

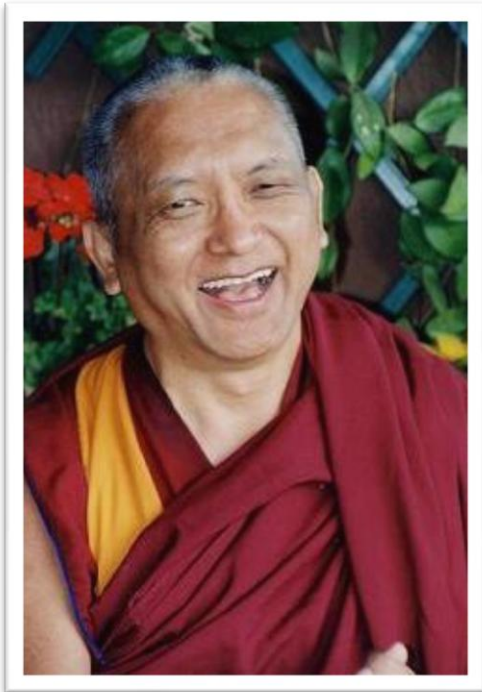


Karma et psychologie

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-KARMA-KARMA ET PSYCHOLOGIE-Dernière mise à jour 15.07.2015



Parce que nous n'avons pas assez analysé ou étudié avec méthode les processus de la mort et de la naissance, notre connaissance de la manière de gérer les problèmes de la vie courante est limitée. Quand nous nous occupons des problèmes de la vie courante, la réponse apportée, la solution apportée est que tant que tout est OK, tant que nous allons bien, alors nous nous fichons pas mal des autres. Ainsi par exemple, si nous sommes en colère contre quelqu'un, si nous nous sentons négatifs vis-à-vis de quelqu'un, si nous sommes obsédés par les défauts d'autres personnes, alors nous devrions exprimer ces sentiments. Nous devrions extérioriser la colère que nous ressentons à l'intérieur de nous. Donc, vous le faites, vous exprimez toutes les choses négatives que vous avez à dire sur les autres. Et après que vous ayez laissé monter la colère, et après que vous ayez dit aux

autres toutes ces paroles négatives et blessantes, alors l'esprit égoïste se réjouit d'être capable de blesser les autres, les autres êtres sensibles. Quand vous avez exprimé ce que l'esprit égoïste, l'esprit courroucé, voulait dire, voulait dire pour faire du mal, alors quand cela est fait, vous vous réjouissez, vous vous sentez soulagés et heureux. Le résultat, c'est que l'on se sent soulagé. On se sent capable de blesser les autres et, par là même, de se sentir bien. Se sentir bien, se sentir heureux d'être capable de blesser les autres est le résultat de la pensée d'auto-chérissement et de la colère. Ce sont les produits de la pensée d'auto-chérissement et de la colère. Alors cela devient un accomplissement, un but dans la vie.

Mais, même si vous, vous vous sentez bien, qu'en est-il de ces autres gens ? Qu'en est-il ? Ils sont blessés et contrariés. Qu'en est-il des autres ? Dans les conseils, les instructions des psychologues, l'accent n'est pas mis sur les autres. Dans le domaine scientifique, l'accent n'est pas mis sur les autres, l'attention n'est pas portée sur les autres, les autres êtres sensibles. L'accent n'est mis que sur vous, sur la recherche de votre bonheur, de votre bien-être. Mais ce qui est laissé de côté, ce qui manque, c'est l'attention aux autres. Alors, pour l'heure, en appliquant ce remède, après avoir exprimé toutes ses pensées négatives, on se sent plutôt bien ;

mais à plus ou moins brève échéance, comme on ne s'est pas exercé à la patience, comme on n'est pas parvenu à ce bien-être grâce à son propre esprit, tout est à recommencer.

En réalité, les problèmes que nous rencontrons au cours de l'existence et leur évolution proviennent de notre esprit et, de la même manière, notre esprit est le créateur de notre bonheur. Faute d'être conscients de cette évolution, de cette science, de cette psychologie, nous recherchons le bonheur à l'extérieur, hors de nous. Si nous éprouvons de la colère, cette colère va transformer l'ami en ennemi. Alors que, si nous faisons preuve de patience, même l'ennemi deviendra un ami. Les problèmes de l'existence proviennent de notre esprit. La paix, la joie de vivre dépendent de notre esprit. Elles ne peuvent venir que de là. C'est ce fonctionnement psychologique que j'essaie d'expliquer, comment le bonheur et la souffrance sont créés, comment à la base ils ne peuvent que venir de l'esprit. Toutes ces choses dépendent de nous-mêmes, de notre esprit.

