

COMPRENDRE LE KARMA – CAUSES ET EFFETS

Joseph Goldstein

Traduction de Jeanne Schut

LA LOI DU KARMA est l'une des lois les plus importantes qui régissent notre vie. Lorsque nous la comprenons et que nous intégrons cette compréhension dans notre quotidien, lorsque nous agissons en fonction de cette connaissance, nous avons un sentiment de plénitude et de paix. Si nous vivons sans être en harmonie avec cette loi, sans reconnaître la réelle nature des choses, nous ressentons une impression de dissonance, de douleur et de confusion. La loi du karma est l'une des lois naturelles fondamentales à travers lesquelles nous créons des réalités très différentes. C'est comme si nous étions tous des artistes, mais au lieu de nous servir de toile et de peinture, de marbre ou de musique, ce sont notre corps, notre esprit et nos expériences de vie qui sont les matériaux de notre expression créative. Savoir cela et savoir que nous créons et façonnons concrètement notre vie apporte un merveilleux sentiment d'épanouissement dans la pratique du Dhamma.

Karma est un mot sanskrit (*kamma* en pali) qui signifie « action ». La loi du karma fait référence à la loi de cause à effet : tout acte intentionnel entraîne un certain résultat. Si nous agissons motivés par l'avidité, la négativité ou l'ignorance, nous plantons la graine de la souffrance. Si nos actes sont motivés par la générosité, l'amour ou la sagesse, nous créons les conditions karmiques qui vont engendrer l'abondance et le bonheur. Une analogie avec le monde physique illustre ce propos : si nous plantons un pépin de pomme, l'arbre qui poussera portera des pommes et non des mangues. Et une fois le pépin de pomme planté, aucune manipulation, supplication ou récrimination ne fera que l'arbre produise des mangues. La seule action significative qui fera que poussent des mangues sera de planter un noyau de mangue. Le karma fonctionne exactement de la même manière ; c'est une loi de la nature, la loi de cause à effet sur le plan psychophysique.

Le karma est intention

Le Bouddha a utilisé le terme « karma » en se référant spécifiquement à la volition, c'est-à-dire l'intention ou la motivation qui préside à une action. Il a dit : « Le karma est intention », parce que c'est la motivation derrière l'action qui détermine le fruit karmique. Toute intention de l'esprit contient, de manière inhérente, une énergie suffisamment puissante pour provoquer des résultats ultérieurs. Lorsque nous comprenons que le karma est basé sur l'intention, nous prenons conscience de l'énorme responsabilité que nous avons : il s'agit pour nous de devenir conscients des intentions qui précèdent nos actions. Si nous n'avons pas conscience des motivations de l'esprit, lorsque des intentions néfastes apparaissent, nous risquons d'agir sur cette impulsion et de créer ainsi les conditions pour qu'une souffrance apparaisse plus tard.

Différents niveaux de conséquences

La loi du karma peut être comprise à deux niveaux, ce qui montre l'étendue de ses implications dans notre vie. D'une part, le karma fait référence à la réaction de cause à effet sur une certaine période de temps : nous accomplissons une action et, quelque temps plus tard, nous commençons à en voir les conséquences – par exemple, nous plantons un noyau de mangue et,

plusieurs années plus tard, nous en goûtons le fruit. L'autre niveau de compréhension est lié à l'état d'esprit de la personne à l'instant où l'action est posée. Lorsque l'esprit est plein d'amour, il s'ensuit naturellement un sentiment d'ouverture et de joie qui en est le fruit immédiat ; de même, lorsque l'esprit est plein d'avidité ou de colère, en plus des conséquences futures, nous ressentons, dans l'instant, les énergies douloureuses qui accompagnent ces états d'esprit. Notre perception immédiate de la façon dont agit la loi karmique à chaque instant peut être une forte motivation pour développer des états d'esprit sains et positifs qui nous apportent aussitôt un sentiment de bien-être tout en produisant des fruits positifs pour l'avenir.

