



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Veillez trouver ci-dessous le texte complet des sous-titres de la vidéo du 18 mars 2020, de Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII^e Gyalwa Karmapa, intitulée Réflexions de Karmapa sur le coronavirus (COVID-19)

Vidéo sous-titrée en français : <https://youtu.be/3tdMflhnVzs>

Chers amis du Dharma,

Je ne m'adresse pas à vous en tant qu'enseignant ou gourou et ce que je m'appête à dire n'est en aucun cas un sermon.

Je suis un simple pratiquant, comme vous, et j'essaie de partager certaines de mes pensées et expériences en menant une vie bouddhiste.

Ce que j'ai dit en tibétain sera peut-être utile à certains d'entre vous et causera peut-être davantage de confusion à d'autres.

C'est une possibilité parce que, dans la mentalité tibétaine, les choses sont toujours véhiculées de façon honnête, directe et pragmatique.

Du fait de la barrière de la langue ou d'une mauvaise compréhension de cette langue, nous pouvons parfois apporter plus de confusion que de sagesse véritable.

Je vais donc essayer de résumer en anglais ce que j'ai dit en tibétain.

En bref, le message que je cherchais à véhiculer est d'essayer de prendre soin de son propre karma.

C'est ma façon de traduire les mots qui ont été prononcés par le bouddha historique Shakyamuni.

En tibétain, nous disons *lé dak gir jé, lé dak gir dzö*.

Lé pour karma, *dak gir jé* signifiant « faire nôtre », c'est une façon de le dire.

Prenez soin de votre karma, faites-le vôtre.

Dire cela peut sembler profond, insondable ou encore très, très déconcertant.

Peut-être que ces trois aspects reviennent au même.

Je pense que c'est peut-être la chose la plus appropriée pour moi-même.

Ma famille et moi-même allons bien ici, en Inde.

Mais il y a maintenant un nombre infini d'êtres humains affectés par cette pandémie, le COVID-19 ou coronavirus, ce qui est épouvantable.

Tellement de vies.

Regardez les personnes qui sont mortes de cette maladie et celles qui sont malades.

Les officiels, les professionnels des systèmes de santé, les bénévoles et en fait tous les acteurs du système social qui font de leur mieux avec les connaissances et l'expérience qu'ils ont sont vraiment inspirants et nous leur devons notre gratitude, c'est le moins que l'on puisse dire.

En même temps, il est très perturbant de penser aux victimes de cette maladie.

Nous pensons probablement que ça y est, que c'est la fin du monde.

Cette peur, cette panique, est inutile.

Nous ne devrions pas avoir peur ou paniquer.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Mais quand cela se produit, cela se produit.

Il n'y a rien que nous puissions faire.

Quand je pense personnellement à cette situation, je peux aussi me laisser aller à la peur et à la panique.

Ce n'est pas pour dire que j'ai trouvé une solution, mais quand j'essaie vraiment de prendre le temps de réfléchir à ce qu'a dit le Bouddha, je vois que se concentrer sur le Dharma du Bouddha est empreint des qualités les plus utiles et les plus bénéfiques.

Si j'essaie de résumer tous les enseignements, le plus approprié qui me vienne à l'esprit avec des mots simples est celui de prendre soin de son karma.

Je trouve cela des plus appropriés et des plus bénéfiques, parce qu'en tant que pratiquants, nous avons la perspective d'une mission qui consiste à sauver tout le monde.

Nous sommes supposés libérer tout le monde.

Avec cette façon de penser et si en plus nous éprouvons directement ce genre de maladies ou si nous en sommes témoins, nous faisons face à une tâche impossible.

La seule solution que nous avons alors est de céder à la peur.

Je pense, mais ressens aussi du plus profond de mon cœur, que prendre soin de son karma est vraiment une manière profonde de faire face à ce que nous éprouvons à présent.

