demandait : "Croyez-vous tout ce qui est dit dans l'enseignement bouddhiste sur le karma ?", nous hésiterions certainement, car qui connaît l'ensemble de l'enseignement bouddhiste sur ce sujet et s'est donné la peine de vérifier tout cela ? En toute honnêteté, nous devrions répondre : "Je ne sais pas, je ne m'y connais pas assez. Certaines choses me semblent tout à fait évidentes sur la base de ma propre expérience et d'autres ne me semblent pas compréhensibles, du moins pas encore pour le moment". C'est une attitude saine : nous n'avons pas besoin de nous persuader, ni de persuader les autres, de croire au karma.

Nous pouvons déjà vérifier certains aspects de l'enseignement du karma et d'autres aspects doivent attendre qu'il nous soit peut-être possible de les vérifier un jour.

Nous devrions mettre de côté dans notre esprit ces aspects de l'enseignement de Bouddha à vérifier plus tard, les ranger pour ainsi dire dans un sac et écrire dessus : "Probablement utile – à vérifier plus tard". Nous laissons ainsi ces questions ouvertes. Nous avons confiance dans le Bouddha, qui ne nous a probablement pas trompés sur ces aspects de son enseignement, mais nous sommes conscients qu'une vérification personnelle dépasse pour le moment nos possibilités. A long terme, c'est plus sain que de construire notre pratique du Dharma sur des croyances non vérifiées.

Dans les situations émotionnellement difficiles, les croyances ne nous seront pas d'une grande aide. Nous avons peut-être déjà entendu des phrases telles que : "C'est de ta faute ; c'est ton karma" ou "Tu ne devrais pas faire cela ; cela conduit à une mauvaise renaissance". Bien qu'il y ait quelque chose d'utile dans ces phrases, elles ont tendance à énerver plus d'un d'entre nous lorsque nous les entendons, car elles sont un peu grossières et montrent un manque d'empathie et de réflexion personnelle. Qui sait, en effet, d'un point

de vue personnel, quelles actions passées ont conduit à la situation actuelle et à quoi telle action conduira à l'avenir ? Et si nous le savions, nous trouverions certainement des mots plus empathiques et ne ferions pas tourner nos amis en bourrique avec des explications sur le karma.

### **13. Dois-je croire à la réincarnation ?**

S'occuper du karma ne signifie pas nécessairement que nous devons en même temps nous occuper de la doctrine de la réincarnation et même l'accepter. Il est vrai que l'étude du karma soulève les questions suivantes : "Qu'y avait-il avant cette vie ? Et qu'est-ce qui vient après ? Les forces karmiques s'arrêtent-elles à la mort ou continuent-elles d'agir sous une forme ou une autre ? Pourquoi même les vrais jumeaux sont-ils déjà si différents lorsqu'ils sont bébés" ? Mais pour l'instant, nous pouvons sans crainte mettre ces questions invérifiables dans le sac susmentionné ("Probablement utile– vérifier plus tard").

Notre vie actuelle nous offre une multitude de matériaux pour nous occuper des relations karmiques et nous n'avons pas forcément besoin de croire à d'autres vies pour cela. Du point de vue du Dharma, il suffit de dire : "Qu'est-ce que je sais de la réincarnation ? Je n'exclue pas cette possibilité" et

"Pour agir de manière bénéfique, viser l'éveil et m'engager pour d'autres êtres, je n'ai pas besoin d'une certitude absolue sur l'après-mort.

et : "Il y a bien sûr beaucoup d'indications pour une vie après la mort et même avant la naissance, mais je ne me casse pas la tête avec ça, je fais simplement ce qui est possible pour moi de faire une vie dans l'esprit du Dharma.

### **14. Conseils pour faire face aux doutes concernant la doctrine du karma (M 60)**

Le Bouddha Śākyamūni a donné dans le sutra "L'enseignement indiscutable" (*Apannaka Sutta*, M 60) des explications détaillées sur la manière dont nous pouvons traiter de telles questions sur le karma et la renaissance, insolubles pour nous sur le moment. Ce faisant, il se réfère à plusieurs points de vue qui sont à l'opposé du Dharma qu'il a enseigné :

- l'opinion selon laquelle il n'y aurait pas d'autre existence après cette vie
- l'opinion selon laquelle il n'y a pas d'effets des actions au-delà de cette vie
- l'opinion selon laquelle il n'y a pas de conséquences différentes entre les actions bénéfiques et les actions nocives
- l'opinion selon laquelle il n'y a pas de causes de confusion ou de clarté des êtres
- l'opinion selon laquelle il n'y a pas de domaines heureux ou douloureux de la renaissance
- l'opinion selon laquelle il n'y a pas de possibilité de mettre fin aux renaissances

La réponse du Bouddha est toujours la même ; il dit (*Apannaka Sutta*, M 60, ici sous forme abrégée) :

"Un sage réfléchit ainsi à ce sujet : 'Différents enseignants et philosophes soutiennent ces doctrines et ces points de vue. Mais je n'ai pas vu cela. D'autres enseignants et philosophes ont des points de vue exactement opposés. Mais cela aussi, je ne le sais pas et je ne peux pas le juger. Si, sans savoir ni voir, je me décidais pour un côté et proclamais : 'Seul ceci est vrai, tout le reste est faux', ce ne serait pas approprié. Et le sage réfléchit :

S'il y a une autre existence après cette vie,  
lorsqu'il y a des répercussions d'actions au-delà de cette vie,  
s'il y a des conséquences différentes entre les actions bénéfiques et les actions nuisibles,  
s'il y a des causes de confusion ou de clarté des êtres,  
s'il y a des zones de renaissance heureuses et des zones de renaissance douloureuses,  
s'il existe une possibilité de mettre fin aux renaissances,  
alors nous renaissons à la dissolution du corps, après la mort. Les effets des actions bénéfiques sont alors vécus en tant qu'esprit clair et non confus dans un lieu heureux, voire dans les mondes célestes, et il y a en outre la possibilité de mettre fin au cycle des renaissances.

Mais peu importe si la parole de ces enseignants et philosophes est vraie ou non. Supposons une fois qu'il n'y ait pas d'autre existence, pas de conséquences des actions, etc : Une personne qui agit de manière

nuisible sera tout de même réprimandée ici et maintenant par les sages. En revanche, une personne qui agit de manière bénéfique est louée ici et maintenant par les sages comme une personne pudique, digne de confiance, qui a une vision juste, qui agit de manière utile, qui maîtrise ses émotions, qui est consciente des conséquences possibles de ses actions et qui ne prend pas de position hâtive sur des choses qu'elle ne peut pas juger.

Mais si, d'un autre côté, il y a une autre existence, des conséquences des actions au-delà de cette vie, etc., alors l'auteur de l'action néfaste a fait un double mauvais coup, car non seulement il sera réprimandé ici et maintenant par les sages, mais il fera l'expérience après la mort des conséquences de ses actions non bénéfiques comme une grande souffrance, peut-être même comme des tourments extrêmes dans les domaines de l'enfer. Il n'a pas réfléchi correctement à cet enseignement indiscutable et il adopte une attitude unilatérale qui exclut l'alternative bénéfique.

Par contre, l'homme qui agit de manière bénéfique a fait un double bon coup, car il est loué par les sages ici et maintenant, et après la mort, il expérimente les effets de ses actions bénéfiques comme un bonheur, et il a même la possibilité d'obtenir une libération totale. Quelqu'un qui considère et agit ainsi a correctement accepté et adopté cet enseignement indiscutable, d'une manière qui laisse les deux possibilités ouvertes et exclut l'alternative non bénéfique.

C'est une attitude qui permet dans un premier temps de suivre la voie. Mais il est clair pour tous les maîtres bouddhistes qu'il existe des vies antérieures et postérieures. C'est pourquoi les explications suivantes partent également de ce principe.

### **15. Comment le Bouddha en est-il arrivé à ses affirmations sur le karma ? (M 12)**

Le Bouddha Śākyamūni fait ses déclarations sur la base de la vision directe. C'est ce qui ressort du sutra *Le long discours doctrinal du cri du lion* (M 12, Mahasihanada Sutta). L'Eveillé y parle des dix pouvoirs d'un Tathāgata Buddha (un "ainsi-allé") :

" Sāriputta, le Tathāgata a les dix pouvoirs d'un Tathāgata, et parce qu'il les possède, il revendique la place de chef de la communauté, fait retentir son cri de lion dans les assemblées et met en mouvement la roue de la pure doctrine. Que sont ces dix ?

- Le Tathāgata comprend, conformément à la réalité, le possible comme possible et l'impossible comme impossible.
- Le Tathāgata comprend, conformément à la réalité, quelles sont les conséquences de la réalisation des actions - conséquences passées, futures et présentes - avec les différentes possibilités et causes.
- Le Tathāgata comprend, conformément à la réalité, les voies qui mènent à toutes les déterminations [renaissance et libération].
- Le Tathāgata comprend, conformément à la réalité, le monde avec ses éléments nombreux et divers [c'est-à-dire dans leurs interrelations].
- Le Tathāgata comprend, conformément à la réalité, les différentes inclinations des êtres vivants.
- Le Tathāgata comprend selon la réalité [tous les états mentaux supérieurs] : la souillure, la purification et l'émergence en ce qui concerne les approfondissements, les délivrances, les concentrations et les états d'atteinte.
- Le Tathāgata se souvient de ses multiples vies antérieures, c'est-à-dire une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre naissances, cinq naissances, dix naissances, vingt naissances, trente naissances, quarante naissances, cinquante naissances, cent naissances, mille naissances, cent mille naissances, beaucoup d'éons pendant lesquels l'univers s'est contracté, beaucoup d'éons pendant lesquels l'univers s'est étendu, beaucoup d'éons pendant lesquels l'univers s'est contracté et étendu : Là, j'ai été appelé un tel, j'étais de telle famille, avec telle apparence, telle était ma nourriture, telle était mon expérience de bonheur et de douleur, telle était ma durée de vie ; et après avoir quitté cet endroit, j'ai réapparu ailleurs ; là aussi, j'ai été appelé un tel, j'étais de telle famille, avec telle apparence, telle était ma nourriture, telle était mon expérience de bonheur et de douleur, telle était ma durée de vie ; et après avoir quitté cet endroit, j'ai réapparu ici.'

- Le Tathāgata, avec l'Œil Céleste [de la méditation profonde], qui est purifié et supérieur à l'œil humain, voit les êtres mourir et réapparaître : communs et nobles, beaux et laids, heureux et misérables. Il comprend comment les êtres continuent d'errer selon leurs actions : 'Ces êtres estimés s'adonnent au mal en actes, s'adonnent au mal en paroles, s'adonnent au mal en pensées, désapprouvent les nobles, nourrissent de fausses opinions et, de fausses opinions, en viennent à des changements néfastes. Lorsque le corps meurt, après la mort, ils se retrouvent sur une mauvaise voie, dans des circonstances marquées par la privation, le malheur et la corruption, voire même dans les profondeurs du monde de la douleur. Mais ces êtres estimés sont attachés à ce qui est bénéfique en actes, attachés à ce qui est bénéfique en paroles, attachés à ce qui est bénéfique en pensées. Ils ne désapprouvent pas les nobles, ont des opinions justes et, à partir de leurs opinions justes, ils agissent avec droiture. Lorsque le corps meurt, après la mort, ils accèdent à une bonne voie, à des circonstances heureuses, voire aux mondes célestes.
- Le Tathāgata, par sa propre réalisation avec une force mentale supérieure, entre ici et maintenant dans la libération du cœur, la libération par la sagesse qui est sans pulsion avec l'anéantissement des pulsions (l'illusion émotionnelle), et y demeure. Ce sont les pouvoirs d'un Tathāgata, et parce qu'il les possède, il revendique la place de chef de la communauté, fait retentir son cri de lion dans les assemblées et met en mouvement la roue de la pure doctrine".

## *Les lois karmiques*

### **16. Toutes les actions ont-elles des conséquences ?**

Nous sommes tous conscients que *certaines* actions ont des conséquences, mais est-ce que cela s'applique à *toutes les* actions ? Lorsque nous jetons une pierre dans un lac, cela fait du bruit et des vagues. L'action de prendre une pierre et de la jeter en direction du lac a donc des effets clairement perceptibles. Après cette action, la pierre se trouve à un autre endroit, quelque chose a changé. Et il en va de même pour toutes les autres actions. C'est pourquoi la première phrase de l'enseignement bouddhiste sur le karma est la suivante :

Chaque action change quelque chose. Toutes les actions ont des conséquences, même si celles-ci ne sont parfois pas faciles à percevoir.

Pour rester dans l'image : Chaque pierre jetée dans le lac, même la plus petite, crée des vagues, se dépose au fond, etc. et a donc un impact sur le lac.

Mais l'enseignement du karma s'intéresse principalement aux actions qui ont des conséquences essentielles, et ce également pour les vies futures et la libération.

Le Bouddha a peu parlé des autres types d'actions, qui sont de nature plus faible et dont les effets restent limités à cette vie, car chacun peut l'observer relativement facilement par lui-même.

- *Exercice 2 : Toutes les actions ont-elles vraiment des conséquences ? Essayez de trouver une action physique, linguistique ou mentale qui n'a aucun effet, que ce soit sur l'environnement, sur d'autres personnes ou sur votre propre esprit.*

### **17. Quand le karma arrive-t-il à maturité ?**

Bouddha Śākyamūni dans A III.33 :

"Partout où les êtres entrent dans l'existence, leurs actions (*karma*) arriveront à maturité. Et partout où leurs actions arrivent à maturité, c'est là qu'ils récolteront les fruits de ces actions, que ce soit dans cette vie ou dans la prochaine, ou dans n'importe quelle vie ultérieure".

Nos expériences actuelles ne sont pas seulement conditionnées, dit-on, par les actions de cette vie, mais aussi par celles de la vie précédente, juste avant cette naissance, et par celles de vies plus lointaines. De

la même manière, les actions que nous accomplissons aujourd'hui auront des répercussions à différents moments dans le futur.

Il y a trois possibilités pour le moment où les fruits d'une action peuvent arriver à maturité : 1. dans cette vie, 2. dans la prochaine vie, 3. dans des vies ultérieures. (Voir à ce sujet : M 136)

Asaṅga (p.92) et Vasubandhu (p.115) l'expliquent ainsi :

1. Les actions dont les effets sont certainement déjà expérimentés dans cette vie présente (*drstaD-harmavedaniyakarma*). Ce sont (a) les actions qui nuisent ou aident les pratiquants réalisés<sup>3</sup>, (b) les actions bénéfiques et non bénéfiques envers la Saṅgha avec le Bouddha à sa tête et (c) les actions bénéfiques et non bénéfiques avec une intention de haute intensité. C'est ce que Karmapa (p.19) appelle "l'expérience du résultat de manière visible". Les effets de telles actions peuvent - selon Vasubandhu, p.116 - tout à fait durer plusieurs vies.
2. les actes dont les effets seront certainement expérimentés dans la vie suivante, immédiatement après (*upapadyavedaniyakarma*). Ce sont par exemple les cinq actions (crimes) aux effets immédiats (*anantaryakarma*) et, selon Karmapa (p.19), les cinq actions presque aussi graves. Il appelle cela "l'expérience comme lieu de naissance".
3. les actions dont les effets seront expérimentés dans une vie ultérieure quelconque (*aparaparyavedaniyakarma*). Cela conduit à "l'expérience dans une vie future quelconque".

### 18. Actions aux effets déterminés et indéterminés

Les trois mentionnés ci-dessus sont les trois types d'actions "déterminées" (*niyata*) dont les effets doivent être expérimentés dans tous les cas. En font partie, selon Vasubandhu, p.120 :

- (a) Actions avec une forte passion ou un fort dévouement
- (b) actions en relation avec un champ de qualités (les Eveillés, leur enseignement et leur communauté)
- (c) les actes accomplis de manière continue
- (d) le meurtre du père ou de la mère.

Toutes les autres actions, c'est-à-dire celles qui sont effectuées avec une implication émotionnelle moindre, font partie - selon Vasubandhu, p.116 - des actions "indéterminées" (*aniyata*). Pour elles, le moment de l'apparition des fruits est incertain.

A propos des actions indéterminées, Karmapa écrit dans *l'Océan du Sen véritable*, édition A4, p.20 : "Les actions indéterminées impures sont des actions sous l'influence de l'illusion émotionnelle dans les domaines supérieurs de l'existence. Les actions indéterminées pures sont par exemple l'activité artisanale [d'un éveillé qui est libre de l'ignorance, du désir etc.]. La différence entre l'action impure et l'action purement indéterminée résulte de la présence ou de l'absence d'aveuglement émotionnel dans l'action".

### 19. Y a-t-il des actions totalement insignifiantes ?

Oui et non. Certaines actions ont un impact extrêmement faible, mais même des actions aussi insignifiantes que le simple fait de marcher ou de rester debout, d'ouvrir ou de fermer une porte, de s'asseoir, etc. ne sont pas sans conséquences. Par ces actions, nous nous plaçons dans certaines situations et les façonnons. Elles nous permettent par exemple de modifier notre position physique. Cela peut à son tour créer les conditions nécessaires à la maturation de tel ou tel karma.

Même les actions apparemment insignifiantes sont, comme toutes les autres actions, génératrices d'habitudes, mais elles ne génèrent pas directement de karma positif ou négatif. Ce qui est plus important que le simple fait de marcher, c'est où nous allons, pourquoi nous y allons et ce que nous en pensons. Nous pouvons gaspiller notre vie dans des actions insignifiantes, et cela n'est pas du tout insignifiant pour quelqu'un qui veut atteindre l'illumination.

---

<sup>3</sup> Asaṅga cite à la p.92 les types de samādhi que de tels réalisés doivent avoir expérimentés pour que les actions les concernant portent leurs fruits encore dans cette vie : L'approfondissement dans l'amour sans limites, l'approfondissement sans lutte, l'approfondissement de la libération de la souffrance, ainsi que ceux qui sont entrés dans le courant de la libération jusqu'à devenir des arhats.



Pour quelqu'un pour qui la vie est précieuse, il n'y a pas d'actes insignifiants.

- *Exercice 3 : Essayez de trouver une action qui soit toujours, dans toutes les conditions, totalement insignifiante, c'est-à-dire sans autres conséquences.*

## 20. Quels sont les principaux types d'actions ?

En principe, il y a autant de types d'actions qu'il y a de situations. Dans le contexte du Dharma, il est particulièrement important de distinguer les actions qui génèrent de la souffrance de celles qui, au contraire, conduisent au bonheur et à la libération de la souffrance. En conséquence, les actions sont appelées "non bénéfiques" ou "bénéfiques".

Il existe encore une troisième catégorie d'actions, les actions dites "immobiles" ou plutôt les actions "à effet fixe". Il s'agit des immersions méditatives profondes, mais toujours dualistes, dans les domaines des dieux, un cas particulier d'action que nous ne traiterons pas ici (voir *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 6).

En ce qui concerne le bonheur et la libération, il existe deux types d'actions : les actions bénéfiques et les actions non bénéfiques.

Asaṅga, p.86 :

"Qu'est-ce que l'action méritoire (*punyakarma*) ? L'action bénéfique (*kusalakarma*) dans le domaine de la sensualité. Qu'est-ce que l'action non méritoire (*apunyakarma*) ? L'action non bénéfique (*akusalakarma*)".

Asaṅga, p.83 :

"Qu'est-ce que l'action intentionnelle (*cetanakarma*) ? L'action méritante, l'action non méritante et l'action immobile. Qu'est-ce que l'action intentionnelle (*cetayitvakarma*) ? Ce sont les actions physiques, verbales et mentales, qui peuvent à leur tour être bénéfiques (*kusala*) ou non bénéfiques (*akusala*)".

En conséquence, Djamgön Kongtrul, dans *la Lumière du sens véritable*, page 15f, résume l'action saṃsārique comme suit :

- Il existe des actions non méritoires, dont font partie les dix actions non bénéfiques qui mènent à la renaissance dans les trois domaines inférieurs de l'existence
- Il y a des actions saṃsāriques, méritoires, qui ne s'accompagnent pas du désir de transcender la souffrance, dont font partie les actions bénéfiques comme la générosité et autres, qui mènent à la renaissance dans les domaines supérieurs, c'est-à-dire parmi les dieux et les hommes.

Bien sûr, les actions peuvent aussi être différenciées en fonction de l'émotion dominante (attachement, aversion et ignorance) ou d'autres critères.

Le 9ème Karmapa (dans *L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.20) et Asaṅga (p.92) l'expriment ainsi :

"Quelles sont les actions qui conduisent à l'expérience du bonheur (*sukhavedaniyakarma*) ? Ce sont toutes les actions bénéfiques dans le domaine de la sensualité jusqu'au troisième niveau d'immersion méditative (*dhyāna*) du domaine de la forme subtile inclus.

Quelles sont les actions qui conduisent à l'expérience de la souffrance (*dukkhavedaniyakarma*) ? Ce sont des actions non bénéfiques dans le domaine de la sensualité".

## 21. Actions pures et impures (A IV.232 ; M 57)

Il est également possible d'examiner l'influence de l'égocentrisme sur les actions. Chaque fois que la dualité, l'égocentrisme ou les "flux pulsionnels" / l'illusion émotionnelle accompagnent une action, celle-ci est "impure" selon l'ancien vocabulaire bouddhiste. C'est toujours le cas pour les actions nuisibles et non bénéfiques, qui sont toujours dualistes.

Le Bouddha Śākyamūni mentionne dans A IV.232 et M 57 les catégories supplémentaires d'actions mixtes et totalement pures (mais il s'agit probablement d'expressions issues de la tradition mahayana) :

"Il y a une action sombre qui produit des résultats sombres ; une action claire qui produit des résultats clairs ; une action en partie claire et en partie sombre ["mixte"] qui produit des résultats en partie clairs et en partie sombres ; et une action ni claire ni sombre ["pure"] qui ne produit ni résultats clairs ni résultats sombres et conduit à l'épuisement de l'action (pali : *kamma-khaya*)".

Karmapa écrit dans *L'Océan du Sens ultime véritable*, édition A4, p.20 :

"Les actions bénéfiques (méritoires) peuvent être pures ou impures. Les actes bénéfiques impurs sont l'omission (accompagnée d'égoïsme) d'actes non bénéfiques comme tuer, etc. ainsi que l'accomplissement des dix actes bénéfiques. L'action bénéfique pure est la libération dans la transcendance de la souffrance (*nirvana*)" et :

Les actions "impures" s'accompagnent d'un égoïsme.

L'action "pure" est totalement dénuée d'égoïsme.

## 22. *Que sont les actions bénéfiques ? (M 88)*

Les actions bénéfiques ouvrent l'esprit, provoquent le bonheur et contribuent à réduire l'égoïsme et la souffrance.

La définition de Vasubandhu, p.106, est la suivante :

"Les actions bénéfiques (*kusala*) sont dites bénéfiques (*ksema*) parce que (a) leurs effets sont agréables (*istavipaka*) et protègent donc temporairement de la souffrance ou parce que (b) elles permettent d'atteindre le nirvana et protègent donc durablement de la souffrance. ... L'action bénéfique dans le domaine des plaisirs sensoriels est appelée méritoire (*punya*) parce qu'elle purifie et parce qu'elle produit des effets agréables".

Gendune Rinpoche dans *La loi du karma*, 5-91, page 4 : "Les actions sont bénéfiques ou néfastes selon l'état d'esprit. Si nous possédons un état d'esprit bénéfique, toute action au niveau du corps, de la parole et de l'esprit est bénéfique, son résultat est le bonheur. En revanche, si l'on accomplit une action avec une intention néfaste au niveau du corps, de la parole ou de l'esprit, cette action n'est pas bénéfique et elle arrive tôt ou tard à maturité sous forme de souffrance, de maladie, d'obstacle ou de malchance. C'est la loi du karma, la relation étroite et infaillible qui existe entre une action et son résultat. Une action non bénéfique a pour seul résultat la souffrance. Une action bénéfique a un résultat bénéfique et favorable. C'est pourquoi Bouddha a expliqué qu'une action, quelle qu'elle soit, est bénéfique si l'on a un état d'esprit bénéfique, et qu'à l'inverse, toute action est en réalité néfaste si notre état d'esprit est négatif. Il est conseillé de suivre l'enseignement du Bouddha et de faire tout notre possible pour développer la motivation correcte de l'esprit d'éveil dans toutes nos actions".

Les actions désintéressées libèrent la joie. Plus nous effectuons de telles actions, plus nous sommes heureux.

Ils commencent à modifier notre esprit et notre situation. Même si leurs effets ne sont pas toujours visibles immédiatement, les premiers signes se manifestent presque toujours dans cette vie. Il est extrêmement rare qu'une personne ne fasse que des choses bénéfiques dans cette vie, mais qu'il ne lui arrive que des choses néfastes.

L'état d'esprit est déterminant dans toutes les actions. Les actions qui découlent de l'esprit d'éveil sont toujours bénéfiques.

Karmapa dans *L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.18-19 : "Nous devons abandonner toutes les actions nuisibles - les trois du corps, les quatre du langage et les trois de l'esprit - et nous efforcer d'accomplir leur contraire, les dix actions bénéfiques".

## 23. *Que sont les actions non bénéfiques ?*

La définition de Vasubandhu, p.106, est la suivante :

"Les actions non bénéfiques sont nuisibles et produisent des effets désagréables".

Les actions non bénéfiques entraînent la souffrance. Elles proviennent d'un état d'esprit étroit et égocentrique et le renforcent. Nous constatons que les actions égocentriques, voire impitoyables, rendent l'esprit étroit et provoquent des tensions chez nous et chez la plupart des autres. Plus nous effectuons de telles actions, plus nous devenons égoïstes et sans joie. De telles actions sont directement (pour les autres) et indirectement (pour nous-mêmes) à l'origine de souffrances. Elles peuvent nous apporter satisfaction et bonheur pendant une courte période, parce que nous satisfaisons un désir personnel. Mais ce bonheur est de courte durée et se transforme rapidement, dans la plupart des cas, en insatisfaction et en négativité. Il est extrêmement rare qu'une personne qui ne fait que des choses nuisibles reste heureuse dans cette vie.

La distinction entre les actions non bénéfiques et les actions bénéfiques se trouve dans M 88, où Ananda se voit poser la question suivante par le roi Prasenajit : "Quel comportement physique, quel comportement linguistique et quel comportement spirituel sont condamnés par les moines sages et les brahmanes ?" [explications entre parenthèses]

Ananda répond - approuvé plus tard par le Bouddha - ici en résumé : " Comportement physique, verbal et mental qui n'est pas bénéfique [*gelaṇṇa*, état d'esprit malsain], qui est blâmable [*sāvajja*, éthiquement néfaste], qui apporte [déjà] la souffrance et a [aussi plus tard] des résultats douloureux [*dukkha-vipāka*, conséquences karmiques douloureuses], qui conduit à la souffrance personnelle, à la souffrance d'autrui ou à la souffrance des deux, et en raison duquel les états non bénéfiques augmentent et les états bénéfiques diminuent."

Et le roi demande encore : "Quel comportement physique, quel comportement linguistique et quel comportement spirituel ne sont pas condamnés par les moines et les brahmanes sages ?"

Ananda répond - plus tard également approuvé par le Bouddha : "Comportement physique, verbal et mental qui est bénéfique, qui est irréprochable, qui n'apporte pas de souffrance, qui a des résultats agréables, qui ne conduit pas à sa propre souffrance, à la souffrance d'autrui ou à la souffrance des deux, et en raison duquel les états non bénéfiques diminuent et les états bénéfiques augmentent".

Par définition, les actions non bénéfiques entraînent la souffrance. Toutefois, lorsque nous abordons la question des actions non bénéfiques, nous devons toujours nous rappeler que la même action qui n'est pas bénéfique dans des circonstances normales peut parfois l'être dans des conditions particulières (comme le tyrannicide).

Une citation tirée de la *chaîne de joyaux* :

"Le désir , la haine , l'aveuglement et les actions qui en découlent ne sont pas bénéfiques.  
Ce qui n'est pas bénéfique conduit à la souffrance et à tous les domaines inférieurs de l'existence".

Un acte non bénéfique déploie tous ses effets karmiques lorsque cinq conditions sont réunies (Asaṅga, p.84) :

1. objet (*vastu*) : Il y a un objet correspondant, par exemple un être vivant, un objet de valeur, etc.
2. l'intention (*asaya*) : Il y avait l'intention d'accomplir cette action.
3. l'exécution (*prayoga*) : L'action a été préparée et exécutée.
4. succès (*nisthagamana*) : l'action a réussi et a été vécue consciemment.
5. l'aveuglement émotionnel (*kleśa*) : Le moment de l'acte était accompagné d'attachement (désir), d'aversion (haine) ou d'aveuglement et une satisfaction/plaisir a été ressentie sans remords immédiat.

Ces cinq facteurs s'appliquent à toutes les actions. Ils déterminent également le moment où un vœu est complètement rompu.

#### **24. L'action bénéfique, le karma positif et les mérites sont-ils identiques ?**

Souvent, ces termes sont utilisés comme synonymes. Pourtant, l'angle sous lequel les actions sont considérées est à chaque fois un peu différent

Les actions bénéfiques (a) déclenchent des forces actives bénéfiques, généralement appelées "karma positif" (b) ou encore "mérites" au sens large (c1).

Par mérites au sens strict (c2), on entend les conséquences d'actions bénéfiques délibérément consacrées à la libération et à l'éveil de tous les êtres

Par mérites, on entend donc les forces déclenchées par des actions bénéfiques, qui mènent au bonheur sous toutes ses formes, mais surtout à la libération et à l'éveil.

Extérieurement, il est impossible de distinguer les actions bénéfiques et profanes des actions méritoires orientées vers l'éveil. La différence réside dans la motivation, l'orientation vers l'éveil (la "dédicace") et les effets à long terme.

Lors de la dédicace, nous restons un moment au-delà de l'identification à un moi qui a réalisé l'action. Nous "exproprions" pour ainsi dire l'action, ce qui la transforme en une force puissante qui dissout davantage l'illusion du moi.

Le mérite ne conduit pas seulement au bonheur dans le cycle de l'existence, il est aussi la force motrice dans la dissolution de l'égoïsme.

Ces forces qui provoquent l'éveil de tous les êtres, appelées mérites, sont d'autant plus grandes que les actions sont "pures", c'est-à-dire exemptes d'égoïsme.

Padmasambhava dans les enseignements *Dākinī* :

"Celui qui n'a pas accumulé de mérites ne peut pas développer un état d'esprit noble, mais celui qui accumule des mérites spirituels est récompensé par un esprit noble. Une fois que la noblesse d'esprit fait partie de ton être, tu abandonnes d'office tout ce qui est nuisible et tu t'efforces de faire ce qui est bénéfique. Il est donc important d'appliquer avec zèle les différentes méthodes par lesquelles tu peux accumuler des mérites avec ton corps, ta parole et ton esprit".

## 25. Jusqu'où vont les effets de nos actions ?

➤ *Exercice 4 : Prenez une action quelconque et voyez jusqu'où vous pouvez suivre la chaîne de ses effets. Quels sont les effets immédiats ? Quels sont les autres effets qui en découlent ? Comment les effets se propagent-ils, en touchant peut-être de plus en plus de personnes ou en modifiant notre environnement, ce qui a à son tour des effets ? Quels sont les effets à court et à long terme de l'action sur notre esprit ?*

Beaucoup d'entre nous ne sont pas conscients de l'ampleur des conséquences de nos actions. Elles ne se limitent pas à la situation immédiatement perceptible, mais se prolongent dans d'autres situations. En revanche, par ignorance et manque d'observation, nous supposons le plus souvent que les effets de nos actions se limitent à ce que nous percevons immédiatement et pensons que nous n'avons pas besoin de nous préoccuper d'autre chose. Erreur.

Le Bouddha et d'autres maîtres clairvoyants attirent notre attention sur le fait que les vagues de nos actions vont généralement beaucoup plus loin que nous ne le soupçonnons— jusqu'à des vies futures très éloignées.

Les actions produisent leurs effets à différents moments : immédiatement, dans les jours et les mois à venir, dans les années à venir, encore dans cette vie, peut-être seulement au moment de la mort, dans l'état de mort imminente, dans la vie qui suit immédiatement ou seulement dans des vies beaucoup plus tard.

Chaque action a des conséquences immédiates et ultérieures.

Une action ne peut avoir des conséquences ultérieures que parce qu'elle a déjà produit des effets au moment où elle a été accomplie. L'exécution d'une action génère au même moment des forces et donc des effets et des traces. Si notre perception est suffisamment subtile, nous pouvons percevoir ces effets très clairement dans notre propre esprit, même si, extérieurement, rien n'est peut-être perceptible pour les autres et même s'il s'agissait peut-être d'une action purement mentale.

Cela vaut également pour des actions physiques apparemment insignifiantes, comme le simple fait de ramasser et de reposer une pierre, ainsi que pour des actions purement mentales, comme par exemple penser "bleu" en ce moment. Les effets deviennent toutefois plus évidents lorsqu'il s'agit de pensées fortes,

comme par exemple un souhait. Une fois pensé, le souhait d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres a de vastes effets immédiats et à long terme.

### *L'exemple des vagues*

Les 'ondes' de nos actions se combinent avec des ondes antérieures et postérieures déclenchées par nous-mêmes et entrent en interaction avec les ondes déclenchées par d'autres êtres. La description de cette interaction complexe est celle du 'karma'.

Pour illustrer mon propos : Nous sommes assis dans une baignoire et nous barbotons. Nous créons une vague après l'autre. Ces vagues reviennent sans cesse vers nous et se mélangent aux nouvelles vagues. Plus nous barbotons, plus les vagues sont nombreuses et grandes, jusqu'à ce qu'elles nous passent presque au-dessus de la tête. Si nous voulons que l'eau se calme, nous devons arrêter de créer sans cesse de nouvelles vagues et faire preuve d'un peu de patience en attendant que les vagues se calment.

Eh bien, c'est une image très simplifiée du processus karmique, dont nous ne devons pas abuser. D'une part, nous ne sommes pas seuls dans notre baignoire karmique, mais avec d'innombrables autres, et d'autre part, il y a des vagues de toutes sortes : selon la force de l'égoïsme, il s'agit d'actions bénéfiques, néfastes ou mixtes, et selon le type et l'intensité de l'émotion, nous pouvons parler de petites et de grandes vagues, rouges, vertes, multicolores, etc. On parle de vagues. Notre baignoire karmique n'a pas non plus de paroi solide : ce sont les situations elles-mêmes, avec leurs êtres et leurs objets, qui nous renvoient les ondes avec une durée plus ou moins longue.

## **26. Qu'est-ce qui est influencé par nos actions ?**

➤ *Exercice 5 : Dressez une liste de tous les aspects des conséquences d'une action donnée. Choisissez un exemple et considérez toutes les conséquences possibles de cette action, par exemple la décision de construire une maison, ou l'union de partenaires qui conduit à la conception d'un enfant, ou la décision d'aller quelque part...*

En résumé, on peut dire

Les actions nous influencent nous-mêmes, les autres et notre environnement matériel.

Plus précisément, les actions influencent :

- notre état d'esprit qui suit immédiatement l'action
- nos états d'esprit futurs, car les impressions mentales, les habitudes et les tendances qui résultent de l'action conduisent plus tard à des états d'esprit similaires. Elles génèrent des tendances karmiques qui se répercutent sur nos pensées et notre comportement de communication futurs.
- l'apparence, la constitution et l'état de notre corps maintenant et plus tard
- les états d'esprit, les attitudes et les actions d'autres êtres présents lors de l'action, même si nous n'en étions pas conscients au moment de celle-ci
- indirectement, les états d'esprit, les attitudes et les actions des êtres vivants qui rencontrent plus tard les personnes présentes lors de l'action, ce qui permet une longue chaîne de répercussions dans notre monde et notre société.
- la nature de notre environnement matériel (maisons, jardins, air, eau, objets...) maintenant et dans le futur.

Il résulte de tout cela que de nombreuses situations futures, qui se produisent aussi bien dans notre environnement immédiat qu'ailleurs, sont influencées par nos actions.

Les conséquences des actions ne sont en principe pas limitées dans l'espace et dans le temps.

Elles peuvent avoir des répercussions sur toute la planète et s'étendre bien au-delà de notre mort. Ce faisant, ils entrent en interaction avec les actions de tous les autres êtres vivants.

## 27. Les conséquences des actions (A I,29 ; M 136)

Karmapa dans l'*Océan du Sen véritable*, édition A4, p.17 :

"D'une manière générale, toutes les expériences de bonheur et de souffrance surviennent à la suite d'actions".

Karmapa, p.18-19 : "Les expériences de bonheur et de souffrance dans la vie présente sont le fruit d'actions bénéfiques et néfastes (*karma*) que nous avons commises dans des existences antérieures. Et chaque action que nous commettons dans la vie présente mûrit comme fruit dans les existences futures".

Il convient de noter que certaines de nos expériences de bonheur et de souffrance sont également dues à des actions menées dans cette vie, dans notre vie actuelle, mais que le cadre général de ces expériences et la manière dont nous les gérons en fonction de nos tendances karmiques sont déjà largement définis par les fortes traces laissées par les vies antérieures. Celui qui travaille fortement sur lui-même peut toutefois influencer, élargir et modifier ce cadre de manière significative.

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 13 : "Nous savons que tous les êtres vivants aspirent au bonheur et cherchent à échapper à la souffrance. Malgré cette forte aspiration, personne n'atteint le vrai bonheur à long terme. Cela signifie que la recherche du bonheur et le désir de se détourner de la souffrance ne suffisent pas. La loi du karma doit être prise en compte : les actes accomplis dans le passé arrivent tôt ou tard à maturité.

Quels que soient nos efforts, il est impossible d'arrêter un processus de souffrance si nous avons accumulé des actions non bénéfiques correspondantes dans le passé.

De même, il est impossible de connaître le bonheur maintenant si nous n'avons pas créé dans le passé les causes et les conditions nécessaires à ce bonheur.

Les efforts déployés pour tenter de changer la situation présente n'ont en réalité que peu d'importance, puisque cette situation est simplement le résultat du passé et des actes karmiques accumulés. Il convient plutôt de s'interroger sur l'avenir. Si l'on considère la situation existante, on ne peut rien changer à ce qui est conditionné par le passé ; par contre, ce que nous faisons de la situation présente influence les circonstances que nous rencontrerons dans le futur. Il faut donc réfléchir dès maintenant aux causes qui nous aideront à trouver des circonstances de bonheur durable".

Djamgön Kongtrul dans *L'Océan du sens ultime* : "En bref, nous portons chacun comme une montagne le poids des actions nuisibles que nous avons accumulées depuis d'innombrables vies par ignorance et inattention. Mais ce n'est pas tout : nous ajoutons constamment d'autres actions et voiles nuisibles, car presque tout ce que nous faisons et pensons avec notre corps, notre parole et notre esprit est uniquement motivé par les trois poisons de l'esprit (attachement, rejet et ignorance). En raison de ces erreurs, nous subissons déjà dans cette vie le mépris et l'accusation des hommes et des dieux. De nombreuses circonstances et problèmes difficiles nous assaillent, les divinités protectrices ne s'occupent plus de nous et les démons et les obstacles y voient leur opportunité (de nous nuire). Nous nous engageons avec des personnes mal intentionnées. Dans toutes nos relations, la contamination par des actions nuisibles frappe et nous subissons beaucoup de malheurs. Dans les rêves aussi, nous rêvons de nombreux maux. Nous sommes nous-mêmes malheureux. Des accidents fatals se produisent et de graves maladies apparaissent".

Dans le texte *Dren-nyer Tschungwa*, nous lisons : "Par une action bénéfique, tu obtiens le bonheur, par une action non bénéfique, tu obtiens la souffrance. Ainsi, le résultat de l'action bénéfique et de l'action non bénéfique est clairement exposé".

Bouddha dit dans le *sutra (mahayana) demandé par Surata*

"Les graines piquantes donnent des fruits piquants. Des graines douces poussent des fruits doux. Par cet exemple, les gens intelligents devraient reconnaître que la maturation des actions nuisibles est piquante et que la maturation des actions bénéfiques est douce".

Bouddha Śākyamūni dans A I,20 :

"Il est impossible et ne peut pas y avoir de récolte désirée, souhaitable et agréable à partir d'une conduite non bénéfique dans les actes, les paroles et les pensées : un tel cas ne se présente pas. De même, il est

impossible qu'une récolte non désirée, non souhaitée, non agréable puisse résulter d'un changement bénéfique dans les actes, les paroles et les pensées : un tel cas ne se présente pas.

"Il est impossible et ne peut être que celui qui a adopté une conduite non bénéfique dans ses actes, ses paroles et ses pensées puisse, par conséquent, lors de la dissolution du corps après sa mort, apparaître sur une bonne piste dans le monde céleste : un tel cas ne se présente pas. De même, on ne trouve pas le cas de celui qui a adopté une conduite bénéfique en actes, en paroles et en pensées et qui, par conséquent, pourrait, lors de la dissolution du corps, après sa mort, apparaître sur une mauvaise piste dans la corruption, en enfer : un tel cas ne se trouve pas".

M 136 : Mais une existence avec seulement une action bénéfique peut être suivie d'une mauvaise existence, parce que des forces issues d'une action antérieure non bénéfique arrivent à maturité.

## **28. Aperçu des conséquences des actes et des paroles (D 30, M 135, A VIII.40)**

Helmuth Hecker résume dans son livre *Le gué vers l'autre rive*, p.277-279, les déclarations du Bouddha Śākyamūni dans les Pāli Sutras (notamment D 30, M 135, A VIII.40) concernant les conséquences des actions :

*"Récolte des actes :*

1. L'inesthétisme et le vieillissement précoce sont le résultat de l'absence d'inhibition sensorielle et de la rébellion furieuse contre toute restriction en la matière. - La beauté et la grâce sont le résultat de la modération dans les plaisirs et de la non-haine.
2. La vulnérabilité et la fragilité sont le résultat de blessures corporelles et de l'arrachage d'autres biens servant au bien-être des êtres. - La santé et la vitalité sont le résultat de la protection des autres et de leurs biens.
3. La courte durée de vie par manque de vitalité est la conséquence de tuer. - La longévité est la conséquence de l'aide et de l'encouragement.
4. Naître dans des conditions primitives est la conséquence d'un orgueil irrespectueux. - Naître dans de bonnes conditions est la conséquence du respect de l'ordre hiérarchique (karmique).
5. On devient pauvre et indigent en refusant et en privant. - C'est en donnant et en étant généreux que l'on devient riche et prospère.
6. C'est en jalousant et en désapprouvant que l'on devient maladroit et peu doué. - C'est en donnant qu'on devient talentueux.
7. On peut mourir prématurément à cause de circonstances extérieures en tuant de manière inoffensive, comme par exemple l'avortement, la torture d'animaux en masse, etc. - On trouve une protection et une aide contre le danger de mort par une serviabilité illimitée.
8. L'alcool et les drogues peuvent être à l'origine de troubles mentaux, voire de possessions. - La clarté d'esprit permet de trouver de bons amis clairvoyants dans ce monde et dans l'au-delà.

*Récolte des mots :*

9. La discorde et le conflit s'obtiennent par la trahison, l'incitation, etc.
10. On nous ment et nous trompe si on ment et calomnie - On rencontre la franchise et l'honnêteté en étant honnête et fiable.
11. Les injures et les insultes viennent si on râle et insulte. - On rencontre la gentillesse et la politesse en parlant avec douceur.
12. Le bavardage banal est celui que l'on entend lorsqu'on parle ainsi soi-même aux autres. - On entend un discours sensé quand on parle soi-même de manière sensée.
13. Celui qui traite les autres avec négligence ne trouve ni reconnaissance ni considération. - On trouve la sécurité et l'acceptation en tenant compte de l'état d'âme des autres.

14. On devient un "malchanceux" qui se heurte constamment à des portes fermées par l'hypocrisie ou par un intérêt feint pour les autres. – On devient "chanceux" à qui les portes s'ouvrent, par une véritable attention.
15. Le blâme et la critique se manifestent par le dénigrement et la médisance. - Les éloges et les encouragements se traduisent par l'appréciation et la reconnaissance des performances.
16. Le défi et le dogmatisme sont sans gloire. - La reconnaissance et l'estime s'obtiennent en cédant et en s'adaptant.

## **29. Pas d'évolution automatique vers le haut : trois types d'effets à long terme**

Il ressort clairement de tout ce qui a été dit jusqu'à présent qu'il n'y a pas d'évolution automatique vers le haut pour les humains et les autres êtres. Toutes les possibilités sont ouvertes, les domaines d'expérience supérieurs comme inférieurs, et le chemin que nous emprunterons après la mort dépend uniquement de nos pensées, de nos paroles et de nos actes. Croire en une évolution supérieure automatique indépendante de nos actions est naïf, c'est un pur fantasme. La loi du karma dit : l'évolution supérieure est "automatique" pour celui qui agit de manière bénéfique, c'est-à-dire avec attention et amour. Et de même, la descente dans des domaines plus douloureux est la conséquence garantie d'une action non bénéfique, c'est-à-dire inattentive et dépourvue d'amour. Contrairement à certains courants ésotériques, les maîtres éveillés décrivent que la plupart des gens n'utilisent pas suffisamment la chance qu'ils ont dans le domaine humain et accumulent plus de karma négatif que positif.

On distingue trois types d'effets à long terme des actions :

- Les "effets arrivant à pleine maturité" déterminent dans quel domaine d'existence un être naît en raison de tels actes.
- Les "effets secondaires" déterminent l'état d'esprit de l'être vivant qui y est né.
- Les "effets influents" déterminent les conditions environnementales qu'il doit y expérimenter.

### *1. les effets "arrivant à pleine maturité"*

Asaṅga, p.85 : "Les effets arrivant à pleine maturité (*vipaka-phala* ; Tib. : *rnam-smin*) des dix types d'actions non bénéfiques se manifestent (comme une naissance) dans les trois domaines inférieurs de l'existence, les actions les plus faibles conduisant dans le domaine animal, les moyennes parmi les esprits de la avidité et les fortes dans les domaines infernaux. ... De même, il est dit dans le sutra : Les effets arrivant à pleine maturité des dix types d'actions bénéfiques se manifestent pour ceux qui naissent dieux ou hommes dans les domaines des dieux et des hommes". Les actions correspondantes sont également appelées par Asaṅga "actions déterminant l'existence".

*Océan du Sens véritable*, édition A4, p.18-19 :

"Le fruit arrivé à pleine maturité des actions non bénéfiques est une naissance dans les trois domaines inférieurs de l'existence".

*Ratnavali* : "Le désir, la haine, la stupidité et les actions qui en découlent ne sont pas bénéfiques. Les actions non bénéfiques conduisent à la souffrance et à toutes les formes d'existence douloureuses. L'absence de désir, de haine, de stupidité et les actions qui en découlent sont bénéfiques. Les actions bénéfiques mènent à toutes les formes d'existence agréables et au bonheur dans toutes les existences" et : "Par concupiscence, tu deviens un esprit affamé. La haine te projette dans les enfers. La stupidité mène à une existence animale" et : "Par les immenses approfondissements méditatifs sans forme, on obtient le bonheur de Brahma".

Asaṅga, p.85 : "Dans un tel cas, dans quel ordre apparaissent les 'effets arrivant à pleine maturité' ? (1) Les actes graves (*guru-karma*) montrent leurs effets en premier, (2) puis les actes accomplis juste avant la mort, (3) puis les actes accomplis habituellement dans la vie en question, et (4) enfin les actes accomplis dans des vies antérieures".

En vue de notre prochaine naissance, les actes graves laissent donc tout le reste de côté. S'il n'y a pas d'acte de ce type, l'acte puissant effectué immédiatement avant la mort domine. S'il n'y a pas d'action de



ce type, les actions qui ont été le plus souvent effectuées montrent leurs effets. Si aucune de ces trois formes d'action n'est suffisamment puissante, une action d'une vie antérieure montrera ses effets.