Une autre dimension de la loi du karma nous aide à comprendre comment se développent les personnalités individuelles. S'il est vrai qu'il n'y a pas d'entité durable, pas de « moi » immuable que l'on puisse appeler « je », il est aussi tout à fait évident que chacun d'entre nous est un ensemble d'éléments unique, changeant et reconnaissable. Cela est dû au fait que chacun d'entre nous a, à sa manière, consciemment et inconsciemment, cultivé différents états d'esprit. Si nous cultivons la bienveillance, nous en ressentons immédiatement la saveur et, en même temps, nous la renforçons dans l'esprit, ce qui facilitera sa réapparition. Lorsque nous sommes en colère, nous ressentons la souffrance de cette colère en tant que karma présent et nous consolidons également ce type de comportement. Nous conditionnons notre esprit de toutes sortes de manières, de même que nous conditionnons différemment notre corps selon les exercices physiques que nous faisons ou pas. Chaque état d'esprit, pensée ou émotion que nous éveillons en nous de manière répétée devient plus fort et plus coutumier. Ce que nous sommes en tant que personnalités est un amalgame de toutes les tendances de l'esprit qui se sont développées, de toutes les configurations énergétiques particulières que nous avons cultivées.

Renaissance dans les six sphères d'existence

Nous avons tendance à ne pas prêter attention à ce facteur qui conditionne notre vécu ; nous préférons penser qu'une fois la situation passée, elle disparaît sans laisser de traces. Mais ce serait comme laisser tomber une pierre dans l'eau sans créer la moindre vague. Tout état mental que nous vivons conditionne l'esprit et se renforce. Lorsque nous voyons comment cela se produit dans notre propre esprit, nous commençons à sentir intuitivement ce dont le Bouddha a souvent parlé dans ses enseignements : comment les six sphères d'existence sont conditionnées. Ces six sphères d'existence sont la manifestation de schémas mentaux fortement développés. Elles se rapportent aux différentes réalités dont nous faisons l'expérience d'instant en instant mais aussi aux plans d'existence réels dans lesquels les êtres renaissent en fonction de leur karma.

Le conditionnement culturel occidental fait que nous avons souvent une attitude sceptique ou incrédule à l'égard de notions comme la renaissance ou les sphères d'existence – quelque chose comme : « C'est bon, ne te moque pas de moi ! » Cependant, nous pourrions découvrir qu'en plus de tout ce que nous pouvons vérifier directement dans notre pratique, ces concepts de karma et de renaissance font partie intégrante de ce que le Bouddha a enseigné, et qu'il est possible, avec la méditation profonde, d'expérimenter par soi-même la vérité de ces enseignements. Quant à ceux d'entre nous qui n'arrivent pas à se concentrer profondément ou qui n'ont pas développé de grands pouvoirs psychiques, ils peuvent tout de même rester ouverts à des possibilités au-delà de leur niveau actuel de compréhension en ayant recours à une « suspension volontaire de l'incrédulité », comme l'exprime le poète Coleridge. Ainsi, nous ne

sommes piégés ni par une foi aveugle ni par une incrédulité aveugle : nous prenons connaissance de ce que nous ne savons pas encore par nous-mêmes et nous restons réceptifs à d'autres niveaux de compréhension.

Selon les enseignements du Bouddha, il existe six sphères ou plans d'existence : les quatre sphères inférieures de souffrance, la sphère humaine et les plans supérieurs des différents mondes célestes. Les sphères inférieures sont conditionnées par une forme intense de colère, de haine, d'avidité et d'ignorance, et lorsque nous cultivons ces états d'esprit, quand nous y avons recours régulièrement en réponse aux situations, ils deviennent une force puissante dans l'esprit. Ainsi, non seulement nous ressentons immédiatement le résultat karmique douloureux, mais nous créons également les conditions d'une possible renaissance dans des plans de terrible souffrance.

Le plan humain est le premier des plans d'existence relativement heureux. On dit qu'il est le plus propice au développement de la sagesse et de la compassion en raison de son mélange particulier de douleur et de plaisir. Dans les royaumes inférieurs, l'intensité et le degré de souffrance sont trop importants pour que la plupart des êtres puissent développer des qualités d'esprit saines, tandis que dans les plans d'existence supérieurs, tout est si merveilleux que l'on a peu d'aspiration à pratiquer. C'est précisément l'amalgame de douleur et de plaisir du monde humain qui fournit les meilleures circonstances pour une compréhension et une vision profondes.