Je comprends le fait de prendre soin de son karma de la façon suivante :

À partir de notre naissance, ou encore depuis les temps sans commencement (mais il est probablement plus facile de se relier à notre naissance), nous sommes naturellement sujets au changement.

Naturellement sujets à l'impermanence.

Il n'y a pas d'autre possibilité.

Afin d'apporter notre aide aux plus jeunes ou à ceux qui n'ont pas la capacité de comprendre ce que signifie le changement, nous avons accumulé toute une variété de concepts.

Sous la forme de religions, de sciences, de philosophies, d'éducation.

Ce ne sont que des moyens pour nous aider à comprendre le changement.

C'est leur but véritable, indépendamment de quel concept est le meilleur.

Le bouddhisme n'est qu'un autre moyen pour nous aider à comprendre le changement.

Le karma est fondamentalement une façon très simple, néanmoins vaste et profonde, de décrire le changement.

Karma est un terme très général.

Si nous le disséquons un peu, il signifie cause, conditions et effet.

Quand ces trois éléments sont résumés en un mot, nous disons le karma.

C'est ce que cela signifie.

Aucune des causes ou des conditions ni aucun des résultats n'existe réellement de manière indépendante.

Ils sont tous interdépendants.

Quand l'un est présent, les autres sont présents.

Comme une forme et son ombre.

Prendre soin de son karma signifie fondamentalement observer le karma.

Observer la façon dont ces conditions émergent.

Observer la façon dont ces conditions se dispersent.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Cela signifie que tout ce qui s'élève doit retomber.

C'est une autre façon de décrire le karma.

Cette précieuse existence humaine que nous avons est un des tremplins les plus fantastiques pour nous aider à comprendre ce que le changement signifie.

C'est la plus grande fenêtre, la plus grande chance ou opportunité qui nous est offerte pour le comprendre.

Elle est bien sûr très éphémère, simplement du fait de sa nature.

La vie est changement.

Cette existence humaine est changement.

La nature même du changement nous offre l'opportunité de le comprendre.

On nous a donné cette opportunité.

La manière de la saisir revient à chacun, en tant qu'individu.

Cette opportunité peut être comprise comme étant donnée par une force inattendue, par une divinité, par accident ou par quelqu'un.

Peu importe.

Ce qui importe à la fin est de comprendre, de réaliser et d'apprécier le fait que cette existence humaine est elle-même la cause, la condition et le résultat.

Au-delà de cela, si vous essayez de creuser et de voir où se trouve la cause absolue, d'où provient la poule ?

Est-ce que l'œuf est l'absolu ?

Ou bien est-ce l'inverse ?

Même en insistant, vous ne pourrez jamais trouver la cause absolue.

Dans le cas de cette épidémie, nous essayons de trouver qui est le patient zéro.

Comment cela s'est-il produit ?

Comment en sommes-nous arrivés là ?

Qui est responsable ?

Nous essayons toujours de trouver la cause absolue, mais c'est impossible parce que cette existence humaine est elle-même apparue et s'est manifestée de façon telle qu'elle est naturellement sujette au changement.

Par conséquent, tout peut être une cause !

Il n'y a pas une cause particulière.

Par exemple, à cause des accidents ou de la mort, la chose la plus effrayante dont nous ne voulons pas être témoins, nous éduquons les plus jeunes à faire ceci et à ne pas faire cela.

En fait, nous les éduquons et les élevons en véhiculant ce message par pure bienveillance et par amour, mais nous avons quelque part à l'esprit un sentiment d'insécurité et notre façade est remise en question.

Parmi tout ce qui pourrait survenir de mauvais, nous pensons que la pire des choses serait de changer, de tomber malade, de vieillir et de mourir.

Cette résistance que nous entretenons est entremêlée ou mélangée avec l'aide, l'assistance et l'éducation que nous essayons de donner aux autres.