## 2) Les effets "correspondant à la cause" ou "secondaires".

Asaṅga, p.85 : "Dans le cas d'une renaissance parmi les humains, les effets secondaires (*nisyandaphala*) des actions non bénéfiques - chacune en soi et en accord avec la cause - se manifestent comme les dangers qui menacent une telle personne et les choses qui lui appartiennent... Les effets secondaires des actions bénéfiques - chacune en soi et en accord avec la cause - sont l'augmentation du bien-être de la personne et des choses qui lui appartiennent dans ces domaines". Les actions correspondantes sont également appelées par Asaṅga (avec le troisième groupe) "actions qui complètent".

Karmapa dans L'Océan du Sens ultime, édition A4, p.18-19 : "Tuer mène à une vie courte et à beaucoup de souffrance et de malheur. Voler mène à la pauvreté. L'adultère mène à l'hostilité. Le mensonge mène à la médisance. La calomnie conduit à la séparation des amis. La rudesse conduit à devoir écouter des choses désagréables. Parler inutilement conduit à ne pas tenir compte de nos paroles. La cupidité conduit à la déception des attentes. La malveillance entraîne la peur. La vision erronée conduit à une philosophie dégénérée".

Chez Padmasambhava (*enseignements Dākinī*), les "effets correspondant à la cause" sont les tendances à continuer de prendre plaisir à l'avenir à de telles actions, qui s'ancrent dans la conscience Ālaya (la conscience de stockage non conceptuelle des impressions karmiques).

## 3) Les "dominants" ou "d'influence".

Asaṅga, p.85 : "Les effets influents (*adhipatiphala*) des actions non bénéfiques - chacune en soi et en accord avec la cause - sont les dangers qui menacent les choses extérieures (dans l'environnement). ...Les effets influents des actions bénéfiques - chacune en soi et en accord avec la cause - sont l'augmentation des choses extérieures dans l'environnement".

Karmapa dans L'Océan du Sens ultime, p.19, donne les exemples suivants, chacun d'entre eux devant être considéré comme représentatif d'autres effets similaires :

"L'environnement est peu attirant (à cause du meurtre), (à cause du vol) il y a beaucoup de dégâts (par le gel et la grêle), (à cause de l'adultère) il y a beaucoup de poussière, (à cause du mensonge) il y a une mauvaise haleine, (à cause de la calomnie) le terrain est inégal, (à cause de la dureté des propos) la terre est stérile, (à cause des bavardages, les saisons) sont bouleversées, (à cause de la malveillance) les fruits sont amers, (à cause de la cupidité) les fruits sont petits, (à cause de la mauvaise vision) il n'y a pas de fruits du tout."

Ces trois effets peuvent être modifiés par des actions influentes, telles que des regrets immédiats et autres.

## 30. Que sont les actions qui déterminent et complètent l'existence ?

Asaṅga poursuit avec ce qui précède (p.85) :

"Les effets des actions bénéfiques et non bénéfiques se manifestent sous forme de renaissance dans des domaines d'existence agréables ou douloureux. Cela se produit en outre par les 'actions qui déterminent l'existence' (*aksepaka-karma*)<sup>4</sup> et les 'actions qui complètent' (*paripuraka-karma*).

Que sont les 'actions qui déterminent l'existence' ? Ce sont les actions qui produisent les 'effets arrivant à pleine maturité' (c'est-à-dire la renaissance dans un certain domaine).

Que sont les 'actions qui complètent' ? Ce sont les actions par lesquelles on subit des conséquences agréables ou désagréables après la naissance (donc les effets secondaires et dominants).

---

<sup>4</sup> littéralement : actions 'jetant'.

Dans ce cas, une action peut déterminer une naissance ou plusieurs actions peuvent déterminer une naissance ou plusieurs actions peuvent déterminer plusieurs naissances. Un être est accompagné de plusieurs actes".

Mais il est important de se rappeler que le lieu de la renaissance n'est pas fixé de manière immuable, comme le décrit Vasubandhu, p. 108 :

"Les actions dans le domaine des plaisirs sensoriels sont 'mobiles' (*injadi*) en ce qui concerne leurs effets, car le lieu des effets n'est pas fixé".

et plus loin p.108 : "Une action qui conduit normalement à une certaine forme d'existence peut aussi devenir mûre dans une autre ; les effets d'une action qui conduit normalement à une certaine existence parmi les dieux peuvent être expérimentés dans une autre existence divine. Ainsi, il arrive que les effets d'actions qui produisent force, grandeur, beauté et prospérité soient expérimentés, en raison de certaines autres causes, dans une existence d'homme, d'animal ou d'esprit affamé au lieu d'être vécus dans les domaines divins".

### 31. Comment fait-on l'expérience de la maturation du karma ?

A ce sujet, une citation détaillée de Vasubandhu, *Trésor de l'Abhidharma*, p.124-127 :

"L'élément essentiel dans la maturation du karma (*vipaka*) sont les sensations".

"Certaines actions peuvent-elles mûrir exclusivement en tant que sensation mentale (*caitasika*) plutôt qu'en tant que sensation physique (*kayiki*) ? Certaines actions peuvent-elles mûrir en tant que sensation physique et non en tant que sensation mentale ?

Le fruit d'une action bénéfique qui a été libre de toute réflexion (*vitarka*) est exclusivement une sensation mentale.

Cela s'applique à toutes les actions au-dessus du niveau de la première immersion méditative (*dhyāna*), car elles sont libres de toute réflexion. Comme la réflexion (*vitarka*) et le discernement (*vicāra*) sont toujours impliqués dans une sensation physique, c'est-à-dire une sensation liée aux cinq perceptions sensorielles, celle-ci ne peut pas être le fruit d'une action libre de toute réflexion.

Le fruit d'une action non bénéfique se manifeste toujours sous la forme d'une sensation physique et celle-ci est douloureuse.

Une sensation mentale douloureuse est appelée insatisfaisante ou 'non-satisfaction' (*daurmanasyendriya*). Mais la non-satisfaction, comme nous l'avons montré ailleurs, ne peut pas être un fruit karmique. ... On parle donc d'esprit agité (*cittakṣepa*), ce qui se manifeste comme une perception mentale agitée. ... Les cinq (autres) perceptions sensorielles ne peuvent pas être agitées (*ksipta*), car elles sont libres d'imagination (*vikalpa*), d'investigation et de mémoire, et parce que l'esprit agité consiste à imaginer quelque chose qui n'existe pas (*asadvikalpa*).

L'esprit agité naît de la maturation des fruits karmiques.

Quelqu'un qui agite et perturbe l'esprit d'autrui, que ce soit par la sorcellerie, les sorts, l'administration de boissons toxiques ou d'alcool à ceux qui ne veulent pas en boire, qui effraie le gibier en chassant, en mettant le feu à la forêt ou en creusant des pièges, qui agite par quelque moyen que ce soit la vigilance (*smṛti*) et la présence d'esprit d'autrui, son esprit sera agité à la suite de ces actes et ne disposera pas de l'aide de la vigilance.

Les conséquences d'un esprit agité sont la terreur, l'invasion de démons (maladies mentales), la perturbation des éléments responsables de l'état physique et le chagrin. ... De plus, il en résulte un déséquilibre ou une perturbation des éléments physiques, ce qui provoque à son tour une agitation de l'esprit (*prakopa*), le rend incontrôlable et le prive de la guidance de la pleine conscience (*bhṛastasmṛtika*).

Il existe quatre possibilités :

1. L'esprit est agité, mais pas confus, c'est-à-dire qu'il est certes agité, mais 'non tourmenté' (*aklista*) par des émotions.
2. L'esprit est troublé, mais pas agité, c'est-à-dire qu'il est certes 'tourmenté' (sous tension émotionnelle, dualiste), mais calme, normal.
3. L'esprit est agité et confus.
4. [L'esprit n'est ni agité ni confus].

... Les personnes réalisées (*ārya*), à l'exception des bouddhas, ne sont pas exemptes d'esprit agité, car leur esprit peut être agité en raison d'un déséquilibre (*vaisamya*) des éléments. Mais chez eux, ce déséquilibre des éléments n'est pas dû à la maturation du karma (il s'agit ici des actions des vies antérieures). ... Ni les terreurs, ni les attaques de démons, ni les chagrins ne peuvent agiter l'esprit des personnes réalisées, car elles sont au-delà des cinq peurs<sup>5</sup>, elles n'accomplissent aucune action qui n'apaiserait pas (*aprasadika*) et ne déclencherait pas la colère des démons et elles connaissent profondément la nature des choses (*Dharmatā*). (fin de citation)

### 32. Le rôle des décisions, des conversations, des pensées

➤ *Exercice 6 : Dans quelle mesure ai-je créé ma propre situation ? Tout d'abord, nous nous asseyons de manière détendue et droite et rassemblons notre esprit. Ensuite, nous nous posons la question suivante : comment ai-je contribué, avec mon corps, ma parole et mon esprit, à ce que je me retrouve dans cette situation, assis ici, à réfléchir sur le karma ?*

- a) *Quels actes physiques ai-je accomplis pour en arriver là ?*
- b) *Quelles conversations ai-je eues dans le passé qui ont contribué à cette situation ? Que m'ont dit les autres ?*
- c) *Qu'est-ce que j'ai pensé au cours des dernières heures, des derniers jours et des dernières années qui a contribué à cette situation ? Quelles pensées, c'est-à-dire quelles actions mentales, l'ont précédée ? Quelles questions intérieures ? Quelles décisions ai-je prises ?*

*Nous portons notre attention sur tout ce que nous avons nous-mêmes contribué à cette situation - notamment les nombreuses décisions et pré-décisions que nous avons prises en amont de nos actions extérieures.*

Nous avons toujours le choix de partir ou de rester.

Dans nos actions, nous ne sommes pas le simple jouet de forces extérieures, mais nous avons toujours le choix, par exemple de nous lever et de partir ou de rester dans une situation donnée, de discuter ou non de quelque chose, etc. Souvent, sans nous en rendre compte, nous prenons une multitude de décisions de ce type. La contemplation de notre participation passive et active, basée sur de petites décisions, peut être réalisée pour chaque situation et également pour les conditions globales qui déterminent notre vie, comme le choix de notre profession, de notre partenaire, de notre lieu de résidence et de nos amis. Ce sont tous des choix.

Le karma (action) est la conséquence de décisions.

L'exercice ci-dessus nous montre comment toutes les expériences de notre vie sont également conditionnées par les trois niveaux de nos actions, par toutes les actions que nous avons accomplies dans un passé récent ou antérieur. Au début, nous pensons peut-être que les actions physiques concrètes ont le plus de poids. Mais en y regardant de plus près, on constate à quel point les pensées, notre orientation mentale et notre motivation sont déterminantes.

---

<sup>5</sup> Les cinq peurs qui se dissolvent en atteignant le premier niveau de bodhisattva se trouvent dans le *Sutra des dix étapes* : "En atteignant le niveau de "joie suprême", les cinq peurs suivantes se dissolvent simultanément et ne sont plus présentes à partir de ce moment : la peur de ne pas avoir assez pour vivre, la peur de ne pas comprendre le sens du Dharma, la peur de la mort, la peur des domaines inférieurs de l'existence et la peur de rester bloqué dans le samsara (par manque d'enseignements)".

Chaque action extérieure est précédée de pensées. Elles sont toutes planifiées par des pensées et accompagnées de pensées. Nous pourrions presque dire que les pensées engendrent le monde. Mais le Bouddha a été encore plus précis :

"Les actions engendrent le monde".

Les pensées seules, sans autre action avec la parole et le corps, ne font pas tout dans notre monde. Le corps et la parole sont également nécessaires.

### 33. Le rôle de la vision juste et de la vision fausse (A I,22-25)

Dans A I, 22-25, le Bouddha Śākyamūni explique que ce sont en premier lieu la vision juste et la vision erronée qui sont responsables de nos actions bénéfiques et néfastes et donc de notre renaissance. Et le facteur essentiel dans la culture de la vision juste est l'attention approfondie, par opposition à l'attention "superficielle" qui conduit à la vision erronée.

En A I,23, le Bouddha dit Śākyamūni :

"Quoi qu'une personne à la vision erronée, moines, fasse et entreprenne en suivant cette vision, en actes, en paroles et en pensées, et quelle que soit son intention (*cetanā*), son aspiration (*paṭṭhāna*), et son orientation (*panidhi*), ses configurations, toutes ces choses mènent à ce qui n'est pas désiré, à ce qui n'est pas souhaitable, à ce qui n'est pas agréable, à la malchance et à la souffrance. Et pourquoi ? Parce que la vision est fausse.

Si l'on sème des graines de nimba, de kosataki ou de courge amère dans une terre humide, tout ce qu'elles absorberont de la terre ou de l'eau ne donnera que de l'amertume, du piquant et des choses désagréables. Et pourquoi cela ? Parce que ce sont des graines amères - et il en va de même si l'on se trompe.

Quoi que fasse et entreprenne une personne avec une vision juste, en suivant cette vision dans ses actes, ses paroles et ses pensées, et quelle que soit son intention, son aspiration et son orientation, ses créations, toutes ces choses mènent à ce qui est désiré, souhaitable, agréable, à la bénédiction et au bien-être. Et pourquoi ? Parce que la vision est juste.

Si l'on plante des pousses de canne à sucre ou de vigne ou des grains de riz dans une terre humide, tout ce qu'ils absorberont de la terre ou de l'eau ne donnera que des douceurs, des choses agréables et exquises. Et pourquoi cela ? Parce que c'est une bonne semence - et il en est de même avec une vision juste".

→ voir aussi A X,104

### 34. Le retard des effets des actions (Dh 119, 120)

Bouddha Śākyamūni dans le *chemin de la vérité* (*Dhammapada*, versets 119 et 120) :

"Même un méchant s'en sort bien,  
tant que le mal n'a pas mûri ;  
mais le mauvais fruit est mûr,  
alors le mauvais homme va mal.

Même un homme bien va mal,  
tant que son bien n'a pas mûri ;  
mais le bon fruit est mûr,  
alors tout va bien pour le bonhomme".

### 35. Comment la souffrance naît-elle de l'ignorance et du karma ?

L'ignorance, la supposition erronée d'un "moi", est la racine de toutes les émotions et donc la force motrice de toutes les actions qui mènent à la souffrance.

Djamgön Kongtrul dans *L'Océan du Sens ultime*, page 15 :

"En ce qui concerne le samsara, la racine de la souffrance est l'accumulation d'actions nuisibles. Celles-ci proviennent de l'aveuglement émotionnel qui, à son tour, repose sur l'ignorance de considérer le "moi" comme si important.

L'ignorance est la racine de tout aveuglement émotionnel. Elle est due à l'obscurité mentale - une obscurité profonde dans laquelle nous ne savons pas d'où vient le samsara, quelle est la nature du samsara, quels sont les bienfaits ou les méfaits des actions, et ainsi de suite. Même la compréhension qui naît des explications de l'enseignant ou de l'étude et de la contemplation reste vague - une idée approximative de quelque chose qui n'existe pas vraiment : "Ça pourrait être comme ça". C'est comme si nous dirigeons notre imagination vers un endroit où nous n'avons jamais été et que nous lui donnions un nom. Ainsi, nous nous accrochons à quelque chose d'inexistant en tant que "mien" et le désignons comme "moi". C'est sur cette base que se développent les nombreuses conceptions erronées, comme par exemple les doutes sur la signification de la réalité. Notre corps, nos possessions, etc. font naître l'attachement - d'où l'orgueil, la jalousie et la cupidité. En raison de "l'autre" (objets supposés extérieurs), l'aversion se développe et conduit à une violente colère, au ressentiment et à d'autres choses de ce genre.

Si ces trois poisons émotionnels - l'ignorance, l'attachement et l'aversion - ne sont pas présents, aucun karma ne peut se former.

S'il n'y a pas de karma, il n'y a pas de fruits. C'est pourquoi il est nécessaire de s'affranchir de toutes ses forces de ces trois causes fondamentales qui font que l'on erre dans le cycle de l'existence. ...En bref :

Tant que les tendances conceptuelles ne sont pas épuisées, on accumule sans cesse du karma, dont la force rend impossible la fin des manifestations illusoire du samsara.

Quelqu'un qui affirme stupidement, sur la base de sa méditation perverse de la vacuité, "j'ai compris l'esprit" et ne juge pas nécessaire d'observer la loi du karma et de s'y conformer, est de ce point de vue un grand voleur d'enseignement".

Asaṅga, p.86 : "Le soutra dit : les actions méritantes, non méritantes et immobiles sont les forces de création (*saṃskāra*) conditionnées par l'ignorance (*avidyā*). Pourquoi les actions méritoires et immobiles sont-elles aussi appelées 'conditionnées par l'ignorance' ?

L'ignorance est double : l'ignorance des effets (*vipaka-avidyā*) et l'ignorance de la réalité (*tattvartha avidyā*).

L'ignorance concernant les effets provoque les forces de création non méritantes (non bénéfiques) (*apunya saṃskāra*) et l'ignorance concernant la réalité provoque les forces de création méritantes et immobiles (*punya-aninḍya-saṃskāra*). (fin de citation)

Ainsi, toute action accompagnée d'ignorance génère du karma qui conduit à une autre existence dans le cycle de l'existence. Un être pleinement réalisé, libre de toute ignorance et ayant atteint la connaissance de la réalité ultime, est au-delà de la dualité, au-delà du bénéfique et du non bénéfique, et ne génère plus aucun karma, pas même un bon karma. Lorsqu'une telle personne réalisée accomplit une action, c'est une action pure qui ne crée pas de causes pour une autre existence, car elle est libre de la fausse croyance en un "moi" et du désir d'une autre existence.

Le karma naît des idées basées sur l'ignorance et des émotions qui en découlent. Se libérer du karma, c'est se libérer de l'ignorance, et inversement.

Karmapa dans L'Océan du Sens ultime, édition A4, p.172 : "A cause de l'inconscience qui interprète mal, nous ne reconnaissons pas la conscience du soi (*rang-rig*) et nous nous attachons donc à un 'je' là où il n'y a pas de moi, à un 'soi' là où il n'y a pas de soi, à du 'concret' là où il n'y a rien de concret. Poussés par l'attraction, l'aversion et l'aveuglement, nous accumulons des actions (karma), dont chacune mûrira, et nous errons dans le cycle de l'existence conditionnée".

Gampopa dans *Le précieux ornement de la libération* (chapitre 17, sur la sagesse) : "Si l'on considère la personne comme quelque chose de permanent et d'unique, on s'y accrochera avec une pleine identification comme un moi ou un soi. C'est ce qu'il faut comprendre par "moi de la personne" ou "esprit". C'est à partir d'un moi que naît l'aveuglement émotionnel. De l'aveuglement émotionnel naissent des actions (*karma*).

Les actions engendrent la souffrance. Ainsi, la racine de tout mal et de toute souffrance (l'acceptation d'un) est "soi" ou "esprit".

La supposition erronée de l'existence d'un moi est la racine de la création de forces karmiques.

La manière dont la supposition erronée de l'existence d'un moi engendre le cycle de l'existence, avec toute la souffrance qui en découle, est décrite par les douze facteurs d'émergence dépendante (*pratītyasamutpāda*). On trouvera des explications plus détaillées dans *Le précieux ornement de la libération de Gampopa*, p.205-209, et dans *Abhidharma samuccaya* d'Asaṅga, p.42-44.

### 36. La recherche du bonheur comme cause de souffrance (M 13)

Guendune Rinpoche dans un entretien, Losar 97 :

"Vous devriez vous rappeler que vous avez fait l'expérience d'innombrables vies dans d'innombrables corps depuis le temps sans commencement. Avec tous ces corps, vous avez accumulé un karma illimité. Maintenant, vous avez le corps de cette vie, qui est comme la somme, le résultat final de tous les corps et vies précédents. Et à cause de ce corps, vous avez des sensations, des sentiments, qui sont le résultat exactement correspondant des tendances cultivées auparavant. Le sentiment principal est le désir d'être heureux et de vivre des expériences agréables.

Ce désir de bonheur et l'attachement aux expériences agréables, est à l'origine de la souffrance.

Lorsque vous vous en rendez compte, vous réalisez que ce désir vous domine encore et vous vous rendez compte que cela est dû à des tendances antérieures. Vous en êtes encore très dépendants, car il est difficile de dissoudre cet attachement et de devenir libre de ce désir de bonheur".

M 13.15-16 : "S'attacher aux expériences sensorielles ["plaisir des sens" au sens large] est la cause, la source, le fondement pour lequel les gens s'adonnent à l'inconduite dans le corps, la parole et l'esprit. S'ils l'ont fait, ils réapparaissent lors de la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par les privations, dans une destination malheureuse, dans la dépravation, voire en enfer. ... - En éliminant, en surmontant la concupiscence et l'avidité pour les plaisirs des sens, on échappe aux dangers de l'attachement aux plaisirs des sens". ...Et il en va de même pour l'attachement à la forme et même aux expériences de méditation les plus subtiles (M 13.18-37).

### 37. Qu'est-ce qui influence les effets des actions ?

➤ *Exercice 7 : A l'aide d'une action quelconque, montrez comment différents facteurs influent sur ses effets. Répétez mentalement la même action dans des conditions légèrement différentes. Examinez les facteurs énumérés dans la liste ci-dessous. Nous pouvons choisir la situation suivante, qui est assez illustrative :*

*Une jeune femme se promène. C'est l'automne. Devant elle, une fillette de cinq ans traverse un pont. Elle se penche trop au-dessus de la balustrade, car elle essaie d'attraper une feuille qui flotte dans le vent, et tombe dans la rivière bruyante, mais ne sait pas nager. La femme a l'impulsion de sauver l'enfant. (Suggestion de R. Leisner)*

*Jouez les scénarios suivants en essayant d'imaginer les différentes conséquences possibles. Imaginez que vous êtes cette femme. Que ressentez-vous avant, pendant et après l'action ? Quel est l'impact de cette action - sur notre corps, notre perception, nos sentiments, nos pensées, maintenant et plus tard, sur les autres, etc.*

- *Sans même y penser, elle se lance à sa poursuite, toute habillée.*
- *Elle n'hésite pas, mais retire d'abord prudemment son lourd vêtement.*
- *Elle a peur, mais elle s'en remet.*
- *Elle saute par souci de reconnaissance.*
- *Elle saute sous la pression.*
- *Elle réussit ou échoue à sauver l'enfant.*

- Elle est (a) une mauvaise nageuse, (b) une sauveteuse expérimentée qui a déjà sauvé plusieurs personnes, (c) ne sait pas nager elle-même.
- Il n'y a (a) aucune autre personne présente, (b) la famille de l'enfant est présente ou (c) il y a même des journalistes présents.
- Elle est en colère contre ses parents qui n'ont pas fait attention, mais elle saute quand même.
- L'enfant est (a) un enfant de sans-abri, (b) l'enfant du président du pays ou (c) l'enfant d'un milliardaire.
- Cette femme est (a) une parfaite inconnue, (b) une nonne bouddhiste, (c) une femme accusée de meurtre ou de maltraitance d'enfant ou (d) l'épouse du président.
- Elle attrape une pneumonie grave à cause de l'eau froide et (a) regrette après coup d'avoir sauté, ou (b) se réjouit de cette action chaque fois qu'elle y pense, même des années plus tard, ou (c) réagit avec fierté et vantardise, ou (d) consacre l'action à l'illumination.
- (a) elle réussit ou (b) elle ne réussit pas à sauver l'enfant.
- Elle est (a) félicitée ou (b) réprimandée pour son action.

Les effets d'une action donnée dépendent des facteurs suivants :

- la nature de l'émotion ou de la motivation qui sous-tend l'action
- l'intensité de l'émotion ou de la motivation
- le type d'action
- le succès de l'action
- la fréquence de l'action
- l'objet ou le vis-à-vis de l'action
- le niveau de développement personnel
- le renforcement ou l'affaiblissement ultérieur de l'action
- Interactions avec d'autres actions déjà réalisées
- la situation globale actuelle et l'état d'esprit

Les conditions que nous venons d'énumérer influencent également le moment de la maturation de ces effets, car tous ces facteurs peuvent également faire en sorte qu'une action produise ses pleins effets à l'instant même ou non. Par exemple, si nous quittons le lieu immédiatement après une action, certaines réactions des personnes concernées ne peuvent pas nous atteindre immédiatement. Nous nous soustrayons aux conséquences immédiates. Mais "repousser n'est pas annuler".

*L'L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.18-19 : "En outre, on renaît en tant qu'être infernal, esprit affamé ou animal, selon que les actions non bénéfiques sont énormes, moyennes ou petites, ou que ces actions ont été motivées par la haine, la convoitise ou la stupidité. Les petites actions bénéfiques entraînent une renaissance en tant qu'être humain, les moyennes une renaissance en tant que dieu de la sensualité et les grandes une renaissance en tant que dieu dans le royaume de l'approfondissement méditatif ou dans les domaines sans forme".

Nous aborderons chacun de ces facteurs dans les paragraphes suivants. Mais tout d'abord, nous citons les enseignements traditionnels sur ce qui influence la force des effets d'une action.

### 38. Qu'entend-on par actions fortes ?

Les actions fortes sont

- des actions suffisamment fortes pour amortir les effets d'une action non bénéfique
- toutes les actions intentionnelles bénéfiques
- toutes les actions intentionnelles non bénéfiques qui ne sont pas amorties
- toutes les actions intentionnelles qui ont des conséquences certaines.

Asaṅga, p. 87/88 : "Le sutra mentionne des 'actions fortes' (*balavatkarma*) et des 'actions faibles' (*durba-lakarma*). Qu'est-ce qu'une action forte ?

(1) C'est l'action intentionnelle non bénéfique d'une personne qui fait intervenir de fortes qualités opposées (*pratipaksa*). Comme la force des qualités opposées (*pratipaksabalaviskambhana*) l'empêche, une action

qui devrait produire des effets dans les domaines de l'enfer ne montre que des effets dans cette vie, et une action qui devrait produire des conséquences dans cette vie ne montre aucun effet. Ici, l'action est appelée 'forte' en raison de la puissance de l'action des qualités opposées.

(2) Toute action intentionnelle bénéfique est appelée 'forte' (en raison de la puissance de l'action des qualités opposées au non-malfaisant, qui permettent de sortir du samsara). En se référant à de telles actions, le Bouddha a dit : " Mes nobles disciples développent une orientation mentale bénéfique vers les actions illimitées et grandes (*apramanavaipulya*) ; mais en ce qui concerne les actions conditionnées et limitées (*abhisamskrta sapramana*), ils ne les rejettent pas, ne les oublient pas, mais ne tombent pas non plus dans cette catégorie (d'actions conditionnées et limitées).

(3) Une action non bénéfique intentionnelle sur une personne ayant de faibles qualités opposées est également appelée 'forte' (parce qu'elle aura de forts effets).

(4) De plus, toute action intentionnelle qui a des conséquences certaines, qui n'est pas effacée par le Noble Octuple Sentier ou qui est inconnue, est appelée 'forte'. - En tenant compte de tout cela, il est dit

Toutes les actions (intentionnelles) bénéfiques et non bénéfiques qui produisent avec certitude des conséquences sont appelées 'fortes'.

Les actes non bénéfiques dans le domaine des plaisirs des sens, les actes du passé accomplis par habitude, les actes accomplis aux moments opportuns<sup>6</sup>, ainsi que les actes qui ne peuvent être annulés (*asadhya*) parce qu'ils sont par essence incompatibles avec le parinirvâna - tous ces actes sont par nature 'forts'". (fin de citation)

### 39. Les 51 facteurs de conception

Du point de vue d'Abhidharma, le karma naît des forces créatrices (*samskāra*). Elles façonnent notre monde, car elles influencent notre vision du monde et nos actions. En font partie en premier lieu les 51 facteurs mentaux (*caitta*) ou facteurs de création : 5 toujours présents ; 5 qui sondent à chaque fois plus précisément un objet ; 11 qui sont bénéfiques ; 6 poisons mentaux fondamentaux ou "infirmités" responsables de l'aveuglement émotionnel ; 20 autres facteurs d'aveuglement émotionnel qui résultent des premières cités ; ainsi que 4 facteurs variables dont les qualités bénéfiques ou non dépendent de leurs objets changeants. Bien sûr, d'autres facteurs de création pourraient être ajoutés à la liste, mais au fond, toute la palette des fonctions et des humeurs mentales est ainsi couverte.

"Bénéfique" (*kuśala*) signifie ici : qui élargit l'esprit, qui ouvre, qui clarifie, qui conduit à la joie et à la libération. Les facteurs mentaux bénéfiques sont souvent regroupés sous la compassion et la sagesse. En font également partie les mouvements d'esprit bénéfiques tels que l'amour, la joie, etc.

"Non bénéfique" (*akuśala*) ou "souillure", "infirmité" (Skt : *kleśa*, Pali : *kilesa*) est ce qui rétrécit l'esprit, le voile, l'obscurcit et conduit à la souffrance et à la confusion. Les facteurs mentaux non bénéfiques proviennent tous de l'ignorance ou du manque de conscience (*avidyā*), dont l'expérience immédiate est la peur ou l'étroitesse. Le manque de conscience donne lieu à l'attachement (désir) et à l'aversion (haine). Ces trois éléments regroupent tous les mouvements mentaux qui créent des voiles. Les mouvements d'esprit obscurcissants de base sont également appelés opacités ou "effluves". Leur caractéristique commune est l'attachement dualiste, l'attachement à l'existence supposée du sujet et de l'objet.

### 40. Les quatre flux pulsionnels (M 2)

Il existe, comme l'a exprimé le Bouddha, quatre "flux pulsionnels" fondamentaux ou "courants" (Skt : *asrava* ; Pali : *asava*, Tib : *zag-pa*) qui conditionnent le cycle de l'existence : (1) le flux pulsionnel du désir de la sensualité, de la convoitise (*kāma*), (2) le flux pulsionnel du désir d'existence, de l'existence ou

---

<sup>6</sup> *périodes opportunes* : Une action réalisée dans la jeunesse est considérée comme plus forte qu'une action réalisée dans l'enfance ou à un âge avancé. Une action réalisée en pleine santé est plus forte qu'une action réalisée par un malade.



du "devenir" (*bhava*), (3) le flux pulsionnel de l'attachement aux points de vue et aux opinions (*dhitti*) et (4) le flux pulsionnel de l'ignorance ou du manque de conscience (*avidyā*).<sup>7</sup>

Le mot "flux pulsionnel" - *asava* - vient de *a-savati* : couler ou s'écouler vers. Il décrit l'écoulement inaperçu, le flux ou le reflux de la conscience agitée par ces quatre flux instinctifs vers les objets des sens, avec l'attachement qui en résulte et qui, à son tour, a une 'influence' sur la conscience. Les flux instinctifs sont les bancs de petits poissons (pensées inaperçues) dans notre conscience agitée. Sans s'en rendre compte, la conscience s'engage dans des projections dualistes et perd ainsi la clarté et la force de la conscience intemporelle. Le signe de l'influence des flux pulsionnels est l'émergence de la "soif" (*tanhā*), du désir d'avoir, de l'attachement. Les quatre flux pulsionnels poussent à la manifestation par les portes de la pensée, de la parole et de l'action ; ils veulent être vécus, nous sommes poussés par eux à agir. Elles donnent naissance aux troubles spécifiques ou aux émotions troubles (*kleśa*) du cœur ou de l'esprit. Leur présence trouble l'esprit et il en résulte des actions mentales, linguistiques et physiques troublées, c'est-à-dire marquées par la dualité. Ceux-ci peuvent être non bénéfiques, mais aussi bénéfiques. Les états d'esprit et les actions marqués par les flux instinctifs (Skt : *sasrava* ; Tib : *zag-bcas*) sont le moteur de nouvelles renaissances dans le cycle de l'existence. Les flux pulsionnels nous ont créés ; ce sont eux qui ont conduit à cette existence *samsārika*.

Lorsque nous agissons de manière bénéfique, ces actions bénéfiques sont d'abord encore marquées par des flux pulsionnels, mais sous une forme plus faible, et les actions sont donc bénéfiques mais "impures" dans l'ancien langage. Ce n'est que lorsque l'ignorance fondamentale est dissoute que les actions peuvent être parfaitement "pures", c'est-à-dire exemptes de flux pulsionnels.

Comme le Bouddha l'a décrit dans le *discours doctrinal sur toutes les pulsions* (M 2, Sabbasava Sutta), la pratique pour surmonter les quatre pulsions repose sur une gestion sage des émotions par : (1) la compréhension, (2) le contrôle, (3) le bon usage, (4) l'acceptation, (5) l'évitement, (6) l'expulsion et (7) l'épanouissement. Celui qui parvient à la méditation profonde, qui n'est absolument pas troublée par les flux d'instincts, c'est-à-dire qui est libre de projections dualistes, libre de l'arrogance du moi, est libéré du cycle des renaissances douloureuses. En pali, un tel individu est appelé *khinasava* : celui dont les flux pulsionnels sont taris.

(Autres passages du Pālikanon : M 20.4/7 ; M 118 ; S 46.5/7/11/17/22/38 ; A 10.102)

#### 41. L'émergence d'émotions et de tendances

Lorsque l'attachement dualiste fondamental, tel qu'il est décrit par les quatre flux pulsionnels, s'oriente vers des objets non bénéfiques, il conduit à l'implication émotionnelle, aux "infirmités" émotionnelles (Skt : *kleśa*, Pali : *kilesa*, Tib : *nyon-mong*) ou, en bref, aux émotions. Les flux pulsionnels, en fait toujours inaperçus, conduisent donc aux différents signes d'aveuglement émotionnel, les *kleśas*, dont nous pouvons prendre conscience.

L'implication répétée dans des attachements toujours similaires, des *kleśas* toujours similaires, imprime des tendances dans notre esprit. Les émotions répétées et similaires ouvrent la voie à de nouveaux comportements similaires à l'avenir. Cela conduit à l'émergence de modèles ou de tendances émotionnelles (pali : *anusaya*,<sup>8</sup> Tib : *bag-chags*) qui font naître dans l'esprit des émotions toujours similaires. C'est ainsi que se forme un tempérament ou un caractère. Et ces tendances se poursuivent après la mort, déterminent nos expériences dans l'état de nuit et l'entrée dans l'existence suivante.

Les "émotions" (*kleśas*) telles que la convoitise, la haine, etc. sont donc, au sens bouddhiste, des infirmités ou des troubles émotionnels alimentés par des schémas correspondants. Ces schémas résultent de

---

<sup>7</sup> Souvent, le Bouddha ne parle que de trois pulsions ; dans de telles énumérations, il laisse de côté la troisième pulsion. Dans le bouddhisme pali, il est dit que l'instinct sensoriel est surmonté à la troisième étape de l'éveil (non-retour) et que les instincts de devenir et d'ignorance ne sont surmontés que lors de l'accession au statut d'arhat. Dans le Mahayana, cela devrait correspondre aux *bodhisattvas* de haut niveau à partir de la huitième étape.

<sup>8</sup> Le terme sanskrit pour les motifs est probablement *vasanas* ("forces de l'habitude", littéralement "parfums"), mais il désigne plutôt des motifs neutres et bénéfiques qui renforcent les forces bénéfiques du cœur, comme le développement des qualités libératrices (*Pāramitās*).

l'affirmation répétée des kleśas et renforcent à leur tour l'apparition, la fréquence et l'intensité d'autres troubles mentaux. Leur base commune est le manque de conscience (*avidyā*) : l'opacité ou la " fuite " (*asrava*) de l'esprit due à l'attachement dualiste. Chaque fois que nous ne cédon pas à un kleśa dans notre pratique, nous affaiblissons le modèle sous-jacent et vice versa.

Avec "l'entrée dans le courant", le premier grand éveil, nous sommes pour la première fois conscients de ce qu'est le non-attachement, le fait de ne pas rester dans des schémas dualistes. Le non-soi se révèle, la conscience intemporelle. Dans cette première étape, l'ignorance et la peur fondamentales sont surmontées et la vraie joie s'installe. C'est l'objectif réalisable dans cette vie du travail avec nos émotions d'un point de vue bouddhiste.

#### 42. De quoi dépend la force d'une action ?

En dehors des quatre facteurs qui viennent d'être mentionnés :

- la force des qualités opposées
- le pouvoir de sortir du samsara
- le pouvoir de provoquer la souffrance
- le pouvoir de provoquer des conséquences avec certitude

la force d'une action dépend, selon Asaṅga, p.88-89, de neuf autres facteurs :

1. du "champ" (*ksetra*) de l'action : par exemple, le Saṅgha ou un maître réalisé agissent comme un "champ d'accumulation" (*punya ksetra*) renforçant pour l'acquisition de mérites.
2. des "objets" (*vastu*) de l'action : par exemple, la qualité et la quantité des offrandes données (*danavastu*) ont une influence sur la force karmique de l'acte de générosité.
3. de la "nature" (*svabhāva*) de l'action elle-même : Par exemple, la discipline (*sīla*), de par sa nature, produit des effets plus forts que la libéralité (*dāna*) et la méditation (*bhāvanā*) est plus forte que la discipline.
4. de la "base" (*asraya*) d'une action, c'est-à-dire la personne qui agit elle-même : Par exemple, l'action bénéfique d'une personne pure dans sa discipline a plus d'impact que celle d'une personne indisciplinée. L'état d'esprit de la personne (ce que nous avons appelé plus haut le "temps opportun") en fait également partie : Une action accomplie en pleine force physique et mentale, c'est-à-dire en pleine possession de ses moyens, a plus d'impact que la même action accomplie dans la maladie et la décrépitude (par exemple, dans la vieillesse, en cas de maladie d'Alzheimer ; mais accomplir des prosternations malgré la décrépitude est bien sûr plus fort que chez une personne en pleine santé).
5. de la "conscience" (*manasikāra*) qui accompagne une action : Par exemple, une attention profonde et dévouée renforce la force karmique d'une action (tout comme la sagesse).
6. de l'"intention" (*asaya*) accompagnant une action : ainsi, par exemple, l'intention d'atteindre le nirvana renforce la force karmique d'une action. La "décision" ou la "voie du désir" (*praṇidhāna*) qui accompagne une action en fait également partie : par exemple, la décision de devenir un boddha parfait pour le bien des êtres (*abhisambodhi praṇidhāna*) a une influence de renforcement énorme sur la force de toutes les actions effectuées dans ce contexte.
7. de l'"aide" (*sahaya*) à une action : par exemple, les actions bénéfiques effectuées en commun sont plus fortes que celles effectuées seules.
8. de la "fréquence" (*bahulikara*) de l'exécution d'une action : la répétition d'une action renforce ses traces karmiques. Cela inclut également les effets de la persévérance face aux obstacles.
9. de leur lien avec de nombreux êtres vivants (*bahujanya*) : Les actions menées pour le bien d'un grand nombre d'êtres sont plus fortes que les actions limitées.

Ainsi, il existe au total 13 facteurs qui rendent une action "forte".
---

"Les actions faibles" (*durbalakarma*) doivent à chaque fois être comprises comme la contrepartie des actions fortes.

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 9 :

"En ce qui concerne la portée d'un acte et l'importance de son résultat, on distingue plusieurs types d'actes. Certains actes sont très nuisibles, et leur résultat est la renaissance dans un état infernal de grande souffrance. D'autres actes nuisibles sont d'une intensité moyenne ; ils mènent à la renaissance dans les domaines des esprits affamés. Si l'acte nuisible n'est pas très grave, il a pour conséquence la renaissance en tant qu'animal. Si l'acte nuisible est très mineur, on peut renaître en tant qu'être humain, mais on rencontre des difficultés qui correspondent directement au type d'acte que l'on a accompli dans le passé. Par exemple, si l'on a commis de nombreux actes nuisibles par la parole, comme tromper ou mentir, on peut renaître dans le monde des humains, mais on a alors toujours le problème de ne pas paraître crédible, et on est constamment associé au mensonge et à la tromperie, et on n'est jamais pris au sérieux".

#### 43. Quels sont les effets des émotions et des humeurs ? (D 33, A X.174)

Des actions extérieures identiques ont des effets différents selon l'émotion qui les accompagne.

- *Exercice 8a : Imaginez que vous accomplissiez la même action (offrir un cadeau, vous promener en ville, avoir une conversation, écrire une lettre, tuer un être, etc.) avec des émotions ou des états d'esprit différents, par exemple remplis de peur, de haine, de désir ou fatigués, ennuyés, frais, etc. Quels sont les effets respectifs dans leur propre esprit et pour les autres ?*

*Deux personnes se promènent par exemple le même jour dans la ville, même chemin, mêmes situations. L'une marche dans un climat mental de calme, de sérénité, de calme et de clarté. L'autre marche dans un esprit de chaos, d'inquiétude, d'insécurité et de peur. Quelles expériences font-ils ? Comment ces expériences se répercutent-elles sur les deux ? Quelles sont les conséquences pour les deux, leurs prochaines actions ainsi que leurs résultats futurs ? (Suggestion de R. Leisner)*

Si le même état d'esprit émotionnel prédomine toujours, il en résulte une chaîne, une spirale qui va dans la même direction. La colère engendre le rejet, engendre encore plus de colère et d'hostilité, engendre encore plus de colère, etc. En ce qui concerne les conséquences à long terme d'une émotion dominante dans notre vie, Nagarjuna écrit de manière lapidaire dans la *chaîne des joyaux* :

"Par la convoitise tu deviens un esprit affamé, la haine te projette dans les enfers, l'aveuglement conduit généralement à une existence de bête".

Pour vous rendre compte encore plus clairement de cette spirale qui s'auto-renforce, vous pouvez utiliser l'exercice suivant :

- *Exercice 8b : Imaginons une journée pourrie dans votre vie, une journée où nous nous sommes "levés du pied gauche". Quelles sont nos expériences ? Comment rencontrons-nous les autres, et eux nous rencontrent-ils ? Comment le monde nous apparaît-il ? A quoi ressemblerait notre vie si nous étions toujours ainsi ? (Suggestion de R. Leisner)*

Bien entendu, l'intensité de l'émotion ou de l'implication intérieure entraîne également des effets d'intensité variable.

- *Exercice 8c : Imaginez que vous effectuez la même action avec une forte participation intérieure, puis plus faiblement, puis presque sans participation intérieure. Vous vous souvenez peut-être aussi d'actions que vous avez déjà effectuées avec une participation très différente. Qu'est-ce qui change l'intensité de la participation intérieure ?*

Bouddha Śākyamūni en D 33 :

"Il y a les racines suivantes du non bénéfique : L'avidité, la haine et l'aveuglement ; et il y a trois racines du bénéfique : L'absence de cupidité, l'absence de haine et l'absence d'aveuglement".

Bouddha Śākyamūni dans A X.174 :

"Je déclare, pratiquants, que le meurtre est provoqué de trois manières : par la convoitise, la haine et l'illusion. De même, l'appropriation de ce qui n'est pas donné, l'inconduite sexuelle, le mensonge, la calomnie, les paroles blessantes, le bavardage, la cupidité, la malveillance et les fausses croyances - tous ces actes, je le déclare, sont provoqués trois fois : par le désir, la haine et l'illusion. Ainsi, ô pratiquants, la convoitise est à l'origine de l'enchaînement des actions, la haine est à l'origine de l'enchaînement des

actions et l'aveuglement est à l'origine de l'enchaînement des actions. Mais par l'anéantissement du désir, de la haine et de l'illusion, on arrive à la suppression de l'enchaînement des effets". (voir aussi A VI.39 et A III.34)

#### 44. Quel est l'impact de la motivation ?

Des actions extérieures identiques ont des effets différents selon la motivation qui les accompagne.

- *Exercice 9 : Imaginez que vous accomplissiez la même action avec des motivations ou des intentions différentes, par exemple en recherchant un gain personnel, en recherchant la reconnaissance ou en recherchant le bien-être d'autres personnes. Quelles sont les conséquences respectives dans votre propre esprit et pour les autres, à court et à long terme ?*

Guendune Rinpoché dans son dernier enseignement public, Dhagpo 1997 : "La motivation de départ, notre engagement envers tous les êtres, est la base de notre chemin, c'est d'elle que dépendra le développement de notre pratique. Nous devrions faire attention à la motivation avec laquelle nous commençons. Prenons l'exemple de deux hommes qui plantent chacun un arbre : L'un d'eux se dit : 'Ceci est mon terrain et lorsque cet arbre portera des fruits, j'en profiterai. Cet arbre et ses fruits m'appartiennent. Il s'identifie à sa propriété. Son voisin plante également un arbre, mais avec une intention différente : 'Quand l'arbre portera des fruits, je souhaite que tous ceux qui passeront devant lui puissent goûter ses fruits et s'en réjouir. Cet arbre appartient à tout le monde'. La plantation de ces deux arbres aura des effets différents, car leur motivation de départ est différente. Et il en va de même pour la pratique du Dharma : la motivation détermine le résultat".

#### 45. Quel est l'impact de la fréquence d'une action ?

- *Exercice 10 : Imaginez que vous effectuez une certaine action non pas une seule fois, mais de manière répétée, fréquente ou même permanente. Jouez à cela pour une action bénéfique et pour une action non bénéfique. Quels sont les effets à court et à long terme ? Comment votre esprit évolue-t-il, même après la mort ?*

Indépendamment de l'émotion ou de la forme d'égoïsme qui domine nos actions, la simple fréquence des actions non bénéfiques a déjà des conséquences prévisibles.

Plus une action est effectuée fréquemment, plus ses effets sont dominants.

Ainsi, Gampopa écrit, dans Le précieux ornement de la libération, chapitre 6 : "D'innombrables actions (permanentes) non bénéfiques conduisent à la naissance dans les domaines infernaux. De nombreuses actions non bénéfiques conduisent à la naissance en tant qu'esprit affamé. Quelques (rares) actions de ce type conduisent à la naissance en tant qu'animal".

#### 46. L'amortissement des effets des actions (Dh 173, A III.101)

Des actions non bénéfiques isolées dans un flux par ailleurs incessant d'actions bénéfiques n'ont pas d'effets aussi catastrophiques, car elles sont amorties par les nombreuses actions bénéfiques.

- *Exercice 11 : Imaginez qu'un ami, habituellement très attentif et aimant, commette un acte non bénéfique. Comment réagissez-vous, vous et les autres ? Réagiriez-vous différemment si le même acte était accompli par quelqu'un qui a déjà commis de nombreux actes nuisibles ? Le courant d'esprit de l'ami changera-t-il de manière décisive s'il revient à une action bénéfique immédiatement après le 'dérangement' ?*

Le Bouddha a comparé (dans A III, 98) les actions bénéfiques à de l'eau potable claire et douce et les actions non bénéfiques à du sel. Le petit nombre d'actions non bénéfiques d'une personne qui agit par ailleurs de manière bénéfique est comme une poignée de sel jetée dans le Gange. Cette petite quantité de sel ne suffit pas à saler les énormes quantités d'eau douce du Gange. En ce qui concerne un homme qui a fait peu d'actions bénéfiques, ce serait comme si la même poignée de sel était jetée dans un petit récipient d'eau potable, rendant ainsi toute l'eau impropre à la consommation.

Cela signifie pour nous que toute action doit être mise en relation avec l'ensemble de l'activité (corps, parole et esprit) d'une personne. C'est cette relation qui détermine la récolte, et non l'action individuelle. Plus nous orientons nos pensées, nos paroles et nos actes vers le bénéfique, moins le sel de nos actions nuisibles sera goûté.

Le Bouddha Śākyamūni dit en conséquence dans *le Chemin de la Vérité* (*Dhammapada*, verset 173) :

"Celui qui a commis une fois une mauvaise action  
s'impose entièrement avec une meilleure action,  
l'obscurité se dissipe,  
comme quand la lune perce les nuages".

Paul Debes (*Begriffe der Buddha-Reden*, p.160f.) : "On peut donc faire apparaître une lumière dans les ténèbres que l'on a créées par une action néfaste. On ne peut certes pas annuler une action qui s'est produite, mais on peut envoyer du bien par la suite, jusqu'à ce que l'eau potable issue d'une bonne action l'emporte peu à peu sur le sel issu d'une mauvaise action, à tel point que l'on goûte de moins en moins le sel. On peut encore, maintenant et ici, rendre sa récolte non seulement comestible, mais aussi de plus en plus douce, en faisant suivre toujours plus les bonnes pensées, paroles et actions par les mauvaises".