Nous naissons en tant qu'êtres humains conditionnés par une attitude fondamentale de générosité et de non-agression. Ces états d'esprit créent la force karmique puissante et saine qui aboutit à la naissance dans cette sphère, et ces qualités d'esprit reflètent effectivement une véritable humanité. Lorsque la générosité et la moralité continuent à être pratiquées et développées, elles conditionnent une renaissance dans le royaume des dévas, les plans d'existence célestes. Dans ces mondes, tout est agréable, les êtres ont des corps de lumière très raffinés, et ils sont entourés d'objets sensoriels délicieux.

Les plans les plus élevés d'existence conditionnée sont les royaumes des brahmas. Ils se caractérisent par une immense félicité, un bonheur qui est au-delà du plaisir sensoriel. C'est le résultat d'une pratique approfondie de la concentration de l'esprit, appelée *jhana* ou absorption méditative.

Ces sphères d'existence sont toutes créées par le karma. Il n'y a personne qui nous juge, nous condamne ou nous élève jusqu'à une sphère ou une autre, de même qu'il n'y a personne qui décide des états d'esprit que nous devons ressentir à chaque instant. La grande révélation de l'enseignement du Bouddha est qu'en fin de compte, chacun de nous doit assumer la responsabilité de sa qualité de vie. Toute action intentionnelle aura des conséquences. Lorsque nous comprenons que notre vie est le déroulement de la loi karmique, que nous sommes les héritiers de nos propres actes, nous développons un sens profond de la responsabilité par rapport à la façon dont nous vivons, aux choix que nous faisons et aux actions que nous entreprenons.

Karma et culpabilité

Les gens se demandent parfois si le fait de réfléchir à la loi du karma ne va pas entraîner un sentiment de culpabilité du fait de mauvaises actions passées. La culpabilité est une forme de condamnation ou d'aversion envers soi, qui ne tient pas compte du fait que l'esprit ne cesse de changer et de se transformer. Elle solidifie un sentiment de « moi » en refusant de pardonner. La compréhension de la loi du karma nous amène à réfléchir avec sagesse au caractère plus ou moins sain ou honnête de nos actions. Tout au long du temps infini de nos renaissances à travers toutes les sphères d'existence, nous avons accompli toutes sortes d'actions différentes, saines et malsaines. Au regard de la loi karmique, la culpabilité est un sentiment qui n'a pas sa place, un fardeau inutile. Elle ne fait que créer davantage de négativité. La compréhension du karma est la base d'un développement très direct de la sagesse qui permet de savoir si nos actions engendreront bonheur et liberté, ou davantage de souffrance. Lorsque nous comprenons cela, nous pouvons assumer la responsabilité de nos actions passées avec compassion, et reconnaître qu'un certain acte a pu être malsain ou nuisible tout en prenant la ferme résolution de ne pas recommencer. La culpabilité est l'expression de la condamnation, tandis que la sagesse est l'expression de la sensibilité et du pardon.

Préciosité de la vie humaine

Le Bouddha a souvent parlé du caractère rare et précieux de la naissance humaine. Il existe une métaphore traditionnelle qui montre combien il est difficile de naître en tant qu'être humain après avoir pris naissance dans l'un des plans inférieurs. Imaginez une tortue aveugle vivant au fond d'un immense océan et un anneau en bois qui flotte quelque part à la surface de l'océan. Une fois tous les cent ans, la tortue monte à la surface de l'eau. On dit que la probabilité que la tortue remonte à l'endroit précis où elle peut passer sa tête à travers l'anneau est plus grande que la possibilité pour une personne d'un plan inférieur de reprendre naissance en tant qu'être humain. Bien sûr, quand on considère l'infinité du temps, tout comme la tortue finira par passer la tête à travers l'anneau, un être né dans un plan inférieur finira, à un moment donné, par prendre naissance dans une sphère supérieure, mais cela prendra probablement beaucoup, beaucoup de temps.

