

KARMA

Traduction réalisée par Juanita Dubucq et Anne Marie Chaubet

Karma signifie simplement la loi de cause et effet. C'est la loi naturelle qui se manifeste par des pensées qui se projettent en actions, puis les actions reviennent à leur auteur le jour venu, dans cette vie ou dans une vie future.

J'ai perçu ceci pendant la méditation :

Les processus mentaux sont l'endroit où l'énergie cosmique (de la vacuité) est attirée et condensée par la conscience (force vitale qui sous-tend les fonctions d'un corps sain) en une réunion d'information et d'images qui s'organise en mémoire.

La mémoire est constituée de forces énergétiques qui ne sont pas stables et qui cherchent à se consolider au travers des projections dès que l'occasion s'en présente.

Une fois que les mémoires sont formées, elles ne peuvent pas être effacées et même si les mémoires faibles seront repoussées par les plus fortes, elles existent pour toujours et attendent leur moment pour s'imposer. La première fois que nous pensons, nous créons une mémoire. Après quoi, elle ne nous appartient plus, mais au contraire nous lui appartenons. Nous devenons esclaves de nos pensées créatrices de mémoires.

Une pensée ne peut pas défaire ou annuler une mémoire ou pensée existante. Une pensée bonne ou positive, par exemple, ne peut pas annuler une pensée mauvaise ou négative. Elle va uniquement introduire un conflit qui va entretenir un manque d'harmonie et une lutte constante.

Les pensées sont des entrées et les actions sont des sorties. Quand les pensées sont utiles ou constructives, des actions devraient être entreprises pour les convertir en autant de produits utiles et constructifs. Quand les pensées sont inutiles ou destructives, ignorez-les et engagez-vous dans une activité positive et pleine de sens, afin qu'elles n'aient pas la possibilité de se fortifier ou de s'intensifier.

La douleur et la maladie sont des blocages dus à la coagulation et à la déformation de la force enroulée vers le haut et à l'information des mémoires chargées d'émotion créées par les pensées qui n'ont pas été converties en actions.

Les règles du karma et les lois de la société n'autorisent pas les actions nocives ou destructives. Nous devrions veiller à ne pas développer l'habitude de penser excessivement et, à la place, utiliser notre temps pour réaliser des actions constructives et bénéfiques.

Les forces énergétiques des mémoires appelées Karma sont réelles et vivantes. De fait, c'est ce qu'on appelle le « Je ». Quand vous regardez en votre intérieur, seul existe le karma, le « Je » n'existe pas. L'Ego maintient tous les éléments du karma ensemble sous la forme du « Je ».

Le karma est condensé et matérialisé sous forme de lignes, de plis et de feuilles qui s'entrecroisent en diagonale et devant-derrrière à travers le corps. Il existe des millions de telles forces qui se révèlent uniquement pendant la méditation. La méditation facilite la révélation, la dissolution et le détachement de telles forces.

La propulsion et la projection de notre karma au delà du corps l'agrègent et le lient au

karma d'autres personnes, c'est ce que l'on appelle le karma collectif.

Seulement 1% de notre karma est à l'intérieur de notre corps, le reste, 99%, est bien loin en haut et au-dessus. Le karma projeté doit être ramené dans le corps pendant la méditation pour réaliser un nettoyage karmique efficace.

La conscience ne peut être libérée que par la méditation en présence. Quand elle est libérée de cette façon, elle rayonne et se reconnecte avec la pureté du vide cosmique, de l'Univers.

La conscience qui est libérée perçoit (réellement, par les yeux et les sens) des paquets et de gros tas de karma collectif projeté par tous, en mutation et en mouvement permanent. Le corps de chaque être humain apparaît comme une minuscule marionnette impuissante suspendue à de gros tas de forces karmiques.

Je suis le propriétaire de mon karma

Je suis l'héritier de mon karma

Je suis né de mon karma

Je suis lié à mon karma

Mon Karma est mon refuge. Quoi que je fasse de bon ou de mauvais, de cela je serai l'héritier.

-----Bouddha

La véritable guérison est possible si nous parvenons à nettoyer le karma pour modifier le destin, permettre l'apparition d'alternatives et créer un espace pour le corps, ce que l'on peut appeler une guérison holistique. Décrit simplement, ce processus s'appelle l'« unification du mental, du corporel et du spirituel ».

Le nettoyage karmique est un fait. C'est un processus qui témoigne de la révélation des forces énergétiques du karma qui entraîne changements et dissolutions en quittant le corps.

Pendant la méditation le karma peut se percevoir comme :

- des nuages qui évoluent et se transforment tout autour du corps ;
- des images et des informations perçues en trois dimensions ;
- une sorte de film ;
- des lignes, des plis et des tas qui peuvent paraître très embrouillés ;
- des émotions de toute sorte qui occupent l'espace.

Et en même temps nous pouvons ressentir :

- de la raideur, de la douleur et de la lourdeur ;
- une suffocation et un manque d'air ;
- de l'irritation, de la fatigue, de la peur et de la rage.

Il n'est possible de témoigner de la Vérité et du démantèlement du karma que par la pratique de la méditation en présence, ce qui facilite le détachement et la non participation. Témoigner est voir et sentir réellement en même temps, en veillant à ne pas être complaisant vis-à-vis de soi-même et à ne pas se laisser happer par le karma.