Selon Paul Debes dans *Begriffe der Buddha-Reden*, p.112 le Bouddha Śākyamūni dit dans A III, 101 que les fruits d'une seule et même action, lorsqu'ils s'adressent à un homme aux sens élevés et largement libéré de ses pulsions (aveuglement émotionnel), ne provoquent chez lui presque aucune réaction, alors qu'un autre, qui est 'multi-exigeant' (c'est-à-dire qui recherche constamment la satisfaction par le plaisir des sens), peut être si fortement touché par les mêmes fruits karmiques que son action ainsi provoquée le fait passer dans le monde inférieur (domaines inférieurs).

#### **47. Comment le champ ou le vis-à-vis de l'action se répercute-t-il ?**

➤ *Exercice 12 : Imaginez que vous accomplissiez le même acte malhonnête d'abord envers un inconnu, puis envers un ami ou vos parents, puis envers votre maître spirituel, puis envers quelqu'un qui est lui-même malhonnête, envers un pauvre ou un riche. Qu'est-ce qui change ? Qu'est-ce qui est nécessaire pour accomplir cette action ?*

Plus nous sommes redevables à une personne (ou plus elle a besoin d'aide), plus une action non bénéfique à son égard sera grave.

Nous remarquons que nous devons accumuler une plus grande énergie négative à l'intérieur de nous pour pouvoir accomplir une telle action envers eux. Les conséquences sont proportionnelles à l'intensité de notre attitude négative. Gampopa, dans *Les Le précieux ornement de la libération*, chapitre 6, nous met en garde contre les conséquences à long terme de telles actions :

"Si les personnes concernées par une action (l'objet de l'action) sont particulières, le résultat est la renaissance dans le domaine de l'enfer. (*Les objets particuliers* sont ici les personnes réalisées, les enseignants spirituels, la noble communauté ainsi que les stupas, les textes du Dharma et les statues représentant les bouddhas, ainsi que les parents et les malades). Pour les personnes de rang moyen ou ordinaire, le résultat est la renaissance dans le domaine des esprits affamés. Pour les personnes concernées de rang inférieur, le résultat est la renaissance en tant qu'animal".

#### **48. Tendances karmiques**

La doctrine du karma est la représentation de la doctrine de la genèse dépendante à un niveau plus relatif, quotidien, où nous parlons de personnes concrètes, alors qu'à un niveau plus élevé, nous ne parlons plus que de l'interaction des différents facteurs d'existence (skandhas) ou justement des *douze membres du devenir dépendant*. Cette dernière représentation est totalement impersonnelle, car elle n'a plus recours à la construction auxiliaire d'une personne agissante. Dans l'enseignement du karma, en revanche, le Bouddha se sert d'expressions conventionnelles et de nombreux exemples imagés qui sont très proches de notre expérience en tant que sujet agissant, mais qui ne peuvent pas prétendre à une validité ultime.

Gampopa, dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 16, décrit les quatre premiers des douze membres de la genèse dépendante pour le domaine humain de la manière suivante :

"Au départ, il y a ce que nous appelons *l'ignorance* aveuglée de la seule chose à connaître (c'est-à-dire la réalité). Sous son influence, des actions bénéfiques, non bénéfiques (et immobiles), les tendances karmiques, sont 'souillées' (c'est-à-dire colorées de manière dualiste). Nous les appelons les *tendances karmiques (forces créatrices)* dues à l'ignorance<sup>9</sup>. L'esprit qui continue à cultiver les graines de ces actions est appelé *conscience* conditionnée par les tendances karmiques. L'esprit troublé par la force du karma de ces actions entre dans l'utérus, se lie à l'essence (semence et ovule) et passe par le développement embryonnaire. C'est ce que nous appelons *le nom et la forme* conditionnés par la conscience.<sup>10</sup> " Il devient alors évident à quel point les actions et les tendances karmiques qui en découlent sont décisives. Elles sont, avec l'ignorance qui les sous-tend, la cause de toute souffrance.

L'ignorance conduit à des actions dualistes qui génèrent des tendances karmiques.

Par tendances karmiques, on entend une disposition à agir ou à réagir, c'est-à-dire des attitudes ou des modèles de comportement qui se sont profondément enracinés dans notre esprit, comme un chemin utilisé à maintes reprises et qui est devenu un chemin creux. Les prédispositions et les talents en font également partie. Gampopa donne un exemple des douze membres du devenir dépendant :

"L'ignorance est comme un semeur, le karma correspond au sol, la conscience est comme la graine, le désir correspond à l'humidité, le nom et la forme sont comme le germe, et les autres membres sont comme des branches, des feuilles, etc."

Il conclut en indiquant que "la (simple) présence de l'ignorance fait que les tendances karmiques se manifestent..."

Guendune Rinpoché dans *Méditation au-delà de l'espoir et de la peur* : "Les pensées apparaissent en raison de tendances qui sont latentes dans l'esprit. Ces tendances reposent à leur tour sur l'attachement. Celui-ci est la cause de tout ce qui se manifeste dans notre esprit. Si nous observons attentivement le flux des pensées, nous pouvons voir comment - sans que nous ayons de contrôle sur elles - elles apparaissent les unes après les autres. Elles apparaissent soudainement, comme par enchantement, même sans que nous voulions penser à quelque chose de précis. Toutes ces pensées naissent sous l'influence de nos actions passées".

Notre karma et nos tendances karmiques décident des pensées qui apparaissent.

Guendune Rinpoché dans *la Voie du Bodhisattva*, page 35 : "Notre corps et toutes les expériences du corps, de la parole et de l'esprit sont le résultat de nos actions, paroles et pensées dans cette vie et dans d'autres existences - dans d'innombrables existences. Notre existence actuelle est conditionnée par la force accumulée des habitudes et des tendances qui déterminent nos réactions. Lorsque nous vivons maintenant certaines situations en raison de conditions karmiques, nous réagissons en fonction de ces habitudes, sans même y penser.

Nos réactions habituelles créent un nouveau karma et renforcent les forces et les tendances karmiques qui déterminent nos vies futures".

#### 49. Vision karmique ou vision pure ?

Les actions laissent comme trace la tendance karmique à d'autres actions et visions similaires, dans le sens positif comme dans le sens négatif. Par vision karmique, on entend notre propre vision du monde, typique de nos voiles émotionnels, notre monde de projections, un voile qui nous accompagne presque constamment. Chacun perçoit le monde et les situations différemment, car chacun a sa propre vision karmique,

<sup>9</sup> Les *tendances karmiques* (Tib : 'du byed) signifient littéralement "tendances d'action rassemblées". Ce sont les impulsions qui déclenchent l'action, qui sont elles-mêmes le résultat d'actions antérieures. Elles colorent la conscience dans l'état intermédiaire de l'après-mort.

<sup>10</sup> La *forme* représente l'agrégat physique et le *nom* représente les agrégats mentaux.

ses propres lunettes karmiques. Une vision pure serait une vision libre de tout voile émotionnel, libre de tout égocentrisme.

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 14 :

"Les choses nous apparaissent sous l'influence du karma, qui obscurcit notre esprit : Notre perception du monde extérieur est une projection de l'esprit et la conséquence de notre karma".

Guendune Rinpoché dans *L'esprit d'éveil*, page 7 : "Un état d'esprit troublé par des émotions perturbatrices est la source de difficultés et nous fait sombrer dans une souffrance constamment entretenue par nous-mêmes. L'esprit est sous l'emprise des cinq poisons mentaux que sont l'orgueil, la jalousie, la convoitise, l'ignorance et la colère. En raison de la production de ces cinq types de sentiments perturbateurs, nous projetons notre état d'esprit confus sur les autres et notre vision des autres est teintée par notre état émotionnel : nous les voyons pleins d'émotions, d'orgueil, de jalousie et de colère. Cet état d'esprit nous apporte beaucoup de souffrance, dans la mesure où il perturbe constamment l'esprit et crée ainsi un karma très négatif. Cela est fondamentalement lié au fait qu'il ne nous est pas possible de voir nos attitudes intérieures et que nous ne procédons pas à un examen attentif de notre état d'esprit".

### **50. Tendances karmiques et pratique du Dharma**

Nos différents points de vue et inclinations karmiques ont une influence considérable sur notre rencontre avec le Dharma et sur l'évaluation de ce que nous considérons comme des qualités et des défauts.

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime*, page 53 : "A notre époque, un lama qui est exempt de tout défaut et qui a perfectionné toutes ses qualités est introuvable. Même si nous rencontrions un tel lama, notre perception impure nous amènerait à considérer ses qualités comme des défauts, quel que soit le nombre de qualités qu'il possède - tout comme Devadatta, par exemple, a vu des défauts chez le vainqueur (Gautama Bouddha).

Aujourd'hui, la plupart des gens sont avant tout riches du karma négatif qu'ils ont accumulé avec des actions néfastes. C'est pourquoi ils considèrent comme des qualités ce qui est en réalité des défauts.

C'est ainsi qu'il leur arrive, entre autres, de considérer comme saints des gens qui ne possèdent même pas une seule véritable qualité de Dharma, que ce soit en public ou en privé. De là, il est difficile de faire une évaluation correcte (d'un enseignant potentiel)".

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime*, page 62 : "Comme les êtres vivants sont à des stades différents dans le développement de leurs capacités, ils ne peuvent pas être apprivoisés à l'aide d'une seule déité de méditation ou d'un seul enseignement du Dharma.

Les différentes tendances karmiques des êtres ont conduit aux différents enseignements de Bouddha.

En conséquence, les traditions des différentes écoles sont apparues, avec leurs différentes manières de pratiquer et de préserver les enseignements".

*Lumière du vrai sens*, page 69 : "Comme les disciples ont tous le moins bon karma pour être nés en cette période de déchéance, ils ne comprennent pas la signification des enseignements essentiels du Dharma et beaucoup d'entre eux ne font que courir après des discours vides de sens. Même le Bouddha Śākyamūni ne pourrait probablement pas les empêcher de commettre ces égarements et ces erreurs".

Guendune Rinpoché dans *Trois sceaux*, page 27 : "Il est important de savoir que le choix de l'enseignant est entre les mains de l'élève. Celui-ci, en fonction de son propre karma, choisit le lama vers lequel il se sent naturellement attiré et qui correspond à son karma du moment".

- *Exercice 13 : Imaginez que la même situation est perçue par plusieurs témoins non impliqués, par exemple : Un enseignant est agressé verbalement par quelqu'un de l'auditoire. Comment les différentes personnes présentes réagiraient-elles dans certaines circonstances ? Que penseraient-elles ? Qu'est-ce qui se cache derrière leurs différentes réactions ?*

Les tendances karmiques compliquent ou facilitent notre pratique du Dharma. Elles peuvent changer en fonction des actions que nous menons actuellement.

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime*, page 10 : "Pour pratiquer le Dharma de manière vraiment pure, nous devons être libres des seize circonstances qui font obstacle. Parmi elles, les huit circonstances gênantes, qui sont basées sur les conditions du moment :

- (1) avoir l'esprit agité, car les cinq poisons de l'esprit sont très puissants et violents
- (2) être influencé par des compagnons nuisibles
- (3) une vision et une pratique erronées
- (4) grande paresse
- (5) un déluge d'obstacles, car le mauvais karma antérieur se réveille
- (6) être dépendant d'autrui comme un serviteur ou un esclave
- (7) ne pas se comporter conformément au Dharma parce que nous sommes venus au Dharma (ou au monastère) (uniquement) par peur de la mort ou par crainte de ne pas trouver de nourriture ou de vêtements
- (8) de feindre le Dharma (dans sa conduite et son discours) pour le gain ou la réputation".

Toutes ces circonstances gênantes sont dues au karma. Pour sortir des tendances handicapantes, la première chose à faire est de s'arrêter et de ne pas continuer à suivre ce schéma.

*Lumière du vrai sens*, page 12 : "En général, quelqu'un qui a une tendance à faire certaines actions est appelé "quelqu'un avec des tendances karmiques".<sup>11</sup> Ainsi, ceux qui ont des tendances karmiques à la pratique du Dharma dans des vies antérieures possèdent aussi dans cette vie une confiance et une volonté d'apprendre qui sont orientées vers le Dharma ainsi que vers le lama auprès duquel ils ont pratiqué. C'est le signe d'un réveil du karma positif".

## 51. Voile karmique

Guendune Rinpoche dans *Trois Sceaux*, page 33 : "Les impuretés (modèles liés au moi) de notre esprit, dont la cause est l'ignorance, se manifestent sous la forme de trois types de réactions émotionnelles : L'attachement, l'aversion et l'indifférence (la convoitise, la haine et la stupidité). Ces trois schémas influencent toutes les actions que nous accomplissons avec notre corps, notre parole et notre esprit et sont la cause de l'accumulation de karma. De telles actions, troublées par la confusion, ont pour effet d'augmenter encore nos voiles spirituels, rendant ainsi difficile la reconnaissance de notre vraie nature".

Plus nous accomplissons d'actions basées sur l'ignorance, plus nos voiles karmiques se renforcent.

Guendune Rinpoché dans *La loi du karma*, page 8 : "En ce qui concerne le corps, il s'agit de tous les actes physiques nuisibles que l'on a commis et qui ont porté préjudice aux autres. Ce sont des actes qui ont eu lieu dans un contexte de confusion, car nous percevions la situation de manière dualiste. Il y avait le moi et l'autre, le moi étant le sujet et l'autre l'objet. Cette relation dualiste a donné lieu à des actes : dans notre état d'ignorance, nous avons peut-être tué, volé, trompé, eu un comportement sexuel inapproprié, effrayé les gens, essayé d'être le meilleur, intimidé physiquement quelqu'un. De telles actions signifient des actes dont le résultat est de voiler la nature de bouddha. Cela signifie des voiles créés par l'activité du corps".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 7 : "Si c'est le cas, pourquoi la nature de Bouddha n'est-elle pas perceptible et pourquoi ne se révèle-t-elle pas à nous ? Parce qu'elle est cachée par des voiles et des impuretés. Ces voiles de l'esprit sont le fruit de l'ignorance, et le plus important d'entre eux provient du karma négatif accumulé dans le passé par le corps, la parole et l'esprit. Il forme une sorte de couche sombre qui masque la nature de Bouddha et empêche de la reconnaître, mais cette couche peut être éliminée. Une fois les souillures temporaires éliminées, la nature de bouddha se manifeste : on la perçoit immédiatement parce qu'elle est déjà là".

Tous les voiles peuvent être dissous. Une fois qu'ils sont dissous, la nature de Bouddha se révèle.

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 8 : "Les voiles qui recouvrent la nature de Bouddha et l'empêchent de se manifester sont le résultat d'une accumulation de karma négatif dans le passé par des actions motivées par l'émotion de l'ignorance. Ces actions ont été accomplies à trois niveaux : celui du

<sup>11</sup> Une personne ayant des tendances karmiques, en tibétain : las phro (prononcé : lä-tro), a tendance à répéter les mêmes actions dans cette vie en raison d'une habitude antérieure. Ces actions lui sont faciles et lui procurent généralement du plaisir.

*Livre de lecture sur le karma*, page 40



corps, de la parole et de l'esprit. Toutes les actions ont été accomplies par le corps, la parole ou l'esprit ; il n'y a pas d'autres possibilités d'action. Les voiles karmiques qui résultent de ces actions sont donc en relation avec le corps, la parole et l'esprit, et si l'on veut progresser vers l'état de Bouddha, on utilise l'action du corps, de la parole et de l'esprit de telle sorte que l'on enlève les voiles qui résultent d'une mauvaise utilisation antérieure de ces possibilités d'action".

Les voiles ne sont pas seulement des distorsions de la perception, mais aussi la projection active de quelque chose qui n'existe pas. Dans les relations interpersonnelles, ces projections jouent un rôle important et sont responsables de la plupart des problèmes. Pour réduire les projections, il est utile de pratiquer une écoute active et attentive et de développer la capacité de reproduire exactement ce que l'on entend. Lorsque nous parlons de nos sentiments, nous devrions parler à la première personne afin que l'autre remarque que nous laissons au moins ouverte la possibilité que nous soyons éventuellement pris dans une projection. Ces méthodes nous permettent de nous rapprocher d'une perception moins déformée de la réalité.

Paul Debes dans *Notions des enseignements du Bouddha*, p.158 : "Le monde dont nous faisons l'expérience est déjà la récolte de nos actions passées en pensées, paroles et actes. Il n'est pas une donnée objective en soi, qui existerait indépendamment de nous et que nous pourrions maintenant développer selon nos désirs, mais il est la récolte de notre action, produite par des voies cachées à nos yeux, donc secrètes et sinistres".

## **52. Exercices pour mesurer la taille de notre propre karma**

➤ *Inventaire karmique, exercices 14-16 : Avant les exercices suivants également, nous commençons par nous détendre pendant quelques minutes dans l'inaction consciente. Ensuite, nous réfléchissons aux questions suivantes en remontant jusqu'à notre enfance. Nous faisons défiler devant nos yeux l'ensemble de nos actions depuis notre naissance, sans les juger. Ce faisant, nous essayons de sentir comment la personne que nous sommes aujourd'hui s'est formée au fil des années grâce aux répercussions d'innombrables actions, un processus fluide qui se poursuit en permanence :*

### **1. Actions du corps (exercice 14)**

➤ *Nous réfléchissons à toutes les actions que nous avons effectuées avec notre corps. Bien que nous n'ayons peut-être pas accompli nous-mêmes certains actes nuisibles, nous pouvons aussi nous demander si nous nous sommes réjouis et si nous avons approuvé que d'autres les accomplissent ? Pour ce faire, nous passerons en revue les trois domaines d'actions physiques mentionnés dans les textes de la tradition :*

- a) *Ai-je tué dans cette vie - des insectes aux animaux plus grands, en passant par les êtres humains ? Ai-je torturé, battu, abusé, contraint ou fait du mal à des êtres vivants par des actes physiques ? Ou ai-je protégé leur vie, soulagé leur douleur, apaisé leur faim, pris soin d'eux et les ai traités avec respect ?*
- b) *Ai-je volé, me suis-je approprié des choses qui ne m'avaient pas été données ? Ai-je endommagé les biens d'autrui ? Ou ai-je été généreux et ai-je donné ce dont les autres avaient besoin ?*
- c) *Ai-je généré de la souffrance par mon comportement sexuel, que ce soit par manque de délicatesse ou par intrusion dans des relations existantes ? Ou ai-je pensé au bien-être de mes partenaires et entretenu et respecté les relations existantes ?*

### **2. Actions du discours (exercice 15)**

➤ *Dans une autre contemplation, nous examinons les tendances que nous avons dans notre comportement oratoire. Nous passons en revue les quatre domaines d'action de la parole traditionnellement mentionnés et examinons en détail la manière dont nous avons traité les mots :*

- a) *Ai-je menti ou ai-je parlé sans détour, honnêtement, à cœur ouvert ?*

- b) *Est-ce que je me dispute constamment, que j'insulte les autres avec des mots grossiers et blessants ? Est-ce que j'ai calomnié, rabaissé, exposé publiquement et insulté les autres ? Ou ai-je prononcé des paroles de soutien et de délicatesse, renforcé les qualités des autres et exprimé des critiques de manière appropriée et utile ?*
- c) *Ai-je fomenté des intrigues, séparé des amis par des remarques, semé la discorde et dit du mal de tiers ? Ou ai-je harmonisé, apaisé les querelles et tenté de susciter la compréhension envers des tiers ?*
- d) *Ai-je perdu mon temps en bavardages inutiles, en commérages et en blagues sans esprit ? Ou ai-je parlé de choses utiles, respecté la vie privée des autres et cultivé un bon sens de l'humour ?*

### 3. Actions spirituelles (exercice 16)

- *Ensuite, nous examinons le monde de nos pensées et de nos émotions. Quelles sont les impulsions karmiques que nous avons données avec notre esprit ? Nous examinons les trois domaines classiques d'actions mentales non bénéfiques que sont la malveillance, l'avidité et les opinions erronées (ainsi que les cinq émotions que sont l'ignorance, la convoitise, la haine, l'orgueil et la jalousie) :*
- a) *Mes pensées sont-elles ou étaient-elles empreintes de malveillance ? Ai-je été ou suis-je plutôt rancunier, plein de colère et d'intentions néfastes ? Suis-je impatient(e), facilement irritable, déprimé(e) et renfermé(e) ? Quelles pensées haineuses ai-je déjà eues ? Est-ce que je nourris de longues rancunes ? Ou est-ce que j'étais et suis plutôt enclin au bénéfique, à l'amour et à la compassion ? Suis-je patient, joyeux et ouvert d'esprit ? Est-ce que je peux pardonner ?*
- b) *Mes pensées sont-elles ou ont-elles été marquées par l'avidité ? Suis-je jaloux des biens ou des qualités des autres ? Est-ce que je veux tout avoir pour moi ? Suis-je jaloux ou ambitieux ? Ou est-ce que j'accorde aux autres leurs biens, leur bonheur et leur succès ? Est-ce que je me réjouis sincèrement avec les autres quand ils font quelque chose de bénéfique, quand ils vont bien et sont heureux ? Est-ce que je partage volontiers mes biens avec les autres et que je renonce joyeusement lorsqu'ils veulent quelque chose ?*
- c) *Mes pensées sont-elles ou ont-elles été marquées par l'adhésion à des conceptions erronées ? Est-ce que je m'accroche obstinément à des dogmes et que je dicte aux autres ce qu'ils doivent croire ? Suis-je prétentieux, toujours persuadé d'avoir raison ? Est-ce que je suis facilement blessé dans mon orgueil ? Ou est-ce que je me laisse dire les choses et accepte les critiques ? Suis-je prêt à revoir mon opinion et éventuellement à en changer ? Mon esprit est-il ouvert et réceptif à de nouveaux points de vue ? Est-il possible de passer inaperçu sans être loué ?*

La liste des questions que nous pouvons nous poser est quasiment inépuisable. Si nous y répondons honnêtement, nous aurons une idée assez précise des tendances karmiques actives dans cette vie et, en outre, des forces que nous avons déjà mises en action dans cette vie. Il est peu probable qu'il y ait un ange parmi nous...

Notre bagage karmique est le mélange de tendances karmiques bénéfiques et non bénéfiques qui nous caractérise.

En y regardant de plus près, la question suivante s'impose :

### 53. Ai-je déjà agi sans égocentrisme ?

- *Exercice 17 : Contemplez également cette question seulement après une phase préalable de lâcher-prise et de détente. Ensuite, essayons de nous souvenir : combien d'actions dans notre vie avons-nous pu trouver qui étaient vraiment libres d'égocentrisme ? Y a-t-il des actions dont la motivation est totalement pure, sans aucun intérêt personnel ? N'avons-nous pas souvent ressenti le désir d'être reconnus et remerciés lorsque nous avons apporté notre aide ?*

Le désir de reconnaissance et de remerciement est normal, mais il est l'expression de nos attentes personnelles. Idéalement, pour répondre à la description "vraiment libre d'égocentrisme" et être parfaitement

'blanc', une action bénéfique devrait être libre de toute attente, aussi compréhensible soit-elle. Nous pensions peut-être avoir accompli de nombreuses actions réellement bénéfiques, mais que d'ego nous découvrons en y regardant de plus près !

Jusqu'à présent, nous n'avons pratiquement jamais été totalement libres de nos propres intérêts dans une action.

#### **54. De quels actes nuisibles suis-je potentiellement capable ?**

Un autre aspect de notre maquillage karmique que nous devrions examiner est celui de nos réactions 'spontanées', ou plutôt automatiques-compulsives, lorsque notre esprit est soumis à une forte pression émotionnelle en raison de certaines situations. Quelles sont les tendances non bénéfiques latentes dans notre esprit empreint d'égoïsme ?

➤ *Exercice 18 : Avec cette contemplation, nous nous engageons dans un jeu mental désagréable. Veuillez ne l'exécuter que si vous vous sentez prêt à le faire et si vous comprenez le sens de la question.*

*Nous imaginons des situations extrêmement graves qui provoquent notre haine, notre peur, notre convoitise, notre fierté et notre envie. Comment agirions-nous si, dans une telle situation, nos boutons émotionnels les plus sensibles étaient actionnés ? Pouvons-nous imaginer frapper quelqu'un ? Pouvons-nous imaginer des situations dans lesquelles nous prendrions les armes ? Jusqu'à quel point faut-il nous irriter pour que même un meurtre soit possible ? Avons-nous déjà tué quelqu'un en rêve ? Avons-nous déjà eu des fantasmes de meurtre ou une rage meurtrière ? Qu'est-ce qui nous pousse à voler, à violer, à torturer, à mentir, à provoquer des conflits et des guerres ?*

Nous n'avons probablement pas encore accompli la plupart de ces actions dans cette vie, mais il est possible d'imaginer que nous pourrions le faire ou que nous l'avons déjà fait dans des vies antérieures. Si l'on en croit les Bouddhas, nous avons déjà vécu un nombre incalculable de vies et nous avons été impliqués dans presque toutes les situations imaginables.

Notre vie actuelle est comme un miroir de nos actions passées. Même les tendances qui ne se manifestent que dans nos rêves et notre imagination font partie de notre héritage karmique. Dans ce miroir, beaucoup de nos tendances karmiques sont visibles, mais pas toutes. Certaines tendances karmiques, dit-on, ne sont pas détectables pour nous pour le moment, parce que les conditions qui provoqueraient leur apparition à la surface du miroir ne sont justement pas réunies.

Notre "fardeau karmique", ce sont les forces mises en branle par nos actions nuisibles et égoïstiques, et notre "trésor karmique", ce sont les forces engendrées par nos actions utiles et désintéressées.

Nous avons le choix des forces que nous voulons renforcer. C'est notre liberté. Mais les difficultés rencontrées dans la mise en œuvre de nos choix préférés montrent aussi notre manque de liberté. Nous sommes trop facilement emportés par les tendances égoïstiques profondément ancrées en nous. Il faut beaucoup de force pour leur résister !

Le chemin de la libération consiste à cultiver davantage de présence d'esprit, de détente et de compassion. Elles nous donnent la force de résister aux tendances égoïstiques.

Celles-ci nous permettent d'accomplir de plus en plus d'actions bénéfiques. Lorsque la force des actions bénéfiques augmente, le chemin devient peu à peu plus facile et nous ne sommes plus aussi coincés dans des schémas de réaction bien ancrés.

Lorsque nous réalisons à quel point nous sommes pris dans les griffes de nos émotions, la liberté humaine tant vantée nous apparaît comme une illusion. Dès que quelque chose d'agréable se présente à nos sens, nous réagissons par l'attachement, et dès que quelque chose de désagréable se présente, nous réagissons par le rejet. Cela va si vite que nous n'avons guère le choix. C'est en tout cas l'impression que cela donne. Mais heureusement, il existe des possibilités de "mettre le pied dans la porte" et d'élargir notre marge de liberté, plutôt que de se laisser piéger par les vieilles tendances.

## 55. Comment le karma trouve-t-il sa fin ?

Tout karma a une fin. Les effets karmiques s'épuisent lorsqu'ils arrivent à maturité. Mais lorsqu'ils arrivent à maturité, nous devons faire attention à ne pas nous impliquer dans un nouveau karma en réagissant.

Le karma se manifeste sous forme de pensée, d'expérience, de situation, d'émotion. La manifestation de ces impressions mentales est appelée "arrivée à maturité du karma". Au moment où ces impressions se manifestent dans notre esprit, leur force karmique est entrée en action et s'est donc épuisée. Dans l'instant qui suit immédiatement, d'autres karmas peuvent se manifester et s'épuiser. Cela présuppose toutefois que nous n'influençons pas ce processus de manière défavorable par des réactions émotionnelles.

Un karma quelconque qui se manifeste peut soit (a) simplement s'évaporer dans notre esprit, soit (b) devenir le point de départ du renforcement de tendances bénéfiques ou non.

C'est là que se situe notre choix. Supposons qu'une pensée agaçante surgisse dans notre esprit, un souvenir d'une insulte que nous avons dû encaisser. Si nous ne réagissons pas à cette pensée, elle s'évanouit sans autre conséquence notable. En revanche, si nous réagissons, nous allons certainement générer un nouveau karma. Si nous nous mettons en colère et imaginons comment nous pourrions rendre la pareille à la personne, nous cultivons des tendances irritantes et vindicatives dans notre esprit. Si, au contraire, nous imaginons à quel point l'autre n'était pas libre dans son comportement et comment nous étions nous-mêmes à l'origine de cette situation, nous cultivons alors des tendances de compassion, de compréhension, etc.

Après qu'un karma a mûri, les effets latents d'autres actions se font sentir - à condition que nous ne soyons pas pris dans la création constante de nouveaux karmas. Ainsi, un karma après l'autre arrive à maturité.

## 56. N'importe quel karma peut-il devenir mûr à tout moment ?

Dans une situation donnée, seuls les effets karmiques qui s'inscrivent dans l'environnement en question peuvent se manifester.

Par exemple, si je suis moine et que je respecte mes vœux, le karma d'avoir beaucoup d'enfants ne peut pas arriver à maturité. Il doit attendre qu'une situation appropriée se manifeste. Si je suis un homme, mon karma de femme ne peut pas mûrir, et vice versa. De même, un exemple plus traditionnel, le karma d'actions haineuses antérieures ne peut pas arriver à maturité dans le domaine des dieux. Pour cela, il faut des conditions qui ne sont pas réunies dans le domaine des dieux.

➤ *Exercice 19 : Imaginez quelles situations peuvent nous empêcher d'avoir par exemple un accident de voiture, de mourir de la foudre, d'entrer en contact avec certaines idées, etc. Pouvons-nous, au moins pendant un certain temps, empêcher certains karmas de mûrir et éventuellement créer des situations dans lesquelles d'autres karmas préfèrent mûrir ?*

Si nous assistons aujourd'hui à un enseignement du Dharma, il y a de fortes chances pour que le karma spirituel arrive à maturité dans la situation qui en résulte. En même temps, nous renforçons les tendances dharmiques en nous. Si nous allons plutôt au cinéma, il est possible que les tendances dharmiques s'y renforcent, mais la situation offre aussi de nombreuses possibilités pour que d'autres types de karma arrivent à maturité. Chaque situation offre d'autres possibilités pour la maturation du karma. Si je ne vais pas à une réunion, je ne rencontrerai pas les personnes qui s'y réunissent, du moins en ce moment.

Le karma qui devient extérieurement mûr dépend en grande partie de nos décisions.

On dit qu'une montagne de karma latent attend d'arriver à maturité. Mais le karma a besoin de situations adéquates pour arriver à maturité. Tant que les conditions adéquates ne sont pas réunies, il ne peut pas se manifester. Mais il se manifestera immédiatement, dès que les conditions appropriées seront réunies et que le karma précédemment actif sera épuisé.

Quelqu'un qui vit par exemple les plaisirs des joies divines n'est pas conscient de tout le karma latent qui attend d'être évacué. Il ne peut pas s'imaginer à quel point sa situation peut changer radicalement.

C'est pourquoi *Nagarjuna* écrit dans sa *lettre à un ami* : "Même si tu es devenu le maître du monde, tu redeviendras un esclave au cours des cycles d'existence. Même si tu es devenu le vénérable (roi des dieux) Indra, tu retomberas sur terre en vertu de ton karma".

Gampopa dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 15 : "Même si tu obtenais le corps et les plaisirs d'Indra, le souverain des dieux, tu finirais par mourir et tomber dans des formes d'existence inférieures".

Il en va de même pour les personnes qui vivent dans des situations prétendument désespérées. Lorsque les forces karmiques actuellement en action seront épuisées, elles vivront elles aussi d'autres expériences.

- *Exercice 20 : Comment s'épuise le karma ? Avez-vous déjà eu l'impression d'en avoir fini avec les conséquences d'une action ou d'une tendance karmique ?*

### **57. Le karma est-il impliqué dans la création du monde et des êtres ?**

Il est évident que le karma (c'est-à-dire les actions liées à l'ego) est responsable des expériences des différents êtres vivants, comme l'écrit Gampopa dans *le précieux ornement de la libération*, chapitre 6 : "Si tu te demandes maintenant de quelle cause proviennent les souffrances décrites, sache qu'elles proviennent d'actions impures (c'est-à-dire dualistes)". Mais il n'est peut-être pas aussi clair de savoir si la base de l'expérience, c'est-à-dire le monde et les êtres eux-mêmes, est également produite par des forces karmiques. Le *Sutra des Cent manières d'agir* dit à ce sujet : "Les actions qui sont très variées produisent la variété des êtres".

*Karmaśataka-Sutra* : "De multiples actions sont faites les multiples êtres vivants".

Dans le *sutra Lotus blanc de la grande compassion*, il est dit : "Le monde est fait d'actions (karma) ; il se manifeste en raison d'actions. Les êtres vivants sont faits d'actions, la cause de leur apparition sont des actions et à cause des actions ils se différencient".

Il est également écrit dans le *Trésor de l'Abhidharma* (chap.4, p.1) : "Les différents mondes sont nés des actions (*karma*) des êtres vivants".

Les différents domaines d'expérience des êtres sont le reflet de leur karma.
--

Le monde ou l'univers est considéré comme la somme des domaines d'expérience des êtres qui y vivent. Ces domaines d'expérience sont traditionnellement divisés en six grands domaines d'existence.

### **58. Comment se forment les différents domaines d'existence ?**

Guendune Rinpoche dans *La voie du bodhisattva*, page 44 :

"En raison de la diversité des actions bénéfiques et non bénéfiques que chacun a accomplies, il existe une telle variété d'expériences personnelles.
--

Dans cette diversité d'expériences, il est toutefois possible d'établir une classification sommaire : Nous parlons de six grandes familles ou formes d'existence, dans lesquelles les êtres respectifs ont des expériences à peu près similaires.

Trois de ces six domaines d'existence se caractérisent par le fait qu'on y fait l'expérience de beaucoup de souffrance, ce sont les trois domaines d'existence dits inférieurs. Dans les trois autres, les domaines d'existence supérieurs, il y a plus de place pour le bonheur et les expériences similaires. Mais les six mondes sont conditionnés par le karma".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 16 :

"A l'intérieur même de la zone infernale, il y a une forte gradation qui résulte de la gravité des actes non bénéfiques qui ont provoqué la renaissance dans ces états. Il y a une gradation dans la durée de séjour et une gradation dans la gravité. La durée et la gravité correspondent au karma. Quel que soit l'état infernal dans lequel on renaît, celui-ci ne représente que l'effet des tendances néfastes de notre esprit et des états d'esprit négatifs du passé qui arrivent à maturité. La sensation que l'on éprouve au sein de ces états est

indéniablement celle d'une grande souffrance, dont l'intensité, tout comme la durée de séjour dans un tel état, est directement liée à la gravité des actes commis dans le passé".

Gampopa dans la *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 5 :

"Les enfers occasionnels résultent d'actions , commises par deux, plusieurs ou de nombreux êtres, ou même par des individus".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 16 et suivantes :

"Après les domaines de l'enfer, le domaine des *yidaks* ou esprits affamés est le plus peuplé. Il existe cinq types de domaines d'esprits affamés. Les expériences qui y sont vécues sont différentes et dépendent du karma qui a conduit à une telle renaissance.

Vient ensuite le *règne animal*, traditionnellement divisé en trois parties : les animaux sauvages ou vivant en liberté, les animaux domestiqués ou soumis et les animaux volant dans les airs. Le monde animal est accessible aux humains, qui sont conscients de l'immense diversité des formes dans le monde animal, même s'ils savent que le fond des océans abrite la plus grande variété d'animaux.

Les états infernaux, les domaines des *yidaks* et le monde des animaux constituent les trois domaines inférieurs. Y renaître est la conséquence d'un manque d'actions bénéfiques (vertu). Les êtres n'y vivent que l'effet des actions néfastes qu'ils ont abondamment accumulées dans le passé. Dès qu'un être renaît dans l'un de ces domaines, sa seule expérience est celle de la souffrance qui résulte de la renaissance obtenue, le type de renaissance dépendant du karma du passé. Et il est presque impossible d'y accomplir des actions bénéfiques, car on se trouve alors dans un domaine d'existence où l'on est sans cesse troublé par les cinq poisons de l'esprit.

Une fois que l'on est né dans l'un des six domaines d'existence, il est presque impossible de sortir de ce cycle. C'est pourquoi on parle d'une souffrance sans fin. Si l'on se trouve dans l'un des domaines inférieurs de l'existence, on a tendance à accumuler encore plus de karma négatif, car l'esprit, totalement imprégné des cinq poisons, continue à accomplir de nombreux actes nuisibles.

Dans le domaine des *êtres humains*, la situation est quelque peu différente. Les êtres humains possèdent un mélange de karma positif et négatif, de sorte que l'existence humaine s'avère être une succession de circonstances favorables et de souffrances.

... Au-delà du monde des humains se trouvent les *domaines des dieux*. Les êtres qui s'y réincarnent vivent dans des conditions très favorables, sans aucune souffrance. La raison en est leur grande accumulation de mérites par l'accomplissement de nombreuses actions bénéfiques dans des vies passées.

Mais leurs mérites et leurs actions bénéfiques ne les ont pas conduits à l'éveil, car ils n'avaient ni la capacité ni la force de transformer ces actions en un véritable chemin d'éveil. Ils n'ont pas consacré aux autres les mérites découlant de leurs actions et leurs actes bénéfiques n'étaient pas motivés par le désir d'atteindre l'éveil parfait. Les effets de ces actions bénéfiques non consacrées restent dans le courant de conscience de leur auteur, mais ne mûrissent pas en circonstances qui favorisent l'illumination parfaite. Ils ont un effet dans des circonstances favorables, mais qui sont limitées aux domaines divins au sein du samsara. Les auteurs de ces actes éprouvent ainsi une grande joie tant que leur vie dure dans ces domaines.

Mais avant leur mort, c'est-à-dire au moment où le karma positif accumulé dans le passé est épuisé, ils rencontrent une très grande souffrance. Ils prennent conscience que l'état de grand bonheur qu'ils ont connu jusqu'à présent touche à sa fin. Grâce à leurs capacités divines, ils peuvent voir dans quel état ils renaîtront prochainement— et c'est généralement dans les domaines inférieurs, car ils ont épuisé tout le karma positif et toutes les bénédictions issues des actions du passé. Le seul karma qui leur reste est l'expérience des domaines inférieurs. L'expérience du bonheur qui s'achève est synonyme de grande souffrance pour eux et leur esprit en est très perturbé. Jusqu'à ce moment-là, les êtres dans les états divins n'ont aucune conscience de ce qu'est la souffrance. Soudain, ils sont alors confrontés à cette expérience inéluctable et tombent des hauteurs de leur bonheur dans un état de très grande souffrance".

Le karma est également la force motrice de toutes les expériences dans le domaine humain, à commencer par le développement de l'embryon. Gampopa conclut sa description du développement embryonnaire dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 5, par la phrase et la citation suivantes :

"Ainsi, pendant tout ce temps, l'enfant est cuit et rôti dans le ventre de sa mère comme dans une marmite, et il est touché et secoué par vingt-huit vents différents. Nourri et fortifié par le sang maternel, il grandit du stade ovale au fœtus pleinement développé".

Pour cela, voir le sutra *Entrée dans le sein maternel* :

"A partir du premier stade ovale, une bulle charnue et allongée se forme. Cette bulle donne naissance à un caillot qui se solidifie. Lorsqu'elle s'est complètement solidifiée, la tête et les membres se forment. En formant les os, le corps se forme. Tout cela se produit en raison du karma".

*Points de discussion* :

- Avons-nous créé notre monde nous-mêmes ou a-t-il été généré conjointement par de nombreux êtres ?
- Partageons-nous au moins le même monde que les autres ?
- Qu'est-ce qui permet de faire l'expérience d'objets concrets ?
- Le mécanisme de projection karmique permet-il d'expliquer l'émergence du monde et de ses domaines d'existence ?

### **59. Comment faut-il comprendre que le karma est "inéluçtable" ? (Dh 127)**

Bouddha Śākyamūni dans le *Dhammapada*, verset 127 :

"Ni dans l'air, ni dans les profondeurs de la mer, ni au cœur de la plus lointaine caverne de la montagne, on ne trouve pas dans le monde un lieu où l'on puisse échapper à sa propre semence".

Karmapa dans l'*Océan du Sens ultime*, édition A4, p.18-19 :

"Toute action bénéfique ou non vertueuse laisse une graine dans l'esprit, d'où naîtra infailliblement le fruit correspondant, pleinement mûri, de bonheur ou de souffrance, dès que se réuniront les circonstances qui l'activeront.

Les fruits de mes propres actions seront récoltés exclusivement par moi-même, ils ne seront pas partagés avec d'autres ou d'une autre manière. Les graines (de mes actions) resteront latentes et indestructibles pour des âges sans fin. Infailliblement, des fruits correspondants en sortiront, à moins que les graines ne soient détruites par des antidotes".

Nous ne pouvons pas échapper aux effets de nos actions, car elles laissent des traces efficaces à court et à long terme dans notre esprit.

Dans l'*Océan du Sens ultime*, édition A4, p.19, l'*Abhidharma samuccaya* d'Asaṅga est cité :

"Qu'en est-il des parts karmiques ? Nous faisons l'expérience des fruits de ce que nous avons fait nous-mêmes. Car les actions bénéfiques et néfastes mènent à leurs expériences respectives (de bonheur et de souffrance)".

Même si nous avons le sentiment de nous en être sortis 'indemnes' et que nous pensons ne pas avoir à subir les effets de nos actions, les vagues reviendront tout de même un jour sur nous en tant que générateur de vagues, auteur de l'action. C'est, dit-on, "inéluçtable". D'une part, les vagues laissent leurs effets directement sur celui qui barbote dans sa baignoire et, d'autre part, elles lui sont renvoyées par l'environnement. C'est facile à comprendre au niveau extérieur, directement perceptible : Nous disons par exemple quelque chose et à un moment donné, les effets de ce que nous disons nous reviennent non seulement de l'intérieur, mais aussi de l'extérieur.

Dans l'*Océan du Sens ultime*, édition A4, p.18-19, le *Karmaśataka-Sutra* est cité : "Les actions des êtres incarnés ne s'épuisent pas, même dans des centaines d'âges : une fois accumulées, elles mûriront en fruits dès que le temps sera venu".

Dans le *Petit manuel de méditation attentive (Smṛtyupasthāna)*, nous lisons : "Le feu peut se refroidir, le vent peut être capturé avec le lasso, le soleil et la lune peuvent tomber sur la terre, mais la maturation du karma est infaillible".

Gampopa, dans *La parure de la libération*, chapitre 6 : "Si l'on n'applique pas les antidotes appropriés, les effets des actions qui ne sont pas encore arrivés à maturité ne se perdront jamais, même au cours d'innombrables âges. Car même après une longue période pendant laquelle ils ne sont que latents, ils se manifesteront - dès que les conditions adéquates seront réunies".

Dans le *Sutra des Cent Manières d'Agir*, il est dit : "Les (semences des) actions des êtres ne s'épuisent pas, même au cours de centaines d'âges. Dès que les conditions seront réunies, elles mûriront en fruit".

Gampopa dans la *Précieuse Guirlande*, chapitre 6 : "Comprends que tout le bonheur et la souffrance des êtres sont basés sur le karma et mûrissent inévitablement".

*Précieuse Guirlande*, chapitre 9 : "Considère le caractère inéluctable des effets de tes actions et incite-toi à abandonner les actions nuisibles".

## **60. Représentations trompeuses de l'inéluctabilité du karma**

L'une des principales différences entre l'enseignement du Bouddha sur le karma et la vision du karma qui prévalait à l'époque en Inde était l'accent mis sur la marge de manœuvre de l'individu, ce qui fait que le karma ne reste pas un simple destin à subir, mais devient un défi pour gérer notre situation karmique de manière responsable. Asaṅga cite le Bouddha à la page 89 du *Compendium de l'Abhidharma* et attire ainsi l'attention sur des formulations erronées qui pourraient amener à penser que le karma est comme un destin inéluctable :

Le Bouddha a dit : "Si l'affirmation selon laquelle "de même qu'une personne commet et accumule des actions (*karma*), de même elle en subira les conséquences (*vipaka*)" était vraie, alors il n'y aurait aucune possibilité de mener une vie pure (*brahmacaryavasa*) et aucune possibilité d'effacer complètement la souffrance et d'y mettre fin. Mais si nous disons : 'De même qu'une personne commet et accumule des actions dont les effets doivent être expérimentés, de même, en accord avec celles-ci, elle en expérimentera les conséquences', alors il y a la possibilité d'une conduite de vie pure et la possibilité d'effacer complètement la souffrance et d'y mettre fin".

Le point essentiel de cette formulation légèrement différente du Bouddha est qu'il :

- (a) qu'il est possible d'accomplir des actions dont les effets n'ont pas besoin d'être expérimentés (actions exemptes d'égoïsme) et que
- (b) il est possible d'annuler les effets d'actions déjà commises qui doivent encore être expérimentées par les effets d'autres actions qui leur sont opposées (comme la superposition d'ondes opposées conduit à leur annulation).

Asaṅga détaille de manière nuancée les possibilités d'effets des actions (p.89) :

"Que signifie cette déclaration dans le sutra ? Le Bouddha veut ici réfuter des représentations erronées telles que : 'Une action bénéfique n'a que des effets bénéfiques (agréables) ; une action non bénéfique n'a que des effets non bénéfiques (désagréables) ; une action neutre (ni bénéfique ni non bénéfique) n'a que des effets neutres (ni agréables ni désagréables)'.

Une présentation correcte pourrait être la suivante : 'En ce qui concerne les actions bénéfiques : pour ceux qui devraient produire des expériences bénéfiques, on verra des effets bénéfiques ; pour ceux qui devraient produire des expériences non bénéfiques, on verra des effets non bénéfiques ; pour ceux qui devraient produire des expériences neutres, on verra des effets neutres.

De même, en ce qui concerne les actions non bénéfiques : pour ceux qui devraient produire des expériences bénéfiques, on verra des effets bénéfiques ; pour ceux qui devraient produire des expériences non bénéfiques, on verra des effets non bénéfiques ; pour ceux qui devraient produire des expériences neutres, on verra des effets neutres.

De même, en ce qui concerne les actions neutres (ni bénéfiques ni non bénéfiques) : pour celles qui devraient produire des expériences bénéfiques, on verra des effets bénéfiques ; pour celles qui devraient produire des expériences non bénéfiques, on verra des effets non bénéfiques ; pour celles qui devraient produire des expériences neutres, on verra des effets neutres. C'est la signification de ce sutra".



Cela signifie pour nous que, selon les actions supplémentaires (neutres, qui renforcent, atténuantes, qui annulent ou contraires) qui entrent en jeu, les actions peuvent, dans leur ensemble (!), rester inchangées et avoir des effets positifs ou négatifs.), soit conservent leurs effets initialement prévisibles, soit produisent des effets renforcés, atténués, nuls ou contraires (p. ex. un don généreux qui est regretté après coup ou qui devient même l'occasion d'une violente colère, ou encore un acte non bénéfique qui conduit à un profond regret et à un changement radical de mode de vie.

### **61. Responsable de notre propre souffrance**

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 13 :

"Chaque fois que l'on est en contact avec la souffrance, que l'on souffre d'une maladie ou de difficultés, il faut se rappeler que cela dépend des actes accomplis dans le passé. Il ne faut pas se dire que ces difficultés viennent des autres, car toutes les situations que nous rencontrons dans notre vie ne sont que la conséquence d'actes que nous avons accomplis dans le passé. Nous sommes nous-mêmes responsables de tout. Il ne faut rien attribuer aux autres".

Il est difficile de comprendre pourquoi, par exemple, un nourrisson meurt alors qu'il vient à peine de voir le jour. Notre compréhension est ici limitée. Nous ne voyons pas les liens de cause à effet, ce qui est probablement dû au fait que notre vision et notre mémoire sont limitées à cette vie. Si nous pouvions voir plus loin, nous découvririons très probablement les liens. Mais nous n'avons pas la vision d'une personne éclairée. Il est donc naturel que nous nous demandions : cette mort est-elle le karma du nourrisson ? Est-ce le karma des parents ? Ou de toutes les personnes impliquées ? Quelles sont les actions qui ont précédé cette situation ?