Même s'il s'agit de bonnes intentions, à un moment donné, les enfants réaliseront inconsciemment, peu importe leur jeunesse ou leur immaturité : « Ce que mes parents, mes



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

enseignants et mes amis m'ont dit est que je ne dois pas mourir, je ne dois pas tomber malade. »

Penser que nous ne devons pas laisser ces choses épouvantables se produire ou prendre place dans nos vies est provoqué par cela.

Nous ne serons jamais capables de comprendre la cause absolue, simplement parce que nous sommes le changement.

Tout peut causer le vieillissement.

Tout peut causer la mort.

Il n'y a donc pas vraiment de garantie ni de sécurité.

Entendre cela peut provoquer la plus grande panique ou peur.

C'est difficile.

Il nous est difficile de garder notre calme.

Cependant, si nous n'avons pas nécessairement la mission ou le devoir de sauver le monde, il s'agit au moins de penser que cette chance nous a été donnée.

D'un point de vue bouddhiste, nous disons qu'il s'agit de la bénédiction des bouddhas et des bodhisattvas d'une part, et de notre mérite d'autre part.

La combinaison des deux donne cette opportunité qui est la nôtre.

C'est une autre façon de le dire.

Si cela vous inspire, prenez-le ainsi.

Si vous pensez que cette opportunité vous est donnée par une divinité, vous pouvez aussi le prendre ainsi.

Même si vous avez le sentiment que cette opportunité vous est donnée, ou qu'elle s'est produite, par accident, si vous trouvez une certaine confiance en pensant ainsi, peu importe.

Peu importe ce qui nous donne de la confiance ou du calme, tout ce qui importe est de réfléchir à la façon dont le changement fonctionne, à la manière dont les choses sont causées, à la façon dont les choses se conditionnent les unes les autres et à quoi ressemblent les résultats.

C'est ce que je veux dire par « prendre soin de son karma. »

Cela ne signifie pas endosser la responsabilité.

Actuellement, à la lumière de cette épidémie, tout le monde se pousse à prendre ses responsabilités, à ne pas répandre la maladie, à s'abstenir des actes inutiles, même s'ils peuvent sembler importants.

Quand je parle de prendre ses responsabilités en tant que pratiquant, ces deux aspects peuvent être mal compris.

Vous pouvez le comprendre comme si vous étiez l'auteur de cela et qu'il vous fallait en endosser la responsabilité et en recevoir la punition.

Cela ne veut jamais dire ça.

Prendre soin de son karma ou le faire sien signifie simplement que vous êtes le karma, que vous êtes le changement et que le monde est changement.

Et vous êtes donc identiques.

Nous sommes identiques.

Nous ne sommes pas du tout différents.

Nous sommes tous interdépendants.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Ainsi, la chose la plus significative et la plus noble à faire est simplement de se laisser porter par le flot du changement.

C'est seulement ainsi que nous pourrons nous défaire de la pression.

La plus grande cause de panique provient de la pression que nous devons survivre à tout prix, que nous ne devons pas tomber malades.

Je ne dis pas cela de façon égoïste.

Par exemple, vous pouvez penser ainsi : « Mes proches ne doivent pas tomber malades. Mes proches ne doivent pas perdre leur vie. »

Même si cette intensité, cet enthousiasme et ce soin sont purs et magnifiques, ils ne signifient pas que nous pouvons céder à la panique de la survie.

Actuellement, il semble que nous nous préparons à la survie, en faisant des provisions et en stockant diverses ressources comme la nourriture, l'eau, les médicaments, les moyens financiers, toutes les conditions que nous essayons de réunir, mais même cela, si nous nous concentrons vraiment et y réfléchissons clairement, ne présente aucune garantie.

Vous faites des calculs : si vous stockez cette quantité de nourriture, d'eau ou de médicaments, si vous prenez telle ou telle précaution, vous aurez un certain pourcentage de survie...

Nous devons bien sûr maintenir les apparences pour les autres.

Nous devons faire tout ce que nous pouvons.

C'est exactement ce que les médecins, les infirmières et les officiels essaient de faire.

