



Méditation sur les quatre caractéristiques du karma

Par Yéshé Khadro



MED-LM-KAR-MEDITATION SUR LES 4 CARACTERISTIQUES DU KARMA-Dernière mise à jour
06.08.2015

Utilisez une méditation de base sur le souffle pour calmer l'esprit.

Concentrez-vous sur le va-et-vient naturel du souffle.

Quand vous expirez, laissez aller toute tension physique, toute lourdeur d'esprit, toute pensée perturbatrice. Si vous remarquez qu'un objet autre que la respiration vous vient à l'esprit, laissez-le aller et ramenez votre attention sur le flux de votre respiration. Quand vous inspirez, imaginez que de la lumière blanche pénètre en vous avec votre inspiration.

Votre esprit devrait maintenant être plus calme, plus clair et prêt à établir la motivation pour la session de méditation.

Visualisez dans l'espace en face de vous, le Bouddha Shakyamouni, entouré d'une infinité de bouddhas et de bodhisattvas, et de tous les saints maîtres de la lignée directe et indirecte des enseignements. Visualisez tous les êtres vivants remplissant l'espace autour de vous et rappelez-vous les innombrables fois où ils ont fait preuve de bonté envers vous en tant que votre mère ou d'une autre manière. Imaginez que les rayons de lumière émanant des êtres saints entrent en vous et en tous les êtres vivants, nos mères bienveillantes.

Au fur et à mesure que la lumière se diffuse en vous et en tous les êtres, elle purifie toute négativité et tout obscurcissement mental et elle apporte toutes les réalisations. Faites la requête sincère de parvenir à réaliser le point essentiel de la méditation dans le but de pouvoir être parfaitement bénéfique à tous les êtres vivants, nos mères bienveillantes.

Commencez la méditation sur les quatre caractéristiques du karma.

Le but de cette méditation, c'est de renforcer notre compréhension du karma, de reconnaître son pouvoir et de développer le souhait enthousiaste de créer jusqu'à la plus infime vertu et d'éviter jusqu'à la plus infime non-vertu.

La première caractéristique est que le karma est inéluctable :

Pensez à la manière dont les actions non-vertueuses amènent inéluctablement le malheur et les actions vertueuses inéluctablement le bonheur.

Les actions motivées par des états mentaux vertueux tels que l'amour bienveillant, la générosité, la foi et la sagesse sont vertueuses par nature et leurs fruits ne peuvent être que des expériences de bonheur.

Les actions motivées par des états mentaux non-vertueux tels que la colère, l'attachement, l'orgueil et l'ignorance sont non-vertueuses par nature et leurs fruits ne peuvent être que de la souffrance et du malheur.

Remémorez-vous quelques-unes des actions vertueuses ou non-vertueuses créées par vous dans le passé et mettez-les en relation avec ce caractère inéluctable du karma.

Deuxième caractéristique : le karma est de la nature de l'accroissement, le karma augmente.

Une fois que le karma a été créé et que l'empreinte est laissée sur la conscience, sa force va continuer à croître. Ceci est vrai autant pour les actions karmiques vertueuses que pour les non-vertueuses. Donc, même si l'action peut sembler bénigne et sans importance au moment où elle est créée, du fait de cette caractéristique d'accroissement, elle peut amener un résultat puissant. Il est donc important de s'appliquer consciencieusement à créer des actions vertueuses même petites et d'éviter la moindre action non vertueuse. Par la purification, il est possible d'affaiblir la puissance des actions non vertueuses, mais sans purification elles vont continuer à s'accroître.

Troisième caractéristique : le résultat ne peut être vécu que si on en a créé la cause.

Il n'y a pas d'effet sans cause. Rappelez-vous les situations de bonheur que vous avez connues dans le passé. Certes, il pourrait sembler que des conditions extérieures aient été à l'origine de ces moments heureux, mais il ne vous aurait pas été possible d'en faire l'expérience si vous n'en aviez pas créé la cause. De la même façon, remémorez-vous certaines expériences de souffrance ou de malheur vécues par vous dans le passé. Il peut sembler que des conditions ou des personnes extérieures aient été la cause de ces situations, mais il faut réfléchir à la façon dont il ne vous aurait pas été possible de les rencontrer si vous n'en aviez pas créé la cause.

La troisième caractéristique signifie que nous avons le contrôle de notre avenir. Réfléchissez au bonheur et aux conditions positives que vous espérez rencontrer dans le futur et au fait qu'il est impossible que cela se produise sans en avoir créé la cause.

Quatrième caractéristique : une fois créées, les actions ne sont jamais perdues.

La graine karmique n'est jamais perdue quel que soit le temps écoulé entre la création de l'action et l'expérience de son résultat. Quand les conditions appropriées se seront réunies, les résultats vont se faire sentir - dans cette vie ou dans une vie future.

A moins d'être purifiées, toutes les actions non vertueuses que nous avons créées, quelles qu'elles soient, resteront dans notre continuum jusqu'à ce que finalement, elles donnent leur résultat. De la même manière, toutes les actions vertueuses que nous avons créées, ou que nous créerons, resteront dans notre continuum jusqu'à ce que finalement elles donnent leur résultat.

En réfléchissant aux 4 caractéristiques du karma, notre compréhension de la force du karma - à la fois vertueux et non vertueux - devient plus claire. Quel que soit le degré de compréhension généré par cette réflexion, maintenons l'esprit pointé uniquement sur cela aussi longtemps que possible.

Terminez la méditation en vous remémorant les bouddhas en face de vous. Imaginez qu'ils s'absorbent dans le Bouddha central, Shakyamouni. Il se résorbe lui-même en lumière, lumière qui s'absorbe en vous par le sommet de votre tête. Vous ressentez que vous ne faites plus qu'un avec le Bouddha sous forme d'espace qui englobe tout. Concentrez-vous sur ceci aussi longtemps que vous le pouvez.

Dédiez le mérite de cette méditation. Que cette action devienne la cause de l'éveil afin que vous puissiez parfaitement conduire tous les êtres vivants vers leur état d'éveil, aussi rapidement que possible.

Colophon : Traduit de l'anglais par Jean-Marc Depasse, revu par la vén. Tenzin Ngeunga, 2010. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.