Quand on comprend que la renaissance est conditionnée par le karma, on comprend pourquoi le Bouddha a tant insisté sur la préciosité de notre état humain. Pour les êtres qui se trouvent dans les plans caractérisés par la colère, la peur, l'apathie et le désir, il y a peu d'occasions de cultiver des actions bénéfiques en raison de l'intensité de la souffrance. Un état d'esprit malsain en conditionne un autre dans une spirale descendante d'avidité, de haine et d'ignorance. Réfléchir à la loi du karma permet d'apprécier la préciosité de sa vie et de prendre conscience de l'importance de ne pas gaspiller les rares occasions qui nous sont offertes d'entendre et de pratiquer le Dhamma. D'innombrables fois par jour, des intentions surgissent dans l'esprit ; elles créent une force karmique qui aura des conséquences. En portant une attention particulière à nos intentions et notre motivation, nous pouvons assumer activement la responsabilité du déroulement de notre vie.

Les conséquences de nos actes

Un jour, un homme demanda au Bouddha ce qui fait que les gens ont des qualités, des caractéristiques et des conditions de vie différentes. En réponse, le Bouddha a expliqué quels types d'actions entraînent certains résultats :

- Pourquoi certaines personnes meurent-elles jeunes et d'autres vieilles ? Ne pas tuer permet de vivre longtemps, tandis que prendre la vie d'autres êtres a pour conséquence de raccourcir sa propre vie future.
- Pourquoi certaines personnes sont-elles en bonne santé et d'autres malades ? Ne pas nuire est la force karmique de la santé, tandis que blesser les autres crée les conditions propices à l'apparition de la maladie.
- Pourquoi certains sont beaux et d'autres laids ? La colère et la haine engendrent la laideur, tandis que la bienveillance, la gentillesse et la parole douce conditionnent la beauté. Lorsque quelqu'un est furieux, nous voyons comment la colère altère son expression ; l'énergie qui se manifeste clairement à ce moment-là a une force et une puissance qui vont se poursuivre.
- Pourquoi certains sont riches et d'autres pauvres ? Les actions antérieures motivées par la générosité sont les conditions karmiques de la richesse, et celles motivées par la cupidité créent les conditions de la pauvreté.
- Pourquoi certaines personnes sont-elles sages et d'autres inconscientes ou indifférentes ? L'esprit qui interroge, examine et explore engendre la sagesse ; l'esprit de ceux qui ne cherchent pas à comprendre et à voir clair devient terne.

On raconte que, juste avant son éveil, le Bouddha, grâce à la puissance de son esprit, a passé en revue les naissances et les morts d'innombrables êtres errant dans le cycle de l'existence en fonction de leur karma. Sa grande compassion s'est éveillée lorsqu'il a vu tous ces êtres qui désirent le bonheur, qui s'efforcent d'atteindre le bonheur, mais qui entreprennent exactement le genre d'actions qui va les conduire à la souffrance. Lorsque nous ne comprenons pas le fonctionnement de la loi karmique, lorsque nous méconnaissons la véritable nature des choses, nous créons continuellement les circonstances qui engendreront toujours plus de souffrance pour nous et pour les autres, même lorsque nous souhaitons et espérons la paix. Il existe des personnes, aujourd'hui encore, qui ont développé la force mentale permettant de voir le déroulement karmique dans les vies passées et futures. Mais il n'est pas nécessaire d'être capable de voir nos vies passées pour comprendre les principes de la loi karmique. Si nous sommes présents et conscients, si nous observons attentivement notre vie actuelle, nous verrons très clairement les conséquences de nos actions.

Le Bouddha a souvent parlé de la vision juste et de la vision fautive à propos des conséquences de nos actes. La vision juste consiste à comprendre que nos actions engendrent des résultats, tant dans le présent que dans le futur, tandis que la vision fautive nie cette relation de cause à effet. Notre culture est généralement orientée vers la poursuite de la satisfaction immédiate des désirs, ce qui renforce l'idée que ce que nous faisons n'aura pas de conséquences, que nos actions ne seront pas la cause d'un effet karmique boomerang. Mais lorsque nous prenons du recul, avec une perspective plus large, nous commençons à comprendre que nous « héritons » de nos motivations et de nos actes, et que les événements de notre vie ne sont pas dus au hasard.