La pensée est nécessaire pour distinguer entre le bon et le mauvais, ce qui est correct ou incorrect, pour pouvoir vivre dans le monde physique. La méditation en présence permet d'éviter de faire des discriminations ou des jugements, et de rester un témoin qui accepte le karma tel qu'il est. Cette acceptation est appelée "ainséité" (suchness en anglais). Elle ébranle le socle à partir duquel le karma contrôle et gouverne nos pensées

Les méditants doivent utiliser la présence pour descendre de leur tête, là où se fabrique le karma, de la même manière qu'un acteur descend de scène pour se convertir en public non participatif. Ils doivent être attentifs à ne pas se sentir flattés par ce que leur dit le karma.

Le travail de la méditation consiste à se maintenir délibérément à l'écart et en dessous de nos pensées et émotions. En procédant ainsi, les pensées et les émotions se révèlent comme des activités énergétiques du karma contenant de l'information et des images qui occupent l'espace. Quand les pensées sont fortes, nous ressentons notre corps comme raide et pesant. Quand le corps se détend et que le flux énergétique est ressenti, il n'y a pas ou très peu de pensées. Les blocages multiplient les pensées et les pensées créent les blocages. Les méditants doivent être désireux de persister dans la présence corporelle qui place la conscience sous les blocages (raideur) sans tenir compte de la difficulté ou de la frustration ressentie. Ceci est le seul moyen d'éliminer les pensées anxieuses ou nocives.

Méditer en présence permet au karma d'apparaître et de se résoudre par lui-même. Ce processus authentifie la véritable méditation comme un processus au cours duquel se produit le passage du monde physique au monde spirituel.

Le but de la méditation, c'est « la vacuité » ou l'absence d'intention.

La vacuité c'est :

- la Vérité ou nature originelle de l'Univers quand le karma n'existe pas ;
- quand l'Esprit se libère/émancipe de l'emprise du karma, quand tous les attachements et la suspension sont éliminés, quand l'esprit libéré se reconnecte avec la nature originellement vide de l'Univers dans un sentiment de paix et de joie, quand le méditant se rend compte qu'il n'est plus un esclave impuissant du passé infini du karma.

Le karma est absolument tout, toutes les matières, tous les événements et tous les phénomènes des mondes. Sans karma, l'Univers est une ouverture infinie de pureté et de vacuité.

Les mondes où vivent les êtres vivants s'appellent le monde du samsara. Il est dominé par le karma. Le karma comprend des forces énergétiques qui se métamorphosent et changent d'état constamment. Tout dans ce monde est assujéti à des changements continuels. Rien n'existe de façon permanente.

Les êtres vivants qui habitent dans le monde du samsara sont fatigués, pleins de confusion et craintifs. Ils sont esclaves du karma depuis des temps infinis. Quand ils se libèreront du karma, ils n'auront plus besoin de renaître mais entreront dans un état « sans naissance, sans mort » appelé Nirvana, plein d'une paix et joie infinies.

Dans le nettoyage karmique, les forces énergétiques du karma se diluent, s'affinent et retournent à l'Univers comme pure énergie sans vibration. En ce sens, le karma retourne au Nirvana.

Pour aider les gens dans leur guérison, par le qiqong et la méditation, le mot karma ne peut pas être évité. Il n'y a pas d'autre mot qui puisse le remplacer. Quelques pratiquants de CFQ (instructeurs inclus) craignent l'utilisation de ce terme à cause du si mauvais

usage qui en a été fait et d'une interprétation erronée. Nous devons considérer ceci comme le problème des autres. Ceux qui font un usage abusif du karma ou qui induisent en erreur les autres souffriront d'un mauvais karma. Nous devons assumer comme propre la tâche de corriger cette mauvaise conception plutôt que d'hésiter sur l'utilisation de ce mot. Bon karma !

Le karma n'a rien à voir avec les fantômes, les esprits ou les entités surnaturelles.

Le karma n'est pas quelque chose dont seules des personnes spéciales peuvent se débarrasser. En fait, cela dépend surtout de la volonté de chacun de s'engager dans le processus.

Le karma est apparu au commencement du temps quand tous les êtres vivants ont été créés et, pris d'ennui, ont commencé à faire leur folies de création. Quand une personne a un mauvais karma, cela ne signifie pas qu'elle est mauvaise. Même les meilleures des bonnes personnes peuvent souffrir d'un mauvais karma dû à leur passé. Nous n'avons pas à être honteux d'un mauvais karma car il vient du passé (lointain ou immédiat). C'est la bonne action du moment présent qui compte.

Le karma habile, sain et bon s'appelle le kusala karma. C'est la condition pour que de bonnes choses nous arrivent. Le karma contraire s'appelle l'akusala karma.

Parami signifie l'accumulation de kusala karma à travers les vies passées qui mènent à l'illumination. Quand ils sont suffisamment développés et si les conditions sont bonnes, l'illumination se produit.

« Tous les dharmas sont vides, le karma n'est pas vide ». S'il y a quelque chose qui vaut la peine d'être réalisé, c'est de nous connaître nous-mêmes, nous qui sommes faits de karma, et de gérer celui-ci correctement et habilement. Dharma signifie règles et phénomènes du monde. Ils sont vides car instables et changeant constamment en raison de l'impermanence. Les activités dans ce monde, indépendamment de la fierté que nous en tirons, sont comme la construction de châteaux de sable qui vont bientôt disparaître sans laisser de trace. Pendant que le karma se poursuit sans fin. Cause-effet, action-réaction.

Ce corps est créé par le karma, nourri par le karma et finalement détruit par le karma. Quand le corps meurt, le karma se réorganise et se poursuit au travers d'incalculables, de millions de renaissances. La renaissance dans un corps humain est chose rare et précieuse.