Bien sûr, en ce qui concerne la question de la responsabilité personnelle, se pose également la question du rapport entre la victime et l'agresseur. Si je suis agressé aujourd'hui, est-ce que ce sont les conséquences de vies antérieures ? De quelle manière cela fonctionne-t-il ? Est-ce que l'agresseur enregistre, à un niveau mental inconscient, par contact avec les impressions karmiques de la victime, que celle-ci est la 'bonne' victime ?

### **62. Le hasard existe-t-il ?**

Y a-t-il du hasard ou un karma personnel, totalement spécifique, est-il toujours en jeu ? Qu'en est-il d'un coup de foudre qui me tue, mais qui permet à la personne à côté de moi de survivre ? Pour le commun des mortels, cela n'est généralement pas différent du pur hasard. Pour le Bouddha, c'est la conséquence logique d'actions antérieures. Bien sûr, j'ai contribué par mes actions à me retrouver en plein champ lors d'un orage, par exemple. Mais quelle action non bénéfique est responsable du fait que la foudre frappe l'un et pas l'autre, cela échappe totalement à notre perception. Il ne nous reste plus qu'à nous fier aux paroles de Bouddha, car nous ne savons pas quelles actions du passé lointain ont pu conduire à cela.

Est-il important de le savoir ? Ne suffit-il pas d'accepter que des choses nous arrivent simplement parce que nous vivons sur cette terre à cette époque ? Si nous connaissions les raisons de tout ce qui nous arrive, cela nous aiderait-il vraiment ?

Dans le cadre de la situation de vie qui résulte de mon karma, il peut y avoir des "coïncidences", mais elles s'inscrivent toutes dans la situation karmique de base. Si j'ai le karma d'une femme dans ce monde, je peux rencontrer les coïncidences typiques de cette situation. Reste à savoir s'il s'agit vraiment de coïncidences. Mais si je vais par exemple en ville, je dois m'attendre à ce que les coïncidences typiques d'une promenade en ville m'arrivent. Il est juste étrange que des coïncidences assez différentes arrivent à des personnes différentes lors de leur promenade en ville, le même jour et à la même heure.

### **63. Le karma collectif existe-t-il ? Exemple de la guerre et du génocide**

La question d'un karma collectif est également discutée parmi les érudits bouddhistes, car si l'on aborde le sujet à partir de l'expérience individuelle, il n'y a pas d'expérience de groupe ; chacun vit une même situation différemment en fonction de ses tendances karmiques. Ceci à commencer par le temps pour

toutes les situations que nous rencontrons ensemble. Avant d'aborder la question d'une autre manière, commençons par une citation d'Asaṅga, p.87 :

"Le sutra mentionne le 'karma collectif' (*sadharanakarma*) et le 'karma non collectif' (*asadharanakarma*). Qu'est-ce que le karma 'commun' ou 'collectif' ? Ce sont les actions qui provoquent les différents changements dans le monde inanimé (par exemple la formation du monde, les saisons, le climat, que tous expérimentent ensemble et qui ne dépendent pas de la volonté individuelle).

Qu'est-ce que le karma 'non collectif' ? Ce sont les actions qui provoquent (l'apparition et) les différents changements des êtres vivants ainsi que les actions des êtres vivants qui les dominent mutuellement.

En ce qui concerne la force de ces actions qui dominent les êtres, on parle aussi de 'conditions mutuelles dominantes' (*anyonyadhipatipratyaya*) des êtres vivants. Compte tenu de ces forces de domination mutuelle, on les appelle également 'karma collectif'. C'est ce que dit le soutra : Cela correspond à la vision commune, etc. des êtres, étant entendu qu'il n'est pas permis de nier cette expérience commune".

Le "non collectif" est donc l'impact des actions intentionnelles d'un individu qui ne sont vécues que par lui-même et non en commun avec les autres. D'une certaine manière, on peut donc parler de "collectif" en ce qui concerne les relations réciproques entre les individus, par lesquelles ceux-ci s'influencent mutuellement.

Or, il existe des situations vécues par des groupes entiers et auxquelles l'individu n'a manifestement pas contribué dans cette vie, ou du moins pas beaucoup. Il s'agit par exemple de guerres ou de l'assassinat et de la persécution de groupes ethniques entiers, comme les Indiens, les Juifs, les Tibétains, les Huguenots, etc. Voici quelques réflexions à ce sujet :

Si j'appartiens à un groupe, qu'il s'agisse d'une famille, d'une profession, d'un parti, d'un groupe ethnique ou d'une communauté religieuse, etc., je deviens sans autre participation de ma part la cible des projections que les autres ont par rapport à ces groupes. En tant que femme, je deviens la cible de projections du simple fait de mon appartenance au groupe des femmes, tout comme en tant qu'homme, allemand, français, etc. Je suis inévitablement confrontée à ces projections lorsque je suis en contact avec d'autres personnes.

Dès que j'appartiens à un groupe, je fais l'expérience de son 'karma de groupe'. Et j'appartiens à ce groupe parce que j'ai le karma qui correspond à ce groupe.

Au sein d'un groupe, on trouve de nombreux individus qui ont un karma similaire dans le domaine du groupe. En raison de ce karma apparenté, ils se retrouvent dans le même groupe, même s'ils peuvent être très différents par ailleurs. Le 'karma de groupe' est comme l'intersection du karma des individus. et reflète leurs points communs.

Au fil du temps, les multiples interactions entre les individus dans notre monde ont donné naissance à des opinions, des préjugés et autres sur tous les groupes, qui sont également transmis aux générations suivantes. Ainsi, nous avons des opinions sur les Russes, les Indiens, les Juifs, les Mahométans, etc.

Ces opinions et préjugés sont le moteur, par exemple, du mépris de groupes ethniques entiers jusqu'à leur persécution. Comment ces projections sont-elles apparues ? Elles sont nées de l'interaction entre les actions de certains membres de ces groupes et les actions et émotions d'autres personnes qui rencontraient ces membres de groupes. Dans toutes ces rencontres, nous n'avons pas affaire dès le départ à une perception objective des autres, mais à une perception teintée d'émotions. Certaines actions des membres du groupe alimentent les projections réciproques, d'autres les atténuent et les modifient.

Par exemple, les nombreux actes d'amitié entre Allemands, Français, Anglais, etc. ont atténué les fortes images d'ennemis des guerres mondiales. Cela est dû aux efforts de nombreux individus. La perception émotionnelle des groupes change.

Le 'karma' d'un groupe ethnique s'explique par ces processus historiques, sociaux et émotionnels.

Le 'karma de groupe' est quelque chose de très dynamique. De petites actions (par exemple d'hommes d'État ou de représentants du groupe concerné) peuvent avoir de grandes conséquences pour d'autres

membres du groupe. Ainsi, les membres d'un groupe n'ont pas besoin d'avoir eux-mêmes commis un meurtre pour être à leur tour assassinés.

En ce qui concerne par exemple la persécution et l'assassinat de moines tibétains par les troupes chinoises, le fait que les monastères tibétains ne pratiquaient pas depuis des siècles ce que l'on prêchait aux autres a joué un rôle déterminant. La propagande chinoise n'a donc pas eu trop de mal à montrer du doigt les communautés monastiques comme des exploiters et à attiser la méfiance déjà existante.

Le fait est qu'il y a de graves conséquences pour une communauté religieuse si elle ne vit pas selon ses valeurs. Cela peut conduire, en fin de compte, à sa disparition totale de cette terre. Si un moine ment, cela a par exemple des conséquences bien plus importantes que si un homme mentait sans avoir prononcé de vœux. De même, le comportement d'un président de la République a des conséquences beaucoup plus graves que celui d'un citoyen ordinaire.

Pour compléter l'exemple ci-dessus, il convient de noter que le bouddhisme tibétain a connu une expansion étonnante après son expulsion de sa patrie, ce qui est à nouveau un signe de la force authentique et inspirante qui réside encore dans cette transmission. Ce 'karma de groupe' est à mettre au crédit de tous les pratiquants sincères du passé.

Il suffit qu'un groupe particulier, en raison de son histoire souvent lointaine, soit susceptible d'être la cible de la colère, de la jalousie, de la cupidité, etc. des autres pour que commence un processus de projections agressives de plus en plus denses. En raison de petits déclencheurs, de comportements maladroits, d'événements blessants et souvent aussi de malentendus, une spirale de rejet mutuel se met en place, dont il devient de plus en plus difficile de sortir. De nombreuses personnes participent à cette spirale avec leurs tendances karmiques.

Lorsque de nombreuses personnes individuelles d'un groupe ont des voiles et des émotions similaires, il y a des projections de leurs émotions sur d'autres groupes.

La responsabilité de l'aggravation des événements jusqu'à la guerre ou la persécution incombe karmiquement à tous ceux qui agissent individuellement et qui, par leur corps, leur parole et leur esprit, participent à l'alimentation de cette spirale et à l'exécution des actes qui en découlent ou les approuvent. (Le fait d'approuver les actions d'autrui est également un acte aux conséquences karmiques). Les personnes qui agissent activement ont tout à fait le choix pour chacune de leurs actions, elles pourraient utiliser leur marge de liberté et décider autrement, au lieu de participer, de se laisser inciter, etc.

Les personnes qui agissent ne sont en aucun cas les auxiliaires d'un karma qui doit inéluctablement se dérouler de cette manière maintenant. Ils prennent toujours des décisions.

Pour donner un exemple concret : Nous sommes en train de nous réunir en tant que pratiquants bouddhistes en Occident. Que nous le voulions ou non, nous héritons de toutes les projections qui circulent déjà sur les bouddhistes. Si nous nous comportons avec habileté dans ce processus, nous parviendrons peut-être à corriger certaines perceptions erronées des bouddhistes. Mais nous ne parviendrons jamais à ce que d'autres groupes de population, qui ne pratiquent pas eux-mêmes cette voie, comprennent vraiment de quoi il s'agit. Ils nous percevront toujours à travers leurs filtres personnels et ceux des journalistes. Ainsi, nous serons parfois confrontés à des préjugés qui n'ont rien à voir avec nous-mêmes. Nous avons le karma d'être bouddhiste. C'est notre karma personnel, mais ce qui en résulte est en outre la conséquence des actions du groupe de tous les bouddhistes précédents dans son ensemble, en interaction avec les émotions de l'environnement. En ce sens, nous pouvons dire que nous partageons un karma collectif.

En fin de compte, la notion de 'karma collectif' est évidemment absurde, car dans l'esprit de qui ce karma devrait-il mûrir ?

Le karma ne peut mûrir que dans l'esprit des individus - et chacun le gérera à sa manière personnelle. Il n'existe donc qu'un karma individuel. De plus, les actions de ce groupe ont toujours été accomplies par des individus. Ceux-ci expérimenteront dans leur propre esprit les conséquences directes de leurs actions. Tous les autres ne sont concernés que par les conséquences indirectes, extérieures.

Ainsi, des millions de membres de certains groupes ethniques ont certes été tués, mais chacun est mort à sa manière - certains pleins de haine, d'autres de peur, certains d'inquiétude ou de tristesse, certains remplis

de compassion, certains avec une prière sur les lèvres, d'autres avec une malédiction... et d'autres s'échappaient aussi. En tant que groupe, ils ont vécu le même karma extérieur de persécution, mais leur expérience intérieure était individuellement différente et les traces de ces événements dans leur esprit sont forcément différentes également.

Nous devons être conscients que le simple fait d'appartenir à un groupe nous amènera à rencontrer des situations que nous ne pourrions pas expliquer au départ par notre comportement personnel.

Nous devrions en outre éviter de vouloir expliquer le destin d'individus uniquement à partir de leur comportement et de leurs antécédents personnels.

Cela vaut en particulier pour le viol des femmes. Les femmes subissent en premier lieu les conséquences de leur appartenance au groupe des 'femmes'. Du point de vue du Dharma, il n'est pas justifié de disculper le violeur en disant que c'était certainement aussi le karma de la femme concernée d'être maltraitée. Elle a peut-être seulement eu le karma de rencontrer, en tant que femme, le violeur potentiel au mauvais moment. Ce qui se passe en fin de compte dans la rencontre de ces deux personnes n'est en aucun cas pré-programmé. Les actes agressifs, comme tous les autres actes, restent de l'entière responsabilité de celui qui les commet.

La personne qui agit prend toujours une décision - et elle doit en assumer l'entière responsabilité.

D'un point de vue pratique, c'est-à-dire pour notre pratique sur la voie du Dharma, le type de situations que nous rencontrons et la raison pour laquelle nous les rencontrons sont relativement peu importants, car toutes les expériences peuvent être utilisées pour la pratique du Dharma.

Ce qui est décisif, ce n'est pas *ce que* nous vivons, mais *la manière dont* nous le gérons.

#### **64. Qu'est-ce que "l'affiliation des actions" ? Est-ce que je vis le karma d'autrui ?**

Nous voulons que nos actions aient un impact sur les autres ou sur notre environnement et nous ne nous rendons souvent pas compte que les effets de nos actions nous reviennent comme un boomerang.

Nous ne pouvons pas échapper aux effets de nos actions.

Elles arriveront de toute façon - et le plus souvent de diverses manières - à maturité dans notre expérience. Les effets karmiques des actions sont intimement liés au courant mental de la personne qui agit. Nous ne pouvons pas nous y soustraire, nous ne pouvons pas nous en débarrasser ou nous en décharger sur d'autres. Il est impossible d'isoler l'esprit des effets de ses propres actions.

Dans un sutra du *Bouddha* : "Les actions commises par Devadatta n'arriveront pas à maturité dans la terre, dans l'eau ou ailleurs, mais uniquement dans les agrégats et dans le champ de perception de celui qui les a commises. Qui d'autre devrait récolter leurs fruits" !

➤ *Exercice 21 : Puis-je me soustraire à mon propre boomerang ? Imaginez une fois que vous pensez à des pensées de haine, de convoitise, etc. Pouvez-vous vous soustraire aux effets de ces actions mentales ?*

Certes, dans la vie, je fais constamment l'expérience des effets concrets des actions des autres sous la forme de situations dont je ne suis pas directement responsable. Mais la manière dont je réagis dans ces situations et les tendances qui restent dans mon esprit après la mort et qui déterminent les expériences futures, je suis seul responsable de cela. Personne ne peut me forcer à ressentir et à penser de telle ou telle manière.

➤ *Exercice 22 : Le boomerang des autres peut-il nous atteindre ? Imaginez un instant ce qui se passerait si une autre personne avait des pensées de haine, de convoitise, etc. Ferez-vous l'expérience dans votre esprit des effets de ses actions mentales ? Ou inversement : pouvez-vous générer avec une certitude de 100 % les états d'esprit d'autres personnes ? Pouvez-vous imposer vos émotions aux autres ? Tout ne dépend-il pas des tendances que la personne apporte déjà, de la manière dont elle réagit ?*

Si une autre personne m'entraîne dans une situation difficile, par exemple en m'attaquant verbalement, je ne suis pas obligé de vivre ses émotions dans cette situation, par exemple la peur, la colère et autres. Je peux aussi avoir des pensées de compassion et de compréhension.

De mes propres réactions dans une situation donnée, des décisions que j'ai prises et des actions que j'ai menées, dépendront les effets karmiques de cette situation qui m'accompagneront.

Les traces qui se forment dans notre esprit dépendent de notre propre comportement. Dans une même situation, des personnes différentes vivent des expériences différentes en raison de leurs tendances karmiques différentes et génèrent à leur tour des karmas différents en raison de leurs réactions différentes. Il est impossible qu'après la mort, mon esprit soit rempli des émotions d'autres êtres. Il sera marqué par toutes les traces karmiques que j'ai moi-même générées.

Gampopa, dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 6 : "Les effets des actes que l'on a commis, on les éprouvera soi-même. Leurs fruits mûrissent dans les agrégats de celui qui agit lui-même et non chez les autres".

*Compendium Abhidharma* : "Les actions sont dites "nous appartenir" parce que nous expérimentons nous-mêmes les pleins effets de nos actions et parce que nous ne les partageons pas avec d'autres êtres".

Gampopa : "Si ce n'était pas le cas, le karma pourrait s'épuiser (c'est-à-dire que les effets des actions pourraient ne pas se produire) ou nous serions confrontés aux effets néfastes d'actions que nous n'avons pas commises nous-mêmes".

Guendune Rinpoché dans *Esprit d'éveil*, page 9 : "Chaque action entraîne un résultat particulier et ce résultat est inévitablement expérimenté par l'auteur de l'action. Il est impossible de connaître les résultats d'actions commises par d'autres".

Lorsque l'on parle ici de "résultats", cela se réfère principalement au niveau spirituel et au chemin vers la libération, car nous en expérimentons bien sûr les effets lorsque, par exemple, nos parents démenagent. Mais les actions des autres ne déterminent pas ce que nous pensons, quelles tendances nous cultivons intérieurement, quelle renaissance nous prendrons après la mort, etc. Après la mort, il devient très clair quel est notre karma personnel.

Je ne connaîtrai jamais le karma des autres après ma mort. Il ne restera que les traces dans mon propre esprit.

Djamgön Kongtrul à *L'océan du Sens ultime*, page 19 :

"Les actes accomplis par nous-mêmes arrivent toujours à maturité, en nous-mêmes et jamais chez quelqu'un d'autre. Les seules exceptions sont les actions qui sont annulées par des forces opposées : Les actions bénéfiques sont par exemple annulées par l'orgueil<sup>12</sup> ou par des regrets ultérieurs, et les actions nuisibles sont annulées par le repentir et la confession. Même si de nombreux âges s'écoulent (sans que leur fruit ne se manifeste), il est absolument impossible qu'ils soient perdus ou épuisés".

Djamgön Kongtrul à *Le flambeau du sens ultime*, page 20 :

"Il est impossible que des actions commises par d'autres et que tu n'as ni voulues ni exécutées toi-même se répercutent sur ton propre courant spirituel.

Si tu as la force de te comporter conformément aux enseignements de Bouddha sur les conséquences des actions, c'est-à-dire de pratiquer ce qui est bénéfique et de laisser de côté ce qui est nuisible, alors les autres peuvent être aussi mauvais que possible, mais aucune force n'agira pour toi qui pourrait te projeter dans les trois domaines inférieurs de l'existence.

Par conséquent, dans chaque situation, examine exclusivement tes propres erreurs et, en ce qui concerne les autres, fais ressortir l'ampleur de la vision pure. Comme c'est le point le plus important en ce qui concerne le karma, il est hautement apprécié et recommandé par tous les maîtres Kagyu jusqu'à présent".

---

<sup>12</sup> Par *orgueil*, on entend ici le fait de se vanter d'avoir accompli des actions bénéfiques telles que l'étude du Dharma, la réalisation de retraites, etc.

Djamgön Kongtrul à *Le flambeau du sens ultime* :

"Si tu es tout seul à errer dans les domaines inférieurs de l'existence, tu ne pourras pas rejeter sur les autres la souffrance qui est le fruit de tous les actes nuisibles que tu as commis, mais tu devras l'expérimenter toi-même - et toi seul".

### **65. Que faut-il entendre par "résultat exactement correspondant " ? (A III, 101)**

➤ *Exercice 23 : En prenant l'exemple d'actions bénéfiques et non bénéfiques, examinez s'il existe une possibilité que les effets soient différents de la cause.*

Si nous agissons avec une motivation bénéfique, les traces dans notre esprit seront toujours en conséquence. Si nous agissons avec une motivation égocentrique, il n'est pas possible que cette action dissolve soudainement notre égoïsme. Il n'est pas possible que des actions nuisibles aient des effets bénéfiques et puissent ainsi changer de qualité.

La qualité des effets des actions correspond toujours à la qualité de l'action initiale elle-même.

Mais en ce qui concerne la force ou l'aspect quantitatif de l'action, et donc l'ampleur de ses effets, il faut tenir compte de beaucoup d'autres facteurs, qui seront abordés ailleurs. En outre, la plupart des actions sont de nature "mixte" et ont donc des effets mixtes

Le Bouddha Śākyamūni a lui-même vigoureusement souligné que les actions, et non leurs conséquences, ne sont pas liées entre elles par une simple relation un à un (A III, 101) :

"Moines, s'il était vrai que pour chaque acte qu'un homme commet, il obtient à chaque fois le même effet qui lui correspond exactement, alors la voie de la libération ("sainte marche") serait exclue et il n'y aurait aucune possibilité de réaliser une absence totale de souffrance. Mais si l'affirmation selon laquelle l'homme obtient pour un acte - selon les différentes conditions qui entrent en jeu - un effet correspondant à cet acte, est vraie, alors une voie de libération et une absence totale de souffrance sont possibles".

Et le Bouddha continue à décrire ses observations :

"Moines, l'un d'eux a commis une petite faute qui le conduit en enfer. Mais un autre a commis la même petite faute, mais elle mûrit encore de son vivant, et même le plus petit effet ne se fait pas sentir [dans les vies futures], et encore moins un grand effet.

Quelle est la nature d'un tel homme, qu'une petite faute qu'il a commise conduit en enfer ? Une telle personne n'a pas développé [l'intuition] du corps, n'a pas développé un comportement bénéfique, n'a pas développé la stabilité méditative et n'a pas développé la sagesse. Il est limité, d'un esprit mesquin, et même à cause de petites choses, il souffre. Même une petite faute peut conduire un tel homme en enfer.

Mais quel genre d'homme est celui chez qui la même petite faute arrive à maturité de son vivant et ne produit même pas le plus petit effet, et encore moins un grand effet, [dans les vies futures] ? Une telle personne a développé [l'intuition] du corps, elle a développé un comportement bénéfique, une stabilité méditative et une sagesse. Il n'est pas limité, il a une grande disposition, un esprit large qui n'est pas limité [par l'illusion émotionnelle]. Chez une telle personne, la même petite faute arrive à maturité de son vivant et [dans les vies futures] on ne voit même pas le plus petit effet, encore moins un grand effet.

Que pensez-vous, moines, que si quelqu'un jetait un morceau de sel dans un verre contenant peu d'eau, l'eau ne serait pas salée et non potable ? - Mais que se passerait-il si quelqu'un jetait un tel morceau de sel dans le courant du Gange, l'eau serait-elle salée et non potable ? - Non, Seigneur, car il y a une grande quantité d'eau dans le Gange. - Il en va de même, moines, pour les offenses : L'un est conduit en enfer par une petite faute, tandis qu'un autre, qui a commis la même faute, en subit les effets dès cette vie, et pas même le plus petit effet [dans les vies futures], et encore moins un grand effet".

Il peut arriver, par exemple, qu'une action non bénéfique provoque un tel choc dans notre esprit qu'elle devienne le point de départ de nombreuses actions bénéfiques. Celles-ci ne sont cependant pas la conséquence de l'action non bénéfique initiale, mais la conséquence des actions bénéfiques suivantes de reconnaissance, de repentir, de développement d'une autre motivation, etc. Celles-ci annulent progressivement,

par leur force, les conséquences de l'action non bénéfique initiale et conduisent même à de nombreux effets bénéfiques.

Gampopa, dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 6 : "Les effets des actions bénéfiques et néfastes sont inévitablement expérimentés respectivement comme bonheur et comme souffrance. La conséquence de l'accumulation d'actions bénéfiques est une expérience heureuse et la conséquence de l'accumulation d'actions néfastes est une expérience de souffrance".

Extrait du *Compendium Abhidharma* : "Que signifie 'un résultat correspondant à l'action' ? Nous faisons l'expérience des pleins effets de ce que nous avons fait nous-mêmes, car les actions bénéfiques et néfastes ont chacune un résultat qui leur correspond exactement".

Guendune Rinpoche dans *Esprit d'éveil*, page 9 : "Ce double lien entre l'action bénéfique et le bonheur, et l'action non bénéfique et la souffrance, est absolument irréfutable. C'est comme semer les graines d'un oranger et d'un pommier. En germant, chaque graine devient un arbre qui provoque l'apparition des fruits correspondants : il n'est pas possible d'obtenir des oranges sur un pommier et inversement. Si nous désirons éviter la souffrance, nous abandonnerons toute forme d'action non bénéfique et néfaste. Si nous souhaitons le bonheur, nous nous efforcerons de pratiquer toute forme d'action bénéfique et utile".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 11 : "A chaque type d'action correspond immédiatement un résultat. C'est la loi infaillible de la cause et de l'effet, qu'il faut comprendre dans son intégralité.

Tout ce que l'on entreprend de bénéfique a tôt ou tard pour conséquence le bonheur. Toute action non bénéfique conditionne à plus ou moins long terme l'expérience de la souffrance.

Cette relation étroite et inéluctable entre action et résultat, entre cause et effet, peut être comparée à la maturation d'une graine d'arbre. Si l'on plante un pépin de citron, l'arbre qui en sortira sera un citronnier et ses fruits seront des citrons. Si l'on plante un pépin d'orange, l'arbre qui en sortira sera un oranger et ses fruits seront des oranges. Si l'on goûte un citron, on peut le trouver un peu amer ou acide, voire désagréable. Si nous nous tournons vers l'oranger et que nous goûtons une orange, celle-ci nous semble beaucoup plus douce et agréable. Il en va de même pour une action et son résultat. Si l'action est bénéfique, le résultat est agréable. S'il s'agit d'une action néfaste, le résultat est beaucoup plus amer. C'est l'infaillibilité de la loi du karma".

## **66. Quel est le côté dynamique du karma ?**

De nombreux lecteurs superficiels de lectures bouddhistes s'arrêtent à une compréhension purement statique du karma, selon la devise : "Qui donne s'enrichit. Celui qui tue sera lui-même tué. Je suis frappé parce que j'ai moi-même frappé quelqu'un auparavant, etc.". Dans cette simplification, c'est faux et même dangereux. Elle est fautive parce qu'elle ne tient pas compte du fait que les actions ont des répercussions à tous les niveaux de notre être et parce qu'elle ne tient pas compte des facteurs de renforcement et d'atténuation qui jouent un rôle. Ce qui est dangereux, c'est une telle simplification, parce que l'on ne réfléchit plus et que l'on en arrive à des affirmations aussi absurdes que "tu t'es cassé la jambe parce que tu as cassé la jambe de quelqu'un d'autre auparavant" ou : "Les Tibétains, les Juifs, les Huguenots, etc. ont été persécutés parce qu'ils ont eux-mêmes persécuté les autres dans la même mesure auparavant". Quand donc, où donc ? Ce sont souvent des excuses bon marché qui nous permettent de faire l'économie de la réflexion et de rejeter sur les victimes des responsabilités qui, dans certaines circonstances, sont ailleurs, éventuellement même chez nous.

L'équation de l'Ancien Testament "œil pour œil, dent pour dent" n'a rien à voir avec le karma. Les lois karmiques fonctionnent de manière bien plus subtile et complexe que de simples règlements de compte en un contre un.

Mais le karma est aussi parfois très banal. Il n'est pas toujours nécessaire de chercher des explications lointaines dans les vies passées. Pour illustrer mon propos, prenons un exemple : Nous pouvons nous casser la jambe tout simplement parce que nous sommes trop stupides pour faire attention. C'est la conséquence karmique directe de la stupidité, par exemple de ne pas avoir entretenu les fixations de ski. Il en

va de même pour les accidents de voiture dus à un excès de vitesse. C'est le karma de la stupidité, du stress, de l'ambition, etc. Si je sors sous la pluie et dans le froid sans m'habiller en conséquence, je ne dois pas m'étonner d'attraper un rhume. C'est aussi le karma de la stupidité. Bien sûr, cela ne couvre pas non plus tous les facteurs de la situation, mais il est au moins évident que ce karma aurait pu être évité.

Nos historiens ont beaucoup à dire sur ce qui déclenche par exemple les guerres et l'extermination de groupes ethniques entiers. Leurs analyses et les hypothèses ou connaissances qui en découlent éclairent les relations karmiques de manière souvent tout à fait pertinente, même si les analyses sont naturellement limitées à ce que nous connaissons historiquement. Il en va de même pour les analyses du développement humain par les psychologues et les sociologues. Tous nous ouvrent les yeux sur des relations karmiques subtiles dans le cadre des observations dont ils disposent. Du point de vue du Dharma, ces analyses sont acceptables, même si elles ne prennent en compte qu'une partie de l'ensemble du jeu des causes et des effets. Nous devons simplement être conscients de leurs limites afin de ne pas rendre absolues ces approches explicatives.

Les maîtres bouddhistes veulent attirer notre attention sur le fait que les effets des actions ne sont pas quelque chose de statique. Plus les traces d'actions sont actives dans notre courant mental, plus elles déploient de force, à moins que des influences atténuantes n'interviennent.

Les forces karmiques ont leur propre dynamique, un peu comme les plantes à croissance rapide qui peuvent envahir tout le reste.

Dès lors, même des actes apparemment insignifiants peuvent avoir de grandes conséquences, même s'il s'agit d'actes purement spirituels, comme par exemple des pensées de haine ou de désir. Ainsi, les attitudes haineuses envers autrui, même si elles ne se traduisent pas par des insultes ou des meurtres, peuvent avoir des conséquences tout à fait graves. Cela vaut également pour quelques mots apparemment insignifiants qui, s'ils ne sont pas retirés, peuvent avoir de fortes répercussions. Cela semble d'autant plus vrai lorsque les personnes impliquées sont des pratiquants spirituels ou des personnes influentes. Dans ce cas, le contexte est différent.

Gampopa, dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 6 : "De petites actions peuvent donner de grands résultats (comme une graine devient un arbre). En ce qui concerne les actions nuisibles, cela signifie que - comme il est enseigné - des moments de pensée isolés peuvent entraîner un nombre égal d'âges de tourments infernaux".

Ainsi, Shantidéva, dans *Entrée dans la pratique du bodhisattva* : "Le puissant éveillé a dit : 'Celui qui médite le mal contre les bodhisattvas bienfaisants languira un âge en enfer pour chaque instant de son attitude négative'".

Gampopa dans *Le précieux ornement de la libération* : "Il est également dit que pour chaque explosion de paroles nuisibles (contre un bodhisattva), nous souffrirons pendant cinq cents renaissances et plus".

Extrait de *l'Essence du Dharma en versets* : "Même de petites offenses provoqueront dans l'autre monde une forte crainte et de grandes difficultés, comme un poison qui a pénétré au plus profond de soi".

"Même de petites actions méritoires conduisent à un grand bonheur dans l'autre monde et produisent de grands bénéfices, comme la maturation d'excellentes semences".

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime*, page 19 : "Même les actions qui étaient à l'origine mineures (et apparemment insignifiantes) au moment de leur réalisation possèdent une force dynamique qui multiplie leur karma. Dans le cas d'actes extrêmement forts, comme tuer quelqu'un sous l'effet d'une violente colère ou sauver quelqu'un d'une mort certaine dans un état d'esprit totalement pur et bienveillant, il est impossible d'évaluer l'ampleur de cette force dynamique. Même les actes bénéfiques et nuisibles d'une force dynamique extrêmement faible, comme les paroles irréflechies ou les actes physiques, se multiplient par cent et par mille".

et

"Les actions de toute nature, qu'elles soient bénéfiques ou nuisibles, peuvent être petites au moment où elles sont accomplies. Mais ensuite, lorsque leurs fruits se manifestent, ils sont de multiples fois plus grands".



Dans ces deux citations, Djamgön Kongtrul nous fait remarquer qu'à la simple exécution d'une action s'ajoutent toujours des facteurs dynamiques qui vont contribuer à en déterminer les effets. Cela vaut pour toutes les actions. Un seul mot peut avoir des conséquences insoupçonnées s'il est soudain publié dans la presse et s'il sort en outre de la bouche d'un chancelier ou d'un dignitaire religieux. Pour celui qui connaît ces conditions générales et les facteurs qui les renforcent ou les atténuent par la suite, de tels effets sont prévisibles, mais pour celui qui vit dans l'ignorance de ces lois, ils semblent surprenants.

De petites actions peuvent avoir de grandes conséquences si des facteurs de renforcement correspondants entrent en jeu.

Les grandes actions peuvent avoir de petites conséquences si les facteurs d'atténuation correspondants sont mis en œuvre.

*L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.21 : "Les actions bénéfiques deviennent inépuisables en s'en réjouissant ; nous devrions confesser honnêtement les actions nuisibles avec les quatre pouvoirs et nous engager (à ne plus jamais les commettre). De même qu'une petite étincelle peut mettre le feu à une forêt entière, l'action bénéfique a le pouvoir de vaincre de grandes quantités d'actions nuisibles - c'est avec joie que nous devrions mettre cela en pratique".

*Udanavarga* : "Même pour une petite action méritoire, tu goûteras à un grand bonheur dans l'autre monde. Elle entraîne un bénéfice aussi grand que la maturation d'une excellente semence".

*Discussion :*

- Quels sont les facteurs de renforcement et d'affaiblissement que nous connaissons ?
- Lesquels de ces facteurs pouvons-nous utiliser consciemment ?
- *Exercice 24 : Pouvez-vous vous souvenir de pensées isolées qui ont eu de grandes conséquences ? Pouvez-vous vous souvenir de pensées intenses qui n'ont pas eu de grandes conséquences ? Avez-vous remarqué comment certaines pensées, attitudes ou tendances peuvent se répandre dans votre esprit ? Pouvez-vous identifier les facteurs de renforcement ou d'affaiblissement qui agissent à cet égard ?*

## **67. Comment le mérite peut-il augmenter ?**

Vasubandhu dans le *trésor de l'Abhidharma*, p.20 :

" Les anciens maîtres disent : la nature des choses (Dharmatā) est telle que les mérites augmentent lorsque les personnes qui ont reçu un don l'utilisent. Cela est lié, en ce qui concerne les dons matériels :

- avec les qualités de ces personnes (par exemple avec leur profonde bonté, leurs immersions méditatives, leur réalisation, etc.)
- avec le bénéfice qu'ils retirent pour eux-mêmes ou pour tous les êtres de ce don
- avec les processus mentaux (*samtatayas*) des donateurs (qui suivent l'action), selon qu'ils ont eu des pensées nocives et indéterminées ou qu'ils continuent à être "parfumés" (*paribhavita*) par l'intention bénéfique de donner à chaque receveur (c'est-à-dire que l'intention qui a précédé l'action déjà accomplie est toujours renforcée).

En raison de ces facteurs, les processus spirituels des donateurs subissent une transformation subtile croissante, jusqu'à ce qu'ils possèdent une telle force au stade final qu'ils produisent de grands fruits. - C'est dans ce sens qu'il est dit dans les textes : 'Les mérites augmentent intensément et sans interruption, les mérites s'additionnent'.

Mais comment s'explique l'augmentation des mérites dans les actions méritoires non matérielles (*nirau-padhika*) ? Les processus mentaux se transforment en raison de la répétition de l'intention qui a pour objet le défunt ou ses disciples, les "auditeurs". Même dans les rêves, la répétition de ces intentions se poursuivra... (p.21) et cela uniquement en raison de la joie dans la pensée du défunt et de ses disciples".

## 68. Où s'applique la loi du karma ?

Les lois karmiques s'appliquent partout où il y a des actions et des personnes qui agissent.

Gampopa dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 7 : "Partout où il y a de l'espace, il y a des êtres vivants. Là où il y a des êtres vivants, il y a le karma et l'illusion émotionnelle . Là où ils sont présents, il y a de la souffrance. Les libérer tous de la souffrance est le but de cet état d'esprit".

Ainsi, nous lisons dans la *prière de vœux du bon mode de vie* de Samantabhadra : "Quelles que soient les limites de l'univers, ce sont aussi les limites de tous les êtres vivants. C'est également là que se trouve la limite du karma et de la souffrance émotionnelle– et c'est seulement là que se trouve la limite de mes prières de souhaits".

## 69. Un éveillé produit-il encore du karma ? (A IV.232 ; M 57 ; A III, 34)

Le Bouddha Śākyamūni mentionne dans A IV.232 et M 57 une action qui ne conduit pas à l'enchevêtrement karmique et à la renaissance :

"Il y a une action sombre qui produit des résultats sombres ; une action claire qui produit des résultats clairs ; une action en partie claire et en partie sombre ["mixte"] qui produit des résultats en partie clairs et en partie sombres ; et une action ni claire ni sombre ["pure"] qui ne produit ni résultats clairs ni résultats sombres et qui conduit à l'épuisement de l'action (pali : *kamma-kkhaya*)".

Nous lisons chez Nyānaponika dans *Les racines du bien et du mal*, p.63 :

"Les bonnes actions d'un arhât sont l'émanation spontanée d'un cœur parfaitement purifié, qui réagit sans hésitation aux situations où une aide est nécessaire et possible. Bien qu'il y ait dans les actions de l'arhat un détachement intérieur et une profonde sérénité plutôt qu'une implication affective, ses actions ne sont pas dépourvues de sympathie et de compassion humaines".

La fin du karma est la fin de la tromperie et donc la fin de l'implication émotionnelle et de la souffrance. C'est la bouddhété, l'état au-delà de tout conditionnement par des tendances karmiques, au-delà de tous les voiles, où toutes les qualités se manifestent de manière non voilée et spontanée. Tous les voiles de l'égoïsme sont épuisés et ne peuvent plus se former, il n'y a plus de naissance, la chaîne de la formation dépendante est rompue.

Un bouddha a atteint une liberté totale vis-à-vis du karma. Il ne plante plus de nouvelles graines karmiques de souffrance et a purifié tous les fruits des actions passées.

Gampopa décrit donc la bouddhété dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 18, comme la fin de la conditionnalité de cause à effet :

"En ce qui concerne l'épuisement de toutes les causes et la non-apparition d'autres fruits, nous parlons donc de la conscience originelle de l'épuisement et de la non-apparition".

Pour un bouddha, il n'y a "plus rien à apprendre" en ce qui concerne la maîtrise des relations de cause à effet. Sa conscience est parfaite.

Guendune Rinpoche dans *La voie du bodhisattva*, page 9 :

"La conscience éclairée n'a pas de limites. Même notre esprit peut en faire l'expérience. Dans lequel des trois grands domaines d'existence les êtres se trouvent, que ce soit dans le domaine du désir, dans le domaine de la forme ou dans le domaine du sans-forme - tous les trois niveaux sont imprégnés par l'esprit. La conscience éclairée peut percevoir tous les détails de ces trois mondes, tout mouvement et toute intention, ainsi que le potentiel, c'est-à-dire le karma positif ou négatif des êtres qui y vivent. Cette conscience est partout à la fois. Si quelqu'un réalise la dimension éveillée de l'esprit, il trouvera naturellement, par sa compassion, les moyens appropriés pour aider les autres êtres - spontanément - afin que tous les êtres puissent effectuer la transformation de leur conscience. Le Dharma n'est rien d'autre que cela".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 10 :

"Lorsqu'on a complètement purifié le corps, la parole et l'esprit, on se retrouve avec le corps, la parole et l'esprit dans un état de pureté parfaite : l'état de Bouddha. Le corps devient le corps de rayonnement ou

Nirmāṇakāya, la parole devient le corps de joie ou Saṃbhogakāya, et l'esprit devient le corps de vérité ou Dharmakāya. Une fois que tous les voiles sont purifiés et que l'éveil parfait est réalisée, on est en mesure de manifester l'activité d'un bouddha au-delà de l'activité ordinaire".

L'action libre de tout attachement ne génère pas de karma. Agir sans attachement est une activité éveillée.

Dans la tradition pali, on distingue les actions bénéfiques profanes (*lokiya-kusula*) et les actions bénéfiques supra-mondaines (*lokutara-kusula*). Les actions bénéfiques d'une personne libérée du monde, c'est-à-dire de l'attachement à un soi-disant moi, ne génèrent pas de forces qui conduisent à un fruit qui devrait être expérimenté dans de nouvelles existences.

Il est dit à ce sujet dans A III, 34 : "Il en est de même pour les graines brûlées qui ne peuvent plus rien produire, il en est de même pour une activité qui a été accomplie sans cupidité, sans haine et sans aveuglement. Lorsque l'avidité, la haine et l'aveuglement ont complètement disparu, une telle action est de ce fait annulée, coupée dans ses racines, rendue stérile comme une souche de palmier, réduite à néant et incapable de se manifester à l'avenir".

Karmapa écrit dans *l'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.20 à propos des actions des éveillés : "L'action neutre pure peut être quadruple : la maturation a lieu, l'activité, l'artisanat et les émanations spirituelles".

### **70. Plusieurs actions peuvent-elles produire leurs effets en même temps ?**

Oui, si elles ont leurs effets à différents niveaux.

Vasubandhu, p.112 : "Trois types d'actions peuvent mûrir simultanément. ...(1) les effets d'une action qui sont agréables à ressentir, c'est-à-dire un phénomène dit matériel dans le domaine des expériences sensorielles ; (2) les effets d'une action qui sont désagréables à ressentir, c'est-à-dire en tant que perception mentale ou spirituelle ; (3) les effets d'une action qui ne sont ni agréables ni désagréables à ressentir, c'est-à-dire les effets au-delà de la perception mentale (dans le domaine non conceptuel).

### **71. Toutes les manifestations sont-elles d'origine karmique ?**

L'univers est constitué de multiples relations de cause à effet. Selon le Bouddha, "tout arrive en raison d'une cause".

Tous les phénomènes apparaissent en fonction des conditions.

Tous les phénomènes sont donc conditionnés. Si ces conditions ont une fin, ces phénomènes ont également une fin. Mais cela ne signifie pas encore que tous les phénomènes sont *karmiques*. Mais cela peut être compris ainsi, parce que la perception de tous les phénomènes a lieu dans notre esprit et qu'en dehors de cela, on ne peut rien dire sur l'existence ou la non-existence des phénomènes.

Selon le Bouddha, le karma se réfère à toutes les expériences et relations de cause à effet qui sont conditionnées par *des actions* physiques, linguistiques ou mentales.

*Sangharakshita* dans *Karma*, page 94 :

"Le flux incessant de l'être— des événements matériels ainsi que des états d'esprit— est un processus de phases interdépendantes, qui sont toutes créées par la présence de conditions et qui, à leur tour, conditionnent les phases qui leur succèdent. ... Et c'est notre prise de conscience de cette loi de la conditionnalité qui nous libère progressivement de toutes les conditions et nous conduit à la force créatrice spontanée et librement agissante de l'illumination".

Les manifestations générales de la conditionnalité, comme par exemple les simples faits qu'une pomme tombe par terre, que le feu brûle, que le soleil brille, que le vent balaie la terre, etc. ne sont pas, à première vue, l'expression du karma. Il s'agit de lois physiques de la nature et, dans un premier temps, pas des effets perceptibles de nos actions. Il en va de même pour les lois chimiques et biologiques. Cela inclut par exemple aussi le fait que l'on peut déclencher certains processus dans l'esprit en stimulant de manière ciblée certaines zones du cerveau.

Bien qu'elles influencent clairement notre expérience, nous n'avons pas l'impression que ces lois soient apparues en raison de nos actions. Nous ne rendons donc jamais nos actions responsables des limitations imposées par les lois physiques ou les nécessités biologiques. Et le Bouddha ne nous demande en aucun cas d'essayer d'ébranler ces lois de notre monde. Dans le cadre de ces restrictions que nous devons accepter, il nous indique la voie de la libération par une action consciente visant à l'éveil de tous les êtres.

Le Bouddha nous fait cependant remarquer que la manière dont la perception de ces phénomènes conditionnés par les lois de la nature se produit et est traitée, et la raison pour laquelle nous vivons dans un monde où il y a des pommes, du feu, du soleil et du vent, est à son tour l'expression de notre karma. Pour nous ouvrir les yeux sur ce point, il parle d'autres domaines de l'existence dans lesquels les mêmes lois de la nature ne s'appliquent pas, où il n'y a par exemple pas de corps physique, où il n'y a ni pommes ni pesanteur. Il parle du fait que dans chacun de ces domaines d'existence, des lois karmiques sont à l'œuvre et que, en fonction de notre karma, nous avons certainement déjà passé des existences dans ces autres domaines.

Si nous travaillons avec une vision aussi élargie de notre monde humain, qui n'est qu'un des nombreux mondes possibles, il est logique de conclure que le fait que nous nous trouvions dans ce monde précis et que nous soyons soumis à ses lois naturelles a également quelque chose à voir avec notre karma.

Le Bouddha et d'autres grands maîtres bouddhistes vont jusqu'à dire que le monde dans lequel nous vivons est conditionné par notre esprit. L'esprit attaché à l'illusion du moi, se sentant sujet, créerait ce corps illusoire, expression et miroir des tendances subtiles qui dominent notre esprit. De la même manière, notre esprit attaché à l'existence concrète d'objets extérieurs créerait le monde extérieur illusoire. Dans cette perspective élargie, on pourrait dire que "tout est l'expression de notre esprit confus" et donc que "tout est conditionné par le karma". Cela implique que toute notre perception, même des objets concrets, est obscurcie par le filtre de l'illusion dualiste.

Nous voyons donc, sans vouloir entrer dans le détail de ces arguments, qu'il existe deux niveaux de considération, une vision plus étroite et une vision plus large du karma, qui ont toutes deux trouvé un écho dans la littérature bouddhiste.

En pratique, c'est d'abord la vision la plus étroite qui est pertinente pour nous, où nous nous occupons de l'action consciente que nous pouvons influencer et où nous travaillons à orienter nos actions physiques, linguistiques et spirituelles vers le bien-être de tous les êtres.

Au fur et à mesure de la pratique de la méditation, nous faisons alors l'expérience du karma comme étant l'ensemble du conditionnement de notre vision, notre croyance en l'existence supposée concrète d'un moi et en un univers supposé exister en dehors de nous se révélant également être une tromperie.

Les lois de la nature qui régissent notre univers n'ont aucune importance. Tant que nous acceptons la réalité relative de cet univers, nous sommes soumis aux relations de cause à effet qui y agissent à un niveau relatif. Et il est inutile de se demander par quoi elles sont apparues. Nous devons simplement les accepter, jusqu'à ce qu'un jour, avec la liberté croissante de l'esprit, de nouveaux espaces de liberté s'ouvrent peut-être aussi au niveau relatif. Si les lois naturelles de notre univers ont effectivement été produites par l'esprit prisonnier de l'illusion, alors l'esprit totalement libéré de l'illusion ne devrait plus y être lié.

La question de savoir dans quelle mesure cela se répercute sur le corps est encore une autre question. Il semble que même le corps d'un éveillé, dont l'esprit est totalement libre de toute illusion, se comporte la plupart du temps, du moins par moments, conformément aux lois de la nature. Mais il semble qu'il y ait toujours des situations chez les personnes éveillées où ces conditions sont annulées par la force de l'esprit.

## **72. Le karma agit-il aussi au niveau ultime de la réalité ?**

Les enseignements sur les lois karmiques traitent tous du niveau relatif de la réalité.
---

C'est le niveau où il y a des êtres qui font l'expérience du bonheur et de la souffrance, le niveau de la perception dualiste. Le karma n'agit qu'à ce niveau.

Dans la non-dualité, le niveau ultime de la réalité, il n'y a pas de karma.
---

Le karma est lié à l'illusion du moi ou du soi. Les forces karmiques sont mises en mouvement par l'égo-centrisme. Les actions qui sont totalement exemptes d'égo-centrisme et d'illusion du moi sont appelées activités éveillées. Elles ne génèrent pas de karma. Les forces karmiques nous accompagnent tant que nous nous trouvons dans l'identification du moi. Elles n'agissent pas lorsque quelqu'un demeure dans la nature de l'esprit, mais redeviennent efficaces lorsque cette personne s'identifie à nouveau à un moi. Les enseignements sur le karma nous familiarisent avec les lois qui agissent au niveau relatif, là où nous sommes prisonniers de l'égo-centrisme, aussi subtil soit-il.

Dans le sutra *Inébranlable vraie nature* :

"Par essence, tous les phénomènes sont non nés, par nature non persistants, libres de toutes les limitations imposées par le karma et les actions, au-delà du domaine de la pensée et de la non-pensée".

Il convient toutefois de mettre expressément en garde contre une mauvaise compréhension de ces enseignements.