Ils savent aussi, quelque part, qu'il n'existe pas de réelle garantie, mais que la panique est la pire des choses qui puissent se produire.

Afin d'éviter toute panique, ils prennent toutes sortes de mesures.

Ils savent cependant qu'il n'existe aucune garantie réelle.

Je ne dis pas que le bouddhisme a la solution à tous ces problèmes ni qu'il peut nous libérer de ces pandémies, mais ce que je trouve très bénéfique et très rassurant est que, si nous prenons soin de notre karma, c'est-à-dire si nous observons le changement et voyons que nous sommes le changement, que le monde est changement et que tout est simplement changeant, alors nous acquérons une confiance supplémentaire pour être utiles et prendre soin des autres et de nous-même.

Nous ne doutons plus de nous-même et du fait que nous devons prendre soin de nous et des autres, tout en sachant que cela est en soi un cercle vicieux, mais que nous n'avons pas le choix et nous cédon.

Si nous nous accrochons à cette habitude, à cette peur, à cette émotion affligeante, tout ce que nous obtiendrons ne sera que panique sur panique et peur après peur.

Et cela ne rimera à rien.

Acceptons le changement, acceptons le karma, non pas comme une punition, une erreur ou un défaut, parce que nous pouvons l'envisager ainsi.

Cette épidémie peut être vue comme un facteur d'unification intéressant, si nous nous identifions à la race humaine.

Quand une société se forme, de manière assez étrange, elle a besoin d'opposition, d'un malfaiteur en quelque sorte.

Nous identifions ce malfaiteur et nous unissons tous sous une même bannière.

Dans le cas présent, ce virus agit probablement de la même façon.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

C'est donc intéressant de ce point de vue.

Néanmoins, ce n'est pas parce que nous parviendrons à arrêter cette maladie que tout sera terminé.

Pendant une courte période peut-être, si un vaccin est trouvé dans les prochaines années, nous pourrons respirer et ressentir un certain plaisir pendant quelques mois, au maximum, quelques jours, quelques heures ou minutes.

Mais même si cette forme de plaisir est convoitée, elle ne veut rien dire parce que tout de suite après quelque chose d'autre peut se produire.

Accepter le changement semble donc vraiment profond, parce que nous acceptons alors ce que nous avons et nous nous donnons la confiance d'accepter le changement, et de ce fait nous ne ressentons plus de pression ni de poids.

Au lieu d'être un cercle vicieux, cela devient un cercle utile et raisonnable.

Cela nous donne alors la confiance d'épouser le changement.

En épousant le changement, nous nous transmettons aussi de la confiance les uns aux autres.

La confiance d'accepter le changement.

Si vous êtes médecin, infirmier, officiel, vous aurez aussi la confiance de faire tout ce qui est en votre pouvoir, même si cela signifie simplement repousser l'inévitable, stopper la maladie, ou réduire la peur et la panique ; même si toutes ces mesures sont provisoires, vous aurez alors l'énergie et la confiance d'accomplir vos tâches.

C'est en fait ainsi que les bouddhas et les bodhisattvas accomplissent leur activité.

Grâce à leur omniscience ou sagesse, ils connaissent le changement et savent que la vie est condamnée dès le départ, pour le dire crûment.

Ils savent qu'il est inutile de faire quoi que ce soit et qu'il faut laisser les choses telles qu'elles sont, mais ils n'en déduisent pas que rien ne peut être fait.

Même s'ils voient que depuis notre naissance nous sommes condamnés à mourir, ils savent que fournir ne serait-ce qu'un répit provisoire est utile et aidant.

C'est pour cette raison qu'il y a certaines pratiques visant à prolonger la vie, à dissiper les obstacles.

Ces pratiques ne sont que provisoires, mais elles nous donnent du répit.

Nous savons que cela est artificiel, mais elles nous sont utiles.

Nous gagnerons alors en confiance, si nous pouvons accepter le changement, accepter le karma et si nous le faisons nôtre sans dire, de manière grossière, qu'il s'agit d'une punition à cause de nos actes du passé.