Il est important de voir quelles sont nos intentions, ce qui motive nos actes, et de comprendre les résultats qu'ils conditionnent.

Le rôle de l'attention

L'attention joue un rôle essentiel dans la compréhension du fonctionnement du karma. Deux aspects de l'attention sont particulièrement importants à cet égard : la claire compréhension et la pertinence de l'objectif. Avoir une compréhension claire signifie prêter attention à ce que l'on fait et être pleinement conscient de ce qui se passe réellement. Ainsi, lorsque nous nous levons, nous savons que nous sommes debout ; lorsque nous marchons, nous savons que nous sommes en train de marcher. La claire compréhension de ce que nous faisons au moment présent nous permet ensuite d'examiner la pertinence de l'objectif, autrement dit, voir si les actions entreprises sont justes ou non et si elles engendreront les résultats que nous souhaitons.

Lorsque l'attention est faible, nous n'avons guère le sentiment d'une compréhension claire ni de la pertinence de notre objectif. Non seulement nous ne sommes pas conscients de notre intention, mais nous ne prêtons souvent même pas attention à l'action elle-même, de sorte que nous sommes généralement poussés à agir selon des schémas de fonctionnement habituels, mécaniques, avec des effets souvent négatifs. Comprendre vraiment, profondément, que tout acte conditionne des conséquences ne peut manquer d'éveiller en nous un intérêt pour ce que nous faisons. Nous commençons à être particulièrement attentifs à tout ; nous commençons à nous éveiller. Non seulement chaque action, aussi insignifiante qu'elle puisse paraître, conditionne un résultat futur, mais elle reconditionne également l'esprit. Si un moment de colère surgit dans l'esprit et que nous l'entretenons, ce que nous faisons en réalité, c'est développer en nous la tendance à la colère. Si nous nous laissons aller à l'avidité, nous encourageons en nous l'avidité. C'est comme un seau que l'on remplit d'eau, goutte à goutte. Nous croyons que chaque goutte est si petite, si insignifiante, qu'elle n'a aucune importance. Pourtant, goutte après goutte, le seau se remplit. De la même manière, l'esprit est conditionné par chaque expérience à chaque instant et, d'instant en instant, il se remplit. Nous devrions faire très attention au pouvoir conditionnant de l'esprit, non seulement pour ce qui concerne notre expérience actuelle, mais aussi pour l'avenir.

Purifier le karma

Imaginez un instant que vous êtes sur votre lit de mort et que, dans vos derniers instants, vous jetez un regard en arrière sur votre vie. Comment auriez-vous aimé vivre ? Qu'auriez-vous voulu faire ? Quelles qualités auriez-vous souhaité développer ? Notre vie est un processus dynamique de transformation d'énergie, qui circule et change constamment, et chacun de nous a la capacité de donner une direction à sa vie et de vivre en accord avec ses valeurs les plus profondes. En étant plus conscients et plus éveillés, en développant la capacité d'observer clairement les choses et les situations, nous pouvons utiliser notre énergie de manière créative et ne pas permettre que les conditionnements du passé nous aveuglent. Nous n'avons pas besoin d'attendre d'être mourants pour réfléchir au déroulement de notre vie. La réflexion sur la loi du karma peut nous inspirer, dès maintenant, une motivation très forte pour pratiquer et vivre notre vie de la meilleure façon possible.