*Le flambeau du sens ultime*, page 72 :

"Nous devrions être attentifs aux moindres conséquences karmiques de nos actions, au lieu de penser, avec une compréhension sèche,<sup>13</sup> conceptuelle de la vacuité : 'Dans la vraie nature, il n'y a ni bien ni mal'. Une telle pratique superficielle conduit à des conceptions primitives et à un comportement fou – par certaines personnes au karma impur, on peut même être considéré comme un haut réalisé. En réalité, une telle vision est la cause principale de la ruine de soi-même et des autres. Il est donc extrêmement important d'être attentif" !

*Padmasambhava* dans les enseignements *Dākinī* :

"Lorsque vous pratiquez la méditation sur la vacuité, veillez en même temps à ce que cette méditation favorise votre action bénéfique et contrecarre les poisons de l'esprit".

Kyeme Shang, cité dans *Océan du Sens Ultime*, édition A4, p.124 : "Ce moment où vous reconnaissez la nature des pensées est appelé "connaissance du Mahāmudrā" ou "émergence de la méditation profonde" ou "révélé en méditation". À cet instant où tu reconnais la nature des pensées, le karma négatif accumulé dans le samsara depuis un temps sans commencement est complètement surmonté et purifié".

### **73. Notre être actuel comme miroir des actions passées**

Guendune Rinpoche dans *Esprit d'éveil*, page 8/9 :

"Tous les êtres sans exception s'efforcent d'éviter la souffrance et d'atteindre le bonheur. Malgré ces efforts, le bonheur et la souffrance échappent totalement à notre contrôle, car notre situation et notre expérience actuelles dépendent entièrement de nos actions passées et du karma que nous avons accumulé dans nos vies antérieures. *Bouddha Śākyamūni* a parlé :

Si nous voulons savoir quelles ont été nos actions passées, il suffit de considérer notre situation actuelle. Si nous voulons deviner nos conditions de vie futures, il nous suffit d'imaginer les conséquences de nos actions présentes.

En examinant attentivement nos conditions de vie actuelles - santé, maladie, bonheur, tristesse, etc. - nous pouvons déduire assez clairement quelles ont été nos actions passées. Tout ce que nous vivons est le résultat direct de nos actions passées. La force de ces actions crée toutes les conditions de vie dont nous faisons actuellement l'expérience.

Le karma n'est ni quelque chose de désiré, ni quelque chose qui se produit arbitrairement. Il s'agit d'une loi naturelle qui s'applique spontanément. Quelle que soit l'action entreprise, elle entraîne un karma. Chacun essaie d'éviter la souffrance et d'atteindre le bonheur, mais malgré tous ses efforts, les résultats attendus ne se produisent pas, car notre bonheur ou notre souffrance actuels ne dépendent pas des actions que nous effectuons *maintenant*. Nous ne pouvons pas contrôler le bonheur. Même si nous parvenons

---

<sup>13</sup> Une telle compréhension de la vacuité est *aride* à plusieurs égards : elle est inutile comme un sol desséché, elle est dépourvue de toute expérience, et il lui manque l'élément de compassion authentique (Bodhicitta) qui nourrit et humidifie la pratique.

occasionnellement à obtenir un peu de bonheur et à éviter la souffrance, la plupart des forces qui agissent dans une situation ne sont pas sous notre contrôle. C'est parce que toutes les conditions sont dirigées par la loi du karma".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 15 :

"...Chaque expérience vécue dans cette vie dépend du karma ; elle est le résultat de l'interaction des actions que nous avons accomplies dans le passé. Cela ne vaut pas seulement pour les êtres humains, mais aussi pour tous les êtres vivants. Quel que soit l'état dans lequel nous nous trouvons, il est le fruit d'actions passées. Si un être vivant agit dans un certain état d'esprit, cela crée un résultat potentiel qui mûrit selon la loi du karma. Ce résultat consiste à naître dans l'une ou l'autre forme d'existence, dans laquelle ce qui nous arrive dépend également du karma :

Toutes les situations que l'on rencontre ne sont que des illusions créées par le karma accumulé auparavant".

#### **74. Notre attachement au corps est-il source de karma négatif ?**

Gampopa, dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 4 :

"Le corps est une source de souffrance, maintenant et dans le futur. Dans cette vie, il cause de nombreux problèmes parce qu'il ne supporte pas les maladies, la chaleur, le froid, la faim et la soif. La crainte d'être battu, tué, attaché et maltraité (c'est-à-dire en raison de notre attachement au corps) est à l'origine de grandes souffrances (disputes, enchevêtrement, etc.). Dans des vies ultérieures, nous renaissons dans des domaines inférieurs en conséquence du karma créé à cause du corps".

#### **75. Comment le karma se perpétue-t-il dans la vie suivante ? (Dh 219f. ; M 60)**

Bouddha Śākyamūni dans le *Dhammapada*, versets 219 et 220 :

"L'homme cher dont on a longtemps été privé, qui revient sain et sauf de pays lointains, est accueilli à son retour par tous ceux qu'il aime. De même, celui qui a fait le bien est accueilli dans sa nouvelle existence par l'ensemble des bonnes actions, comme des amis accueillent un ami cher".

Le Bouddha décrit à plusieurs endroits comment cette connaissance de l'action du karma au-delà de la mort lui a été donnée : par la méditation. Il parle de lui-même et d'autres pratiquants éveillés dans l'*Enseignement indiscutable* (M 60:53, *Apannaka Sutta*) :

"Après que son esprit de cœur soit devenu ainsi unifié, purifié, clair, sans tache, sans trouble, doux, docile (utilisable) et sans arbitraire (constant) et parfaitement silencieux (inébranlable), il le dirige vers la connaissance de la mort et de la réapparition des êtres. Ainsi, avec l'œil céleste, l'œil purifié qui va au-delà des limites humaines, il peut voir mourir et réapparaître les êtres : communs et nobles, beaux et laids, heureux et misérables. Il comprend comment les êtres continuent d'évoluer selon leurs actions :

Ces êtres estimés s'adonnent au mal dans leurs actes, au mal dans leurs paroles, au mal dans leurs pensées, ils désapprouvent les nobles, nourrissent de fausses opinions et, de fausses opinions, en viennent à mal agir. Lorsque le corps meurt, après la mort, ils se retrouvent sur une mauvaise voie, dans des circonstances marquées par la privation, le malheur et la corruption, voire même dans les profondeurs du monde de la douleur.

Mais ces êtres estimés sont attachés au salut par leurs actes, attachés au salut par leurs paroles, attachés au salut par leurs pensées. Ils ne désapprouvent pas les nobles, ont des opinions justes et, d'opinions justes, arrivent à une conduite juste. Lorsque le corps meurt, après la mort, ils accèdent à une bonne voie, à des circonstances heureuses, et même aux mondes célestes'. - C'est ainsi qu'il voit les êtres continuer à se déplacer en fonction de leur action".

Comment comprendre que nous devons encore faire l'expérience des effets des actions de cette vie, par exemple, dans des vies ultérieures ?

Une tentative d'explication : lors de chaque action mentale, verbale ou physique, des impressions se forment dans notre esprit. La plupart d'entre nous ne sont conscients que des impressions au niveau

conceptuel, au niveau de la mémoire consciente. Mais des traces sont également laissées à un niveau plus profond dans le flux de notre esprit, à un niveau non conceptuel, traditionnellement appelé la conscience de *mémoire Ālaya*. Chaque action a des effets immédiats à ce niveau non conceptuel, qui se situe au-delà de l'intellect, un peu comme les ondes de surface d'un lac atteignent le fond d'un lac sous forme de vibrations subtiles qui leur ressemblent et y laissent des traces très fines. Ces traces dans notre conscience non conceptuelle marquent notre vision et nos tendances à agir même dans des vies ultérieures, c'est-à-dire tant qu'elles ne sont pas effacées, et nous prédisposent à des expériences et des situations similaires aux actions initiales des vies antérieures.

La question qui se pose immédiatement est bien sûr : que se passe-t-il dans la mort ?

Dans la mort, toutes les formes grossières de conscience se dissolvent. Seuls les deux aspects de la conscience non conceptuelle, la nature de l'esprit et la conscience Ālaya, continuent à se manifester. La mort est comme le chas d'une aiguille. En passant par ce chas d'aiguille, toutes les identifications conceptuelles grossières, les souvenirs et autres doivent rester derrière. Le moi normal ne peut pas subsister au-delà de la mort. Mais les traces subtiles non épurées des actions effectuées par ce courant mental continuent d'agir dans la conscience non conceptuelle. Après le passage par la Claire Lumière ou la perte totale de toute conscience conceptuelle immédiatement après la mort, qui dissout le lien d'identification avec la vie passée, ces traces reprennent leur effet. La dynamique inhérente à l'esprit a pour effet d'activer progressivement les impressions présentes dans la conscience mémorielle, traditionnellement appelées "graines". Leur activation provoque l'apparition de pensées, donc d'une activité conceptuelle dans l'esprit, d'images oniriques, d'émotions, etc. Et le voyage se poursuit ainsi. Ce n'est pas la même personne et pourtant il y a une continuité subtile et immuable.

Les pensées que nous vivons en méditant, les impressions qui surgissent soudainement, apparaissent toutes comme la conséquence de l'activation de cette conscience de stockage. Le niveau conceptuel et le niveau non conceptuel de notre esprit sont en échange permanent. L'ancien est activé, le nouveau est mémorisé. Les anciennes traces sont effacées, de nouvelles sont créées. Certains schémas karmiques s'inscrivent ainsi de plus en plus profondément, d'autres sont atténués par une intervention corrective ou une absence consciente de réaction. C'est ainsi que se déroule un processus de transformation continue au niveau de la conscience non conceptuelle.

Tout au long de la vie, le karma est la force qui façonne nos expériences et nos perceptions. Cela se poursuit jusqu'à la mort et même au-delà.

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 14 :

"Au moment de la mort, le corps physique est détruit, l'esprit continue d'exister et donne naissance à un autre corps, en accord avec notre karma. Ce corps est le résultat des actions passées, et tout ce qui lui arrive n'est que le fruit de ces actions. Il n'y a donc aucune raison de projeter nos difficultés sur le monde extérieur et d'accuser les autres de nos malheurs".

Dans les enseignements traditionnels, il est toujours précisé que ce que nous pouvons appeler le "Seigneur de la mort", la "Faucheuse" du Moyen-Âge, n'est jamais que notre karma.

C'est ce que dit le *Conseil au roi* :

"Grand roi ! Lorsque le Seigneur de la mort (ton karma) te frappe au poteau et te martyrise, toute arrogance disparaît. Il n'y a alors plus de refuge , plus de protecteurs ni d'alliés. Tu es frappé par la maladie , la bouche est sèche, le visage change. Les membres se dérobent, tu ne peux rien faire et tu souilles ton corps de salive, de morve, d'urine et de vomi. La voix devient cassante, le médecin t'abandonne. Pour la dernière fois, tu dors dans ton lit. Tu t'enfonces dans le courant du cycle de l'existence et les messagers du seigneur de la mort t'effraient. Les mouvements respiratoires s'interrompent, la bouche et les narines restent grandes ouvertes. Tu laisses ce monde derrière toi et tu passes dans le suivant, le grand déménagement te mène plus loin.

Tu entres dans les grandes ténèbres, tu tombes dans une profondeur abyssale et tu es emporté par une mer puissante. Les vents du karma te poussent - tu vas là où il n'y a pas de terre ferme. Il n'y a plus de biens, plus de vêtements à distribuer. Oh, malheur, mère ! Oh, père ! Oh, mes enfants !" crieras-tu. Mais sache,

Grand Roi, qu'à ce moment-là, il n'y a pas d'autre refuge , pas de protecteur ni d'allié autre que le noble enseignement".

*L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.16 : "L'esprit séparé du corps erre impuissant dans le bardo de l'état de mort nocturne, suivi seulement par son propre karma, et c'est en vertu de ce karma qu'il saisit la naissance suivante".

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime*, page 13 :

"Avalanches, armes à feu, foudre, attaque, occlusion intestinale, etc. - il y a vraiment beaucoup de causes possibles de décès. Et nous ne savons pas laquelle nous atteindra ni quand elle se produira. Mais comme nous avons accumulé du karma, il n'y a aucune chance que la mort ne nous atteigne pas. La nourriture, les biens, les vêtements, les amis, les compagnons, les serviteurs et autres peuvent également devenir des causes de notre mort. Nous ne savons pas comment cela va se passer. Le moment de notre mort est imprévisible. C'est pourquoi je devrais maintenant méditer de toutes mes forces sur tout ce qui peut m'arriver.

Il n'y a aucune raison de penser qu'une action nuisible est inévitable et que tu dois l'accomplir parce qu'elle est bénéfique. Ce n'est jamais nécessaire, même pas pour combattre des ennemis, protéger des amis ou pour l'argent, les biens, la réputation, la nourriture, les vêtements ou quoi que ce soit d'autre. Quoi que tu fasses et que tu accumules, tout cela ne te sera d'aucune utilité à la mort (littéralement : "pas une graine de sésame"). Il te sera impossible d'emporter ne serait-ce qu'une bouchée de nourriture ou un seul vêtement - sans parler de ta réputation, de tes biens, de ta femme et du reste".

et : "...les ennemis deviennent facilement des amis et les amis des ennemis (c'est-à-dire qu'on ne peut compter sur rien). Je suis donc quelqu'un qui est capable de faire du mal. Mara a une emprise sur moi, je suis perturbé par les démons et je suis très stupide et ignorant. Pourtant, je n'ai pas encore réfléchi à un seul des inconvénients du samsara, et il n'y a personne pour me dire : "N'arrête pas, ne fais pas ça". Aurai-je encore l'occasion de purifier mes actions néfastes avant que ma force vitale ne s'épuise et que la mort imprévisible ne m'atteigne ?

Réfléchis par exemple à la question suivante : "Quelles souffrances vais-je connaître dans les domaines inférieurs de l'existence si je n'ai pas pu en purifier une partie avant ma mort ?" Tu devrais t'examiner et méditer sur ce sujet jusqu'à ce que tu ne puisses plus rester assis et que tu te sentes mal à l'aise à l'intérieur (c'est-à-dire jusqu'à ce que tu prennes conscience de l'ampleur des conséquences de tes actions néfastes qui t'attendent et que tu commences immédiatement à pratiquer le Dharma).

## **76. Le karma et l'enseignement du non-soi**

Nyānatiloka dans *La Parole du Bouddha*, p.36 et suivantes :

"C'est le désir qui est à la base de toute action de l'homme en faveur de la vie (pali : *kamma*, Skt. *karma*) ; et c'est cette action en œuvres, en paroles et en pensées qui, selon sa nature, détermine le caractère et le destin de l'homme et lui fait expérimenter les conséquences de cette action dans des existences toujours nouvelles. L'existence, ou plutôt le "processus de devenir", se divise donc en un processus karmique actif et causal (*kamma-bhava*) et son effet, le processus de renaissance (*uppati-bhava*).

Dans l'étude du karma, la doctrine du non-soi ne doit pas être négligée. De même que la vague qui se déplace sur le miroir d'un étang n'est rien d'autre qu'un processus généré par le vent, qui se manifeste par une élévation et un abaissement continus : De même, ce n'est pas un véritable ego qui parcourt l'océan de l'existence, mais seulement un processus de devenir généré par le désir qui, selon le type d'action karmique, se manifeste tantôt comme un homme, tantôt comme un animal, tantôt comme un être invisible, la vie et la mort sans cesse répétées de ces êtres pouvant être comparées aux montées et descentes incessantes de l'eau."

## **77. Qu'est-ce que la mort au juste ?**

Guendune Rinpoche dans *Trois sceaux*, page 60 : "Nous parlons souvent de la mort en termes mondains, mais qu'est-ce que la mort en réalité du point de vue du Dharma ? La mort est un changement de perception. Tous les phénomènes que nous percevons dans ce monde cessent pour laisser place à une autre forme



de perception. Mais il n'y a pas de véritable interruption : l'esprit perçoit de la même manière et a le même type d'expérience ; le contexte est différent, mais c'est fondamentalement le même processus. En réalité, la mort est une illusion. Elle n'existe pas dans le sens où nous la percevons, comme "la fin de la vie et après il n'y a plus rien".

La mort est une continuité : on change certes de niveau de perception et on ne perçoit plus les mêmes choses, mais on perçoit toujours avec les mêmes tendances. Ce qui est perçu après la mort est la manifestation continue du potentiel karmique qui arrive à maturité.

On le vit à travers les sens comme une expérience spirituelle (dans un corps subtil) et, selon qu'il s'agit d'un karma positif ou négatif, d'expériences agréables ou désagréables, effrayantes ou paisibles, on réagit par l'attachement ou le rejet.

La mort peut être comparée à un déménagement. On vit dans une maison où l'on a certaines habitudes, et un jour on meurt ; on déménage et on prend ses valises karmiques pour aller vivre ailleurs, dans une autre situation et un autre contexte".

*Trois sceaux*, page 60 : "On parle de "bardo" pour désigner la phase de la mort nocturne, mais le mot bardo ne signifie en soi qu'un "espace intermédiaire", et même en ce moment précis, nous sommes dans un état intermédiaire, celui entre la naissance et la mort. Toutes nos expériences actuelles sont également des expériences de bardo. La seule différence avec le bardo après la mort réside dans le fait que nos expériences seront alors plus intenses que maintenant. Ce que nous vivons actuellement et ce que nous avons vécu depuis d'innombrables existences est la conséquence du bon et du mauvais karma que nous avons accumulé ; nos expériences actuelles sont la maturation des graines karmiques que nous avons semées au cours de nos innombrables vies. Depuis notre naissance, nous avons vécu beaucoup de choses. Nous avons vécu dans un certain environnement, rencontré certaines personnes, fait beaucoup de choses différentes et connu des conditions agréables et désagréables. Tout cela est le fruit du karma que nous avons accumulé dans nos vies antérieures".

*Le flambeau du sens ultime* : (à cause de nos actions non bénéfiques), le processus de la mort sera atroce et accompagné d'une grande peur. Les visions dans l'état de mort nocturne seront également extrêmement violentes. Après la mort, on connaîtra alors pendant longtemps, en fonction de ses propres actions nuisibles grandes, moyennes et petites, les souffrances intenses dans les trois domaines inférieurs de l'existence.

Même si l'on renaît dans les domaines d'existence supérieurs, la durée de vie est courte, on tombe beaucoup malade, on rencontre innocemment des ennemis, des conflits et de la haine, et le pays connaît des mauvaises récoltes, des épidémies, des guerres et autres. En raison de la correspondance entre la cause et l'effet, on prendra plaisir à commettre des actes nuisibles et la souffrance augmentera sans cesse".

## ***L'application pratique des enseignements du karma***

### **L'éthique bouddhiste et la voie de la libération**

#### ***78. En quoi consiste notre marge de liberté ?***

La plupart du temps, je ne suis pas obligé de faire certaines choses. Je pourrais souvent faire d'autres choix si mes émotions me laissaient une plus grande marge de manœuvre. Mais tant que j'ai peu de marge de manœuvre, mes actions sont assez facilement prévisibles et j'agis comme si j'étais contraint. Il existe aussi (voir Asaṅga, p.84) une catégorie d'actions dont l'exécution devient nécessaire ou inévitable à la suite d'actions antérieures (karma). La question se pose alors : dans quelle mesure suis-je libre ? et dans quelle mesure suis-je responsable de ma situation ?

Guendune Rinpoche dans *La voie du bodhisattva*, page 44 :

"Nous n'avons guère de liberté en ce qui concerne l'impact de notre passé. Cet héritage façonne notre monde et nos expériences. Nous avons peu de marge de manœuvre. Nous ne pouvons pas créer n'importe quoi d'autre ou modifier volontairement notre trace karmique. Nous avons créé certaines conditions et nous ne pouvons maintenant que tirer le meilleur parti de ces conditions pour modifier l'empreinte future dans le sens d'une plus grande liberté. Concernant l'héritage du passé, nous pouvons seulement apprendre à réagir différemment et à transformer nos tendances".

Cependant, nous avons une marge de liberté dans nos actions actuelles, qui est peut-être très faible pour le moment, car nos tendances karmiques sont fortes. Mais la pratique du Dharma nous aidera à élargir de plus en plus cette marge de manœuvre. Ainsi, dans certaines situations, nous aurons de plus en plus de possibilités d'action. Un bouddha a cent pour cent de liberté d'action. Nous en avons peut-être cinq pour cent en ce moment. Ou est-ce déjà trop ?

- *Exercice 25 : Examiner des situations difficiles en envisageant plusieurs alternatives : Choisissez comme exemple des situations dans lesquelles vous avez l'impression de n'avoir que très peu de marge de manœuvre pour prendre des décisions, même des situations presque désespérées. Réfléchissez aux possibilités d'action au niveau du corps, de la parole et de l'esprit qui sont encore ouvertes dans une telle situation. Cela peut aussi se faire en groupe, chacun apportant ses idées. Essayez de découvrir la marge de décision encore disponible dans la situation donnée. Quelles capacités devrions-nous développer intérieurement pour pouvoir utiliser ces marges de manœuvre ? (Suggestion de R. Leisner)*

Les directives éthiques pour les pratiquants du Dharma découlent toutes des considérations suivantes :

- Quelles sont les actions qui conduisent à la souffrance et qui sont donc à éviter ?
- Quelles actions mènent au bonheur et à la libération pour toutes les personnes concernées et doivent donc être encouragées ?

La mesure de toute action est la largeur d'esprit. Un esprit large est caractéristique des actions bénéfiques, un esprit étroit des actions non bénéfiques.

- *Exercice 26a : Construire mon avenir : Laissons maintenant libre cours à notre imagination concernant notre rêve de vie. À quoi cela ressemblerait-il si l'on réalisait son rêve de vie ? Comment aimerais-je être ? avec qui ? où ? quelle activité ? etc. Pour l'exercice, peu importe qu'il s'agisse de rêves du Dharma ou de rêves tout à fait profanes. Le point essentiel est le suivant : quel est le lien entre moi aujourd'hui et une éventuelle réalisation de ce rêve ? Comment serait-il possible d'y parvenir ? Que dois-je faire pour cela ? (Suggestion de R. Leisner)*
- *Exercice 26b : Un exercice similaire de construction de l'avenir consiste à écrire une liste de qualités et d'aptitudes que nous aimerions développer, puis à nous demander : que puis-je faire au cours des prochaines semaines pour les encourager ? Et comment puis-je, par-dessus le marché, développer chez moi les qualités que je souhaite voir chez les autres ? (Suggestion de S. Wetzel)*

La ligne directrice générale pour accroître le bonheur et éviter la souffrance est la suivante :

- En orientant maintenant toutes nos actions vers le bénéfique et le désintéressé, nous augmentons la part des forces porteuses de bonheur dans le potentiel global de toutes les forces qui déterminent notre avenir.
- Et dans la mesure où nous acceptons nos difficultés et n'y réagissons pas par une nouvelle négativité, la part des forces de souffrance dans le potentiel global déterminant l'avenir diminue.

Si nous comprenons cela, nous pouvons utiliser notre marge de liberté et prendre notre destin en main. Il faut toutefois un peu de persévérance dans l'exécution de ce qui est bénéfique et de la patience dans la traversée de ce qui est désagréable. Nous deviendrons alors "l'artisan de notre propre bonheur", non pas au sens autoritaire du terme, mais en dissolvant progressivement notre égocentrisme.

## **79. Qu'en est-il des actions que nous n'avons pas effectuées nous-mêmes ou volontairement ?**

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime* :

"Les actions nuisibles comprennent tout ce que nous avons fait nous-mêmes de nuisible, ce que nous avons incité les autres à faire, les actions nuisibles dont nous nous sommes réjouis et dont nous avons fait l'éloge, etc." et

"Puisque beaucoup de souffrance résulte de ces actes, ne les accomplis en aucun cas toi-même, dissuade les autres de le faire et repens-toi de ceux que tu as déjà commis".

Asaṅga, p.84 : "Dans les enseignements de Bouddha, il est fait mention d'actions intentionnelles (*cetana-karma*). Que sont ces actions intentionnelles ? Ce sont :

- (1) actes intentionnels conditionnés par l'ordre d'un autre,
- (2) actes intentionnels conditionnés par l'influence, la suggestion ou l'insinuation d'un autre,
- (3) des actes intentionnels accomplis sans connaître la différence entre ce qui est bénéfique et ce qui ne l'est pas,
- (4) actions intentionnelles réalisées sous l'influence des racines (du non bénéfique, *akusulamula*)
- (5) actions intentionnelles conditionnées par des conceptions erronées.

Parmi ceux-ci, les conséquences des actions intentionnelles sous l'influence des racines (du non-malfaisant) et des actions intentionnelles conditionnées par des vues erronées, commises ou acquises, sont de toute façon expérimentées. 'Commis' signifie 'provoqué par un comportement' et 'acquis' signifie 'accumulé par les traces (*vasana*)'".

### **80. Les dix actions non bénéfiques**

Gampopa écrit dans les *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 6 (légèrement abrégé) :

"D'une manière générale, il existe de nombreux types d'actions non bénéfiques. On peut cependant les regrouper comme les dix actes non bénéfiques. Parmi ceux-ci, trois sont commis par le corps, quatre par la parole et trois par l'esprit".

Asaṅga, p.83 : "Qu'est-ce qui est non bénéfique ? Ce sont les dix sortes d'actions non bénéfiques : Tuer (*pranatiṭṭa*), prendre ce qui n'a pas été donné, c'est-à-dire le vol (*adattadana*) et l'inconduite sexuelle (*kamamithyacara*), le mensonge (*mrsavada*), la calomnie (*pisunavak*), les paroles blessantes (*parusavak*) et le bavardage (*sambhinnapralapa*), l'avidité (*abhidya*), la malveillance (*vyāpadā*) et les fausses croyances (*mithyadrsti*)".

### **81. Quelles sont les actions non bénéfiques avec le corps ?**

#### **Tuer**

<b>Définition</b> : tuer signifie interrompre sciemment le flux vital d'un être.
--

Une tentative de meurtre ne compte pas encore comme un meurtre ; l'action doit réussir et être intentionnelle. Si l'on tue sans le savoir, par exemple en marchant sur une fourmi sans s'en rendre compte, les conséquences sont différentes de celles d'un acte délibéré.

- *Exercice 27 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles tuer est une action à laquelle nous devrions renoncer. Quels sont les états d'esprit que cette action favorise ? Quelles en sont les conséquences ?*

Gampopa dans *Le précieux ornement de la libération* :

- "Tuer à cause de la convoitise (attachement) se fait par désir de viande, de fourrure ou de quoi que ce soit, pour le plaisir, pour l'argent et pour se protéger ou protéger ses amis.
- Tuer en raison de la haine (aversion) se produit lorsque l'hostilité, la rivalité et d'autres facteurs similaires engendrent la haine.
- Tuer en raison de l'aveuglement (ignorance) se produit lors des rituels sacrificiels".

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation de l'acte de tuer, le désir, la haine et l'ignorance jouent un rôle, mais son exécution se fait uniquement par la haine (aversion)".

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime*, page 16 :

"Ôter sciemment la vie s'applique même aux (plus petits insectes comme) les fourmis, car en ce qui concerne le fait de tuer, il n'y a pas de différence entre grand et petit".

"L'effet de l'assassinat à sa pleine maturité est la renaissance dans le domaine de l'enfer. L'effet correspondant à la cause est qu'en cas de renaissance en tant qu'être humain, sa vie sera courte et pleine de maladies. L'effet influent est la renaissance dans une région peu attrayante d'un pays où les malheurs sont nombreux".

La forme la plus grave d'homicide est le meurtre de son propre père ou de sa mère, ainsi que celui d'un bodhisattva ou d'un arhat. Les bodhisattvas sont des êtres qui ont engendré la Bodhicitta. Les arhats sont des pratiquants hautement réalisés. Le pire serait de tuer des parents qui sont des bodhisattvas ou des arhats.

*Les blessures corporelles* sous toutes leurs formes sont bien sûr aussi des actes physiques karmiquement graves. Le plus grave de ces actes est de blesser un bouddha, un maître parfaitement éveillé, et de le faire saigner. Un acte presque aussi extrême est de tuer un moine ou une nonne.

*Points de discussion :*

- Y a-t-il des situations où un bodhisattva tuerait quelqu'un ?
- Qu'en est-il de la légitime défense ? Un bouddhiste peut-il se défendre et comment ?
- Qu'en est-il de la défense d'un pays ou de ses ressortissants ?
- Les États bouddhistes devraient-ils avoir une armée ?
- Que se passerait-il si le Dharma était en danger d'être éradiqué ?
- Le jardinage est-il une tuerie ? Les agriculteurs accumulent-ils constamment le karma de la tuerie ?

### ***Prendre ce qui n'a pas été donné (voler)***

<p><i>Définition</i> (d'après Djamgön Kongtrul) : "Prendre ce qui n'a pas été donné, c'est s'approprier le bien d'autrui".</p>
--

➤ *Exercice 28 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles le vol est une action à laquelle nous devrions renoncer. Quels sont les états d'esprit que cette action favorise ? Quelles sont les conséquences de ce geste ?*

Selon Gampopa dans les *Le précieux ornement de la libération*, cela inclut le vol, le vol et la fraude :

- "Le vol est le fait de prendre quelque chose sans droit et par la force.
- Voler, c'est prendre quelque chose en cachette, en s'introduisant dans une maison ou autre.
- La fraude se fait par le biais de fausses mesures, de faux poids et autres.

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation de l'acte de voler, le désir, la haine et l'ignorance jouent un rôle, mais son exécution se fait uniquement par le désir (attachement)".

L'effet de la pleine maturité est la naissance d'un esprit affamé. L'effet correspondant à la cause est de perdre ses biens si l'on naît humain (ainsi que d'être pauvre et souvent visité par des brigands et des voleurs). L'effet influent est de naître dans un pays où il y a beaucoup de gel et de grêle.

La forme de vol la plus grave est le vol des biens d'un enseignant spirituel ou des trois joyaux.

Parmi ces actes graves, il y a le vol de nourriture appartenant à quelqu'un en retraite méditative et le vol d'objets rituels d'un yogi.

*La violence envers les objets* est également considérée comme un acte karmiquement grave. Les formes les plus graves de cette violence sont la destruction ou la mutilation d'œuvres picturales du Bouddha ainsi que de textes du Dharma, de temples et de salles de pratique.

*Points de discussion :*

- Qu'en est-il des copies pirates de programmes informatiques ?
- La photocopie de livres est-elle une forme de vol ?
- Que faire si j'ai pris quelque chose par erreur ?
- Qu'en est-il de la dissimulation de revenus imposables ?

## Abus sexuels

*Définition* : l'inconduite sexuelle comprend des formes de relations sexuelles qui entraînent de la souffrance pour les personnes concernées ou pour des tiers et qui renforcent des tendances génératrices de souffrance. Il implique des relations sexuelles avec quelqu'un sans en avoir le droit.

Djamgön Kongtrul distingue dans *Le flambeau du sens ultime* quatre types d'inconduite sexuelle : en ce qui concerne le partenaire, le moment, le lieu et la manière de se comporter :

- Les partenaires inappropriés pour une relation sexuelle sont : (1) ceux qui ont fait vœu de chasteté, même pour une courte période, ou qui sont sous la tutelle du Dharma, comme la compagne du lama ; (2) la mère, le père, la sœur et le frère, ainsi que tous les autres membres directs de la famille par le sang ; (3) les personnes qui ont déjà une relation stable ; (4) les personnes où cela est interdit en raison de situations juridiques, par exemple, c'était autrefois le cas de la reine ou des autres membres d'un harem. Les mineurs encore sous tutelle en font également partie.

Ces indications sont aussi l'expression de la considération pour les principes et les règles de la société concernée.

- La grossesse et parfois l'allaitement sont mentionnés comme des moments inappropriés pour l'union sexuelle, ainsi que les périodes pendant lesquelles on a fait vœu de chasteté. Il est également dit qu'il ne faut pas s'unir en plein jour et pas plus de cinq fois de suite.
- Les lieux inappropriés sont par exemple : à proximité d'un lama ou d'un enseignant spirituel, dans un sanctuaire ou un bâtiment abritant les piliers de la pratique du Dharma, près d'un stupa ou d'un temple, ainsi que dans les lieux où de nombreuses personnes sont rassemblées.
- Les comportements inappropriés sont le recours à la contrainte et à la violence, ainsi que les rapports anaux ou oraux avec des personnes du même sexe, des eunuques ou des hermaphrodites (bisexuels).

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation des actes d'inconduite sexuelle, la convoitise, la haine et l'ignorance jouent un rôle, mais leur exécution se fait uniquement par la convoitise (attachement)".

L'effet le plus mature de l'inconduite sexuelle est la renaissance en tant qu'esprit affamé. L'effet correspondant à la cause est d'avoir un partenaire hostile si tu nais humain ou que tes partenaires et collaborateurs se montrent indifférents et ingrats envers toi de plusieurs manières. L'effet influent est de naître dans un endroit très poussiéreux.

Les délits sexuels les plus graves sont l'inconduite sexuelle avec sa propre mère ou le fait d'imposer des relations sexuelles à un arhat ou une arhatī (une nonne hautement réalisée). Le viol sous toutes ses formes en fait également partie, et la séduction de moines ou de nonnes ordinaires est considérée comme presque aussi grave.

- *Exercice 29 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles, par exemple, tromper, c'est-à-dire s'introduire dans une relation existante ou la quitter sans sincérité, est une action à laquelle nous devrions renoncer. Quels sont les états d'esprit que cette action favorise ? Quelles en sont les conséquences ?*

*Points de discussion :*

- Pourquoi dit-on que la fellation et la sodomie sont des comportements inappropriés ? - - - --- Parce que la particularité de l'union des êtres humains est qu'elle permet de se regarder et de se rencontrer de cœur à cœur ?
- Est-ce que cela s'applique aussi aux relations hétérosexuelles ?
- De telles recommandations sont-elles éventuellement d'ordre culturel et ne sont-elles plus appropriées aujourd'hui dans notre société ?
- Pourquoi la grossesse et éventuellement même l'allaitement sont-ils des périodes inappropriées pour l'union sexuelle ?
- Pourquoi pas en plein jour ?
- Quelle est la valeur des vœux de chasteté ? Et quels sont les dangers ?

## 82. Quelles sont les actions non bénéfiques avec le discours ?

voir M 58

Padmasambhava dans les enseignements de *Ḍākinī* :

"Celui qui ne sait pas dompter sa langue ne sera pas heureux".

### Mensonges

*Définition* : mentir, c'est faire passer pour vrai quelque chose qui ne l'est pas. Mentir, c'est faire semblant activement. Le fait de ne pas dire la vérité n'est pas encore considéré comme un mensonge.

- Les mensonges destructeurs consistent à faire croire à une réalisation spirituelle (ou à des capacités et perceptions spirituelles particulières). Ils sont dits "destructeurs" parce qu'ils rompent les vœux.
- Avec de gros mensonges, nous faisons du mal aux autres et nous profitons à nous-mêmes (du moins, c'est notre intention).
- Les petits mensonges ne font ni mal ni bien (comme celui d'un vieillard souffrant de démence sénile).

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation de l'acte de mentir, le désir, la haine et l'ignorance jouent un rôle, son exécution se fait alors par l'un des trois".

L'effet le plus mature du mensonge est, dit-on, la naissance en tant qu'animal (mais on peut aussi renaître dans les autres domaines inférieurs de l'existence). L'effet correspondant à la cause est que, dans le cas d'une naissance en tant qu'être humain, on affirme souvent des choses fausses à notre sujet (et que nos propres paroles sont sans force et sans effet). L'effet influent est une mauvaise haleine (mais cela peut aussi être un simple problème digestif passager).

Les mensonges les plus graves sont les mensonges calomnieux à propos d'un bouddha parfaitement éveillé et aussi le fait de mentir à l'enseignant spirituel ou aux membres vénérables de Saṅgha. Est également considéré comme un mensonge grave le fait d'invoquer un fait erroné afin de dissimuler sa culpabilité.

- *Exercice 30 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles le mensonge est une action à laquelle nous devrions renoncer. Quels sont les états d'esprit que cette action favorise ? Quelles en sont les conséquences ?*

### Calomnie (semer la discorde)

*Définition* : calomnier, c'est diviser des amis par des propos qui provoquent la discorde et l'agitation.

- La calomnie violente divise les amis par la médisance directe, c'est-à-dire que l'on sape les amitiés en présence des amis eux-mêmes.
- La diffamation indirecte divise les amis par des allusions et des paraphrases, c'est-à-dire que l'on fait naître des préjugés en disant du mal de quelqu'un de manière discrète et cachée
- La calomnie secrète divise les amis par la rumeur, c'est-à-dire que l'on sème la discorde en secret et que l'on intrigue par le biais de tierces personnes qui relaient la rumeur.

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation de l'action de calomnier, le désir, la haine et l'ignorance jouent un rôle, son exécution se fait alors par l'un des trois".

L'effet qui a atteint sa pleine maturité est la naissance dans le domaine de l'enfer. L'effet correspondant à la cause est qu'en cas de naissance, l'être humain sera séparé de ses amis. On aura peu d'amis, mais beaucoup de disputes et de conflits. On sera souvent poursuivi en justice, on sera impopulaire et nos propres paroles seront sans effet. L'effet le plus marquant est de naître dans une région accidentée et isolée.

La plus grave de toutes les sortes de calomnies est de diviser la noble communauté (Saṅgha) par la médisance et de provoquer une scission.

- *Exercice 31 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles la médisance est une action à laquelle nous devrions renoncer. Quels sont les états d'esprit que cette action favorise ? Quelles sont les conséquences de cette attitude ?*

### **Discours blessant**

*Définition* (d'après Djamgön Kongtrul) : Les paroles blessantes sont des paroles qui font inutilement du mal à autrui, c'est-à-dire qui sont prononcées avec l'intention de faire du mal à quelqu'un, par exemple en le traitant de 'voleur', 'd'infirme' et autres, en mettant à nu leurs défauts et en les atteignant au plus profond d'eux-mêmes.

- Le discours publiquement blessant est le fait de se moquer des défauts et des faiblesses d'autrui sous différentes formes en présence de personnes extérieures.
- Par discours indirectement blessant, on entend les multiples types de discours sarcastique, parfois mélangés à un discours plaisant et léger, qui blessent les autres.
- Par diffusion de paroles blessantes, on entend le fait de s'exprimer sur les défauts et les faiblesses d'une personne (non présente) en présence de ses amis ou d'autres personnes.

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation de l'action du discours blessant, le désir, la haine et l'ignorance jouent un rôle, mais son exécution se fait uniquement par la haine (aversion)".

*Padmasambhava* dans les enseignements de *Ḍākinī* :

"Le feu des mots blessants brûle aussi bien ton propre cœur que celui des autres. Avec l'arme des mots blessants, on tue la force vitale de la libération".

L'effet pleinement mature est la naissance dans les domaines infernaux. L'effet correspondant à la cause est qu'en cas de naissance humaine, on entend beaucoup de choses désagréables. Les mots que l'on prononce sont toujours perçus comme offensants par les autres et sont une source d'irritation. L'effet influent est de naître dans un pays aride et chaud, où les gens font beaucoup de choses nuisibles. (Selon *Khenpo Chödrak*, les conditions de vie austères obligent les gens à gagner leur vie en accomplissant des actes nuisibles tels que tuer de nombreux animaux en les pêchant et en les abattant).

Le type de discours blessant le plus grave est l'insulte au père et à la mère, aux êtres réalisés et aux membres de Saṅgha.

- *Exercice 32 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles le discours blessant est une action à laquelle nous devrions renoncer. Quels sont les états d'esprit que cette action favorise ? Quelles sont les conséquences de cette attitude ?*

### **Bavardage**

*Définition* (d'après Djamgön Kongtrul) : Le bavardage est le fait de perdre son temps en bavardages inutiles. C'est parler oisivement de guerre, d'affaires, de femmes et d'hommes, ainsi que de chants, de passe-temps, de bêtises et de choses semblables.

- Le faux discours est la récitation de formules magiques, d'incantations chamaniques, de rituels et autres par des personnes aux croyances trompeuses, dont les enseignements ne conduisent pas à la libération de la souffrance.
- Les propos mondains sont des divertissements légers, des bavardages inutiles, des jeux de mots, des discours excessifs et le récit d'histoires stupides.
- Parler vrai, mais inutilement, c'est expliquer la noble doctrine à quelqu'un qui n'a aucun respect pour elle et qui n'est pas un réceptacle approprié.

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation de l'acte de bavardage, le désir, la haine et l'ignorance jouent un rôle, son exécution se fait alors par l'un des trois".

L'effet le plus mature est la naissance en tant qu'animal (ou dans des domaines plus profonds). L'effet correspondant à la cause est que les paroles d'une telle personne, si elle naît en tant qu'être humain, ne seront pas prises en considération. Son discours sera incohérent et n'aura que peu de sens. L'effet influent est de vivre dans un endroit où les saisons sont perturbées ou où le climat change rapidement.

Le plus grave de tous les types de bavardage est le bavardage qui distrait ceux qui veulent s'exercer à l'enseignement et méditer sur la nature de la non-dualité.

➤ *Exercice 33 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles le bavardage est une action à laquelle nous devrions renoncer. Quels sont les états d'esprit que cette action favorise ? Quelles sont les conséquences de cette attitude ?*

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 9 :

Les occasions de commettre des actes nuisibles par la parole sont nombreuses. Les pires d'entre elles consistent à parler mal du Dharma, à rabaisser les lamas et les Saṅgha. Toutes les paroles négatives prononcées à propos du Dharma et des Saṅgha sont des actes de très grande portée.

De plus, il existe des actes nuisibles à travers le discours qui sont commis sous l'influence de l'orgueil. Lorsque cette émotion imprègne l'esprit, on pense être l'être vivant le plus important, on regarde les autres de haut et on finit par leur faire comprendre qu'ils sont inférieurs à nous. Il se peut que l'on utilise des mots méchants à leur égard, qu'on les insulte ou qu'on leur dise des choses totalement négatives sous l'influence de la colère.

La jalousie peut également nous amener à prononcer des mots qui sont source de tension et de conflit, car lorsqu'on est influencé par la jalousie, on se réjouit de créer des difficultés chez les autres. Il s'agit clairement d'actions non bénéfiques. Cela inclut également le fait de bavarder sans raison en agréable compagnie, c'est-à-dire d'utiliser son langage pour dire des choses qui n'ont en fait aucune valeur ou aucun sens.

Un autre cas de discours non bénéfique est par exemple celui des affaires ou des achats. On discute et on essaie de manipuler l'autre personne pour obtenir ce que l'on souhaite ou pour lui faire faire ce que l'on veut. Cela crée une accumulation de karma négatif à travers le discours".

### **83. Quelles sont les actions non bénéfiques avec l'esprit ?**

#### ***Cupidité (désir)***

*Définition* (d'après Djamgön Kongtrul) : La cupidité est le désir de belles choses désirables, qui s'exprime par des pensées telles que : "Si seulement j'avais les biens ou la femme/le mari, la réputation, etc. de l'autre".

- L'avidité à l'égard de ses propres biens est un désir et un attachement au statut de sa famille, à son apparence physique, à ses qualités et à ses possessions, et s'exprime par des pensées telles que : "Personne ne m'égale !" La cupidité ne veut pas partager ses biens avec les autres.
- La cupidité à l'égard des choses qui appartiennent aux autres, c'est désirer les excellentes choses que les autres possèdent, et s'exprimer par des pensées telles que : "Pourquoi la sienne ne serait-elle pas la mienne ?"
- La cupidité à l'égard de choses qui n'appartiennent à personne, c'est par exemple le désir d'obtenir des ressources naturelles qui n'appartiennent ni à soi ni à d'autres, et s'exprime par des pensées telles que : "Si seulement je pouvais avoir ça !"

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation des actes cupides, le désir, la haine et l'ignorance jouent un rôle, mais leur exécution se fait uniquement par le désir (attachement)".

*Padmasambhava* dans les enseignements de *Dākinī* :

"N'aspire pas aux possessions matérielles. Les pratiquants du Dharma qui ne connaissent pas l'impermanence ne peuvent pas être heureux".



L'effet pleinement mature signifie la naissance d'un esprit affamé. L'effet correspondant à la cause dans le cas d'une naissance humaine est d'être plein d'avidité et de désir. L'effet influent est de naître dans un pays avec de mauvaises récoltes, de petits fruits et peu de nourriture, où il y a beaucoup de faim et de soif.

La forme la plus malsaine de cupidité est le désir de dépouiller de leurs biens ceux qui ont renoncé au monde et de lorgner avidement sur les possessions offertes aux trois joyaux.

- *Exercice 34 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles la cupidité est une action à laquelle nous devrions renoncer. Quels sont les états d'esprit que cette action favorise ? Quelles sont les conséquences de cette attitude ?*

### **Malveillance**

**Définition :** la malveillance est une attitude hostile et l'intention de nuire à quelqu'un.

- Malveillance née de la haine est le fait de vouloir tuer quelqu'un parce qu'on le considère avec haine comme un ennemi, comme en temps de guerre.
- Malveillance née de l'envie (jalousie, rivalité) est le fait de vouloir tuer ou nuire à quelqu'un parce que l'on a peur qu'il nous soit supérieur en tant que rival.
- Malveillance née du ressentiment est le fait d'avoir des sentiments de vengeance envers quelqu'un qui nous a nui dans le passé - comme un nœud qui s'est resserré - et de vouloir le tuer ou lui faire du mal pour cette raison.

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation des actes malveillants, le désir, la haine et l'ignorance jouent un rôle, mais leur exécution se fait uniquement par la haine (aversion)".

L'effet de la pleine maturité est la naissance dans les domaines de l'enfer. L'effet correspondant à la cause, en cas de naissance en tant qu'être humain, est d'être plein de haine et de rejet. Les autres se montreront hostiles sans raison, des plaintes seront déposées contre vous et vous serez constamment confronté à l'hostilité. L'effet influent est de naître dans une région rude avec des fruits amers et une nourriture de mauvaise qualité.

La forme la plus grave de malveillance est un état d'esprit qui conduit aux cinq offenses extrêmes aux conséquences immédiates (tuer son père, sa mère ou des personnes hautement réalisées, verser le sang d'un bouddha ou diviser le Saṅgha).

Un signe de malveillance naissante est de ne pas pouvoir se réjouir du bonheur et du bien-être des autres.

- *Exercice 35 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles la malveillance est une action à laquelle nous devrions renoncer. Quels sont les états d'esprit que cette action favorise ? Quelles sont les conséquences de cette attitude ?*

### **Fausse croyance**

**Définition :** par fausses croyances, on entend le fait de ne pas avoir confiance en la réincarnation, le karma, les qualités des bijoux, etc. Les fausses croyances déforment la réalité en y ajoutant ou en y retirant quelque chose.

Gampopa :

- "Celui qui a des idées fausses sur les actions et leurs conséquences ne croit pas que les actions bénéfiques et néfastes sont respectivement la cause du bonheur et de la souffrance.
- Celui qui entretient des vues erronées sur les vérités croit que même si l'on pratique la vérité de la Voie, la vérité de la cessation (de toute souffrance) n'est pas accessible.
- Avoir des idées fausses sur les joyaux du refuge signifie considérer que les trois joyaux ne sont pas vrais (et donc pas pertinents) et parler d'eux avec mépris".

*Padmasambhava* compte parmi les fausses croyances :

- "La croyance en quelque chose d'impérissable, d'éternel, ou des conceptions nihilistes incompatibles avec la vision bouddhiste.

- de considérer les rituels comme les plus importants, comme par exemple dans 'l'ascèse des chiens et des poulets' (un système d'enseignement hindou qui prétend que l'on peut atteindre l'illumination en imitant le comportement des animaux).
- La croyance en 'l'accumulation éphémère' (la fausse croyance selon laquelle les cinq agrégats (accumulations) contiennent un trou qui a une existence indépendante et inhérente)".

Les *huit confusions* sont également l'expression de conceptions erronées : Mépriser ce qui est bénéfique, glorifier ce qui est nuisible, entraver les chercheurs de vérité, abandonner l'enseignant spirituel, diviser le Saṅgha, abandonner les frères et sœurs spirituels et profaner un mandala sacré.

