

## **11 Propos sur le KARMA et notre RESPONSABILITE PERSONNELLE**

### **Lectures pour la séance SLLB du 31-08-2025**

- 1.** Tout comme l'oranger produit des oranges, l'être humain produit des pensées, des paroles et des actes physiques avec pour but la perpétuation de son être et de son espèce.
- 2.** L'énergie qui résulte de nos actions se perpétue dans le temps et elle nourrit nos graines négatives (comme nos graines de haine ou de peur ...), ou nos graines positives (comme nos graines d'amour et de compassion ...). Ce champ de graines conditionne notre avenir, même si nous pouvons en refaçonner le contour à tout instant : c'est notre karma individuel.
- 3.** Les pensées, les paroles et les actes des autres membres de notre famille -qu'ils soient vivants ou déjà décédés ; les actions des autres habitants de ce pays ou de cette planète, influencent également notre avenir : c'est le karma collectif.  
Chaque individu est à la fois héritier et acteur du karma collectif.
- 4.** Ainsi, comprendre le karma, c'est voir l'interdépendance : notre vie est façonnée à la fois par le monde et par notre manière de répondre au monde. En transformant nos propres graines de peur et de violence, nous transformons non seulement notre karma individuel mais aussi le karma du monde (karma collectif).
- 5.** Rien n'arrive par hasard. Chaque expérience est le fruit d'un enchevêtrement d'innombrables causes et conditions : nos actions passées, celles des autres, l'histoire collective, les circonstances sociales, le climat, etc. Ainsi, il n'y a pas une responsabilité individuelle exclusive, mais une responsabilité partagée.
- 6.** Notre karma individuel et notre karma collectif s'expriment au travers de nos graines (*bijas* en sanscrit). Colère, peur, joie, compassion, paix... sont quelques-unes des 51 graines qui garnissent notre conscience du tréfonds. Certaines d'entre elles

sont prépondérantes, les autres plus effacées.

**7.** Le paysage de nos graines est changeant : il est façonné par notre héritage familial, notre civilisation, notre culture, notre éducation, nos traumatismes, nos moments heureux. Si nous ne choisissons pas nos graines, nous pouvons toujours choisir quelles graines nous voulons arroser. En ce sens, nous sommes responsables de la manière dont nous cultivons notre esprit à chaque instant.

**8.** La souffrance n'est pas une punition. Quand une souffrance se manifeste, ce n'est pas une sanction. Dans le bouddhisme, la souffrance est vue comme une réalité à reconnaître, comprendre et transformer, pas comme un blâme. Notre responsabilité consiste à l'accueillir avec compréhension et compassion.

**9.** Notre liberté, c'est notre réponse. Même si nous ne contrôlons pas tout ce qui nous arrive, nous pouvons toujours transformer la manière d'y répondre. C'est là que réside notre véritable responsabilité :

- respirer en pleine conscience plutôt que réagir mécaniquement.
- cultiver la paix intérieure pour ne pas transmettre notre colère.

**10.** Avec Thay, la notion de responsabilité n'est jamais comprise comme une culpabilisation. On ne croit pas que *ce qui nous arrive est de notre faute* car on sait que notre destin ressort d'un immense tissu de causes et de conditions qui s'égrènent au fil du temps et de l'espace et qui, la plupart du temps, nous échappent.

**11.** Nous sommes intimement liés à ce qui nous arrive, et nous pouvons apprendre à transformer ce lien en choisissant lesquelles de nos graines nous voulons arroser et nourrir. C'est là que réside notre liberté. En ce sens, avec les actions du présent, nous pouvons cultiver les graines de bonheur pour le présent et pour demain.