



Pratiquez la pleine conscience du karma quand vous vous promenez dehors



Par Lama Zopa Rinpoché

ZDhQ- LZR-PRATIQUE PLEINE CONSCIENCE KARMA PROMENADE –
Dernière mise à jour 20.06.2015



Quand vous vous promenez dehors et voyez une belle fleur qui vous plaît, cela est votre vision karmique. Cette vision vient de votre propre esprit, de pensées vertueuses. Tout ce qui vous est désagréable, tout ce qui vous dérange est le résultat de pensées négatives du passé, du karma négatif. Chaque fois que vous faites l'expérience d'objets sensoriels : bonnes odeurs, mauvaises odeurs... Quand vous mangez, quand vous regardez les paysages autour de vous, pratiquez la pleine conscience. Quand vous voyez des gens ou des

animaux... Quand vous voyez telle personne, cela vous rend heureux, une autre vous rend malheureux. Si une personne vous aide, pensez : « c'est le résultat de mon bon karma, d'avoir eu l'attitude juste. » Si quelqu'un vous rend malheureux, pensez : « c'est le résultat de mon karma négatif, d'avoir eu des pensées négatives. » C'est tellement évident, tellement clair, que tout dépend de votre esprit, ce que vous aimez ou ce que vous n'aimez pas, le fait que quelque chose vous paraisse beau ou laid. Quand certains regardent une personne particulière, il la trouve tellement jolie, tellement belle et bonne, etc. ; et parallèlement à cela, quand d'autres regardent la même personne, ils la trouvent complètement laide, ne valant vraiment pas la peine d'en faire une histoire ! Ils voient la même personne de façons différentes.

Supposons que vous êtes en prison et qu'un inconnu vous aide à vous libérer. Plus tard, vous rencontrez cette personne mais vous ne voyez pas en elle quelqu'un de particulièrement bon, vous n'avez aucun sentiment chaleureux. Mais quand on vous dit que cette personne est celle qui vous a aidé quand vous aviez des problèmes, brusquement vous la voyez sous un jour tout différent. Vous voyez en elle une beauté chaleureuse, de la bonté. Dans votre esprit, cette personne devient plus proche. De la même façon, quand une personne vous dérange, elle vous semble laide, très mauvaise, négative, noire. Mais si vous pensez à la bonté dont elle fait preuve en détruisant votre attitude égoïste, vos pensées négatives, votre vision change. Il devient plus

proche et vous sentez dans votre cœur de la chaleur et de la douceur. Maintenant, vous pouvez voir que cela dépend de votre esprit. Vous changez votre manière de penser et vous voyez les choses autrement. Avec telle manière de penser, vous voyez les choses de telle manière, et avec telle autre, vous les voyez autrement. Il y a des gens qui conçoivent tel ou tel endroit comme très beau et l'apprécie, tandis que certains autres le conçoivent comme très laid et sans intérêt.

Ainsi, pratiquez la pleine conscience du karma quand vous vous promenez dehors. Quand le plaisir se transforme en souffrance, pensez que c'est le résultat d'attitudes erronées, de karma négatif. Vous pouvez aussi méditer sur toutes vos vies passées. Parfois, vous avez eu une bonne vie, parfois une vie horrible, terrifiante, suffocante, vous vouliez mettre fin à vos jours. Pensez alors : « Tout cela est arrivé du fait d'une attitude erronée de mon propre esprit. »

Cette prise de conscience, nous devrions la mettre à profit pour quelque chose, pour faire progresser l'esprit. Nous devrions l'utiliser pour créer plus de bonheur, pour faire décroître la souffrance, pour diminuer la confusion. Aussi, prenez fréquemment la décision : « Ceci est le résultat d'attitudes justes. C'est pourquoi, ce que je dois faire à partir de maintenant, c'est renoncer à l'esprit non-vertueux le plus possible et pratiquer l'attitude correcte, le bon cœur, autant que possible. »

Colophon :

Extrait des transcrits de la 3e causerie de Lama Zopa Rinpoché au 16e cours de Kopan, 1983, rendu disponible en anglais par Lama Yeshe Wisdom Archive. Edité par Mandala pour inclusion sur fpmt.org le 15 avril 2015.

Traduction française : Vén. Tenzin Ngeunga pour le Service de traduction de la FPMT, le 15 avril 2015.

Photo : Lama Zopa Rinpoché, Root Institute, Bodhgaya, Inde, mars 2015. Photo du Vén. Thubtèn Kunsang.

Tous droits réservés.