Asaṅga, p.87 : "Dans la préparation des actes de fausse vision, le désir, la haine et l'ignorance jouent un rôle, mais leur exécution ne se fait que par ignorance".

L'effet pleinement mature des fausses croyances est la naissance en tant qu'animal. L'effet correspondant à la cause dans le cas d'une naissance humaine est une grande stupidité ou une naissance parmi des groupes ethniques non civilisés dans des régions où le Dharma n'est pas connu. L'effet affectant est de naître dans une région où il n'y a pas du tout de fruits, de récoltes et de nourriture.

Le type le plus grave d'opinions erronées est de considérer sans discernement sa propre vision comme étant la plus élevée, de faire peu de cas du sens ultime et de s'accrocher à des visions erronées malgré les explications reçues, c'est-à-dire de ne pas être prêt à remettre en question ses propres convictions et à guider les autres vers une pratique erronée. Ainsi, le chemin de l'éveil devient impossible pour soi-même et pour les autres, car une attitude dogmatique empêche tout développement intérieur.

- *Exercice 36 : Réfléchissez à des raisons évidentes pour lesquelles les fausses croyances, les attitudes dogmatiques et autres sont des actions que nous devrions abandonner. Quels sont les états d'esprit qui favorisent ces actions ? Quelles en sont les conséquences ?*

Le comportement hautain envers les autres est également considéré comme un acte grave, en particulier le fait de regarder de haut les personnes éduquées (dans le Dharma) et de traiter avec condescendance les personnalités sacrées, les moines ou les nonnes.

Il existe de nombreux autres actes non bénéfiques qui n'ont pas été spécifiquement mentionnés ici. Il s'agit notamment de toutes les *transgressions des engagements et des promesses* que nous avons pris, que ce soit avec d'autres personnes ou avec le Dharma, comme les vœux de libération personnelle, les vœux de bodhisattva et les liens de vajra.

#### **84. Quel est l'effet de l'abstention d'actions non bénéfiques ?**

Celui qui s'abstient de ces dix actions non bénéfiques renaîtra, dit *Padmasambhava* dans les *Dākinī*, dans les domaines supérieurs de l'existence, aura une apparence extérieure et une voix agréable et sera prospère. Il sera érudit et intelligent, rencontrera le Dharma et le pratiquera. Dans toutes les vies ultérieures, il s'efforcera également d'éviter les dix actions non bénéfiques.

- *Exercice 37 : Imaginez votre propre vie si vous ne faisiez plus aucune action non bénéfique. Quels états d'esprit cela favoriserait-il ? Quelles seraient les conséquences à long terme ?*
- *Exercice 38 : Imaginez votre propre vie, ce qu'elle serait si vous renonciez à toutes les actions bénéfiques et si vous agissiez uniquement de manière égocentrique. Quels états d'esprit cela favoriserait-il ? Quelles conséquences à long terme cela aurait-il ?*

#### **85. Que sont les "actions mixtes" ?**

Dans le cas d'actions mixtes, la motivation et la nature de l'action ne sont pas les mêmes.

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime*, page 19 : "Il y a des actes qui sont nuisibles dans leur exécution mais bénéfiques dans leur intention, comme par exemple tuer des êtres vivants pour faire des sacrifices rituels ou frapper et insulter un rustre dans l'espoir que cela lui sera bénéfique.

Les actions qui sont bénéfiques dans leur exécution mais nuisibles dans leur intention sont, par exemple, la construction de supports de la pratique (comme des temples, des stupas, etc.) avec le désir de devenir célèbre par ce biais, ou d'étudier (le Dharma) par esprit de compétition, ou de se donner l'apparence d'un moine pur par peur de la honte".

Asaṅga (p.93) et Karmapa dans *L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.19 et 20, décrivent quatre possibilités :

1. Les actions noires - non bénéfiques dans l'intention et non bénéfiques dans l'exécution (comme tuer pour manger de la viande) - qui produisent en conséquence des fruits noirs, sont des actions non bénéfiques (*akusalakarma*) dans le domaine de la sensualité. Ces actions conduisent à la souffrance des êtres vivants dans les domaines douloureux de l'existence, où ils continuent en outre presque sans exception à agir de la sorte.
2. Les actions blanches - blanches dans l'intention et blanches dans l'exécution (comme la générosité par pure motivation) - qui produisent des fruits blancs en conséquence, sont des actions bénéfiques dans les trois domaines d'existence (*traidhatuka akusalakarma*). Ces actions conduisent au bonheur d'un être vivant dans les domaines heureux de l'existence, où il est possible de continuer à agir ainsi.
3. Les actes noirs et blancs ("mixtes") avec des fruits noirs et blancs (*kr̥snasuklam kr̥snasuklavipakam karma*) sont des actes dans le domaine de la sensualité avec une partie bénéfique et une partie non bénéfique. Il y a deux possibilités :
  - (3a) non bénéfique dans l'intention et blanc dans l'exécution, comme par exemple la générosité comme récompense pour avoir tué. Cette première variante est en relation avec le bonheur des êtres vivants dans les trois domaines douloureux de l'existence.
  - (3b) blanche dans l'intention et non bénéfique dans l'exécution, comme par exemple le capitaine qui, par grande compassion, tue quelqu'un qui, autrement, assassinerait beaucoup de gens. Cette deuxième variante est en relation avec la souffrance des êtres vivants dans les trois domaines heureux de l'existence.
4. Les actions qui ne produisent ni fruits noirs ni fruits blancs (*akr̥snasuklavipakam karma*) et qui font disparaître le karma (en cours de maturation) (*karmaksaya*) sont des actions dites 'non lécheuses' ou pures / sans karma (*anasravakarma*), effectuées sur la voie de l'application et sur la voie immédiate, qui conduisent à la dissolution de l'illusion émotionnelle persistante (*kleśa*) et donc à la connaissance et à la libération. Le karma qui arrive à maturité est soit plaisant, soit déplaisant, soit mixte, tandis que le 'karma immaculé' a pour effet d'épuiser ce karma antérieur.

Karmapa dans *L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.18-19 : "Même les actes bénéfiques selon les apparences - comme la pratique de l'autodiscipline, l'étude, la réflexion et la méditation - restent des pseudo-Dharma artificiels lorsqu'ils sont accomplis sous l'influence des poisons de l'esprit ; ils ne correspondent alors pas au vrai Dharma".

*Kongtrul* : "Les actions mixtes font partie des actions indirectement non bénéfiques que tu devrais rejeter comme du poison - sans parler des actions directement non bénéfiques !"

## **86. La pratique d'un comportement bénéfique : les 5 sila s (Dh 246, 247)**

La base d'une vie consacrée à l'éveil et au bien-être de tous les êtres est un comportement bénéfique (pali : *sīla*, tib : *tsültrim*). Le comportement bénéfique est la première des trois formations (*sikkha*) de tous les pratiquants du Dharma : *sīla* - *samādhi* - *prajñā* ; en français : comportement bénéfique - méditation profonde - sagesse. La base indispensable du comportement bénéfique est à son tour la quintuple pratique du comportement bénéfique - *pañca sīla* - les "cinq silas" de tous les pratiquants du Dharma. Elles sont cultivées par toutes les traditions bouddhistes.

Il est important de comprendre ici qu'il s'agit d'une pratique tout à fait naturelle (*pakati*) du salut : tous les éveillés s'abstiennent naturellement de ces actions et demeurent naturellement dans les attitudes mentales bénéfiques correspondantes. En tant que pratiquants non encore éveillés, nous nous rapprochons du comportement bénéfique des éveillés en nous entraînant au comportement bénéfique correspondant en tant

que règles d'entraînement (*sikkhapada*) et en pratiquant les **cinq silas**. Dans ce contexte, l'abandon des actions qui causent manifestement de la souffrance est la base de l'accomplissement d'actions bénéfiques :

1. s'abstenir de toute forme de mise à mort d'êtres vivants (y compris d'animaux, d'insectes)
2. s'abstenir de toute forme de prise de ce qui n'est pas donné (vol)
3. s'abstenir de toute forme de comportement sexuel générateur de souffrance (pénétration dans le couple, séduction de mineurs, etc.)
4. s'abstenir de toute forme de mensonge et de discours trompeur
5. ne pas consommer de stupéfiants ou d'autres substances qui réduisent la clarté d'esprit et la maîtrise de soi

Ces règles impliquent 1. de les observer soi-même, 2. de ne pas inciter autrui à les transgresser et 3. de ne pas approuver leur transgression par d'autres. (A IV, 261 ; A X, 212 ; S 55,7)

Bouddha Śākyamūni (dans le *Dhammapada*, versets 246, 247) :

"Celui qui détruit des vies, ment, vole, commet un adultère ou s'enivre, arrache ses propres racines".

### 87. Les 10 actions bénéfiques (M 41)

Les **dix actions bénéfiques** consistent à abandonner les dix actions non bénéfiques et à se consacrer aux actions bénéfiques correspondantes (voir Asaṅga, p.83-84) :

- (1) ne pas prendre la vie, mais respecter et protéger la vie de tous les êtres à tous égards
- (2) ne pas prendre ce qui ne nous a pas été donné, mais donner sa nourriture et ses biens avec générosité et abondance
- (3) ne pas être infidèle, mais toujours observer une discipline pure - en public comme en privé - et avoir un comportement sexuel pur
- (4) ne pas mentir, mais dire sincèrement la vérité
- (5) de ne pas créer de dissensions, mais de régler les différends, de dissiper les médisances et de réconcilier les personnes en conflit ou ennemies
- (6) ne pas utiliser de discours blessant, mais utiliser des mots doux et amicaux et parler calmement et avec confiance
- (7) ne pas parler inutilement, mais parler de manière sensée
- (8) au lieu d'être plein de désir, de se réjouir du bien-être des autres, de désirer peu et d'être content
- (9) au lieu d'être plein de malveillance, agir uniquement avec une motivation orientée vers le bien d'autrui, pratiquer la patience, l'amour et la compassion
- (10) au lieu d'entretenir des conceptions erronées, avoir confiance dans les paroles du Bouddha et, même si nous entendons parler des qualités des membres d'une autre religion ou d'une autre vision de la vie, ne pas les rabaisser, mais nous tourner vers le sens véritable : le Dharma ou la pleine connaissance de la nature de l'esprit, qui nous permet d'aider les autres.

Le Bouddha Śākyamūni en parle à plusieurs endroits dans le Pālikanon (M 41 ; D 33 X ; A X, 176). Nous reproduisons ici, sous une forme quelque peu abrégée, le *discours doctrinal aux brahmanes de Sala* (M 41, *Saleyyaka Sutta*).

Les brahmanes de Sala demandent à Bouddha Śākyamūni :

"Maître Gautama, quelle est la cause et la condition pour que certains êtres, après la défaillance du corps, réapparaissent après la mort dans des circonstances marquées par les privations, dans une destination malheureuse, dans la corruption, et même en enfer ? - Et quelle est la cause et la condition pour que certains êtres, après la défaillance du corps, réapparaissent après la mort dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste ?"

Le Bouddha Śākyamūni leur explique que la renaissance douloureuse est expérimentée en raison d'un comportement non bénéfique qui n'est pas en accord avec le Dharma<sup>14</sup> et que la renaissance heureuse est la conséquence d'un comportement bénéfique qui est en accord avec le Dharma. En réponse à d'autres questions, il explique

"Il y a trois types de comportements physiques qui ne sont pas en accord avec le Dharma et qui ne sont pas bénéfiques :

- (1) Quelqu'un tue des êtres vivants ; il envie de tuer, a du sang sur les mains, est enclin au combat et à la violence, est sans pitié pour les êtres vivants.
- (2) Quelqu'un prend ce qui ne lui a pas été donné ; il s'approprie de manière voleuse les richesses et les biens des autres dans le village ou dans la forêt.
- (3) Quelqu'un commet une faute dans les plaisirs des sens ; il a des rapports sexuels avec des femmes (hommes) (mineurs) qui sont sous la garde de leur mère, père, frère, sœur ou autres parents, avec des femmes (hommes) qui ont un mari (épouse) stable, avec des femmes (hommes) qui sont protégées par la loi (ou par des vœux de chasteté), ou avec des femmes (hommes) qui portent les bijoux de leur fiancée (vivent dans des partenariats stables).

Il existe quatre types de comportement par la parole qui ne sont pas en accord avec le Dharma et qui ne sont pas bénéfiques :

- (4) Quelqu'un dit des mensonges ; il porte un faux témoignage devant un tribunal, devant une assemblée, devant ses proches, devant sa corporation ou devant la famille royale. Il dit délibérément des mensonges pour son propre bénéfice, pour le bénéfice d'un autre ou pour le bénéfice de quelque affaire mondaine insignifiante.
- (5) Quelqu'un parle avec haine ; il répand ce qu'il a entendu pour diviser des gens qui étaient auparavant unis. Il sème la division, la discorde et prend plaisir à la discorde.
- (6) Quelqu'un prononce des paroles grossières, dures, blessantes, insultantes, proches de la colère et nuisibles au recueillement.
- (7) Quelqu'un est un bavard ; il parle au mauvais moment, dit des choses qui ne correspondent pas aux faits, dit des choses inutiles, excessives, déraisonnables ou dénuées de sens et parle contre le Dharma et la conduite bénéfique.

Il existe trois types de comportements mentaux qui ne sont pas en accord avec le Dharma et qui ne sont pas bénéfiques :

- (8) Quelqu'un est avide ; il désire les richesses et les biens d'autrui, en pensant : 'Oh, que ce qui appartient aux autres soit à moi !
- (9) Quelqu'un a un esprit plein de malveillance et d'intentions haineuses, pensant : 'Que ces êtres soient tués et massacrés, qu'ils soient démembrés, qu'ils périssent, qu'ils soient détruits !
- (10) Quelqu'un a des opinions fausses, des vues tordues, comme : 'Il n'y a pas de [fruits de] dons, rien d'offert ou de sacrifié ; il n'y a pas de fruit, pas de résultat de bonnes ou de mauvaises actions ; il n'y a ni ce monde ni d'autres mondes ; il n'y a pas de [fruits de notre comportement envers] la mère, pas de père, pas d'êtres vivants nés spontanément, pas de moines bons et vertueux et d'êtres purs dans le monde qui ont expérimenté et expliqué ce monde et l'autre par la réalisation avec une force spirituelle supérieure.

Ainsi, intendants, c'est à cause d'un tel comportement non bénéfique que certains êtres réapparaissent après la mort dans des circonstances marquées par le dénuement, dans une destination malheureuse, dans la corruption, ou même en enfer".

---

<sup>14</sup> Le Dharma est ici la connaissance de la vérité (c'est-à-dire de la manière dont les choses sont), grâce à laquelle nous pouvons atteindre la libération de la souffrance.

## 88. Les effets des actions bénéfiques

Gampopa, dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 6 :

"Il y a également trois effets dans les actions bénéfiques :

- L'effet pleinement mature est de naître en tant que dieu du domaine sensible ou en tant qu'homme.
- L'effet correspondant à la cause est la contrepartie de ce qui est décrit pour les actions non bénéfiques. Par exemple, quelqu'un qui cesse de tuer et protège la vie des autres vivra lui-même longtemps.
- Il en va de même pour les effets influents. Ainsi, quelqu'un qui ne tue pas renaît dans un pays où les choses sont de bonne qualité et puissantes (substantielles)".

De la *chaîne de joyaux* :

"Absence de désir , de haine et d'aveuglement  
ainsi que les actions qui en découlent sont bénéfiques.  
Le salut mène à tous les domaines supérieurs de l'existence  
et au bonheur dans toutes les vies".

*L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.18-19 : "Celui qui accomplit les dix actes bénéfiques obtient un corps dans lequel il se sent bien, dans les formes d'existence agréables, et il naît dans un pays gracieux".

Djamgön Kongtrul à *Le flambeau du sens ultime*, page 17 :

"Accomplis toi-même les dix actions bénéfiques de ton mieux, encourage les autres à le faire et réjouis-toi de celles qui ont déjà été accomplies".

"S'entraîner à cela conduit à la naissance dans les domaines supérieurs avec une longue vie et une grande prospérité ainsi que beaucoup d'autres avantages et qualités. Tu pourrais aussi passer ton temps à diverses activités (neutres) comme marcher, bouger, dormir, t'asseoir et autres - des actions qui ne sont ni bénéfiques ni non bénéfiques et sur lesquelles (Bouddha) n'a rien expliqué de plus, car elles ne mûrissent pas en expériences agréables ou désagréables. Mais ne consacre ton temps qu'à des actions bénéfiques, en étant attentif et conscient, afin de ne pas tomber sous l'influence de la distraction et de la paresse et de ne pas gaspiller inutilement ta vie d'être humain. Évite même la plus petite action nuisible et n'agis jamais par négligence. Rappelle-toi que 'même une petite quantité de poison tue'. Ne considère pas non plus qu'une petite action bénéfique est trop petite et accomplit-la en te rappelant que 'c'est en ramassant des grains d'orge que le sac se remplit'".

"De plus, tu devrais pratiquer en parallèle la base pour la réalisation de grandes et vastes accumulations dans les vies futures. Celles-ci sont connues comme les *huit qualités des domaines d'existence supérieurs* :

- (1) Arrêter de faire du mal aux autres ou de les mettre en danger permet de vivre longtemps.
- (2) Offrir des lumières et donner des vêtements et autres donne bonne mine.
- (3) Respecter le lama et les amis du Dharma sans orgueil apporte une noble naissance.
- (4) Donner tout ce qui est nécessaire à ceux qui ont des qualités (par exemple les enseignants) ainsi qu'aux malades, aux pauvres et aux autres personnes en proie à la souffrance apporte la prospérité et une position d'influence.
- (5) Utiliser la parole de manière exclusivement bénéfique apporte le respect pour ce que l'on dit.
- (6) Faire des offrandes excellentes aux (trois) joyaux, au père, à la mère, etc. et faire de bonnes prières de souhaits apporte une grande influence.
- (7) Prendre du plaisir avec les hommes et empêcher la castration permet d'acquérir le corps d'un homme.
- (8) Agir de manière utile et secourable, sans avoir d'attentes dans les actions dharmiques<sup>15</sup>, donne de la force.

Ce sont les excellentes (qualités) - exerce-toi à leurs causes ! Celui qui n'a plus de désir pour le samsara devrait s'entraîner à abandonner dès maintenant ses causes, c'est-à-dire les actions non bénéfiques.

---

<sup>15</sup> Les actions dharmiques incluent la pratique de la méditation ainsi que toutes les autres actions qui aident les autres, comme la création de centres du Dharma, etc.

Pratique en outre, sans hypocrisie, les actes bénéfiques expliqués ici et d'autres semblables qui mènent au mérite (pouvoir bénéfique), ainsi que les actes bénéfiques qui mènent à la libération, comme les vœux, les samayas, etc... - et ne te trompe pas en les accomplissant".

Dans les enseignements *Dākinī*, *Padmasambhava* mentionne dix supports qui aident à ancrer les actions bénéfiques dans notre courant de conscience :

- "Confiance dans le véritable enseignement
- Garder le respect de soi et une conscience tranquille
- Éviter les jeux de hasard et les chamailleries
- se tenir à l'écart de l'agitation du marché
- toujours agir consciencieusement
- Se débarrasser de l'inertie
- ne pas se lier d'amitié avec des personnes sans scrupules
- Faire du corps, de la parole et de l'esprit un outil docile
- Pratiquer la méditation qui mène à la réalisation des quatre domaines sans forme
- et en particulier orienter l'esprit vers la voie des êtres nobles".

En outre, les actes bénéfiques de toutes les formes de pratique des six ou dix qualités libératrices (*Pāramitās*) incluent : La générosité, la discipline, la patience, la persévérance joyeuse (l'action), la stabilité méditative et la sagesse, ainsi que la force, les moyens habiles, les prières de souhaits et la conscience originelle.

*L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.21 : "Nous ne devrions donc pas confondre l'exécution et l'abstention d'actions bénéfiques ou nocives, mais pratiquer sans cesse l'action bénéfique sans jamais laisser neutres les trois portes (corps, parole et esprit) et vérifier continuellement ces trois portes".

### **89. Pourquoi est-il utile d'effectuer des actions bénéfiques ?**

Sans actions bénéfiques, il est impossible de dissoudre les tendances égocentriques de notre esprit. Sans actions bénéfiques, il est impossible d'atteindre la libération de la souffrance et l'illumination. Sans action bénéfique, il n'y aurait pas de bonheur dans le monde. Nous ne jouirions même pas des possibilités d'une existence humaine.

Gampopa, dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 2 :

"Pourquoi la précieuse existence humaine est-elle difficile à obtenir ? Parce que l'existence dotée des libertés et des conditions favorables s'obtient par l'accumulation d'actes méritoires. Les êtres des trois domaines inférieurs de l'existence n'en sont pas capables, parce qu'ils ne savent pas comment construire la force bénéfique nécessaire et parce qu'ils passent leur vie exclusivement à faire des choses non bénéfiques. Ce n'est que si les êtres des trois domaines inférieurs accomplissent peu d'actions nuisibles et ont le karma qu'ils ne connaîtront les conséquences des actions qu'ils ont accumulées que dans des vies futures, alors seulement ils pourront obtenir de meilleures renaissances".

*L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.21 : "En évitant même la plus petite action nuisible, en accomplissant chaque action bénéfique, aussi petite soit-elle, et en pratiquant avec persévérance l'amour, la compassion et l'état d'esprit éveillé, nous accomplissons le sens de l'enseignement du Bouddha : 'Ne pas commettre la moindre action nuisible, agir au maximum de manière bénéfique et dompter son propre esprit : Tel est l'enseignement des bouddhas'".

*Discussion :*

- *Y a-t-il des actions qui peuvent être bénéfiques si on ne les fait que rarement, et qui deviennent non bénéfiques si on les fait souvent ?*
- *Qu'est-ce qui détermine si et quand une action est bénéfique ou non ?*
- *Quel est l'effet de l'exécution constante d'actions bénéfiques ?*

## 90. L'action bénéfique comme condition préalable au calme mental

Le calme mental survient lorsque le corps et l'esprit se détachent de l'activité. Bouddha Śākyamūni dit dans le Pālikanon, *Potaliya Sutta*, M 54:4-13, "Le discours d'enseignement à Potaliya", qui traite de l'action bénéfique comme base de la dissolution de l'activité :

"Intendant, il y a ces huit choses dans la discipline du noble qui mènent à couper l'activité. Quelles sont ces huit choses ? S'appuyer sur le fait de ne pas tuer d'êtres vivants permet de surmonter le fait de tuer des êtres vivants. En prenant seulement ce qui a été donné, il faut surmonter la prise de ce qui n'a pas été donné. S'appuyant sur le discours vrai, le discours faux doit être surmonté. S'appuyant sur un discours non haineux, il faut surmonter le discours haineux. S'appuyant sur l'abstention de la rapacité (avidité), la rapacité doit être surmontée. En s'abstenant d'insultes malveillantes, il faut surmonter les insultes malveillantes. En s'abstenant de désespoir colérique, le désespoir colérique doit être surmonté. S'appuyant sur l'absence d'arrogance, l'arrogance doit être surmontée". ...

Le fait de ne pas tuer les êtres vivants permet de surmonter le fait de tuer les êtres vivants. C'est ce qui a été dit (par l'Eveillée). Et à propos de quoi cela a-t-il été dit ? Un noble disciple considère ceci : 'Je m'entraîne à surmonter et à couper les liens qui me permettraient de tuer des êtres vivants. Si je tuais des êtres vivants, je me blâmeraï moi-même pour cela ; et les sages qui ont fait des recherches me blâmeraient pour cela ; et lors de la dissolution du corps, après la mort, il faudrait s'attendre à une destination malheureuse, à cause du meurtre d'êtres vivants. Mais ce meurtre d'êtres vivants est lui-même une entrave et un obstacle<sup>16</sup>. Et alors que les pulsions (l'aveuglement émotionnel), la colère et la fièvre (l'agitation) pourraient surgir en tuant des êtres vivants, il n'y a pas de pulsions, de colère ou de fièvre chez celui qui s'abstient de tuer des êtres vivants'".

Et de la même manière, poursuit l'Eveillée, la pratique doit être comprise avec les sept autres choses qui conduisent à couper l'activité. Il explique ensuite à l'intendant Potaliya les dangers et les souffrances inhérents à l'attachement aux plaisirs des sens, et comment il peut développer la véritable équanimité et la coupure définitive de l'activité.

## 91. Comment l'enseignement du karma peut-il m'aider à développer la patience ?

Une prise de conscience du karma peut nous aider à voir que nos propres actions ont une part décisive dans une situation. Dans *Le précieux ornement de la libération*, chapitre 14, Gampopa mentionne l'observation de notre propre karma comme une aide pour développer la patience dans les situations difficiles :

"Ce que j'éprouve maintenant comme désagrément est la conséquence d'actions antérieures similaires de ma part. Ainsi, puisque la faute est en fait imputable à mes propres actions nuisibles, il n'est pas justifié de répondre par des représailles : 'Puisque j'ai infligé des souffrances similaires à des êtres vivants dans le passé, il est compréhensible que j'éprouve maintenant moi-même des souffrances correspondantes'".

Guendune Rinpoche dans *la Voie du Bodhisattva*, page 43 :

"La personne qui nous agresse ou qui est agressive à notre égard n'est que l'exécutant d'une dette karmique que nous avons nous-mêmes créée. Si nous ne voyons pas que c'est nous qui avons créé la situation, nous commençons à réagir à l'agression et créons de nouvelles graines karmiques. Toute agression qui nous arrive naît du karma, des causes que nous avons nous-mêmes créées un jour. Si nous comprenons cela, nous pouvons gérer la situation de manière intelligente. Nous comprenons qu'une bonne opportunité nous est offerte de mettre fin à ce karma maintenant".

Guendune Rinpoche dans *La voie du bodhisattva*, page 44 :

"Tout ce que nous vivons maintenant est le résultat de la façon dont nous avons agi auparavant. Si nous comprenons cela, nous ne pouvons plus accuser les autres de quoi que ce soit, car tout découle de nos propres actions passées. Nous devrions essayer d'accepter cet héritage du passé et de travailler avec lui pour préparer l'avenir, c'est-à-dire de prendre exemple sur le passé et de voir ce qui nous a conduits ici.

---

<sup>16</sup> L'entrave et l'obstacle dans le sens où un tel comportement fait obstacle à tout progrès spirituel, car il en ébranle la base - le comportement bénéfique (sīla)



Pourquoi vivons-nous une telle alternance de bonheur et de malheur ? Parce que nous avons alterné les actions bénéfiques et néfastes. Maintenant, dans le présent, nous pouvons essayer de développer une discipline et de ne pas répondre aux attaques par des contre-attaques. Nous évitons ainsi de créer de nouvelles souffrances et pouvons arrêter cette machine qui tourne en permanence - car sinon, elle continuera à tourner indéfiniment. Accepter l'héritage du passé et utiliser le présent pour que l'avenir soit différent est le meilleur moyen de s'éveiller".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 15 :

"Si quelqu'un développe de la colère à notre égard, nous pouvons aussi nous rendre compte que cette colère et cette agressivité ne proviennent pas de la personne en question, mais qu'elles représentent la maturation d'actes nuisibles commis auparavant : Dans le passé, nous avons développé de la colère et de l'agressivité envers d'autres êtres et ces actions passées ont créé des causes qui font que la situation actuelle se retourne contre nous. Grâce à une telle vision, nous parvenons à reconnaître l'agresseur comme quelqu'un de très utile et rempli de bonté à notre égard, car en attaquant, il nous permet de nous purifier et de nous libérer des conséquences d'actes nuisibles que nous avons commis dans le passé. Par une telle compréhension des phénomènes, nous ressentons également de la gratitude envers cette personne et essayons d'agir de manière bénéfique à son égard, en développant le désir que le karma négatif qu'elle accumule par sa colère ne soit pas vécu par elle, mais par nous".

Guendune Rinpoche dans *Trois sceaux*, page 56 :

"Pour une attitude d'éveil authentique, la qualité de la patience est indispensable. Nous devrions donc utiliser toutes les circonstances de la vie pour nous exercer à la patience. Nous avons justement besoin d'ennemis et de situations dans lesquelles les autres essaient de nous nuire, car ils représentent une occasion de pratiquer la patience.

Si quelqu'un est en colère contre nous et essaie de nous faire du mal, nous devons d'abord prendre conscience de la situation telle qu'elle est. Cette personne essaie de nous faire du mal parce que nous avons essayé de lui faire du mal dans le passé. L'expérience présente n'est que le résultat de notre karma passé. Le moment de la colère est le moment où notre karma antérieur est purifié. La personne en question nous offre maintenant l'opportunité d'éviter que ce karma ne mûrisse dans des circonstances plus difficiles. Nous développons le désir que la colère qu'elle éprouve à notre égard ne se transforme pas en karma négatif pour elle dans le futur. Au contraire, nous souhaitons prendre sur nous la colère et le karma qui pourrait en découler.

Si nous pouvons accepter une situation comme celle-ci de manière bénéfique, nous sommes capables de faire preuve de patience et de transformer les situations. En revanche, si nous y adhérons de la manière habituelle et réagissons avec colère, cela ne fait qu'augmenter notre karma négatif, dont nous vivrons un jour les effets.

Si, malgré tout, nous ressentons de la colère contre quelqu'un, nous ne devrions pas le considérer comme un ennemi, mais comme quelqu'un qui nous montre que nous manquons toujours de patience. Il nous donne une indication précieuse, et c'est pourquoi nous devrions le considérer avec respect et le remercier. Pour pouvoir utiliser une situation conflictuelle de cette manière, il est nécessaire d'être très attentif en permanence. Il faut être pleinement conscient de chaque situation et très attentif à chacun de ses aspects, afin de pouvoir l'utiliser ; sinon, on retombe dans ses réactions habituelles. L'attention nous évite de réagir de manière imprudente".

## **92. Le karma et la pleine conscience**

Si nous voulons avoir le contrôle de nos actions, nous devons être attentifs. Nous devons être conscients de la manière dont nous agissons et de notre motivation. Lorsque les situations deviennent difficiles, nous avons besoin d'être attentifs pour prendre les bonnes décisions et les mettre en œuvre conformément à notre intention.

Sans attention - pas de contrôle du karma.
--

Gampopa dans la *Guirlande précieuse*, chapitre 16 :

"Être aussi vigilant sur les conséquences karmiques des actions que s'il s'agissait de la vue est un signe des personnes nobles".

- *Exercice 39 : Par exemple, une fois par heure (au bip de votre montre), arrêtez-vous brusquement pour voir quelle est votre motivation du moment, ce que vous êtes en train de penser et de faire. (Suggestion de Rei Shin Sensei)*

### **93. Karma et renoncement**

Guendune Rinpoche en *méditation au-delà de l'espoir et de la peur* :

"Jusqu'à présent - depuis notre naissance jusqu'à l'instant présent - nous avons été empêtrés dans des actions parfaitement inutiles, par lesquelles nous avons perpétué le samsara de manière constante. Maintenant, nous avons la possibilité de nous détacher des tentations et des habitudes qui nous lient au samsara. Pour cela, nous devons développer un véritable renoncement et nous en détacher intérieurement de manière authentique, pas seulement en paroles. C'est pourquoi nous devrions regarder attentivement quels ont été les résultats de toutes les actions que nous avons menées jusqu'à présent et admettre à quel point toutes ces actions menées par attachement sont vaines.

Nous agissons de manière mondaine parce que nous étions sous l'influence de l'ignorance, mais maintenant, grâce à l'enseignement, nous pouvons évoluer vers l'éveil. Nous voyons que tous les êtres sont sous l'influence de cette ignorance et agissent de manière néfaste pour cette raison. La plupart d'entre eux n'ont pas de contact avec l'enseignement et n'ont donc pas la possibilité de reconnaître leur ignorance et de se libérer. Cela nous permet de développer la compassion.

Nous avons accumulé beaucoup de karma négatif dans le passé, qui nous lie maintenant au samsara. Mais maintenant, grâce à notre enseignant, nous avons la possibilité de connaître et de pratiquer l'enseignement. Cela nous permet de développer notre confiance en l'enseignant et en l'enseignement. Si nous parvenons ainsi à nous libérer de l'attachement au cycle de l'existence, l'esprit s'apaisera de lui-même".

Le renoncement consiste à s'abstenir de toute action non bénéfique avec le corps, la parole et l'esprit.
--

### **94. Le karma et la production de l'esprit d'éveil**

La meilleure application de l'enseignement du karma est de susciter l'esprit d'éveil, puis d'accomplir toutes les actions avec cette motivation.
--

Guendune Rinpoche dans *L'esprit d'éveil*, page 2 :

"Lorsque nous développons le désir de réaliser l'illumination parfaite, nous devons tenir compte de certains points. Tout d'abord, nous nous rendons compte que partout où il y a de l'espace, vivent des êtres qui sont à la merci de leurs différents karmas, qui sont animés par de multiples émotions et qui, par conséquent, connaissent toutes sortes de souffrances. Ensuite, rappelons-nous que tous ces êtres vivants - humains ou non humains - ont été plusieurs fois notre père ou notre mère dans nos vies antérieures".

Guendune Rinpoche dans *la Voie du Bodhisattva*, page 42 :

"En raison des tendances karmiques, du karma personnel, chacun génère sa souffrance personnelle, et nous voyons ainsi les variations les plus diverses de la souffrance et, en même temps, le point commun de la souffrance de tous les êtres. Cela ne devrait pas conduire à la dépression ou à la tristesse, mais libérer une énorme énergie pour travailler à la libération de tous les êtres et donner la clé de la libération au plus grand nombre possible d'êtres".

### **95. Comment appliquons-nous le "karma" sur le chemin de la libération ?**

Sur le chemin de la dissolution de toute souffrance, la "Grande Joie", il s'agit d'appliquer habilement les lois karmiques :

- |   |
|---|
| – Tout d'abord, nous n'avons pas besoin d'accumuler davantage de karma négatif en abandonnant les actions non bénéfiques. |
|---|

- Il s'agit ensuite d'accumuler du karma positif en accumulant des actions bénéfiques.
- En même temps, nous faisons tout pour purifier l'ancien et le nouveau karma en nous exerçant à comprendre la vraie nature des choses. Nous commençons à reconnaître qu'il n'y a pas de moi en tant que noyau de l'être.
- En réduisant l'illusion du moi dans notre esprit, nos actions sont de moins en moins marquées par la dualité. Les actions transcendent de plus en plus le domaine de la condition karmique, ce qui permet finalement de manifester une libération totale.

Pour résumer en d'autres termes :

Tout d'abord, nous transformons le mauvais rêve (cauchemar) en un bon rêve en effectuant des actions bénéfiques plutôt que des actions non bénéfiques. Ensuite, nous sommes capables de reconnaître le rêve en tant que rêve et nous n'en sommes plus prisonniers.

Il n'est pas possible de sauter du cauchemar à la libération, car notre égocentrisme est tout simplement encore trop grand. Il faut donc passer par l'étape intermédiaire du rêve bénéfique.

Si nous effectuons des actions nuisibles, centrées sur le moi, la souffrance en est la conséquence. Si nous effectuons des actions bénéfiques, orientées vers le bien de tous les êtres, le bonheur et la libération en sont la conséquence.

La discipline consiste à s'abstenir d'actions nuisibles et à se consacrer à des actions bénéfiques.

*Alfred Weil dans Karma, page 13 :*

"L'enseignement de l'Eveillée est sans restriction un enseignement de libération. Il n'a pas pour but d'occuper et de divertir l'esprit. Nous ne devons pas méditer sans cesse sur la loi du karma ou échanger de simples opinions à son sujet. Cet enseignement n'attache pas d'importance aux thèses fantaisistes et aux arguments pointus. Elle ne cherche pas à être originale, à être remarquée ou admirée. Son importance réside exclusivement dans ses conséquences pratiques et son effet émancipateur".

*Djamgön Kongtrul à Le flambeau du sens ultime, page 18 :*

"La première chose nécessaire pour atteindre la libération est une *discipline* totalement pure, qui naît lorsque le désir de laisser le samsara derrière soi est devenu vraiment stable. C'est sur cette base que naît la *méditation* profonde d'un esprit uni. Celle-ci est à son tour la condition préalable à la *sagesse* qui reconnaît le non-moi et au moyen de laquelle les caractéristiques communes et spécifiques, ainsi que l'impermanence, la souffrance, la vacuité, etc. sont comprises. Cela nettoie à son tour les voiles accumulés dans le passé, ce qui fait qu'à partir de là, les fruits karmiques ne peuvent plus se manifester et que la souffrance du samsara prend fin. On demeure ainsi dans un état de conscience libre de tout extrême, ce qui est désigné par le mot *libération*. Mais on n'est en aucun cas allé ailleurs ou devenu quelqu'un d'autre - ce ne serait pas ce qu'on appelle l'atteinte de la libération ou du nirvana ("au-delà de toute souffrance")".

Sans discipline, pas de méditation profonde  
 Sans méditation profonde, pas de sagesse  
 Sans sagesse, pas de libération.

La discipline, la méditation profonde et la sagesse (en sanskrit : *Shila, Samādhi et Prajñā*) sont appelées les *trois entraînements*. Elles sont l'essence de toutes les voies bouddhistes.

*Djamgön Kongtrul à Le flambeau du sens ultime, page 59 :*

"Laisse ton esprit être rempli uniquement de dévotion, de respect et de pureté de vue, sans s'égarer un seul instant dans des vues erronées. Par exemple, si des pensées inappropriées s'élèvent en toi à cause d'un mauvais karma, prends-en immédiatement conscience et contrôle-les sans jamais les exprimer par des mots ou des actes".

*Djamgön Kongtrul à Le flambeau du sens ultime, page 32 :*

"Puisque la motivation est la chose la plus importante dans les vœux de bodhisattva, efforce-toi toujours de maintenir intérieurement l'état d'esprit éveillé dans toutes tes activités avec le corps et la parole. Entraîne-toi à multiplier constamment les deux accumulations qui font croître de plus en plus l'esprit d'éveil".

Le *Sutra demandé par Sagaramati* donne dix conseils que nous pouvons prendre à cœur :

"On dit qu'il y a dix actions d'un bodhisattva :

1. suivre avec confiance un ami spirituel
2. rechercher le vrai Dharma avec un engagement total et sans préjugés
3. ne jamais renoncer à s'efforcer avec force d'accomplir des actions bénéfiques
4. en étant attentif à ne pas gaspiller son (bon) karma et ses actions (pour des choses absurdes et nuisibles)
5. amener les êtres à maturité sans s'attacher à leurs propres actions bénéfiques
6. s'en tenir au noble Dharma sans se soucier du corps ni de la vie
7. ne jamais se contenter de son accumulation de mérites (force bénéfique)
8. se consacrer avec persévérance à l'accumulation de la conscience
9. ne jamais être séparé du vrai sens, totalement pur
10. habile en méthodes (c'est-à-dire en utilisant toutes les méthodes du Dharma à ta disposition dans toutes les situations) à chercher partout la voie de manière parfaite".

#### **96. Comment le fait de penser au karma m'aide-t-il à faire face à la souffrance ?**

Djamgön Kongtrul à *Le flambeau du sens ultime*, page 34 :

"Par exemple, si tu es affligé de maladies physiques ou de problèmes mentaux, si les ragots te touchent ou si tu traverses une vague d'émotions, rassemble par-dessus le marché toutes les choses désagréables qui arrivent aux êtres vivants et prends-les sur toi. Si tu souffres, comprends que c'est ton karma d'avant. Ne sois pas malheureux, mais prends sur toi la souffrance des autres".

Guendune Rinpoche dans *L'esprit d'éveil*, page 9 :

"Quelle que soit la souffrance que nous rencontrons - maladies, obstacles ou problèmes - nous y restons souvent coincés, nous y adhérons et nous la saisissons. Lorsque nous faisons cela, la souffrance prend une importance considérable, elle devient énorme et accapare la totalité de notre champ de conscience. S'accrocher à la souffrance ne fait qu'augmenter le sentiment de douleur et fait croître l'abattement.

En revanche, la souffrance peut être considérée comme la maturation d'un karma négatif, qui s'accomplit dans cette vie grâce à la bonté des Trois Joyaux. Dans cette vie humaine, l'ampleur de notre souffrance est relativement limitée, comparée à la souffrance que nous endurerions dans les autres états d'existence. La souffrance que nous rencontrons ici est infiniment moins importante que celle que nous devrions rencontrer dans les domaines infernaux si ce karma n'était pas purifié dans cette vie : Notre souffrance actuelle n'est rien comparée aux tourments des enfers. La compréhension et l'acceptation de nos petites souffrances nous permettent de purifier efficacement tout le karma négatif que nous avons accumulé jusqu'à présent.

Page 10 : Lorsque nous faisons l'expérience de la souffrance, nous devrions en admettre la raison, à savoir la réalisation d'actions passées directement liées à notre attachement au moi : En voulant protéger notre ego, nous avons accompli dans le passé un grand nombre d'actions liées au moi, et ces actions entraînent maintenant la souffrance. Nous pouvons donc considérer la souffrance comme un enseignement qui nous montre le résultat des actions centrées sur le moi. Ainsi, la souffrance devient un catalyseur qui nous dissuade de continuer à agir sous l'influence de l'attachement égocentrique. Comme nous apprécions la souffrance comme un enseignement précieux, nous l'abordons avec un état d'esprit joyeux. Il existe de nombreuses méthodes que nous pouvons utiliser face à la souffrance. Leur résultat immédiat est une libération croissante de cette souffrance et, au plus haut niveau, elles nous conduisent à l'éveil qui est libre de toute souffrance".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 14 :

"Si l'on rencontre des souffrances, des maladies et des obstacles dans cette vie, tout s'aggrave si l'on s'accroche aux difficultés. S'accrocher à la souffrance n'est pas une solution ; au contraire, cela risque d'aggraver la situation. Il est préférable de considérer la maladie, les obstacles et la souffrance dans leur ensemble comme le simple résultat de ce que nous avons fait dans le passé. Nous en sommes entièrement responsables et nous devons l'assumer. Comme nous sommes des êtres humains, nos souffrances sont extrêmement mineures par rapport à celles que connaissent les êtres qui vivent dans les domaines inférieurs de l'existence. Si nous sommes conscients de la relativité de la souffrance, nous pouvons nous réjouir de vivre en tant qu'être humain. Et nous prenons conscience que c'est uniquement grâce à l'influence des lamas et des Trois Joyaux que nous nous trouvons dans cette situation où nous ne subissons, somme toute, que des souffrances très légères. Il est donc important de prendre conscience de cette bénédiction des Trois Joyaux, car toutes les difficultés qui affectent notre vie ne sont que la maturation d'un karma négatif. On se réjouit de ce que, grâce à ces difficultés, notre karma négatif s'épuise peu à peu, tout comme s'épuisent les tendances négatives à l'intérieur de notre esprit. Lorsque nous rencontrons des circonstances adverses et que nous les considérons de cette manière, cela nous aide à purifier les tendances intérieures qui nous poussent à commettre des actes nuisibles".

Guendune Rinpoche dans *Trois sceaux*, page 56 :

"Il ne faut surtout pas s'attacher à ses souffrances, qu'elles soient physiques comme les maladies ou mentales comme les angoisses, car cela ne fait qu'augmenter la souffrance. Si la tension et l'attachement de l'esprit s'ajoutent à la souffrance elle-même, la souffrance s'aggrave et devient une habitude. Nous oublions peu à peu ce que c'est que d'être libre de toute souffrance. Nous devenons alors facilement vulnérables à la souffrance dans toutes les situations possibles et nous finissons même par l'entretenir.

Pour éviter ce cercle vicieux, nous devons nous rendre compte, chaque fois que nous souffrons, que tous les êtres de l'univers endurent les mêmes souffrances que nous. En plus de notre propre souffrance, nous endossons la souffrance des autres. Nous créons le désir que notre expérience douloureuse englobe la souffrance des autres et y mette fin, afin que, ainsi libérés, ils puissent s'ouvrir au bonheur.

Si nous pratiquons de cette manière chaque fois que nous rencontrons une situation douloureuse, nous ne souffrirons plus jamais vraiment, car nous sommes prêts à accepter la souffrance avec joie, à la transformer et à l'utiliser comme un moyen d'aider les autres. Comme nous acceptons la situation avec joie et la considérons comme utile, nous ne souffrons plus.

Si nous ressentons des douleurs à différents endroits du corps pendant la méditation, il est important de ne pas en rendre la pratique du Dharma responsable, mais de reconnaître que toutes les difficultés physiques que nous rencontrons pendant la méditation proviennent de notre karma antérieur. Nous ne devons pas rejeter le Dharma à la moindre douleur. Lorsque nous faisons l'expérience de la souffrance lors de la pratique du Dharma, nous nettoyons ainsi nos voiles et nos impuretés, qui sont la conséquence de nos actions néfastes dans des vies antérieures. Si nous ressentons une douleur physique pendant la méditation, nous devons la considérer comme le résultat de la compassion des trois joyaux, car par cette petite souffrance, nous détournons le karma futur qui, autrement, mûrirait après la mort si nous risquions de tomber ainsi directement dans les domaines inférieurs de l'existence. Le fait que nous puissions faire l'expérience de cette souffrance maintenant, pendant cette vie humaine où l'étendue de la souffrance est limitée, est le signe de la compassion des trois joyaux, et nous devons leur en être reconnaissants. Accepter avec confiance la souffrance présente nous permet de purifier tout le karma négatif que nous avons accumulé depuis le temps sans commencement. La confiance et l'assurance sont les formes les plus efficaces de purification lorsque l'on souffre.

Une autre méthode à utiliser en cas de maladie ou de souffrance due à des obstacles consiste à reconnaître que toutes les difficultés que nous rencontrons ne sont que des difficultés ou des obstacles du point de vue de l'ego. La présence de cette souffrance nous rappelle les inconvénients de l'ego, en nous montrant que tant que nous aurons un ego, nous vivrons ce type de souffrance encore et encore. Pour cette raison, chaque moment où nous souffrons est très précieux pour nous.

Nous devons utiliser toutes les expériences douloureuses - qu'elles soient physiques ou mentales, des douleurs ou des maladies, des obstacles ou des expériences problématiques - sur le chemin de l'éveil. Elles doivent nous inciter à progresser plus rapidement.

En général, lorsque nous souffrons, nous cherchons immédiatement un responsable et pensons que la faute incombe à telle ou telle personne qui a créé la situation dont nous souffrons actuellement. Cela ne fait qu'augmenter notre colère, et donc notre souffrance. Cette attitude multiplie la souffrance, jusqu'à ce que nous devions finalement supporter une souffrance bien plus grande que la souffrance karmique initiale.

Il faut se rappeler que la souffrance n'est pas vraiment grave. Ce n'est que du karma qui, comme tout le reste, est éphémère ; cette souffrance est limitée dans le temps. Il ne faut donc pas se laisser influencer par elle, mais simplement attendre que le karma s'épuise. Il faut s'en détacher et le laisser se dissiper de lui-même lorsque le karma s'est épuisé. Le karma n'est pas quelque chose que l'on peut créer ou rejeter : Il apparaît quand on a des dettes karmiques à régler, et quand celles-ci sont épuisées, il disparaît de lui-même. Il n'est pas nécessaire de le rejeter.

### **97. Ne pas réagir, mais lâcher prise plus profondément**

Guendune Rinpoche dans *La voie du bodhisattva*, page 35 :

"Nous sommes le résultat de ce que nous avons fait avant, et tout ce que nous vivons à l'avenir dépend de ce que nous faisons maintenant.