Tant que l'on n'a pas compris ce fonctionnement, il manque quelque chose. Car toute la faute est rejetée sur l'extérieur, quels que soient les problèmes rencontrés dans l'existence, toute la faute est projetée sur les autres. Par exemple, si quelqu'un naît avec des défauts ou rencontre des difficultés dans l'existence ou connaît des problèmes moteurs ou psychiques, on accuse les parents. Si les parents n'ont pas prodigué tous leurs soins, consacré toute leur attention, on les accuse encore, on accuse totalement les autres. Alors, même si nous entretenons une relation harmonieuse, une bonne relation avec notre famille, notre relation est totalement détruite. Alors, même nos sentiments d'amour et de compassion à l'égard de nos parents sont détruits.

Vous voyez bien que ce processus est générateur de colère, d'émotions et de colère envers les autres êtres sensibles, envers les parents. Ensuite, vous voyez que cela brise brusquement la relation. La famille n'est plus harmonieuse, les parents sont attristés, ils pleurent sous le poids de l'accusation. Et en plus, vous éprouvez de la colère à leur rencontre. Alors vous voyez bien que tout cela n'a avancé à rien, qu'accuser les autres n'a pas vraiment aidé à régler le problème. Cela a créé plus de problèmes, cela a généré une haine très forte envers les autres, envers ceux-là même qui sont très bons à votre égard. Cela crée tant de problèmes, tant de confusion au sein de la famille.

En mettant en pratique ce type de psychologie, on génère de la souffrance pour soi-même et pour les autres ; en mettant en pratique un type de psychologie différent, on peut générer du bonheur pour soi et pour les autres. En ne pratiquant pas la patience, l'ouverture du cœur, alors on laisse sortir toute sa colère. Par exemple le matin, on exprime toutes ses émotions et on se sent mieux. Mais, à plus ou moins brève échéance, quelques heures plus tard ou dans l'après-midi, comme on n'a pas pratiqué la patience, l'ouverture du cœur, il y a de nouveau quelque chose qui nous déplaît dans le comportement d'autrui. On remarque de nouveau quelque chose

qu'on interprète de travers, quelque chose qui nous déplaît, quelque chose qui suscite notre colère. De nouveau, on trouve toutes les raisons, on fabrique toutes les raisons de nous mettre en colère.

Vous faites l'expérience de quelque chose de blessant, de quelque chose que l'esprit d'auto-chérissement, le désir ou attachement, refusent, n'aiment pas. Quelque chose de douloureux, de néfaste. Emporté par cet esprit d'auto-chérissement, ce désir, vous sentez alors la colère qui monte. Untel fait quelque chose contre cet esprit, quelque chose que cet esprit n'aime pas. Alors vous prenez cela pour une attaque. Et vous en tirez la conclusion suivante : cette personne me blesse, me fait du mal, me fait du mal à moi. Vous construisez toutes ces raisons et vous accumulez de la colère, vous faites surgir la colère. Et là, encore une fois, vous adoptez la méthode, la solution évoquée plus haut, et vous exprimez votre colère. Vous dites tout, toutes les pensées négatives, toutes les choses négatives que vous aviez sur le cœur.

Vous vous exprimez et faites autant de mal que possible, toutes les mauvaises choses, les pires choses auxquelles vous pouvez penser, vous les dites. Ainsi vous êtes capable de faire du mal dans le but de satisfaire, de conforter telle ou telle pensée d'auto-chérissement. Et même vous considérez que c'est positif ; tout ce qui satisfait l'esprit d'auto-chérissement, vous considérez cela comme positif.

Mais bientôt, le même scénario va se reproduire, puisque nous parlons de quelqu'un qui ne pratique pas la patience, l'ouverture du cœur. Comme chez cette personne, il n'y a aucune pratique de l'ouverture du cœur, alors à plus ou moins long terme, elle va trouver une action, une raison, quelque chose de dérangeant, quelque chose de mauvais, et de nouveau elle échafaude de bonnes raisons de se mettre en colère. Cette personne n'a pas de pratique d'ouverture du cœur, et donc la colère va sourdre et la même histoire va se répéter ainsi, demain et à l'infini. Cela contribue à perpétuer les problèmes encore et encore, à faire des histoires encore et encore et à susciter de la colère encore et encore.

Quand vous exprimez votre colère envers les autres êtres, ceux-ci sont contrariés et excédés. Ils se mettent eux-mêmes en colère et deviennent négatifs envers vous. Vous avez donc poussé les autres à devenir négatifs à votre égard en leur parlant de leurs défauts, de leurs mauvais côtés. Comment, dans ces conditions, peut-il y avoir du bonheur dans l'existence ?

Ces gens deviennent malheureux, à cause de nous maintenant ils sont malheureux. Notre propre bonheur dépend des autres êtres sensibles, particulièrement de ceux avec qui l'on vit, avec qui l'on a des relations, avec qui l'on travaille, avec qui l'on mange. Il est donc impossible, dans de telles conditions, de connaître la paix de l'esprit dans la vie de tous les jours.