L'histoire du grand yogi tibétain Milarépa illustre comment de mauvaises actions passées peuvent être transformées en une force de purification et d'éveil. Milarépa est né dans une riche famille de propriétaires terriens. Alors qu'il était encore tout jeune, son père mourut et son oncle et sa tante prirent le contrôle des biens de la famille, le traitant, lui et sa mère, comme des parias. Au fil des ans, un énorme sentiment de colère et d'indignation grandit en lui, et lorsqu'il fut plus âgé, il partit étudier la magie noire. Il s'avéra très doué en la matière et quand il rentra chez lui, il lança une puissante malédiction contre son oncle et sa tante, et même contre le terrain, causant ainsi de grandes souffrances. Après s'être vengé, il commença à réfléchir à la loi du karma. Il comprit qu'à cause de ses actes puissants, motivés par la haine, il avait accumulé beaucoup de mauvais karma qui porterait ses fruits dans de nombreuses vies futures. Il se sentit alors obligé de purifier son esprit et de le libérer totalement dans cette même vie. Il en vint à reconnaître la préciosité de l'opportunité de pratiquer le Dhamma, et cela éveilla en lui un extraordinaire sentiment d'urgence. Il chercha un maître, et lorsqu'il en trouva un en la personne de Marpa, il commença des années d'une pratique exceptionnellement intense et engagée, qui le conduisit à une sagesse et une compassion profondément libératrices.

Karma et vacuité

Lors d'une visite aux États-Unis, Sa Sainteté le Dalaï Lama a donné une conférence sur la vacuité du moi et la loi de cause à effet du karma. Au cours de cet exposé, il a dit que s'il fallait choisir entre comprendre le karma et comprendre la vacuité, mieux valait essayer de comprendre la loi du karma. Cette déclaration en a surpris beaucoup car le cœur même de la sagesse du bouddhisme est la compréhension de la nature vide, impersonnelle et insubstantielle des phénomènes. Il est cependant extrêmement important que nous saisissons ce que le Dalaï Lama a voulu dire. En effet, sans une compréhension du karma, des conséquences de nos actes, la notion de vacuité des phénomènes risque de servir de prétexte pour ne pas assumer la responsabilité des actes de notre vie. Croire que rien n'a d'importance, que nous pouvons faire n'importe quoi puisque tout est vide de toute façon, est une grave incompréhension de l'enseignement et une triste justification pour un comportement nuisible. Par contre, si nous sommes sensibles à la loi du karma et que nous devenons responsables de nos actes en assumant leurs conséquences, cela nous aidera à parvenir à une compréhension authentique de la vacuité.

Karma et compassion

La compassion, comme la vision pénétrante, découle de la compréhension du karma. Lorsque nous comprenons que les actions injustes, nuisibles ou malveillantes font du mal à la personne qui les commet autant qu'à celle qui les subit, nous pouvons éprouver de la compassion pour les deux au lieu de réagir avec colère ou ressentiment contre ceux qui font du mal aux autres. Cela ne signifie en aucun cas que notre réponse est faible ou indécise. En fait, voir quelqu'un faire souffrir un autre par ignorance et savoir que cette souffrance va rejaillir sur lui, peut inspirer une réponse très forte et directe mais ce sera une réponse de compassion.

Complexité de la loi karmique

Le Bouddha a fait remarquer à un moment donné que seul un esprit parfaitement éveillé peut saisir toute la plénitude et la complexité de la loi karmique, la manière dont elle se déploie, non seulement au cours d'une vie, mais aussi sur d'innombrables vies. Il existe cependant de nombreuses histoires illustrant la façon dont le karma s'est déroulé pour diverses personnes en fonction de leurs actions. La plupart sont des illustrations de la notion très répandue selon laquelle « on récolte ce que l'on a semé ». Certaines histoires, cependant, présentent des points intéressants. Elles sont très simples, mais elles mettent en évidence des aspects complexes et subtils de la loi du karma. L'une d'elles parle d'un homme qui vivait à l'époque du Bouddha. Voyant passer un moine, il eut l'idée de lui offrir de la nourriture. Il lui fit donc cette offrande mais regretta ensuite de l'avoir faite, pensant que c'était du gaspillage. Or le moine à qui il avait offert cette nourriture était un arahant, un être pleinement éveillé, et il est dit qu'offrir de la nourriture à un arahant a un résultat karmique positif très puissant. Le résultat de cette offrande fut que l'homme renaquit en tant que millionnaire pendant sept vies consécutives. Mais le fruit karmique du regret de sa générosité fut qu'il resta avare tout au long de ces sept vies et ne put profiter de sa grande richesse. C'est l'ironie de la justice karmique. Chaque instant mental engendre un résultat qui le reflète, de sorte qu'une action peut donner des résultats mitigés si l'instant mental qui préside à l'action est mitigé ; par contre, si une bonne action est accompagnée d'un sentiment d'appréciation, la puissance de sa force karmique positive est accrue.