Avec cette compréhension, il est possible de laisser toutes les expériences de notre vie aller et venir, sans chercher à les atteindre. Lorsque notre karma nous apporte des situations ou des émotions difficiles, nous les voyons comme l'expression de notre esprit, le fruit de nos propres tendances. Nous les reconnaissons comme des mouvements de notre esprit que nous laissons venir, que nous regardons et qui disparaissent. Ce faisant, nous n'adhérons pas le moins du monde et n'intervenons pas, car ces émotions naissent précisément de l'attachement à notre propre esprit. Nous devrions simplement tout laisser se produire, laisser le processus se dérouler sans être perturbé, car sinon nous continuerons à être les esclaves de nos émotions et n'obtiendrons pas la liberté. Si nous voyons les choses telles qu'elles sont, nous ne resterons pas esclaves de nos émotions, car nous ne réagirons pas comme avant et n'accumulerons donc pas de nouvelles graines karmiques. Si nous laissons simplement les pensées et les émotions venir et repartir, elles se libèrent d'elles-mêmes. Nous pouvons alors tout reconnaître comme un mouvement de l'esprit et le laisser passer. La purification s'accomplit en faisant l'expérience d'une graine karmique après l'autre et en la laissant se libérer sans en ajouter de nouvelles".

### **98. Puis-je purifier le karma ? (Dh 173, 239)**

Le Bouddha Śākyamūni dit, en citant l'exemple du tueur en série Angulimala, qui réalisa l'arhat dans la même vie (*Dhammapada*, verset 173) :

"Celui qui surmonte ses actes nuisibles par des choses bénéfiques éclaire le monde comme la lune qui sort de derrière les nuages".

Guendune Rinpoche dans *Trois sceaux*, page 33 :

"Tout le karma que nous avons accumulé a été créé par le corps, la parole ou l'esprit. C'est pourquoi nous devons purifier ces trois aspects de notre être. Pour libérer l'esprit des schémas liés au moi, nous utilisons dans le véhicule indestructible, le Vajrayana, des méthodes qui permettent à l'esprit de demeurer dans une méditation profonde de la vraie nature de toutes choses. Cela purifie l'esprit. Pour purifier notre corps, nous nous méditons comme une déité de méditation (yidam), et pour purifier la parole, nous récitons son mantra. Grâce à ce triple processus, nous dissolvons peu à peu tous les voiles karmiques qui rendent notre corps, notre parole et notre esprit ordinaires et impurs. Ainsi s'opère progressivement une dissolution totale de tous les voiles, ce qui nous permet de voir notre vrai corps, notre vrai discours et notre vrai esprit, qui sont ceux d'un bouddha.

Lorsque nous parlons de produire le corps, la parole et l'esprit purs de la bouddhité, cela ne signifie pas que nous produisons quelque chose de nouveau, mais que nous reconnaissons simplement la vraie nature de ce qui a toujours été là : le corps, la parole et l'esprit tels qu'ils sont réellement depuis des temps sans commencement, lorsque l'esprit n'est pas sous l'influence de la confusion".

Bouddha Śākyamūni (*Dhammapada*, verset 239) :

"Les gens sages éliminent leurs impuretés morceau par morceau, moment par moment, comme les orfèvres éliminent les impuretés de l'argent".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 8 :

"Si l'on agit de manière nuisible, que ce soit par le corps, la parole ou l'esprit, il est important de reconnaître l'aspect négatif de son action. Il faut ensuite purifier cette négativité qui menace de souiller l'esprit et se libérer de l'action nuisible. Si l'on n'est pas attentif, on peut penser se comporter correctement et croire que l'on a de bonnes qualités ; on développe de l'orgueil et on ne voit aucune raison d'admettre ou de regretter quoi que ce soit. Si l'on n'est pas conscient de la négativité que l'on crée et que l'on n'est donc pas enclin à se repentir et à se purifier, cela entraîne une accumulation de karma négatif qui peut nous amener à renaître dans l'un des trois domaines inférieurs de l'existence, caractérisés par de très grandes souffrances. Si l'on agit de manière négative, il faut le reconnaître et s'en repentir. Dès qu'il y a reconnaissance et repentir, dès qu'on admet ses erreurs, le karma négatif se purifie et on élimine la souffrance qui en résulterait.

Souvent, on pense que la pensée de tous les actes nuisibles que l'on a commis depuis très longtemps provoque une grande souffrance et que l'on risque d'être déprimé face à leur nombre. On serait plutôt tenté de se voiler la face et d'y penser le moins possible ! Cette attitude n'est cependant pas correcte. Il faut prendre du recul par rapport à un tel comportement et reconnaître que l'on ne peut pas purifier les erreurs commises sans les percevoir. Même si l'on préfère rester dans l'ignorance, les actes nuisibles mûrissent ! Il vaut donc mieux s'efforcer d'y penser afin d'être en mesure de les éliminer ; sinon, lorsque la mort viendra, nous serons confrontés à un poids d'actes nuisibles qui nous accompagnera.

La seule chose qui accompagne l'esprit au moment de sa mort sont en effet les traces et les conséquences d'actes nuisibles qui, tôt ou tard, se transforment en souffrance. Si l'on a commis de nombreux actes nuisibles et qu'ils n'ont pas été purifiés, on peut renaître dans l'un des trois domaines inférieurs de l'existence. Il est donc très important de se souvenir du plus grand nombre possible d'actes nuisibles que l'on a commis et de prendre conscience de leur gravité et de leur intensité, car il est alors possible de les purifier. Se purifier signifie être conscient de ses actes, s'en repentir et éviter de les commettre à nouveau. Si l'on procède ainsi, le fruit qui devait en mûrir sous forme de souffrance peut disparaître. Et plus on élimine la maturation du karma négatif, plus les voiles disparaissent, jusqu'au moment où l'on réalise l'état de Boudha.

Nous devons prendre conscience de tous les actes nuisibles accumulés dans cette vie et les garder en mémoire. On se rend compte que c'est grâce à la bonté des Trois Joyaux et des lamas que nous avons cette capacité de nous souvenir. Si les Trois Joyaux ne nous donnaient pas cette occasion d'être conscients de nos actes nuisibles, de les regretter et de les confesser, ceux-ci mûriraient tôt ou tard. La gratitude pour cela est liée à la certitude qu'il est possible de purifier les actes nuisibles. Ceci est absolument nécessaire pour que la purification soit efficace".

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 10 :

"Pour éliminer les effets néfastes des états d'esprit négatifs, il faut pratiquer la méditation, que ce soit la méditation du calme mental ou celle du Mahāmudrā. Ces deux types de méditation contribuent à éliminer toute activité mentale basée sur une notion de dualité : Dualité du sujet et de l'objet, du moi et de l'autre. La pratique de la méditation permet donc d'éliminer les voiles négatifs qui mûrissent à partir d'actes commis antérieurement" et :

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 12 :

"En se tournant vers la pratique et en apprenant comment trouver la protection dans le refuge, en priant les Trois Joyaux, en s'efforçant de pratiquer le Dharma, il est possible pour chaque être vivant de transformer ses actes nuisibles. Grâce à la pratique du Dharma, les souffrances potentielles dues à des actes nocifs antérieurs se transforment en quelque chose de bénéfique. On a également la capacité de transformer les tendances ordinaires qui nous auraient incités à commettre d'autres actes nuisibles. Ainsi, on ne transforme pas seulement les actes du passé, mais aussi la tendance à commettre des actes nuisibles dans le futur. Et si la pratique est vraiment sincère, en priant les Trois Joyaux et en prenant refuge, on développe la capacité de transmuter la souffrance et le karma des autres êtres. Si l'on s'engage avec une grande

sincérité sur la voie des enseignements du Dharma, il devient possible de guider tous les êtres sur la voie de la libération".

Djamgön Kongtrul à *Le flambeau du sens ultime*, page 37 et suivantes :

"Les signes de la purification des actions nuisibles sont expliqués dans les traités qui font autorité. Les signes particuliers sont par exemple le fait de se sentir léger dans son corps, d'avoir besoin de peu de sommeil, d'être en bonne santé et d'avoir une compréhension claire, et d'avoir des moments d'expérience méditative et de connaissance.

Le point principal dont il est question ici est, en termes généraux, d'abandonner les actions nuisibles et d'accomplir des actions bénéfiques. Le seul qui sait exactement et qui montre aux autres ce qu'il faut faire et ne pas faire dans ce domaine, c'est le Bouddha accompli. Celui qui a confiance en ses paroles les mettra en pratique et en saisira au plus profond de lui-même la signification essentielle".

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime*, page 39 et suivantes :

"Si tu caches et dissimules tes erreurs, elles ne cesseront de croître. L'engrais du manque de sincérité nourrit les graines des actions nuisibles. Si, au contraire, tu ne les caches pas, que tu reconnais tes erreurs et que tu en parles ouvertement aux autres, elles ne s'accroîtront pas, mais leur force diminuera. Il est dit que "la vérité y met fin".

Si, en plus, tu t'efforces de te repentir et de te confesser intensément dans les méthodes qui purifient la négativité, alors les actions nuisibles et les transgressions de vœux peuvent être complètement purifiées (littéralement : "à la racine") sans aucune difficulté. De plus, si tu es devenu habile dans l'application des méthodes, une seule action bénéfique peut détruire une grande quantité de négativité.

Dire : "J'ai commis telle ou telle erreur", c'est ce que nous appelons la confession. Confesser, c'est être plein de remords et vraiment affligé par cela. Un point important de la confession est d'admirer profondément ceux qui n'ont pas d'erreurs et d'être plein de respect pour eux, ainsi que d'avoir honte et des remords parce que l'on a soi-même commis des erreurs. Dans cette attitude, on dit de tout son cœur, pour exprimer ce qui est gardé secret : "Vous qui êtes remplis de compassion et d'amour, faites en sorte que ce karma soit purifié.

Pour réaliser une purification complète, quatre forces doivent être réunies :

1. la *force d'un rejet approfondi* sous forme de forts regrets profonds pour les actes nuisibles commis dans le passé, comme si l'on avait bu du poison.
2. la *force de l'abandon du mal* comme une décision ferme : "A l'avenir, même si ma vie est en jeu, je ne referai pas une telle chose".
3. le *pouvoir de retenir* en prenant refuge et en produisant l'esprit d'éveil
4. la *force d'appliquer des antidotes à fond*, c'est-à-dire d'effectuer autant d'actions bénéfiques que possible dans le but de purifier les actions néfastes, comme l'application des "six types d'antidotes" et autres.

zu 1) Si nous ne nous repentons pas de nos actions passées, la simple confession extérieure ne purifiera pas les actions nuisibles.

zu 2) Si nous ne prenons pas de décision concernant l'avenir, la confession et l'accomplissement d'actes bénéfiques deviennent alors insignifiants.

zu 3) Une seule confession de quelqu'un qui possède le refuge et l'esprit d'éveil a plus de pouvoir pour purifier les actions néfastes que cent mille confessions de quelqu'un qui n'a pas pris le refuge et n'a pas produit l'esprit d'éveil. Comme la force de rétention augmente de plus en plus, un jour de confession par quelqu'un qui a reçu la transmission de pouvoir (du Vajrayāna) est plus puissant pour purifier la négativité que plusieurs années de confession d'actions nuisibles par quelqu'un qui n'a produit que le refuge et l'esprit d'éveil. Les mêmes facteurs entraînent également la multiplication correspondante d'actions nuisibles et bénéfiques.

zu 4) Les *six types d'antidotes* sont



- Récite pour toi ou prononce pour les autres (par exemple pour les malades en leur présence) les noms des bouddhas et des bodhisattvas connus pour purifier les voiles karmiques, comme Amitābha, le Bouddha de la médecine Sangye Menla ou Akṣobhya.
- Fabriquez des statues, imprimez des textes du Dharma ou construisez des stupas.
- Fais des offrandes aux trois piliers de la pratique (statues, textes et stupas), sers la Saṅgha, vénère-la et offre des mandalas. Si tu as adhéré au Mantrayāna, fais des mandalas (pratiques de yidam) et offre des ganacakras (offrandes festives). Offre en particulier les cinq comportements qui font plaisir au lama.<sup>17</sup>
- Récite (de manière audible) les sutras et tantras enseignés par le victorieux, comme les *textes de Prajñāpāramitā*, le *sutra de la grande libération* et autres.
- Réciter les profonds dharanis de Vairocana, Akṣobhya et le "mantra des cent syllabes du disparu".
- Méditez avec confiance dans la nature de bouddha sur la véritable signification du non-soi et demeurez dans la dimension libre des références des trois cercles : (libre de l'attachement) aux actions et aux voiles nocifs à purifier, (libre de l'attachement) à la déité et au mantra qui effectuent la purification, et (libre de l'attachement) à soi-même à celui qui effectue la purification. Pratique ainsi le véritable yoga profond de la vacuité. Pour commencer, exerce-toi à reconnaître que tout est irréel et illusoire.

Chacun de ces moyens a - si l'on va jusqu'au point décisif - la capacité de mettre fin à la cause et à l'effet des actions nuisibles. Mais pour purifier immédiatement la forte négativité et les voiles grossiers qui empêchent l'émergence de l'expérience et la réalisation de Mahāmudrā, notre pratique principale, la méditation et la récitation de Dordjé Sempa sont enseignées". (Fin de la citation de Djamgön Kongtrul)

*L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.39-41 :

Si nous confessons ouvertement toutes nos actions néfastes, elles seront purifiées. Cette confession devrait se faire à l'aide de quatre forces :

1. La force de la réprobation par le regret d'actes commis antérieurement
2. la force de l'utilisation des antidotes
3. la force de l'abandon du mal
4. la force de la retenue.

#### 1. La force du rejet

a. Considère à quel point les actes nuisibles sont inutiles : Toutes mes actions nuisibles, que ce soit pour détruire des ennemis, protéger des amis ou pour des possessions matérielles, sont uniquement destinées à profiter à cette vie présente, mais les possessions ne me suivront pas au moment de la mort. Seules mes actions (karma) me suivront comme une ombre. Même si je réussis dans les projets mentionnés, toutes les difficultés et la fatigue resteront en fin de compte stériles. *Viradatta-grhapatiparipreccha-Sutra* :

"Parents, frères et sœurs, enfants et épouse, serviteurs, biens et la foule de tes amis ne te suivront pas dans la mort.  
Mais toutes tes actions t'y suivront".

*Bodhicaryāvatāra* :

"Comme je ne comprenais pas que je devais tout laisser derrière moi et partir,  
j'ai commis, pour l'amour de mes amis et de mes ennemis, beaucoup d'actes nuisibles".

<sup>17</sup> la Les cinq comportements qui font plaisir au lama sont : (1) offrir de la vénération (2) offrir des services (3) développer la dévotion et confiance (4) obéir (5) pratiquer ses enseignements (c'est-à-dire le Dharma)

**b.** Les conséquences des actes nuisibles sont extrêmement effrayantes : avant la mort, nous connaissons de graves maladies, au moment de la mort, les envoyés de Yama, le seigneur de la mort, viennent et après la mort, nous renaissons dans les trois domaines inférieurs de l'existence, les enfers et les autres.

**c.** Nous devons purifier immédiatement les actes nuisibles. Car leurs conséquences sont terrifiantes, et si nous mourons subitement sans avoir purifié les actes nuisibles, il y a un grand danger de tomber dans un trou dont il n'y a pas de libération possible. *Bodhicaryavatara* :

"sans avoir purifié mes actes nuisibles.  
Je serais mort de mort naturelle avant.  
S'il vous plaît, protégez-moi vite,  
Pour m'en libérer définitivement...

On ne peut pas compter sur le Seigneur de la mort,  
Il n'attend pas que je fasse mon travail  
Je l'ai fait ou pas.  
Malade ou en bonne santé, personne ne peut

➤ ***S'en remettre à la vie imprévisible".***

C'est pour ces raisons que nous nous repentons et que nous nous confessons devant un "objet béni spécial". C'est comme si nous demandions à un Seigneur puissant de nous remettre nos dettes.

**2. *Le pouvoir de l'utilisation des antidotes***

La deuxième force consiste à accomplir des actes bénéfiques comme antidote aux actes nuisibles. Même de nombreux actes nuisibles peuvent être surmontés par un seul acte bénéfique. *Le sutra Mahaparinirvana* :

"Celui qui pendant mille âges  
A commis des actes monstrueusement préjudiciables,  
Celle-ci peut-elle être obtenue par une seule  
Confession complète nettoyer tous".

C'est comme si une chose sale était lavée et aspergée d'eau parfumée.

**3. *La force de se détourner du mal***

La troisième force consiste à faire le vœu de s'abstenir dorénavant d'actes nuisibles par peur de les voir mûrir :

"Guides spirituels, acceptez mon repentir  
Sur mes actions nuisibles à.  
De tels actes n'étant pas bénéfiques,  
je ne les commettrai plus à l'avenir".

C'est comme si les tuyaux d'eau étaient détournés.

**4. *La force du soutien***

Le quatrième pouvoir consiste à prendre refuge dans les Trois Joyaux et à développer l'état d'esprit éveillé. Dans le *Sukarikavadana*, il est dit

"Celui qui a pris refuge auprès du Bouddha,  
N'ira pas dans les domaines inférieurs de l'existence.  
Après avoir quitté le corps humain actuel,  
recevra-t-il un corps divin".

*Bodhicaryāvatāra* :

"Quelle que soit l'énormité de leurs actes nuisibles,  
Pourquoi les craintifs ne s'appuieraient-ils pas sur cela

Ce qui leur permet de s'en libérer instantanément,  
Tout comme la peur panique disparaît,  
Quand on s'appuie sur un héros".

C'est comme si une personne faible s'accrochait à une personne forte, ou comme si le poison était vaincu par des mantras.

Dans les temps anciens, Angulimala, qui avait tué 999 personnes, Udayana, qui avait assassiné sa mère, Nanda, qui était si attaché aux femmes, et Ajataśatru, qui avait tué son père, ont purifié leurs méfaits grâce aux quatre pouvoirs et ont atteint le niveau d'arhat ou de sotāpanna :

"Celui qui a été sans conscience dans le passé et qui devient conscient plus tard,  
Deviens aussi gracieuse que la lune dans un ciel sans nuages.  
Tout comme Nanda, Angulimala, Ajataśatru et Udayana".

Guendune Rinpoche dans *Trois sceaux*, page 22 :

"La demande d'enseigner le Dharma : Comme autre partie des pratiques fondamentales, nous exprimons la demande que les bouddhas fassent tourner la roue des nobles enseignements afin que tous les différents enseignements correspondant aux êtres vivants plus ou moins évolués continuent d'être disponibles. Cette demande contribue à purifier le karma négatif que nous avons accumulé dans le passé, lorsque nous ne connaissions pas encore l'enseignement des bouddhas et que nous pensions que nos points de vue et nos philosophies étaient supérieurs à tous les autres".

Guendune Rinpoche dans *Trois sceaux*, page 23 :

"Purifier nos actions nuisibles signifie aussi les admettre ouvertement. Nous le faisons avec le désir de nous libérer des comportements et des tendances néfastes, car nous reconnaissons qu'ils sont la cause de toute souffrance. Comme nous aspirons à l'éveil parfait, nous devons nous libérer des conséquences de nos actions nuisibles. Tant que nous n'avons pas purifié cette négativité, il n'est pas possible d'atteindre la libération. C'est pourquoi nous confessons toutes nos actions et tendances néfastes. Nous pouvons le faire à l'aide d'une structure prédéfinie comme la pratique de Dordjé Sempa.

Nous pouvons lire en détail comment réaliser cette pratique d'ouverture et de purification dans l'un des commentaires, où elle est décrite en détail.<sup>18</sup> Nous commençons par visualiser Dordjé Sempa au-dessus de notre tête, tel qu'il est décrit dans le texte des exercices préparatoires. En sa présence, nous confessons toutes les actions néfastes que nous avons commises dans le passé".

#### *Les conditions d'un aveu efficace*

"Pour que cette confession de foi produise ses effets, plusieurs conditions doivent être réunies :

*Prendre conscience* : Tout d'abord, nous devons prendre conscience des actes nuisibles que nous avons commis. Pour cela, il est nécessaire de regarder aussi loin que possible dans cette vie, jusqu'à notre plus tendre enfance, et d'examiner avec précision tout ce que nous avons commis de néfaste durant toutes ces années. Nous devrions être conscients des moindres détails, car c'est la seule façon de réaliser combien de temps nous avons déjà passé à faire du mal. Si nous n'y regardons pas de très près, nous restons convaincus de n'avoir jamais rien fait de vraiment nuisible et pensons qu'il n'est pas nécessaire de confesser quoi que ce soit.

*Se repentir* : nous considérons alors les conséquences de ces actions néfastes et nous réalisons à quel point il est urgent de les purifier. Si nous ne les purifions pas, nous risquons de renaître dans des domaines d'existence où la souffrance est grande, comme les domaines de tourments incessants, appelés enfers, ou le domaine des personnes torturées par la faim et la soif. Prendre ainsi conscience des conséquences d'actes nuisibles éveille la peur et l'angoisse et nous incite à purifier réellement nos tendances néfastes avant qu'elles ne se transforment en nouvelles souffrances. Ce n'est qu'en prenant pleinement conscience

---

<sup>18</sup> Ces commentaires s'appellent *Océan du Vrai Sens* et *Lumière du Vrai Sens*.

*Livre de lecture sur le karma*, page 91

de nos comportements et tendances néfastes que nous pouvons les purifier. C'est pour cette raison que la réflexion sur les actions du passé est indispensable.

*Utiliser des antidotes en toute confiance* : Bien sûr, nous ne pouvons nous souvenir que des actions de cette vie, mais nous pouvons en déduire que nous avons agi de la même manière dans des vies antérieures. Nous avons une grande quantité de karma négatif à nettoyer. Nous le faisons en reconnaissant ouvertement nos actions. La meilleure pratique pour cela est Dordjé Sempa (Vajrasattva). Nous le visualisons au-dessus du sommet de notre tête et imaginons que son corps émet une forte lumière qui se fond en nous et nous purifie de notre karma négatif. Si nous avons une confiance profonde dans la compassion de Dordjé Sempa et dans sa capacité à effectuer la purification, celle-ci se produit effectivement.

*Promesse* : La purification est encore renforcée par notre promesse de ne plus effectuer de telles actions avec notre corps, notre parole et notre esprit à l'avenir. Si nous tenons cette promesse, nous pouvons être sûrs que toutes les actions négatives que nous avons accumulées depuis le temps sans commencement seront purifiées de part en part. Une confession sans cet engagement intérieur de ne plus accomplir à l'avenir de telles actions nuisibles reste incomplète. Si nous pensons que nous pourrions les purifier si nous en commençons à nouveau, cela indique simplement que nous ne sommes pas vraiment capables de purifier nos actions nuisibles antérieures par manque de détermination. Il se peut aussi que nous n'ayons pas assez confiance en Dordjé Sempa et que nous doutions, même après la méditation, que nos actions néfastes soient vraiment purifiées. Avec de tels doutes, nous pouvons peut-être purifier nos actions nuisibles mineures, mais pas les fautes graves.

Pour une purification complète et définitive de tous nos actes nuisibles, il faut deux choses : une décision très ferme de ne plus commettre de tels actes à l'avenir, et une confiance inébranlable dans la capacité de Dordjé Sempa à purifier tout notre karma négatif".

Guendune Rinpoche dans *Trois sceaux*, page 47 :

"À la fin de chaque séance, nous imaginons que des rayons de lumière émanent du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha, qu'ils se fondent en bénédiction dans notre propre corps, parole et esprit, et qu'ils nettoient tous nos voiles et notre négativité. Imaginons ensuite que le corps du Bouddha se dissolve dans la lumière et se fonde en nous, de sorte qu'il n'y ait plus de différence entre lui et nous. C'est comme si l'on versait de l'eau dans de l'eau - elle se mélange inséparablement. Notre esprit s'attarde sans aucun artifice et s'installe dans une grande détente, sans aucun attachement à la réalité ultime.

Cette pratique permet de développer la stabilité spirituelle tout en recevant les bénédictions du Bouddha. Cela permet d'acquérir des expériences et des connaissances et de purifier notre karma. Cette méditation est donc très utile".

### **99. Comment puis-je nettoyer des actions ciblées du corps ?**

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 9 :

"On purifie les actions non bénéfiques du corps en accomplissant des actions bénéfiques avec le corps, comme les prosternations, qui sont un exercice de très grande valeur et qui éliminent la maturation de toutes les actions commises dans le passé sous l'influence de l'orgueil. Souvent, nous adoptons un comportement nuisible avec le corps à cause de l'orgueil, et cela risque d'arriver à maturité sous forme de souffrance. S'incliner ou se prosterner élimine les voiles et le mûrissement des actions erronées, car on se prosterne devant quelque chose d'authentique qui est meilleur que nous-mêmes, et c'est ce qui élimine les conséquences de l'orgueil. On ne se prosterne pas pour le lama ou le bouddha ; les prosternations sont simplement une manière de purifier les voiles de l'esprit. Une autre action bénéfique du corps consiste à tourner autour des objets sacrés, comme les stupas, les temples, etc. Une dernière manière de purifier les voiles des actions néfastes du corps est de pratiquer des méditations dans lesquelles on visualise son propre corps comme une divinité. Notre dimension ordinaire est alors totalement éliminée et balayée par la méditation sur la pureté du corps de la divinité".

### **100. Comment puis-je purifier des actes de parole ?**

Guendune Rinpoche dans *La loi du karma*, page 10 :

Il faut purifier les actes nuisibles commis au niveau de la parole. Cela se fait par l'utilisation correcte du discours, par exemple par la récitation de mantras, une action très bénéfique. On peut réciter différents mantras : le mantra de la compassion ou le mantra de cent syllabes du Dordjé Sempa. Cette activité bénéfique de la parole a pour effet d'éliminer les voiles et la maturation potentielle d'actions néfastes dues à un mauvais usage antérieur de la parole.

### **101. Nous devons faire l'expérience de notre karma pour le purifier**

Guendune Rinpoche (lors d'une conversation) :

"Par votre pratique, vous ferez l'expérience de toutes les tendances passées, de tout le karma passé dans ce corps, afin qu'il soit purifié dans cette vie. Cette émergence du karma passé peut être très puissante, très bouleversante, parce qu'il a été accumulé depuis si longtemps. Ce n'est pas une affaire facile, c'est même une affaire difficile. Vous devriez vous rappeler que tout ce que vous expérimentez maintenant dans cette vie, dans ce corps, est la conséquence de vies antérieures

Vous devriez avoir une confiance totale dans le fait que vous devez purifier toutes ces tendances pour atteindre l'éveil, rien d'autre. Pour pouvoir purifier ces tendances, vous devez en faire l'expérience. Et vous les expérimentez par la pratique et la bénédiction du lama. La question est de savoir si vous l'acceptez pleinement et même si vous le demandez en demandant sincèrement au lama : "Je veux être purifié de toutes ces tendances, de ce karma dans cette vie. S'il te plaît, accorde-moi ta bénédiction, accorde-moi un refuge. Je m'abandonne complètement à Toi et j'accepte de tout cœur d'être purifié. Que toutes ces tendances se manifestent, soient expérimentées et purifiées jusqu'à ce qu'il n'en reste plus rien !

Et vous devriez vraiment espérer et vous réjouir profondément que tout ce karma remonte. Priez pour en recevoir encore plus, afin de pouvoir en purifier encore plus, de vivre encore plus de joie et de recevoir toujours plus de bénédictions du lama".

*Lumière du vrai sens*, page 71 :

"Si nous nous consacrons à la pratique avec une grande persévérance, l'ancien karma négatif se manifestera. Des expériences désagréables, comme des maladies physiques ou des souffrances spirituelles, apparaîtront. Mais ce sont, dit-on, les signes du début de la purification du courant de notre être, tout comme la saleté apparaît lorsqu'on lave un récipient. Ne laisse pas les circonstances difficiles te priver de ta pratique, mais fais preuve d'une grande et joyeuse persévérance".

### **102. La pratique dans les rêves et l'état de veille**

*Trois sceaux*, page 59 :

"Si nous parvenons à pratiquer de cette manière pendant l'état de veille, nous pouvons également travailler avec les rêves, car nous y vivons également des situations difficiles. Nous pouvons nous libérer des cauchemars et des peurs en rêve en adressant des prières et des souhaits au lama. Si nous avons pris l'habitude de prendre refuge auprès des trois joyaux et du lama pendant la journée, le refuge devient une réaction automatique de l'esprit pendant le sommeil et les rêves, et nous pouvons ainsi nous libérer de toute peur et de toute angoisse. Si nous apprenons à faire cela naturellement et automatiquement pendant la vie, nous aurons une chance, à la mort et dans le bardo, de nous libérer des apparitions et des peurs que nous percevrons alors comme le résultat de notre karma. Il est important de nous y entraîner dès maintenant afin d'être prêts pour le moment de la mort et la phase de la nuit".

### **103. Décision personnelle**

Dans le cadre de notre pratique quotidienne, nous pouvons nous adresser les phrases suivantes :

*À l'heure de la mort, je n'obtiens pas la liberté, car en raison de la loi de cause à effet, mon karma continuera à m'accompagner. Je devrais donc abandonner les actions non bénéfiques et me consacrer sans cesse aux actions bénéfiques. Chaque jour, dans toutes mes activités, je ferai attention aux actions que je mène et à la motivation qui me pousse à agir, et je travaillerai à devenir de plus en plus attentif aux effets de mes actions.*

*L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.21 : "En résumé, la méditation consiste à penser à ceci : Si j'avais le contrôle de ma prochaine renaissance après la mort, cela serait suffisant en soi. Cependant, ma prochaine naissance dépend de mes actions présentes. Je ne vais donc pas confondre ce que je fais et ce que je laisse faire en termes de cause et d'effet karmiques, mais je vais les pratiquer sans erreur. Sur ce, j'examine mon propre esprit et je m'efforce d'abandonner les actions nuisibles et d'accomplir les actions bénéfiques".

*Bodhicaryavatara* :

"Le manque de vertu engendre la souffrance.  
'Comment puis-je m'en débarrasser définitivement ?  
Y penser jour et nuit  
C'est la seule chose à faire".

#### **104. Les dictons de l'entraînement de l'esprit sur le thème du karma :**

##### **Commence par t'accepter toi-même**

Vois ta propre souffrance, accepte-la complètement et purifie-la avant de commencer l'échange avec les autres. Fais le vœu que ton mauvais karma arrive à maturité le plus rapidement possible dans cette vie, afin qu'il puisse être purifié pendant qu'il est encore temps. Cesse de te cacher de toi-même. Ouvre-toi et abandonne tout domaine de souveraineté de l'ego.

##### **Quoi qu'il arrive, sois patient.**

Que ce soit la chance ou la souffrance, reste équilibré et utilise tout pour la pratique. Dans les difficultés, prends sur toi toute la souffrance, et dans la chance, consacre tout aux autres. Utilise chaque situation pour purifier le karma de souffrance et construire un karma positif orienté vers l'éveil. Ne désespère pas dans la souffrance et ne te perds pas dans le bonheur, car tous deux sont la conséquence d'actions antérieures.

#### **105. Quels sont les fruits de la méditation sur le karma ?**

- La réflexion sur le karma est une aide essentielle pour comprendre pourquoi telle ou telle chose nous arrive dans la vie et pourquoi nous sommes ce que nous sommes. Elle nous montre les causes du bonheur et de la souffrance.
- Une compréhension des lois karmiques nous permet de façonner notre avenir en toute conscience et d'apprendre des erreurs du passé, car une compréhension du conditionnement karmique des situations nous permet de reconnaître notre marge de liberté ainsi que les limitations imposées par des forces et des conditions déjà en vigueur. Elle nous permet d'apprécier cette précieuse existence humaine qui nous permet de nous libérer de la souffrance et d'atteindre la libération des contraintes karmiques.
- Comprendre les lois de cause à effet est un facteur élémentaire pour se réfugier dans le Dharma, qui explique ces lois ainsi que les méthodes nécessaires pour les appliquer habilement en vue de la libération. Il y a un sentiment d'urgence dans la pratique spirituelle lorsque nous devinons quelle est la "montagne" de karma négatif qui attend d'arriver à maturité.
- Comprendre les causes de la souffrance et du bonheur approfondit notre compassion et met fin à l'apitoiement sur soi-même. Cela nous permet d'aider les autres, car nous savons maintenant comment le faire.
- Une compréhension du karma nous aide à développer la patience et à viser des objectifs sensés à long terme, qui ne se fondent pas sur la recherche d'un bonheur personnel mondain, toujours générateur de malheurs.
- Une compréhension du karma nous permet d'entrevoir ce qu'est un bouddha et ce qu'est l'activité éveillée.

Guendune Rinpoche dans *Trois sceaux*, page 6 :

Lorsque la contemplation du karma et de l'impermanence nous fait prendre conscience de ce dont il s'agit en réalité, un sentiment d'urgence apparaît.

La peur de mourir et de renaître dans des domaines d'existence inférieurs devient une motivation pour agir immédiatement. Nous ne pensons plus à rien d'autre qu'au Dharma, et notre esprit s'apaise et devient clair. Il n'est plus agité par des ambitions mondaines et la méditation devient beaucoup plus facile.

Il ressort clairement de ce qui précède que l'enseignement du karma occupe une place éminente dans la pratique du Dharma bouddhiste. Sans l'explication des liens entre les actions et leurs conséquences, l'enseignement du Bouddha serait privé du lien important qui relie notre état actuel de confusion à l'état de libération totale. Le *Bouddha* a enseigné

Change tes actions et tu obtiendras la libération de toute souffrance.

### **106. Résumé des enseignements sur le karma**

En guise de résumé de tout ce qui est important sur le thème "Les actions et leurs conséquences", citons pour finir l'enseignement suivant.

Guendune Rinpoche dans *Une source de bienfaits et de joie*, pages 53-56 (révisé) :

"Quelle est la cause réelle de toute la souffrance que nous éprouvons ? Nous devrions comprendre que la souffrance résulte d'actions menées en raison d'une implication dans des émotions. Celles-ci mûrissent ensuite pour devenir des expériences douloureuses pour celui qui agit.

Les différentes situations des êtres sont causées par leurs différentes actions. L'univers lui-même est une illusion produite par l'action (karma), et la grande diversité de l'expérience des êtres en son sein est due à la diversité de leurs actions.

En général, nous pouvons dire que toute action comporte deux étapes :

a) la formation d'attitudes générales dans l'esprit et b) la formation d'une intention d'accomplir certaines actions, qui peuvent ensuite être exprimées par le corps ou le discours.

Il existe trois groupes d'actions :

(1) Actions non bénéfiques : tout d'abord, des manifestations apparaissent dans notre esprit. Cette apparition de pensées implique toujours la possibilité que nous réagissions de manière inappropriée ou négative à celles-ci. Si nous nous accrochons à ces pensées, nous éprouvons des sentiments tels que la convoitise, la haine ou l'ignorance. La mise en œuvre de ces sentiments par les dix actions non bénéfiques ou "inappropriées" a finalement pour conséquence que nous faisons l'expérience des souffrances des trois domaines inférieurs d'existence.

(2) Actions bénéfiques : Si nous renonçons à l'attachement à des pensées potentiellement nocives, nous pratiquons des actions bénéfiques. Cela signifie que nous effectuons les dix actions bénéfiques ou "appropriées". Toutes ces actions contribuent à l'accumulation de mérites. Cette accumulation de force bénéfique a pour conséquence, à son tour, que nous obtenons un corps humain ou divin avantageux.

(3) Actions immobiles (dans le recueillement méditatif) : Dans les quatre états samsāriques de recueillement méditatif dans lesquels le méditant s'attache à son expérience de méditation, une grande joie peut naître. Par la force de ce sentiment de bien-être, le pratiquant entre dans un état d'absorption profonde. En conséquence, il naît plus tard en tant que Dieu dans un domaine spirituel de recueillement méditatif,

Heureuses ou malheureuses, toutes les différentes expériences dans cet univers proviennent de l'accumulation du karma que nous avons nous-mêmes créé par nos différentes actions dans des vies antérieures. Il est important de comprendre que les actions bénéfiques se traduisent toujours par le bonheur de celui qui agit et que les actions non bénéfiques entraînent toujours la souffrance de celui qui agit. Cette loi de cause à effet des actions est infaillible.

Personne d'autre que l'auteur de l'action ne connaîtra les conséquences de ses actes. La loi de cause à effet est infaillible. Et aussi bénéfiques que puissent être les actions des autres, on ne fera jamais soi-même

l'expérience des conséquences des actions des autres. Chaque action a son effet. Même si un âge entier s'écoule avant qu'elle n'arrive à maturité, il est absolument impossible qu'une action n'ait aucun effet. Tout ce que nous expérimentons est le résultat de la maturation de l'accumulation de nos propres actions passées.

Si nous agissons de manière nuisible, nous devrions toujours l'admettre, car la loi de cause à effet est infaillible. Nous devrions alors prendre la résolution de ne plus agir de cette manière à partir de maintenant. Après l'avoir reconnu, nous devrions être purs, libres de toute négativité.

Nous ne devrions jamais chercher à nous soulager pour notre bien-être physique, nous ne devrions jamais souhaiter posséder la richesse ou le bonheur des autres, et nous ne devrions jamais être malveillants envers les autres. Nous devrions simplement être satisfaits de ce que nous avons et de ce que nous sommes. La seule chose dont nous ne devrions pas nous satisfaire, c'est le peu de mérites que nous avons accumulés jusqu'à présent.

En réduisant notre fausseté envers les autres, nous devenons capables d'abandonner les actions nuisibles à leur égard. Nous devrions alors commencer à leur rendre service autant que nous le pouvons. Si nous faisons ce qui est utile aux autres, nous atteindrons finalement le grand bonheur de l'illumination.

Comme enseignement essentiel sur la loi de cause à effet, prenez à cœur l'attitude mentale suivante et tenez-vous-y absolument :

Ne nourris pas la moindre trace d'hostilité envers les autres, mais le désir de les aider toujours et uniquement".

#### **107. Questions pour une discussion plus approfondie :**

- *Quelles sont les conséquences immédiates et indubitables de nos actes dans cette vie ?*
- *Karma et interdépendance - existe-t-il vraiment un karma indépendant de chaque personne ? Tout n'est-il pas un jeu permanent d'influences réciproques ? Les coupables ne sont-ils pas aussi des victimes et vice versa ?*
- *Quel est le rôle des processus subtils ou inconscients ?*
- *Certaines actions ont-elles (toujours) certains résultats ?*
- *Peut-on ou doit-on "intervenir dans le karma des autres" ?*
- *Pourquoi l'éthique et la morale seules ne suffisent-elles pas ?*
- *Comment l'action karmique s'apaise-t-elle ?*
- *La "pitié" existe-t-elle ?*
- *Comment puis-je m'entraîner à un comportement bénéfique ?*

Questions posées par écrit par des participants au cours (Croizet, Nouvel An 1999) :

- *Le karma est-il quelque chose d'immuable ?*
- *Dois-je vivre tout mon karma ou puis-je m'en libérer dès aujourd'hui ? Si oui, comment ?*
- *Que puis-je faire si mon karma séculier et mon karma spirituel sont en contradiction ?*
- *N'est-ce pas un peu superficiel, froid et même irresponsable vis-à-vis de la société d'expliquer de grands crimes, comme par exemple l'Holocauste et les crimes sexuels, par le karma ?*
- *Il est déjà difficile de supporter la perte d'un être cher et de devoir continuer à vivre tristement sans cet être. Le fait d'y ajouter la notion de karma ne me reconforte pas. Est-ce tout ce que le Dharma a à offrir ?*
- *Puis-je agir à l'heure actuelle sans générer de karma ? Peut-on agir sans karma ? Comment s'y prendre ?*
- *Les agresseurs sont-ils de simples exécutants du karma de leurs victimes ? Ni les auteurs ni les victimes n'ont le choix ? Sommes-nous totalement livrés au karma ? La vie serait alors terriblement limitée, mais on pourrait aussi se la rendre terriblement facile. Personne n'aurait de responsabilité.*



- *Ma vie et la manière dont je la mène sont-elles prédestinées, de ma naissance à ma mort en passant par mon activité ?*
- *Pourquoi le monde est-il tel qu'il est ? Pourquoi les effets de cause à effet qui se répètent sans cesse ne conduisent-ils pas à une amélioration de la coexistence ? Pourquoi répétons-nous si souvent, avec toutes les conséquences fatales que cela implique, des erreurs déjà commises ? La cause et l'effet sont-ils une spirale sans fin ? Ou où mène le chemin ?*
- *Comment se fait-il que plus je m'intéresse à ce sujet, plus mes questions se multiplient ?*
- *Est-ce que cela a un sens de spéculer sur les causes karmiques des coups du sort ? Est-ce que cela apporte quelque chose de se demander : pourquoi ?*
- *Comment peut-on détecter les causes karmiques ?*
- *Comment pouvons-nous/devrions-nous aborder le karma collectif du passé, par exemple le fascisme en Allemagne, dans la pratique ? Comment pouvons-nous le purifier ?*
- *Si nous pratiquons le lâcher-prise, la dévotion au lama, quel est l'impact sur notre karma ? Notre vie ne devient-elle pas beaucoup moins prévisible ?*
- *Devrions-nous placer notre confiance dans le karma, comme dans notre lama ?*

Conseil final de Karmapa dans *L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.21 :

"Le traitement détaillé de ce sujet ainsi que les paroles originales claires se trouvent dans le chapitre sur le karma de l'*Abhidharma kośa*, dans le *Karmasataka-Sutra* et dans le *Ratnavali*. Ils doivent être mis en pratique tels qu'ils y sont expliqués".

C'est donc à nous de nous y référer pour comprendre plus profondément

### **108. Aspects plus subtils de l'enseignement du karma : information et non-information**

Vasubandhu dans le *Trésor d'Abhidharma* (chap.4, p.3) : "Les actions physiques et linguistiques sont de l'information (*vijñapti*) ou de la non-information (*avijñapti*). Nous avons donc l'information corporelle, l'information linguistique, la non-information corporelle et la non-information linguistique".

"Information" (*vijñapti*) est une action qui "fait savoir quelque chose", la manifestation visible ou audible d'une pensée, que ce soit par des gestes comme communication corporelle (*kāyavijñapti*) ou par le son de la voix comme communication verbale (*vagvijñapti*).

"Non-information" (*avijñapti*) est une action qui "ne laisse pas les autres savoir" et qui ne peut être perçue que mentalement (dans le *Dharmayatana*). (On pourrait peut-être aussi traduire ce terme par "information non directement visible et audible" ou "information extrêmement subtile". Il est fait référence à l'aspect subtil des actions, qui correspond à une action mentale intentionnelle).

Vasubandhu (p.14-16) explique cette information subtile ("non information") comme une forme invisible, non vulnérable (*rūpa*), qui est "pure" (*anasrava*), dans le sens de : "pas de déclenchement d'attachement et d'aversion". La présence de cette information subtile qui accompagne un flux mental explique l'augmentation des mérites indépendamment de l'état mental du moment. Cela explique également pourquoi quelqu'un qui ordonne une action doit supporter le karma complet, c'est-à-dire la "voie d'action" (*karma-patha*) complète de l'action accomplie en son nom. De plus, cela explique pourquoi un yogi qui se trouve dans l'approfondissement méditatif (*samādhi*) acquiert le karma de la parole juste, de l'action juste et du mode de vie juste et comment le fait de ne pas agir (par exemple par les vœux de libération individuelle) constitue une action réelle avec des effets karmiques.

Vasubandhu (p.30) : Cette information subtile n'est jamais indéterminée, mais toujours bénéfique ou non bénéfique. Les intentions indéterminées sont trop faibles pour produire une force aussi puissante que cette "non-information", qui se poursuit toujours après la fin de la cause initiale. (p.58 :) Mais même les actions matérielles faibles et méritoires, (qui sont au moins assez fortes pour constituer une action visible) produisent une telle information subtile, tout comme toutes les actions ("voies d'action") accomplies avec une pleine force karmique. Vasubandhu (p.94 :) Les actions effectuées face à un "champ" puissant (par exemple les personnes hautement réalisées), la prise de vœux et les actions effectuées avec sérieux, dévotion ou passion produisent une telle "non-information".

1er exemple : quelqu'un qui commet un meurtre ou qui prend les vœux monastiques produit des actes "informatifs" physiques ou verbaux en raison d'une intention, par des gestes ou des paroles. En même temps, il produit un acte invisible qui continuera à l'accompagner et à croître, en vertu duquel il est un meurtrier ou un moine.

L'action invisible provoquée par certaines actions visibles et audibles et qui informe (dans le domaine non visible et audible) est appelée "non-information". Selon que cette "information non directement visible et audible" accompagne une action physique ou une action verbale, elle est appelée "non-information physique" ou "non-information verbale".

2e exemple : Lorsqu'une personne ordonne un meurtre, elle n'exécute pas le geste par lequel le meurtre est exécuté. Son ordre n'est qu'une préparation du meurtre et aucune "information physique du meurtre" ne lui est attachée. Mais au moment où la personne assassinée meurt, il se produit chez le commanditaire une "non-information du meurtre" qui lui est attachée en tant que coupable. (Ceci est expliqué par les Vaibhāṣika - cités par Vasubandhu, p. 21-22 - comme si les processus mentaux du commanditaire subissaient une subtile transformation au moment de l'exécution du meurtre qu'il a ordonné, c'est-à-dire provoqué, comme s'il avait lui-même exécuté le meurtre).

3ème exemple : Lorsque quelqu'un entre dans une profonde immersion méditative (*dhyāna*) - au-delà de toute implication dans l'attachement et le rejet des impressions sensorielles et autres - il ne prononce pas de vœux par lesquels il produirait l'"information linguistique" ainsi que la "non-information linguistique" qui l'accompagne, à savoir le développement de la discipline (*samvara*). Mais l'action d'approfondir est suffisamment forte en soi pour produire, sans autre action, la "non-information" de la discipline qui accompagne ce pratiquant à partir de là.

Vasubandhu (chap.4, p.8) : " L'information corporelle " (*kāyavijñapti*) n'est pas à proprement parler un changement de lieu ou un mouvement, mais est plus correctement décrite comme des " figures " (*sams-thana*) émergeant d'instant en instant.

Vasubandhu (chap.4, p.12) : L'"action physique" a le corps comme objet, c'est-à-dire que l'intention (*ce-tanā*) met le corps en activité de différentes manières. L'"action verbale" a pour objet la parole et l'"action mentale" est l'action de l'esprit (*manas*) ou l'action liée à l'esprit.

### **109. Premier entraînement et deuxième entraînement de manipulations**

Vasubandhu dans le *trésor de l'Abhidharma* (chap.4, p.36-37) :

"Il y a deux choses qui provoquent une action (*samutthana*) : ce sont (a) la cause qui provoque (*hetu-samutthana*), qui est l'initiateur ou la première impulsion (*pravartaka*) de l'action, et (b) ce qui provoque l'action proprement dite (*tatksana-samutthana*), la deuxième impulsion (*anuvartaka*), sans laquelle l'action réellement envisagée ne serait pas accomplie. ... La première impulsion conduit déjà à une "information" (ou "non information"), mais celle-ci est plus claire (*sputa, vyakta*) s'il y a aussi une seconde impulsion".

Cela correspond (a) au développement de l'intention ("action intentionnelle") et (b) à la mise en œuvre de l'intention ("action intentionnelle"). La question se pose maintenant (Vasubandhu, p.40-41) :

"La seconde propulsion est-elle de même nature que la première ? (réponse) : Une première impulsion bénéfique peut être suivie de trois types d'impulsion secondaire : bénéfique, non bénéfique ou indéterminée. Il en va de même pour une première impulsion non bénéfique ou indéterminée. Mais en ce qui concerne un bouddha, la première et la seconde propulsion sont toujours de même nature et les propulsions non bénéfiques n'apparaissent pas chez un bouddha.

### **110. Bibliographie (incomplet)**

Asaṅga : *Abhdharma samuccaya*, "Le Compendium de la Super-Doctrine", traduit par Walpola Rāhula 1970

Bouddha Śākyamūni : *sélection du Pālikanon*, éditions Fourier, citations sur le karma aux pages 62, 128, 132, 134, 148, 158, 202, 263 et s., 283, 332 et s., 384 et s., 402, 419, 446, 448, 490-501, 656 et s., 709 et s., 717 et s., 737, 788, 796, 823

Debes, Paul : *Begriffe der Buddha-Reden mit Erklärung*, 1979 und 2006, éditeur : Buddhistisches Seminar, D-95463 Bindlach

Guendune Rinpoche : - *La voie du bodhisattva*, inédit

- *La loi du karma*, mai 1991, non publié

- *Esprit d'éveil*, enseignements en dhagpo mars 1990, non publié

- *Les trois sceaux*, non publié

- *Une source de bienfaits et de joie*, éditions Kagyu Dharma (épuisé), 95 p.

