

# KARMA — VIPAKA (1)

Quelques points essentiels sur la loi de cause à effet concernant nos actes

Lama Lhundrup, janvier 2007 (fiches pour 4 enseignements)

Notre vécu présent est le résultat de nos actes passés (pensées, paroles, actes physiques).  
Et nos actes présents vont déterminer notre vécu futur.

C'est la qualité de nos actes qui détermine notre expérience de vie.  
L'esprit est le chef, nos corps et parole sont ses serviteurs.  
Et en ce qui concerne l'esprit : La motivation est le point clé.

Nos actes ont des conséquences au-delà de ce qu'on voit, même au-delà de cette vie.  
Le mûrissement des actes est inévitable ; de manière infaillible ils vont rebondir – comme des boumerangs – et nous affecter.

Mais, le mûrissement des actes est dynamique.  
Et, nous pouvons utiliser cette dynamique pour :

- éviter la souffrance et les difficultés,
- diminuer la souffrance,
- créer le bonheur et joie,
- augmenter le bonheur,
- et finalement aller au-delà de tout conditionnement : à l'éveil.

Ceci est possible parce que :

- certains actes résultent en souffrance et
- d'autres actes résultent en bonheur.

Il faut donc apprendre à :

- éviter les actes nuisibles et
- accomplir les actes bénéfiques.

Deux attitudes clé sont à développer :

- accepter nos expériences présentes : travailler avec le mûrissement de nos propres actes pour les purifier ;
- puis assumer notre responsabilité pour nos expériences futures : donner une direction à notre vie et à notre courant d'être au-delà de cette vie, par des actes bénéfiques.

Pour ceci il faut apprendre d'avantage sur les conséquences de nos actes, l'influence de la motivation etc. par :

- l'observation
- l'écoute
- la lecture
- la réflexion
- la contemplation
- la méditation

Et ensuite agir en accord avec notre compréhension !

## KARMA — VIPAKA (2)

*Karma* : c'est l'acte conscient qui est la cause. *Vipaka* : c'est l'expérience qui en est le résultat. Ce sont nos actes qui déterminent le futur ; il n'y a pas automatiquement une évolution positive.

Buddha Shakyamuni (M 135) : « Les êtres ont leurs actes (*karma*) pour biens ; ils ont leurs actes pour héritage ; ils ont leurs actes pour matrice ; ils ont leurs actes pour lien ; ils ont leurs actes pour refuge. Ce sont les actes qui différencient les êtres en inférieurs et supérieurs. »

Des actes sont appelés « bénéfiques » parce qu'ils font du bien à nous-mêmes et aux autres, ils sont sains et justes, leurs conséquences sont agréables, ils mènent au bonheur, protègent ici et dans les vies futures temporairement contre la souffrance, ils font croître tout ce qui est bénéfique et décroître tout ce qui est nuisible, et finalement ils mettent une fin à toute souffrance.

Des actes sont appelés « nuisibles » parce qu'ils font du mal à nous-mêmes et aux autres, ils sont malsains et injustes, leurs conséquences sont désagréables, ils mènent à la souffrance ici et dans les vies futures, ils font croître tout ce qui est nuisible et font décroître tout ce qui est bénéfique, et ils nous enchaînent dans la souffrance.

Le résultat d'un acte dépend des facteurs suivants :

- des conséquences de l'acte (nuisible ou bénéfique)
- de l'accomplissement de l'acte (achevé, inachevé)
- de l'intensité de la motivation ou volonté (faible, moyenne, forte)
- de la conscience de l'acte (pleine ou moindre conscience, dans le rêve, inconscient...)
- de la responsabilité ou non de l'acteur (adulte, enfant, esclave...)
- de la nature et de l'intensité de l'état d'esprit (haine, désir, amour, compassion...)
- de l'état d'esprit immédiatement après l'acte (réjouissance, regret...)
- d'autres actes renforçants ou tamponnants
- de la fréquence de l'acte (acte habituel, rare ou unique)
- de ce qui est touché par l'acte (maîtres, parents, personnes inconnues, animaux...)
- du moment de l'acte (avant la mort, dans le bardo, comme adulte, dans l'enfance...)
- du développement personnel de l'acteur (avec ou sans engagements, vœux...)
- du contexte de l'acte (avec ou sans témoins, avec ou sans nécessité...)