Le karma au moment de la mort

Le karma généré au moment de la mort joue un rôle crucial quant aux circonstances de la renaissance. Il existe quatre types de karma différents qui peuvent agir au moment de la mort. Le premier est dit « karma lourd » et il se réfère à des actions saines ou malsaines réalisées au cours de la vie, qui ont créé une force karmique si intense qu'elle prend le pas sur toute autre action pour conditionner la renaissance. Parmi les actions malsaines, l'une des pires est tuer son père ou sa mère. Parmi les actions au résultat karmique très positif, il y a le développement des *jhana* et la réalisation de l'Éveil. Avoir ne serait-ce qu'un bref aperçu du *nibbana* est déjà suffisamment puissant pour écarter toute possibilité de renaissance future dans les sphères inférieures.

S'il n'y a pas de karma lourd, ce qui conditionnera la prochaine renaissance seront les états d'esprit liés au souvenir des actes sains ou malsains effectués dans les moments qui précèdent la mort. C'est ce que l'on appelle le « karma proche », c'est-à-dire le résultat des actions accomplies juste avant de mourir. Les derniers instants de la vie jouent un rôle crucial dans le déroulement du karma et de la renaissance, et il est bon de constater qu'il y a aujourd'hui une conscience et une sensibilité accrues concernant les circonstances et l'environnement qui entourent la mort.

S'il n'y a ni karma lourd ni karma proche, la renaissance est déterminée par le karma des schémas habituels, c'est-à-dire la façon dont la personne a agi tout au long de sa vie et qui lui vient naturellement à l'esprit au moment de la mort. C'est généralement la force karmique prédominante. Il arrive aussi qu'aucun de ces trois types de karma n'entre en jeu. Dans ce cas, n'importe quelle action faite à n'importe quel moment dans le passé peut venir à l'esprit de la personne au moment de la mort. C'est ce que l'on appelle le « karma aléatoire. »

Le karma d'une action passée a une certaine portée et deviendra effectif ou non dans une situation donnée en fonction des circonstances. Cet aspect de la loi karmique est illustré par une autre histoire de l'époque du Bouddha. Il y avait un homme qui avait tué de nombreuses personnes au cours de sa vie. Il fut finalement attrapé et condamné à mort. Alors qu'il était sur le point d'être exécuté, il vit des moines qui passaient par là et il se souvint qu'il avait autrefois offert de la nourriture à Sariputta, l'un des plus grands disciples du Bouddha. Sa dernière pensée étant le souvenir de cet acte de générosité (karma proche), il réapparut dans l'une des sphères célestes. Ceux qui renaissent dans ces mondes ne connaissent que les résultats agréables de leurs actions saines ; le fruit du karma malsain ne peut pas les atteindre tant qu'ils y demeurent. Ces êtres ont également la capacité de voir leurs vies passées. Cet homme, devenu un être céleste ou déva, put voir ses vies passées et les bonnes actions qui lui avaient permis de renaître dans cette sphère céleste. Il vit également tous les méfaits qu'il avait commis et qui porteraient leurs fruits lorsque sa vie de déva serait terminée. Cette prise de conscience le motiva à pratiquer le Dhamma et, bien qu'il soit difficile de pratiquer dans les royaumes célestes où les tentations des plaisirs sensoriels sont grandes, avec le temps il réalisa le premier degré d'éveil, dont l'accomplissement met fin à toute possibilité de renaissance dans les royaumes inférieurs. Ainsi, ce souvenir fortuit, juste avant son exécution, lui a permis de se libérer des souffrances dont il aurait pu être la proie.

En expliquant le fonctionnement du karma, le Bouddha a parlé du pouvoir de différentes actions. Il a souvent parlé du grand pouvoir de la générosité, expliquant qu'un acte de générosité est purifié et renforcé de trois manières : il est purifié par celui qui donne, par celui qui reçoit et par ce qui est donné. La pureté d'esprit de celui qui donne et de celui qui reçoit, ainsi que la pureté du cadeau lui-même (c'est-à-dire la façon dont il a été obtenu) renforcent le pouvoir karmique de chaque acte de générosité.