En embrassant simplement le karma et en acceptant que nous sommes changement, il est inutile de se sentir embarrassé ou coupable parce que « je ne suis pas permanent, je ne suis pas un sol ou un roc pour tout le monde. »

Acceptons que nous sommes changement et que le reste, tout ce qui nous entoure, notre environnement écologique et le virus lui-même est un auxiliaire du changement.

Je pense qu'il est important de se concentrer sur cela.

D'un point de vue médical ou scientifique, il est peut-être difficile de catégoriser les virus comme des êtres sensibles, mais on ne sait jamais.

Ils le sont peut-être.

Ils vivent, respirent et luttent.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Ils ont l'air d'avoir cette capacité.

Ce sont peut-être des êtres sensibles qui vivent et respirent.

Si c'est le cas, ils sont changement et nous sommes changement.

Nous ne sommes pas différents.

Trouver un moyen provisoire de laisser cette maladie passer selon un code plus naturel avec les médicaments et les précautions est très bien.

Cependant, peu importe la direction dans laquelle cette maladie nous entraînera ; en tant que pratiquants, même si nous ne sommes que de supposés pratiquants, nous ne devons jamais abandonner l'idée que nous avons la meilleure chance, la meilleure solution, c'est-à-dire ce temps, cet espace, cette naissance grâce à laquelle nous pouvons finalement accepter le changement.

Au cours de tant de vies passées, nous avons nié, encore et encore, l'acceptation du changement.

Je ne veux pas dire, de manière grossière, que nous souffrons à présent à cause de cela.

Quelque chose de magnifique a émergé de cette confusion et de ce déni : cette vie.

Même si ce n'est pas notre devoir ni notre mission, il est pertinent, intéressant et magnifique de pouvoir employer cette vie à accepter le changement.

C'est mon souhait le plus cher et ce que je voulais faire passer.

Comme toujours, quand je dis quelque chose, l'anglais n'étant pas ma langue maternelle, et même si je suis supposé être Tibétain je ne parle pas le tibétain aussi couramment que je le devrais, ces manques d'usage de la langue peuvent provoquer de la confusion chez les auditeurs, je vous prie de m'en excuser.

Comme je le dis souvent, je ne fais que penser à voix haute en utilisant ces moyens technologiques pour écouter mes propres pensées.

J'espère qu'elles seront d'un quelconque bienfait pour vous.

Merci d'avoir pris le temps de les écouter.

Comme toujours, je prie pour nous tous.

Je fais de mon mieux pour prier pour tout le monde, pour que nous puissions vaincre cette maladie, mais aussi pour que nous puissions comprendre le changement et la façon dont les choses fonctionnent.

J'espère que j'aurai le courage de partager bientôt avec vous d'autres pensées.

Je ne sais pas si elles sont bénéfiques à un niveau fondamental, mais je ferai de mon mieux si cela est utile.

Si ce que j'ai dit vous est utile, essayez à présent d'orienter ce que vous avez compris vers votre pratique ou votre méthode formelle.

Par exemple, j'ai enregistré auparavant la méditation de Chenrezik en tibétain.

Ces moyens, ces *sadhanas*, ces méditations guidées sont des canaux, des façons de nous aider à faire passer ce que nous avons profondément compris.

Je vous demande à tous, quand vous trouvez le temps, de méditer, comme nous méditons ensemble.

Comme je l'ai déjà dit, peu importe où nous nous trouvons, peu importe la distance qui nous sépare, le seul moment où nous sommes ensemble est le moment où nous méditons.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Peu importe la distance, le temps et l'espace, quand je médite, je suis avec celui ou celle qui médite également.

Je pense que c'est le cas.

C'est en fait le cas !

Merci beaucoup à tous.

Restez vaillants, pas seulement en apparence, mais en voyant que vous avez la meilleure opportunité.

Merci beaucoup.