Un « acte fort » qui produit un résultat fort s'accomplit donc avec une volonté forte, un libre choix, en pleine conscience, et en pleine maîtrise et force de l'esprit ; l'acte est complètement achevé, accompagné d'une réjouissance forte (pendant et après) ; il est suivi et entouré par des actes renforçants, allant dans la même direction ; il est répété souvent ou accompli à des moments cruciaux de la vie et de la mort ; il est accompli vis à vis des êtres 'forts' (maîtres, parents...) ou vis à vis d'un grand nombre d'êtres. De tels actes sont « forts » dans le sens qu'ils domineront sur d'autres, qu'ils mûriront très rapidement dans cette vie ou après la mort, et qu'ils auront même la puissance d'annuler les effets des actes contraires.

Pour avoir des résultats (*vipaka*) agréables, c.-à-d. des vies qui nous permettent d'approfondir notre pratique du dharma, il est impératif d'éviter des actes forts de nature nuisible et d'accomplir davantage d'actes forts de nature bénéfique. C'est cela la pratique du dharma.

## KARMA — VIPAKA (3)

Le résultat (*vipaka*) d'un acte (*karma*) se manifeste soit dans cette vie, soit dans la vie prochaine, ou dans une autre vie. Il se manifeste dans les six royaumes d'existence comme une expérience désagréable ou agréable, avec un esprit troublé ou non.

Seul les actes purs – accomplis sans la moindre saisie – n'ont pas un résultat qui sera une expérience dans les six royaumes. Ils mènent à l'épuisement de tout karma, dans l'au-delà de la souffrance (*nirvana*).

A l'exception des absorptions méditatives très profondes (les *dhyanas* du shiné profond) tous les autres actes sont « variables » (*injati*), c.-à-d. l'endroit du mûrissement de leur résultat n'est pas fixe ; il dépendra de la force et influence d'autres actes accomplis par ce même courant d'être. Par ex. un acte qui mûrirait normalement comme une expérience dans les enfers peut manifester ses fruits aussi comme une expérience difficile vécue dans une vie humaine, si ce courant d'être a accompli de nombreux actes qui mènent à une renaissance humaine.

Chaque acte a des conséquences immédiates et futures. Les 'vagues' de nos actes entrent en interaction avec les vagues de nos actes antérieurs et postérieurs et ils mûrissent aussi en interaction avec les vagues créés par d'autres êtres qui partagent le karma d'une vie similaire.

- Un acte a une influence sur l'état d'esprit immédiatement après.
- Il renforce la tendance d'agir de manière similaire dans le futur.
- Il a une influence sur notre corps (apparence, constitution etc.) maintenant et plus tard.
- Il a une influence sur d'autres êtres (leur expérience de vie, leurs attitudes etc.).
- Il a une influence sur notre environnement matériel.

Ces influences (« vagues ») interagissent de manière illimitée et créent nos expériences.

On différencie trois formes de fruits (*phala*) :

1. Les fruits de plein mûrissement (*vipaka-phala*) définissent le lieu de renaissance.
2. Les fruits secondaires (*nisyanda-phala*) définissent l'expérience personnelle dans ce lieu.
3. Les fruits influençant les circonstances (*adhipati-phala*) définissent les conditions extérieures de cette vie.

1. Les fruits de plein mûrissement d'un acte (ou plusieurs) sont : la renaissance dans une vie avec des caractéristiques qui correspondent à l'acte – agressivité/paranoïa (enfers), avarice/querelles (esprit avides), ignorance/peur (animaux), désir/ mélange de souffrance et joie (humains), jalousie/jouissances sensorielles (demi-dieux), orgueil/tranquillité (dieux).