Le Bouddha a dit aussi que, ce qu'il y a de plus puissant encore que faire une offrande, même au Bouddha et à la communauté des disciples éveillés, c'est un instant de parfaite concentration sur des pensées de bienveillance envers tous les êtres. Lorsque nous ouvrons sincèrement notre cœur, le sentiment profond de ce qui nous relie à tous les êtres est une force extrêmement efficace qui peut ensuite déclencher toute une série d'actions positives.

Le Bouddha a poursuivi en disant qu'il y a quelque chose d'encore plus puissant que ce moment de bienveillance inconditionnelle : un simple instant où l'on voit réellement la nature impermanente des phénomènes. Cet instant de perception est extrêmement profond parce qu'il déconditionne l'attachement dans l'esprit et ouvre la possibilité d'un véritable non-attachement. Lorsque nous voyons en profondeur la nature impermanente et éphémère du corps et de l'esprit, le fait qu'ils sont constamment en mouvement, en changement, nous développons détachement et équanimité face aux événements « fabriqués » de notre vie. Parfois, dans la pratique de la méditation, lorsque nous ressentons de la douleur, de l'agitation, de l'ennui ou tout autre difficulté, il arrive que nous perdions de vue la vision plus large du sens de la pratique. Il est utile de se rappeler que l'énergie générée par l'observation et la prise de conscience répétées de la nature changeante de tous les phénomènes est une force karmique extrêmement puissante qui entraîne de nombreuses formes de bonheur et la liberté.

On dit que la compréhension de la loi du karma est la lumière du monde car, grâce à cette compréhension, nous pouvons assumer la responsabilité de notre destinée et être guidés en toute vérité jusqu'au plein épanouissement de notre vie.

EXERCICE

Méditation sur l'équanimité

Bien qu'elle se développe naturellement avec la pratique de *vipassana*, l'équanimité peut également être cultivée en méditation de la même manière systématique que la bienveillance ou la compassion. L'équanimité est généralement associée à l'esprit de compassion car elle l'équilibre. Même si nous ressentons une compassion sans limite pour les autres et si nous nous efforçons de soulager la souffrance du monde, il y aura toujours de nombreuses situations que nous ne pourrons pas changer. Comme le dit une prière bien connue : « Puissé-je avoir le courage de changer les choses qui peuvent l'être, la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, et la sagesse de connaître la différence entre les deux. » Avoir la sagesse de reconnaître que tous les êtres sont héritiers de leur propre karma, qu'ils reçoivent le fruit de leurs actions, développe la compréhension dans l'esprit et la compassion dans le cœur.

Pour cultiver l'équanimité, asseyez-vous dans une posture confortable, les yeux fermés. Portez votre attention sur la respiration jusqu'à ce que le corps et l'esprit commencent à s'apaiser. Ensuite, réfléchissez aux bienfaits d'un esprit serein, équilibré. Prenez conscience d'un sentiment intérieur de bien-être et de sérénité. Vous pouvez répéter des phrases telles que :

« Puissé-je trouver un équilibre intérieur et la paix. Puissé-je ne pas être perturbé par tous les événements du monde. Puissé-je rester calme et tranquille. »

Reconnaissez clairement en vous-même que toutes les choses créées apparaissent puis disparaissent ; les joies et les peines, les événements agréables, les événements désagréables, les personnes, les bâtiments, les animaux, les nations, et même des civilisations entières.

« Puissé-je apprendre à voir l'apparition et la disparition de toute chose avec équanimité et sérénité. Puissé-je être ouvert, équilibré et paisible. »

Reconnaissez que tous les êtres sont héritiers de leur propre karma, que leur vie apparaît et disparaît aussi, selon des conditions et des circonstances qu'ils ont eux-mêmes créées.

« Puissé-je apporter à la fois compassion et équanimité aux événements de ce monde. Puissé-je trouver l'équilibre, l'équanimité et la paix. »