Kongtrul, Djamgön : *Lumière du vrai sens*, nouvelle traduction non encore publiée de la "Lumière de la certitude" (jusqu'à présent éditions Aurum)

Gampopa : - *La précieuse parure de la libération*, Theseus Verlag, 301 pages

- *La précieuse guirlande de la voie suprême*, Theseus Verlag (printemps 1999), env. 80p.

Karmapa Wangtchoug Dordjé : *L'Océan du Sens ultime*, 3 volumes, Theseus Verlag

Kornfield, Jack, *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*, Kösel Verlag, p.362f.

Lhundrup (Sönam) : - *Le fil rouge*, non publié

- Les 51 facteurs mentaux

Norlha, Lama : *Méditation de Chagme Rinpoché sur le karma*, en p.206 et suivantes dans Kalu Rinpoché, *Le Dharma*,

Nyānaponika Thera : "Kamma und seine Frucht", p. 265-275 dans *À la lumière du Dhamma*, Éditions Christiani, Constance

Nyānatiloka, *Das Wort des Buddha (La parole du Bouddha)*, éditions Beyerlein et Steinschulte, 116 p.

Padmasambhava, *Ḍākinī-Lehren*, O.W. Barth Verlag ( ?)

Weil, Alfred (éd.) : *Karma* (DBU-Schriftenreihe mit Beiträge mehrerer Autoren), Theseus Verlag, 282 p.

## **Annexe 1 : Le sutra le plus court sur les actions**

### **L'exposé succinct sur les actions (M 135)<sup>19</sup>**

*(Cūlakammavibhaga Sutta, Majjhima Nikāya 135)*

1 - C'est ce que j'ai entendu dire. Un jour, le Sublime s'est arrêté près de Sāvatti dans le bosquet Jeta, le parc d'Anāthapindika.

2 - Alors l'étudiant brahmane Subha, fils de Todeyya, alla voir le Bienheureux et échangea des salutations avec lui. Après ces paroles polies et amicales, il s'assit de côté et demanda au Bienheureux :

3) "Maître Gautama, quelle est la cause et la condition pour que l'on voie parmi les êtres humains les moins bien lotis et les mieux lotis ? Car on voit des gens qui vivent peu et des gens qui vivent longtemps, des gens malades et des gens en bonne santé, des gens laids et des gens beaux, des gens sans influence et des gens influents, des gens pauvres et des gens riches, de basse et de haute naissance, des gens stupides et des gens sages. Quelle est la cause et la condition, Maître Gautama, pour que l'on voie parmi les êtres humains des personnes moins bien placées et des personnes mieux placées ?"

4) "Étudiant, les êtres sont les propriétaires de leurs actes, les héritiers de leurs actes ; ils émanent de leurs actes, sont liés à leurs actes, ont leur refuge dans leurs actes. C'est l'action qui distingue les êtres en moins bien lotis et en mieux lotis".

<sup>19</sup> Source : "Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung - Majjhima Nikaya" vol. 3, Jhāna Verlag, 2001 (traduit par Kay Zumwinkel) p. 318-324

"Je ne comprends pas en détail la signification de la déclaration de Maître Gautama, car il a été bref sans en préciser le sens. Il serait bon que Maître Gautama m'enseigne le dhamma afin que je puisse éventuellement comprendre en détail la signification de la déclaration de Maître au".

"Alors, étudiant, écoute et suis attentivement ce que je vais dire". – "Oui, Seigneur", répondit l'étudiant brahmane Subha. Le Sublime dit ceci :

5) "Étudiant, un homme ou une femme tue des êtres vivants, et il est assoiffé de meurtre, avec du sang sur les mains, enclin à la lutte et à la violence, sans pitié pour les êtres vivants. Parce qu'il commet et assume un tel acte, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par le dénuement, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans des circonstances marquées par le dénuement<sup>20</sup>, dans une destination malheureuse, dans la corruption, en enfer, mais qu'il retourne plutôt à l'existence humaine, alors il est de courte durée, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à une vie courte, c'est-à-dire quand on tue des êtres vivants et qu'on est homicide, avec du sang sur les mains, enclin à la lutte et à la violence, sans pitié pour les êtres vivants".

6 - "Mais, étudiant, il y a un homme ou une femme qui s'abstient de tuer des êtres vivants en renonçant à tuer des êtres vivants ; il met de côté son bâton et ses armes, il est doux et gentil, il vit plein de compassion pour tous les êtres vivants. Parce qu'il commet et prend sur lui une telle action, il réapparaît lors de la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans une destination heureuse, dans le monde céleste<sup>21</sup>, mais qu'il retourne plutôt dans l'existence humaine, alors il est de longue durée, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à une longue vie, à savoir quand on s'abstient de tuer des êtres vivants en ayant renoncé à tuer des êtres vivants ; bâton et armes mis de côté, doux et gentil, on vit plein de compassion pour tous les êtres vivants".

7 - "Étudiant, un homme ou une femme est enclin à blesser des êtres vivants avec sa main, avec une motte de terre, avec un bâton ou avec un couteau. Parce qu'il commet et assume un tel acte, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans des circonstances marquées par les privations, dans une destination malheureuse, dans la corruption, en enfer, mais qu'au contraire il retourne à l'existence humaine, alors il est malade, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à la vulnérabilité, à savoir lorsqu'on est enclin à blesser les êtres vivants avec la main, avec une motte de terre, avec un bâton ou avec un couteau".

8 - "Mais, étudiant, il y a un homme ou une femme qui n'est pas enclin à blesser des êtres vivants avec sa main, avec une motte de terre, avec un bâton ou avec un couteau. Parce qu'il commet un tel acte et le prend sur lui, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans une destination heureuse, dans le monde céleste, mais qu'il retourne plutôt dans l'existence humaine, alors il est en bonne santé, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à la bonne santé, à savoir lorsqu'on n'est pas enclin à blesser les êtres vivants avec la main, avec une motte de terre, avec un bâton ou avec un couteau".

9 - "Étudiant, il y a un homme ou une femme d'un caractère colérique et irritable ; même si on le critique un peu, il se sent offensé, se met en colère, devient hostile et irritable, et montre de la colère, de la haine et de l'amertume. Parce qu'il commet et prend sur lui un tel acte, il réapparaît lors de la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par le dénuement, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans des circonstances marquées par les privations, dans une destination malheureuse, dans la corruption, en enfer, mais qu'au contraire il retourne à l'existence humaine, alors il est laid, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à la laideur, à savoir si l'on est d'un caractère colérique et irritable ; même si l'on est un tant soit peu

---

<sup>20</sup> Si le kamma de la mise à mort est le facteur le plus important dans la détermination du lieu de renaissance, il porte ses fruits dans la renaissance dans un domaine inférieur de l'existence. S'il y a un kamma bénéfique qui mène à une naissance humaine, le mauvais kamma de tuer modifie les circonstances accompagnant l'existence humaine et mène à des circonstances défavorables, comme par exemple la courte durée de vie. Les autres paragraphes sont à comprendre de la même manière.

<sup>21</sup> Le kamma bénéfique, tel que le comportement moral, conduit soit à une bonne naissance humaine, soit à une naissance céleste, en fonction des autres kammass bénéfiques présents, tels que l'exercice de la générosité, la pratique de la méditation et autres.

critiqué, on se sent offensé, on se met en colère, on devient hostile et irritable, et on manifeste de la colère, de la haine et de l'amertume".

10 - "Mais, étudiant, il y a un homme ou une femme qui n'est pas d'un caractère coléreux et irritable ; même s'il est beaucoup critiqué, il ne se sent pas offensé, ne se met pas en colère, ne devient pas hostile et irritable, et ne montre pas de colère, de haine et d'amertume. Parce qu'il commet et prend sur lui une telle action, il réapparaît lors de la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, voire dans le monde céleste. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans une destination heureuse, dans le monde céleste, mais retourne plutôt dans l'existence humaine, alors il est beau, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à la beauté, à savoir si l'on n'est pas d'un caractère colérique et irritable ; même si l'on est beaucoup critiqué, on ne se sent pas offensé, on ne se met pas en colère, on ne devient pas hostile et irritable, et on ne manifeste pas de colère, de haine et d'amertume".

11 - "Étudiant, il y a un homme ou une femme jaloux/se, quelqu'un qui envie les autres pour des gains, des honneurs, du respect, de la vénération, de l'honneur et de la considération, quelqu'un qui s'en irrite et qui n'en veut pas aux autres. Parce qu'il commet et assume un tel acte, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par le dénuement, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans des circonstances marquées par les privations, dans une destination malheureuse, dans la corruption, en enfer, mais qu'au contraire il retourne à l'existence humaine, alors il est sans influence, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui conduit à être sans influence, c'est-à-dire quand on est envieux, quand on est quelqu'un qui envie les autres pour des gains, pour l'honneur, le respect, la vénération, la révérence et la considération, quelqu'un qui s'en irrite et qui le refuse aux autres".

12 - "Mais, étudiant, il y a un homme ou une femme qui n'est pas envieux, quelqu'un qui n'envie pas les autres pour des gains, pour l'honneur, le respect, la vénération, l'honneur et la considération, quelqu'un qui n'en est pas fâché et qui n'en veut pas aux autres. Parce qu'il commet un tel acte et le prend sur lui, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans une destination heureuse, dans le monde céleste, mais retourne plutôt dans l'existence humaine, alors il est influent, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à être influent, à savoir si l'on n'est pas envieux, si l'on est quelqu'un qui n'envie pas les autres pour des gains, pour l'honneur, le respect, la vénération, la révérence et la considération, quelqu'un qui n'en est pas irrité et qui n'en veut pas aux autres".

13) "Étudiant, un homme ou une femme ne donne pas aux moines et aux brahmanes de la nourriture, de la boisson, des vêtements, des véhicules, des guirlandes, des parfums, des onguents, des lits, un abri et des lampes. Parce qu'il commet et prend sur lui un tel acte, il réapparaît lors de la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par le dénuement, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans des circonstances marquées par les privations, dans une destination malheureuse, dans la corruption, en enfer, mais qu'au contraire il retourne à l'existence humaine, alors il est pauvre, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à la pauvreté, c'est-à-dire quand on ne donne pas aux moines et aux brahmanes de la nourriture, de la boisson, des vêtements, des véhicules, des guirlandes, des parfums, des onguents, des lits, des logements et des lampes".

14 - "Mais, étudiant, un homme ou une femme donne aux moines et aux brahmanes de la nourriture, de la boisson, des vêtements, des véhicules, des guirlandes, des parfums, des onguents, des lits, un abri et des lampes. Parce qu'il commet et prend sur lui un tel acte, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, voire dans le monde céleste. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans une destination heureuse, dans le monde céleste, mais retourne plutôt dans l'existence humaine, alors il est riche, où qu'il renaisse. Voici la voie, étudiant, qui mène à la richesse, à savoir lorsqu'on donne aux moines et aux brahmanes de la nourriture, de la boisson, des vêtements, des véhicules, des guirlandes, des parfums, des onguents, des lits, un logement et des lampes".

15 - "Étudiant, il y a un homme ou une femme qui est obstiné et arrogant ; il ne rend pas hommage à celui qui devrait recevoir l'hommage, il ne se lève pas pour celui en présence duquel il devrait se lever, il n'offre pas de siège à celui qui mérite un siège, il ne fait pas de place à celui à qui il devrait faire de la place, il n'honore pas, ne respecte pas, n'apprécie pas et ne vénère pas celui qui devrait être honoré, respecté, apprécié et vénéré. Parce qu'il commet et assume un tel acte, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par le dénuement, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans des circonstances marquées par

les privations, dans une destination malheureuse, dans la corruption, en enfer, mais qu'au contraire il retourne à l'existence humaine, alors il est de basse naissance, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à la basse naissance, c'est-à-dire quand on est obstiné et prétentieux ; on ne rend pas hommage à celui qui devrait recevoir l'hommage, on ne se lève pas pour celui en présence duquel on devrait se lever, on n'offre pas un siège à celui qui mérite un siège, on ne fait pas de place à celui à qui on devrait faire de la place, on n'honore pas, on ne respecte pas, on n'apprécie pas et on ne vénère pas celui qui devrait être honoré, respecté, apprécié et vénéré".

16 - "Mais, étudiant, il y a un homme ou une femme qui n'est pas obstiné ou prétentieux ; il rend hommage à celui qui devrait recevoir des hommages, il se lève pour celui en présence duquel il devrait se lever, il offre un siège à celui qui mérite un siège, il fait de la place à celui à qui il devrait faire de la place, il honore, respecte, apprécie et vénère celui qui devrait être honoré, respecté, apprécié et vénéré. Parce qu'il commet et prend sur lui un tel acte, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, voire même dans le monde céleste. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans une destination heureuse, dans le monde céleste, mais retourne plutôt dans l'existence humaine, alors il est de haute naissance, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à une haute naissance, à savoir si l'on n'est pas obstiné et prétentieux ; on rend hommage à celui qui devrait recevoir des hommages, on se lève pour celui en présence duquel on devrait se lever, on offre un siège à celui qui mérite un siège, on fait de la place à celui à qui on devrait faire de la place, on honore, on respecte, on apprécie et on vénère celui qui devrait être honoré, respecté, apprécié et vénéré".

17 - "Étudiant, un homme ou une femme rend visite à un moine ou à un brahmane et ne demande pas : 'Vénérable, qu'est-ce qui est bénéfique ? Qu'est-ce qui est malsain ? Qu'est-ce qui est blâmable ? Qu'est-ce qui est sans reproche ? Qu'est-ce qui doit être soigné ? Qu'est-ce qui ne devrait pas être cultivé ? Quel type d'action sera longtemps bénéfique pour moi ? Quel genre d'action contribuera longtemps à mon bien-être et à mon bonheur ? Parce qu'il commet et prend sur lui une telle action, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par le dénuement, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans des circonstances marquées par les privations, dans une destination malheureuse, dans la corruption, en enfer, mais qu'au contraire il retourne à l'existence humaine, alors il est stupide, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à la stupidité, à savoir si on ne rend pas visite à un moine ou à un brahmane et si on ne pose pas de telles questions".

18 - "Mais, étudiant, si un homme ou une femme rend visite à un moine ou à un brahmane et demande : 'Vénérable, qu'est-ce qui est bénéfique ? Qu'est-ce qui est malsain ? Qu'est-ce qui est blâmable ? Qu'est-ce qui est sans reproche ? Qu'est-ce qui devrait être soigné ? Qu'est-ce qui ne devrait pas être cultivé ? Quel type d'action sera longtemps nuisible à mon bien-être et à ma souffrance ? Quel genre d'action contribuera longtemps à mon bien-être et à mon bonheur ? Parce qu'il commet et prend sur lui une telle action, il réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste. Mais si, lors de la dissolution du corps, après la mort, il ne réapparaît pas dans une destination heureuse, dans le monde céleste, mais retourne plutôt dans l'existence humaine, alors il est sage, où qu'il renaisse. C'est la voie, étudiant, qui mène à la sagesse, à savoir si l'on rend visite à un moine ou à un brahmane et que l'on pose de telles questions".

19. "Ainsi, étudiant, la voie qui mène à la brièveté rend les gens éphémères, la voie qui mène à la longévité rend les gens durables ; la voie qui mène à la morbidité rend les gens malades, la voie qui mène à la bonne santé rend les gens sains ; la voie qui mène à la laideur rend les gens laids, la voie qui mène à la beauté rend les gens beaux ; la voie qui conduit à être sans influence rend les gens sans influence, la voie qui conduit à être influent rend les gens influents ; la voie qui conduit à la pauvreté rend les gens pauvres, la voie qui conduit à la richesse rend les gens riches ; la voie qui mène à la basse naissance fait que les gens naissent bas, la voie qui mène à la haute naissance fait que les gens naissent haut placés ; la voie qui mène à la stupidité fait que les gens sont stupides, la voie qui mène à la sagesse fait que les gens sont sages."

20 - "Les êtres sont les propriétaires de leurs actions, étudiants, héritiers de leurs actions ; ils émanent de leurs actions, sont liés à leurs actions, ont leur refuge dans leurs actions. C'est l'action qui distingue les êtres en moins bien lotis et en mieux lotis".

21 - Après ces mots, l'étudiant brahmane Subha, le fils de Todeyya, dit au Grand Maître : "Magnifique, Maître Gotama ! Magnifique, Maître Gotama ! Le dhamma a été rendu clair de multiples façons par Maître Gotama, comme s'il avait redressé ce qui était renversé, révélé ce qui était caché, montré le chemin à un égaré

ou tenu une lampe dans l'obscurité pour que ceux qui voient puissent voir les choses. Je prends refuge auprès de Maître Gotama, du dhamma et du saṅgha des bhikkhus. Que Maître Gotama m'accepte à partir d'aujourd'hui comme un disciple laïc qui a pris refuge en lui toute sa vie".

## *Annexe 2 : Le sutra le plus long sur les actions*

### L'exposé plus long sur les actions (M 136)<sup>22</sup>

*(Mahākammavibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya 136)*

1 - C'est ce que j'ai entendu dire. Une fois, le Sublime s'est arrêté à Rājagaha, dans la bambouseraie, le parc des écureuils.

2) En cette occasion, le Vénérable Samiddhi vivait dans une cabane en forêt. Alors que l'ascète itinérant Potaliputta se promenait et marchait pour faire de l'exercice, il alla voir le Vénérable Samiddhi et échangea des salutations avec lui. Après ces paroles courtoises et amicales, il s'assit de côté et dit au Vénérable Samiddhi

"Ami Samiddhi, j'ai entendu et appris ceci de la propre bouche du Maître Gautama : 'L'action physique est nulle, l'action verbale est nulle, seule l'action mentale est vraiment'<sup>23</sup> .'. Et : 'Il y a cet état d'atteinte dans lequel on ne ressent absolument rien une fois qu'on y est entré'".

"Ne dis pas de telles choses, ami Potaliputta, ne dis pas de telles choses. Ne présente pas le Suprême de manière erronée ; il n'est pas bon de présenter le Suprême de manière erronée. Le Suprême ne parlerait pas ainsi : 'L'action physique est nulle, l'action verbale est nulle, seule l'action spirituelle est réelle'. Mais, ami, il y a cet état d'atteinte dans lequel on ne ressent absolument rien une fois qu'on y est entré".

"Depuis combien de temps es-tu devenu sans-abri, ami Samiddhi ?"

"Pas longtemps, mon ami, trois ans".

"Eh bien, que dirons-nous aux bhikkhus plus âgés si un jeune bhikkhu pense que l'enseignant doit être défendu de cette façon ? Ami Samiddhi, si l'on a commis un acte volontaire avec le corps, la parole ou l'esprit, que ressent-on ?"

"Quand on a commis un acte volontaire avec son corps, sa parole ou son esprit, on ressent la souffrance, ami Potaliputta".

Sans approuver ni désapprouver les paroles du Vénérable Samiddhi, l'ascète errant Potaliputta se leva de son siège et prit congé.

3 Peu après le départ de l'ascète errant Potaliputta, le Vénérable Samiddhi alla voir le Vénérable Ānanda et échangea des salutations avec lui. Après ces paroles courtoises et amicales, il s'assit de côté et rapporta au Vénérable Ānanda toute sa conversation avec l'ascète errant Potaliputta. Après qu'il eut parlé, le Vénérable Ānanda lui dit : "Ami Samiddhi, cette conversation devrait être racontée au Suprême. Viens, allons voir le Suprême et racontons-lui ceci. Comme le Sublime nous l'explique, nous nous en souviendrons ". – "Oui, ami", répondit le Vénérable Samiddhi.

4- Puis le Vénérable Ānanda et le Vénérable Samiddhi allèrent ensemble voir le Sublime et, après lui avoir rendu hommage, ils s'assirent de côté. Le Vénérable Ānanda rapporta au Bienheureux toute la conversation entre le Vénérable Samiddhi et l'ascète errant Potaliputta.

<sup>22</sup> Source : "Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung - Majjhima Nikāya" vol. 3, Jhāna Verlag, 2001 (traduit par Kay Zumwinkel) p. 325-334

<sup>23</sup> Il est possible que cette présentation erronée soit due à la confrontation avec la conception du kamma des niganthas. Les niganthas affirmaient que l'action physique était la plus importante, alors que le Bouddha enseignait que l'action mentale était la plus importante, car toute action verbale et physique est précédée d'une action mentale (voir M56). L'affirmation de Potaliputta pourrait être basée sur une représentation déformée de ce point de vue.

5- Après qu'il eut terminé, le Bienheureux dit au Vénérable Ānanda : "Ānanda, je ne me souviens même pas d'avoir jamais vu l'ascète errant Potaliputta, alors comment cette conversation aurait-elle pu avoir lieu ? Mais alors que la question de l'ascète errant Potaliputta devrait être analysée avant d'y répondre, cet homme égaré qu'est Samiddhi y a répondu unilatéralement".

6- Après ces paroles, le Vénérable Udāyin dit au Suprême : "Vénérable Seigneur, peut-être que le Vénérable Samiddhi a parlé ainsi à propos du principe : 'Quoi que l'on ressent, c'est la dukkha'<sup>24</sup>."

Alors le Bienheureux s'adressa au Vénérable Ānanda : "Vois, Ānanda, comment cet homme malavisé Udāyin s'immisce. Je savais, Ānanda, que cet homme égaré qu'est Udāyin interviendrait sans sagesse à ce moment précis. Dès le début, l'ascète errant avait demandé à Potaliputta quels étaient les trois types de sentiment. Cet homme malavisé, Samiddhi, aurait répondu correctement à l'ascète errant Potaliputta si, ainsi interrogé, il avait déclaré :

Ami Potaliputta, si l'on a commis une action volontaire avec le corps, la parole ou l'esprit, dont le résultat doit être ressenti comme agréable, on ressent quelque chose d'agréable. Si l'on a commis un acte volontaire avec le corps, la parole ou l'esprit, dont le résultat doit être ressenti comme douloureux, on ressent la douleur. Si l'on a commis une action volontaire avec le corps, la parole ou l'esprit, dont le résultat doit être ressenti comme ni douloureux ni agréable, on ne ressent ni la douleur ni l'agréable.'

Mais qui sont ces astrologues itinérants stupides et irréfléchis des autres sectes pour qu'ils puissent connaître le grand exposé du Tathāgata sur les actes ? Ānanda, tu devrais écouter le Tathāgata pendant qu'il expose le grand exposé sur les actes".

7) "C'est maintenant, Sublime, c'est maintenant, Parfait, que le Sublime explique le grand exposé sur les actions. Quand les bhikkhus l'auront entendue du Suprême, ils s'en souviendront".

"Alors écoute, Ānanda, et suis attentivement ce que je vais dire".

"Oui, Vénérable", répondit le Vénérable Ānanda. Voici ce que dit le Bienheureux

8) "Ānanda, il y a quatre sortes de personnes que l'on peut trouver dans le monde. Quelles sont les quatre ? Une personne tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, se conduit mal dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; elle est cupide, a un esprit plein de malveillance, et a une opinion erronée. Lors de la dissolution du corps, après la mort, elle réapparaît dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la dépravation, voire en enfer".

"Mais voilà qu'une personne quelconque tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, se livre à une mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; elle est avide, a un esprit plein de malveillance, et a des vues erronées. Lors de la dissolution du corps, après la mort, elle réapparaît dans une destination heureuse, voire même dans le monde céleste".

"Une personne quelconque s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, s'abstient de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; elle n'est pas cupide, elle a un esprit sans malveillance, et elle a une vue juste. Lors de la dissolution du corps, après la mort, elle réapparaît dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste".

"Mais voilà qu'une personne quelconque s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, s'abstient de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; elle n'est pas avide, elle a un esprit sans malveillance, et elle a une vue juste. Lors de la dissolution du corps, après la mort, elle réapparaît dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la dépravation, voire en enfer".

9. "Ānanda, un moine ou un brahmane obtient, par le zèle, l'effort, la dévotion, la prudence et l'attention correcte, une telle concentration du cœur que, lorsque son esprit est concentré, il voit avec l'œil céleste, qui est

---

<sup>24</sup> C'est une déclaration du Bouddha qui dit que toutes les sortes de sentiments (comme toutes les formes en général) sont finalement non satisfaisantes (*dukkha*) ; mais cela ne signifie pas que tous les sentiments sont douloureux ou souffrants (en Pāli également *dukkha*). Dans cette traduction, selon l'application, le mot *dukkha* est traduit par "douloureux" et "souffrance", ou bien il reste non traduit comme mot germanisé *dukkha*. Or, le Vénérable Samiddhi ne semble pas seulement avoir succombé à une erreur étymologique, mais avoir mal interprété le dhamma, car la question de Potaliputta se référait assez manifestement à l'aspect "douloureux-neutre-agréable".



purifié et supérieur à l'œil humain, cette personne ici présente qui tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, se conduit mal dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; qui est cupide, qui a un esprit plein de malveillance, qui a des opinions erronées, et il voit qu'elle est réapparue lors de la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer. Il dit : 'En effet, les mauvaises actions existent, le résultat d'une mauvaise conduite existe, car j'ai vu une personne qui tuait des êtres vivants, prenait ce qui n'était pas donné, pratiquait la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, disait des mensonges, parlait avec haine, prononçait des paroles grossières, bavardait ; qui était cupide, avait un esprit plein de malveillance, et avait des opinions erronées, et je vois qu'elle est réapparue lors de la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, et même en enfer.' Il dit : 'Lors de la dissolution du corps, après la mort, quiconque tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, commet des fautes dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; qui est avide, a l'esprit plein de malveillance et a des opinions erronées, réapparaît dans des circonstances marquées par les privations, dans une destination malheureuse, dans la corruption, et même en enfer. Ceux qui le savent ainsi le savent bien ; ceux qui le savent autrement sont dans l'erreur'. Il s'en tient donc obstinément à ce qu'il sait, a vu et découvert lui-même, et insiste : "Seul ceci est vrai, tout le reste est faux".

10. "Ānanda, un moine ou un brahmane obtient, par le zèle, l'effort, la dévotion, le soin et l'attention correcte, une telle concentration du cœur que, lorsque son esprit est concentré, il voit avec l'œil céleste, qui est purifié et supérieur à l'œil humain, cette personne ici présente qui tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, se conduit mal dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; qui est cupide, qui a un esprit plein de malveillance, et qui a des opinions erronées, et il voit qu'elle est réapparue lors de la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste. Il dit : 'En effet, il n'y a pas de mauvaises actions, il n'y a pas de résultat d'une mauvaise conduite, car j'ai vu une personne qui tuait des êtres vivants, prenait ce qui n'était pas donné, faisait une mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, disait des mensonges, parlait avec haine, prononçait des paroles grossières, bavardait ; qui était cupide, avait un esprit plein de malveillance, et avait des opinions erronées, et je vois qu'elle est réapparue lors de la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste.' Il dit : 'Lors de la dissolution du corps, après la mort, quiconque tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, commet des fautes dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; qui est avide, a un esprit plein de malveillance et a une opinion erronée, réapparaît dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste. Ceux qui le savent ainsi le savent bien ; ceux qui le savent autrement sont dans l'erreur'. Ainsi, il s'obstine à s'en tenir à ce qu'il sait, a vu et a découvert lui-même, et insiste : 'Seul ceci est vrai, tout le reste est faux'".

11. "Ānanda, n'importe quel moine ou brahmane obtient, par le zèle, l'effort, la dévotion, le soin et l'attention correcte, une telle concentration du cœur que, lorsque son esprit est concentré, il voit avec l'œil céleste, qui est purifié et supérieur à l'œil humain, cette personne ici présente qui s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, qui s'abstient de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; qui n'est pas cupide, qui a un esprit sans malveillance, qui a une opinion juste, et il voit qu'elle est réapparue à la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste. Il dit : 'En effet, les bonnes actions existent, le résultat d'un bon comportement existe ; car j'ai vu une personne qui s'abstenait de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'avait pas été donné, qui s'abstenait de mal se conduire dans les plaisirs des sens, de parler fausement, de parler avec haine, de parler grossièrement, de bavarder ; qui n'était pas cupide, qui avait un esprit sans malveillance et qui avait une opinion juste, et je vois qu'elle est réapparue lors de la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste.' Il dit : 'Lors de la dissolution du corps, après la mort, quiconque s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, s'abstient de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; qui n'est pas cupide, qui a un esprit sans malveillance et une opinion correcte, réapparaît dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste. Ceux qui le savent ainsi le savent bien ; ceux qui le savent autrement sont dans l'erreur'. Ainsi, il s'obstine à s'en tenir à ce qu'il sait, a vu et a découvert lui-même, et insiste : 'Seul ceci est vrai, tout le reste est faux'".

12. "Mais, Ānanda, si un moine ou un brahmane obtient, par le zèle, l'effort, la dévotion, le soin et l'attention correcte, une telle concentration du cœur que, lorsque son esprit est concentré, il voit avec l'Œil Céleste, qui est purifié et supérieur à ton œil humain, cette personne ici présente qui s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, qui s'abstient de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la

parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; qui n'est pas cupide, qui a un esprit sans malveillance, et qui a une opinion juste, et il voit qu'elle est réapparue lors de la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer. Il dit : 'En effet, il n'y a pas de bonnes actions, il n'y a pas de résultat d'un bon comportement, car j'ai vu une personne qui s'abstenait de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, qui s'abstenait de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; qui n'était pas cupide, qui avait un esprit sans malveillance, et qui avait des opinions justes, et je vois qu'elle est réapparue lors de la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, et même en enfer.' Il dit : 'Lors de la dissolution du corps, après la mort, quiconque s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, de commettre des fautes dans les plaisirs des sens, de tenir des propos mensongers, des propos haineux, des propos grossiers, des bavardages ; qui n'est pas cupide, qui a un esprit sans malveillance et une opinion juste, réapparaît dans des circonstances marquées par le dénuement, dans une destination malheureuse, en corruption, voire en enfer. Ceux qui le savent ainsi le savent correctement ; ceux qui le savent autrement sont dans l'erreur'. Ainsi, il s'obstine à s'en tenir à ce qu'il sait, a vu et a découvert lui-même, et insiste : 'Seul ceci est vrai, tout le reste est faux'".

13 - "En cela, Ānanda, si un moine ou un brahmane dit : 'En effet, les mauvaises actions existent, un résultat de mauvaise conduite existe', je le lui accorde. S'il dit : 'J'ai vu une personne qui a tué des êtres vivants, qui a pris ce qui n'avait pas été donné, qui a mal agi dans les plaisirs des sens, qui a dit des mensonges, qui a parlé avec haine, qui a prononcé des paroles grossières, qui a bavardé ; qui était cupide, avait un esprit plein de malveillance, et avait des opinions erronées, et je vois qu'à la dissolution du corps, après la mort, elle est réapparue dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, et même en enfer', alors je lui accorde cela aussi. Mais s'il dit : 'Lors de la dissolution du corps, après la mort, quiconque tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, commet des fautes dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; qui est avide, a l'esprit plein de malveillance et a des opinions erronées, réapparaît dans des circonstances marquées par les privations, dans une destination malheureuse, en perte, voire en enfer', alors je ne le lui accorde pas. Et s'il dit : 'Ceux qui savent ainsi savent correctement ; ceux qui savent autrement sont dans l'erreur', je ne le lui accorde pas non plus. Et s'il s'obstine à s'en tenir à ce qu'il sait, a vu et a découvert lui-même, et qu'il persiste à dire : 'Seul ceci est vrai, tout le reste est faux', alors je ne le lui accorde pas non plus. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que, Ānanda, la connaissance du Tathāgata concernant le grand exposé sur les actions dit autre chose".

14 - "En cela, Ānanda, si un moine ou un brahmane dit : 'En effet, les mauvaises actions n'existent pas, il n'y a pas de résultat de mauvaise conduite', je ne le lui accorde pas. S'il dit : 'J'ai vu une personne qui a tué des êtres vivants, qui a pris ce qui n'a pas été donné, qui a mal agi dans les plaisirs des sens, qui a dit des mensonges, qui a parlé avec haine, qui a prononcé des paroles grossières, qui a bavardé ; qui était avide, qui avait un esprit plein de mauvaise volonté, qui avait une opinion erronée, et je vois qu'elle est réapparue à la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste', alors je le lui accorde. Mais s'il dit : 'Lors de la dissolution du corps, après la mort, quiconque tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, commet des fautes dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; qui est avide, a l'esprit plein de malveillance et a des opinions erronées, réapparaît dans une destination heureuse, voire même dans le monde céleste', alors je ne le lui accorde pas. Et s'il dit : "Ceux qui le savent ainsi le savent correctement ; ceux qui le savent autrement sont dans l'erreur", je ne le lui accorde pas non plus. Et s'il s'obstine à s'en tenir à ce qu'il sait, a vu et a découvert lui-même, et qu'il persiste à dire : 'Seul ceci est vrai, tout le reste est faux', alors je ne le lui accorde pas non plus. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que, Ānanda, la connaissance du Tathāgata concernant le grand exposé sur les actions dit autre chose".

15 - "En cela, Ānanda, si un moine ou un brahmane dit : 'En effet, les bonnes actions existent, il y a un résultat de bonne conduite', je le lui accorde. S'il dit : 'J'ai vu une personne qui s'est abstenue de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, qui s'est abstenue de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; qui n'était pas cupide, qui avait un esprit sans malveillance, et qui avait une vue juste, et je vois qu'elle est réapparue à la dissolution du corps, après la mort, dans une destination heureuse, et même dans le monde céleste', alors je le lui accorde. Mais quand il dit : Lors de la dissolution du corps, après la mort, quiconque s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, s'abstient de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; qui n'est pas cupide, qui a un esprit sans malveillance et une opinion juste, réapparaît dans une destination heureuse, même dans le monde céleste", alors je ne le lui accorde pas. Et s'il dit : "Ceux qui le savent ainsi le savent correctement ; ceux qui le savent

autrement sont dans l'erreur", je ne le lui accorde pas non plus. Et s'il s'obstine à s'en tenir à ce qu'il sait, a vu et a découvert lui-même, et qu'il persiste à dire : 'Seul ceci est vrai, tout le reste est faux', alors je ne le lui accorde pas non plus. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que, Ānanda, la connaissance du Tathāgata concernant le grand exposé sur les actions dit autre chose".

16 - "En cela, Ānanda, si un moine ou un brahmane dit : 'En effet, les bonnes actions n'existent pas, il n'y a pas de résultat d'un bon comportement', je ne le lui accorde pas. S'il dit : 'J'ai vu une personne qui s'abstenait de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'était pas donné, qui s'abstenait de mal se conduire dans les plaisirs des sens, de parler faussement, de parler avec haine, de parler grossièrement, de bavarder ; qui n'était pas cupide, qui avait un esprit sans malveillance, qui avait une opinion juste, et je vois qu'elle est réapparue à la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer', je le lui accorde. Mais lorsqu'il dit : 'Lors de la dissolution du corps, après la mort, apparaît quiconque s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, s'abstient de mal se conduire dans les plaisirs des sens, de parler faussement, de parler avec haine, de parler grossièrement, de bavarder ; S'il n'est pas cupide, s'il a un esprit sans malveillance et une opinion correcte, s'il est dans des circonstances de privation, s'il est dans une destination malheureuse, s'il est en perdition, s'il est même en enfer', alors je ne lui accorde pas cela. Et s'il dit : 'Ceux qui savent ainsi savent correctement ; ceux qui savent autrement sont dans l'erreur', je ne le lui accorde pas non plus. Et s'il s'obstine à s'en tenir à ce qu'il sait, a vu et a découvert lui-même, et qu'il persiste à dire : 'Seul ceci est vrai, tout le reste est faux', alors je ne le lui accorde pas non plus. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que, Ānanda, la connaissance du Tathāgata concernant le grand exposé sur les actions dit autre chose".

17. " En cela, Ānanda<sup>25</sup> , en ce qui concerne la personne qui tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, se conduit mal dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; soit elle est cupide, a l'esprit plein de malveillance, a des opinions erronées, et réapparaît lors de la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire en enfer : soit elle a commis auparavant une mauvaise action qui doit être ressentie comme douloureuse, soit elle a commis plus tard une mauvaise action qui doit être ressentie comme douloureuse, soit elle a acquis et adopté une opinion erronée au moment de la mort. C'est pourquoi, lors de la dissolution du corps, après la mort, elle est réapparue dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire même en enfer. Et comme elle a tué ici des êtres vivants, pris ce qui n'a pas été donné, commis l'inconduite dans les plaisirs des sens, dit la fausseté, parlé avec haine, prononcé des paroles grossières, bavardé ; comme elle a été cupide, a eu un esprit plein de malveillance et a eu une opinion erronée, elle en verra le résultat soit ici et maintenant, soit dans sa prochaine naissance, soit dans n'importe laquelle des existences suivantes<sup>26</sup> " .

18. " En cela, Ānanda, en ce qui concerne la personne qui tue des êtres vivants, prend ce qui n'a pas été donné, se conduit mal dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parle avec haine, prononce des paroles grossières, radote ; qui est avide, a un esprit plein de mauvaise volonté, et a une opinion erronée, et qui, lors de la dissolution du corps, réapparaît après la mort dans une destination heureuse, voire même dans le monde céleste : soit elle a commis auparavant une bonne action qui doit être ressentie comme agréable, soit elle a commis plus tard une bonne action qui doit être ressentie comme agréable, soit elle a acquis et adopté une opinion correcte au moment de la mort. C'est pourquoi, lors de la dissolution du corps, elle est réapparue après la mort dans une destination heureuse, voire même dans le monde céleste. Mais comme elle a tué des êtres vivants ici, pris ce qui n'a pas été donné, commis l'inconduite dans les plaisirs des sens, dit des mensonges, parlé avec haine, prononcé des paroles grossières, bavardé ; comme elle a été cupide, a eu un esprit plein de malveillance et a eu une opinion erronée, elle en verra le résultat soit ici et maintenant, soit dans sa prochaine naissance, soit dans l'une quelconque des existences suivantes".

19. " En cela, Ānanda, en ce qui concerne la personne qui s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, qui s'abstient de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse,

---

<sup>25</sup> C'est ici que commence l'exposé proprement dit.

<sup>26</sup> Le kamma qui conduit à une mauvaise renaissance peut être le mauvais kamma observé, mais il peut aussi provenir de vies antérieures. De même dans les paragraphes suivants : le bon kamma des vies antérieures peut se superposer au mauvais kamma de cette vie et conduire à une bonne renaissance. La bonne renaissance est le fruit du bon kamma, mais il n'est pas certain qu'il s'agisse du bon kamma observé de la dernière vie, il peut aussi provenir de vies antérieures. De même, le mauvais kamma des vies antérieures peut se superposer au bon kamma de cette vie et conduire à une mauvaise renaissance. Le Bouddha confirme toutefois que tout kamma, bon ou mauvais, finit par porter ses fruits. Les nombreuses relations karmiques de cause à effet ne peuvent pas être saisies par une approche simpliste. Mais le fait que de nombreux enseignants bouddhistes, surtout dans les pays asiatiques, enseignent malgré tout de manière aussi simplifiée s'explique sans doute plutôt par des raisons pédagogiques.

de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; qui n'est pas cupide, qui a un esprit sans malveillance et une vue juste, et qui, lors de la dissolution du corps, réapparaît après la mort dans une destination heureuse, voire même dans le monde céleste : soit elle a commis auparavant une bonne action qui doit être ressentie comme agréable, soit elle a commis plus tard une bonne action qui doit être ressentie comme agréable, soit elle a acquis et adopté une opinion correcte au moment de la mort. C'est pourquoi, lors de la dissolution du corps, elle est réapparue après la mort dans une destination heureuse, voire même dans le monde céleste. Et puisqu'elle s'est abstenue ici de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, qu'elle s'est abstenue de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; puisqu'elle n'a pas été cupide, qu'elle a eu un esprit sans malveillance, et qu'elle a eu une opinion correcte, elle en verra le résultat soit ici et maintenant, soit dans sa prochaine naissance, soit dans n'importe laquelle des existences suivantes".

20. "En cela, Ānanda, en ce qui concerne la personne qui s'abstient de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, qui s'abstient de la mauvaise conduite dans les plaisirs des sens, de la parole fausse, de la parole haineuse, de la parole grossière, du bavardage ; soit elle n'est pas cupide, a un esprit sans malveillance et une vue juste, et réapparaît à la dissolution du corps, après la mort, dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la dépravation, voire en enfer : soit elle a commis auparavant une mauvaise action qui doit être ressentie comme douloureuse, soit elle a commis plus tard une mauvaise action qui doit être ressentie comme douloureuse, soit elle a acquis et adopté une opinion erronée au moment de la mort. C'est pourquoi, lors de la dissolution du corps, après la mort, elle est réapparue dans des circonstances marquées par la privation, dans une destination malheureuse, dans la corruption, voire même en enfer. Mais comme elle s'est abstenue ici de tuer des êtres vivants, de prendre ce qui n'a pas été donné, qu'elle s'est abstenue de commettre des fautes dans les plaisirs des sens, de tenir des propos mensongers, des propos haineux, des propos grossiers, des bavardages ; comme elle n'a pas été cupide, qu'elle a eu un esprit sans malveillance, et qu'elle a eu des opinions justes, elle en verra le résultat soit ici et maintenant, soit dans sa prochaine naissance, soit dans n'importe laquelle des existences suivantes".

21) "Ainsi, Ānanda, il y a l'action qui est incapable de conduire à de bons résultats et qui ne semble pas en être capable ; il y a l'action qui est incapable de conduire à de bons résultats et qui semble en être capable ; il y a l'action qui est capable de conduire à de bons résultats et qui semble en être capable ; et il y a l'action qui est capable de conduire à de bons résultats et qui ne semble pas en être capable<sup>27</sup> ."

C'est ce qu'a dit le Bienheureux. Le Vénérable Ānanda fut satisfait et enchanté par les paroles du Suprême.

---

<sup>27</sup> L'exception est ce que l'on appelle le kamma immédiat, qui est si puissant qu'il détermine l'existence qui suit immédiatement. Les actions suivantes conduisent directement à une mauvaise renaissance : tuer son père ou sa mère, tuer un arahant, blesser un bouddha, fendre le saṅgha. Inversement, l'atteinte de l'un des niveaux d'éveil exclut la basse renaissance.

### ***Annexe 3 : Cas particuliers de l'enseignement du karma***

Vasubandhu, p.106 : Dans des cas particuliers, il est même incertain que les effets d'une action soient expérimentés. Mais cela ne concerne que les effets des actions antérieures des arhats qui, en raison de leur séjour dans la non-dualité, peuvent se soustraire à la maturation du karma pendant la durée de leur immersion. Vasubandhu mentionne, p.116, que l'école des darstantikas distingue quatre types d'actions en raison de cette possibilité supplémentaire :

1. Actions dont les effets ne sont pas certains, mais s'ils le sont, ils se produisent dans une certaine des trois périodes mentionnées ci-dessus. (Leurs effets ne sont cependant pas expérimentés uniquement si, en raison du samādhi ou de la réalisation, on ne naît plus jamais dans le domaine d'existence correspondant - Vasubandhu, p.122).
2. Les actions dont les effets sont certains, mais dont la durée est indéterminée. (Ceux-ci arrivent normalement à maturité dans cette vie - Vasubandhu, p.122)
3. Actions dont les effets sont certains et dont la durée est également déterminée.
4. les actes dont les effets et la durée sont indéterminés.

Il faut tenir compte du fait que les effets "à expérimenter dans cette vie" des actions se produisent dans tous les cas avec certitude et que seuls les effets des actions indéterminées ne doivent pas nécessairement être expérimentés.

#### ***Actions immobiles ou à effet fixe***

Par action "immobile" (*aninjakarma*), on entend les actions dont l'effet est fixe ('immobile'). Asaṅga p.86 : "Qu'est-ce que l'action immobile ? L'action bénéfique dans les domaines de la forme subtile et de l'absence de forme".

Djamgön Kongtrul dans *Le flambeau du sens ultime*, page 15 et suivantes : "Les actions immobiles sont des stabilités méditatives accompagnées d'attachement qui, inévitablement, ne montrent leurs effets que dans des renaissances dans les domaines de la forme et de l'informe".

Asaṅga, p.92 : "Quelles sont les actions qui conduisent à l'expérience de ni bonheur ni souffrance (ou équanimité) (*aduhkhasukhavedanijakarma*) ? Ce sont toutes les actions (bénéfiques, "immobiles") à partir du quatrième niveau d'immersion méditative du domaine de la forme subtile vers le haut (y compris les domaines sans forme)".

Les actions immobiles sont des états d'immersion méditative dans les domaines de la forme subtile et du sans-forme. Elles sont 'immobiles' (*aninja*) car le lieu de leurs effets est fixé.

Cette forme particulière d'actions bénéfiques ne se trouve pas dans le domaine humain. Asaṅga, p.86 :

"Qu'est-ce que l'action immobile (*aninjakarma*) ? L'action bénéfique dans les domaines de la forme subtile et de l'absence de forme".

Vasubandhu, p.108 : "Contrairement (aux actions mobiles), aucune cause ne peut faire que les effets des actions dans les domaines de la forme subtile et de l'absence de forme soient expérimentés ailleurs qu'aux niveaux (*bhūmi*) qui leur correspondent (c'est pourquoi ils sont appelés immobiles)".

Selon Gampopa, la culture continue d'états d'immersion dualistes ( ! ) conduit, dans la vie suivante, à une renaissance parmi les dix-sept types de dieux dans le domaine de la forme ou parmi les quatre types de dieux dans le domaine sans forme , *selon la parure de la libération* (p.91 et suivantes). Tous ces dieux demeurent à différents niveaux d'immersion méditative.

La condition préalable à une telle renaissance est, en termes généraux, la réalisation des dix actions bénéfiques. La condition spécifique pour chacune de ces étapes de recueillement méditatif est la pratique de son étape préliminaire et principale. Dans un premier temps, les attachements grossiers aux expériences sensorielles et aux considérations intellectuelles sont abandonnés, puis les attachements de plus en plus subtils aux expériences purement spirituelles sont dissous. Il reste cependant un dualisme subtil, une distinction subtile entre le moi et l'autre, car cette forme de pratique n'est pas accompagnée d'une

compréhension de la vacuité de tous les phénomènes. Mais il s'agit néanmoins d'états d'esprit bénéfiques. C'est ce qu'écrit *Gampopa*

"La caractéristique commune des huit étapes principales est d'être des esprits rassemblés totalement orientés vers le salut".

*L'Océan du Sens ultime*, édition A4, p.25 : Même dans (les royaumes de la forme subtile des) quatre approfondissements méditatifs et dans les quatre royaumes sans forme des quatre expériences de perception sans limites, la souffrance omniprésente de tout ce qui est composé n'est pas abolie. Les voiles émotionnels sont présents en sommeil, mais, enivrés par l'approfondissement méditatif, ces dieux sont sans désir de libération. Ils ne souffrent pas temporairement, mais comme ils ne sont pas libres de la naissance et de la mort, ils doivent quitter cet état dès que leur karma bénéfique est épuisé. Ils naissent alors dans l'un des domaines inférieurs de l'existence, où ils connaissent à nouveau la souffrance.

#### ***Annexe 4 : Ce qui reste à intégrer***

Il reste à intégrer dans ce guide de lecture

- la deuxième moitié des enseignements de Vasubandhu dans le *Trésor de l'Abhidharma* (chap.4, p.128-255).
- Citations du Dhammapada : (en gras = déjà intégrées) **1-2**, 15-18, 50, 66-69, 71, 84, 116, 117, 118, **119, 120**, 121, 122, 123, 124, 125, **127**, 129, 130, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 140, 161, 163, 172, **173, 183, 219, 220**, 231, 232, 233, 234, **239**, 240, **246, 247**, 248, 281
- autres sutras du Pālikanon