Les actes qui déterminent notre prochaine naissance ont leur effet dans l'ordre suivant :

- (1) d'abord les actes lourds (*guru-karma*), (2) puis les actes accomplis juste avant la mort, (3) puis les actes habituels de la vie précédente, (4) et finalement les actes des autres vies.

2. Les fruits secondaires sont : les défauts et qualités d'une telle vie, longévité, santé, richesse, relations avec d'autres, succès et déception, expériences émotionnelles etc.
3. Les fruits influençant les circonstances sont : la qualité de l'environnement, les difficultés du terrain, le climat, les intempéries, les récoltes, la protection et les dangers, la facilité de vie...

## KARMA — VIPAKA (4)

Notre souffrance récurrente est la preuve que nous sommes peu habiles dans notre recherche du bonheur. Il est impossible d'arrêter la souffrance et de vivre heureux si nous n'avons pas créé les causes nécessaires. Pour une meilleure lecture des causes et effets, voici quelques exemples donnés par le Bouddha Shakyamouni (d'après Paul Debes, sélection du canon pali) :

Actes du corps :

- agir par désir ou colère → apparence désagréable, vieillesse prématurée
- pratiquer le contentement ou la compassion → beauté, grâce
- faire violence à d'autres ou piller les biens d'autrui → santé fragile, souvent malade
- soigner les autres ou protéger leurs biens → bonne santé et vitalité
- tuer, assassiner → vie raccourcie par manque de vitalité
- protéger la vie → longévité, bonne vitalité
- se comporter avec arrogance, sans respect → renaissance inférieure, primitive
- agir avec respect en acceptant l'autorité → renaissance supérieure, être bien respecté
- agir par avarice, possessivité → pauvreté, manque de soutien
- pratiquer la générosité, soutenir les autres → richesse, aisance matérielle, support
- agir par jalousie, sans se réjouir des atouts d'autrui → manque d'habileté et de talent
- agir sans rivalité, avec réjouissance → riche en talents, facilité d'apprendre
- tuer avec peu de conscience de la valeur d'une vie → mort accidentelle
- protéger des vies en conscience de leurs valeur → protection contre les accidents
- prendre de l'alcool ou des drogues → manque de clarté mentale et d'intelligence, folie
- préserver et développer la clarté mentale → être entouré d'amis sages

Actes en paroles :

- intriguer, provoquer des disputes → rencontrer querelles et désaccords
- harmoniser, soutenir les relations, fidélité → amitiés faciles, relations stables
- mentir, calomnier → être trompé, abus de notre confiance
- parler avec sincérité → rencontrer des gens honnêtes et dignes de confiance
- insulter, mépriser → être l'objet de mépris et de dédain
- paroles douces, gentilles → rencontres amicales, être traité avec politesse
- bavarder, paroles inutiles → dialogues non fructueux avec perte de temps
- paroles utiles, sensées → rencontres utiles, efficaces et profondes
- parler sans écoute aux besoins véritables → manque d'attention à nos paroles
- parler avec l'écoute du coeur → soutien des autres, acceptation, intégration
- parler avec un intérêt prétendu, hypocrite → portes fermées, pas de soutien
- parler avec une bienveillance authentique → intérêt et ouverture des autres, avoir du soutien
- reprocher, blâmer les autres → rencontrer la critique, le blâme
- valoriser, louer les qualités → recevoir des louanges, de l'encouragement
- s'obstiner dans ses vues, incapacité de céder → non-reconnaissance par les autres
- accepter les vues des autres, apprendre, pouvoir céder, s'intégrer → valorisation, notoriété

Ces exemples montrent seulement les grandes lignes d'un développement karmique dans le contexte humain. Ils peuvent néanmoins nous aider à comprendre mieux ce qui nous arrive dans cette vie et à construire une vie plus harmonieuse dans le futur.