Dès le début, nous mettons l'accent uniquement sur notre bien-être à nous et nous négligeons celui des autres. Mais si nous disons plein de choses méchantes aux autres, aux autres êtres sensibles, si nous nous mettons en colère contre eux, qu'est-ce qui se passe de leur côté ? Qu'en est-il de leur bonheur, de leur tranquillité d'esprit ? C'est un problème dont on ne parle pas. Vous voyez bien que cette solution ne résout pas les problèmes de la vie de tous les jours. Loin d'éliminer la racine du problème, elle n'apporte pas non plus de réels bienfaits au niveau de la vie de tous les jours.

Alors pourquoi cette réponse, cette théorie psychologique, est-elle limitée dans sa façon de résoudre les problèmes de la vie de tous les jours ? A cause de l'ignorance du phénomène de la continuité de la vie après la mort, à savoir que la conscience de la vie actuelle est une continuité de la conscience de la vie passée et que cette conscience actuelle se poursuivra après la mort dans la vie prochaine. Ainsi ce phénomène n'est pas connu, cette culture n'est pas connue, et la notion de karma – démonstration infaillible, exacte de ce qui cause le bonheur et de ce qui cause la souffrance – n'est pas connue. Il existe une certaine vision du monde qui consiste à penser qu'en faisant des affaires, on réalise des bénéfices ou qu'en plantant des graines, on récolte des fruits. Que de même, en ayant reçu une bonne éducation, on peut mener une vie facile, une vie réussie, qu'on peut parvenir au bonheur en possédant instruction, richesse, amis. Selon cette vision du monde, si l'on possède quelque chose, on peut parvenir au bonheur. Et si au contraire on n'a pas ceci ou cela, on a des problèmes. Ce type de vision du monde est accepté. Cependant, toutes les visions du monde ne conduisent pas nécessairement au bonheur. Toutes les visions du monde n'empêchent pas nécessairement que l'on ait des problèmes, elles n'apportent pas nécessairement du bonheur et du bonheur seulement. Elles ne sont pas nécessairement justes. Mais ce type de vision du monde est couramment accepté.

Cependant, le karma signifie que vos problèmes viennent de votre esprit, qu'ils viennent de votre façon de penser. La façon de penser erronée conduit à des résultats douloureux. Et avec la façon de penser correcte, avec l'attitude juste, avec le cœur ouvert, on obtient le bonheur. Cette explication sur la base du karma est conforme à la réalité. La pensée non-vertueuse, le karma non-vertueux résultent en souffrance, maintenant et à l'avenir. La pensée positive, vertueuse, résulte en bonheur, maintenant et à l'avenir. L'action qui entraîne des problèmes pour les autres, du malheur pour les autres est considérée comme non-vertueuse ; l'action qui entraîne du bonheur, spécialement le bonheur suprême qui dure, est considérée comme vertueuse.

Sa Sainteté le Dalai Lama dit que si l'action entraîne du malheur au cours de son déroulement, si elle trouble le bonheur de l'autre, elle est non-vertueuse. Ainsi, en faisant du mal aux autres, on se fait du mal à soi-même. C'est la caractéristique de l'action non-vertueuse, le résultat de l'action non-vertueuse. Ce phénomène selon lequel tout le bonheur, toute la souffrance viennent de notre esprit ; selon lequel l'auteur, le créateur est notre esprit ; ce phénomène du

karma et de l'existence des vies passées et à venir n'est pas connu. Je pense donc que, pour une grande part, tant qu'on ignorera ces phénomènes, les solutions aux problèmes seront limitées. Puisqu'on n'accepte pas de regarder les problèmes à la racine, il est donc très difficile d'y remédier. On n'élimine pas la pensée d'auto-chérissement, on l'accentue au contraire, on croit devoir prendre soin et nourrir la pensée d'auto-chérissement. Alors cela crée des problèmes en permanence. Ce qu'il faut donc en conclure c'est que, puisque jusqu'à ce que nous percevions directement la vacuité et que nous ayons parcouru la voie des Aryas, la voie mahayaniste de la vue juste, nous devons en passer par cette expérience, jusqu'à ce que nous ayons accompli cela, nous devons faire l'expérience de la maladie, de la vieillesse, de la mort et de la renaissance ; comme nous devons faire l'expérience de tout cela, tout ce que nous faisons c'est tricher avec nous-mêmes en ignorant la réalité, en ne réfléchissant pas à la réalité de l'existence, à la nature de l'existence. On triche avec soi-même en ne méditant pas sur cela, en ne se préparant pas à la mort. On triche avec sa vie en ne se préparant pas afin d'éviter une mort effroyable.

(Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché, Londres 1989, révisé par Gélong Konchog Lhundrup, Londres 1991)

Colophon : Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.