

## Quatre réflexions sur le samsara.

---

Si nous arrivons à comprendre ce qu'est vraiment le samsara, alors nous pouvons dégager notre esprit de ses entraves et lui permettre d'accéder à une perception éveillée.

Il s'agit de transformer notre vision imprégnée du karma, vision toute personnelle et faite de nos propres perceptions, des incidences des apparences extérieures. Cela nous conduit à nous attacher à nos pensées, aux objets et nous en concevons de l'attachement. Le samsara est une notion de notre esprit, si on ne voit pas clairement cela alors on continue à se complaire dans des actions qui sont imprégnées par notre karma et il est impossible d'atteindre, de réaliser, l'éveil parfait et la libération de notre esprit dans cette vie même.

C'est une transformation, la pratique doit conduire à une transformation. Si nous voulons tout garder, ne rien changer, ne rien abandonner, alors quelle transformation la pratique peut-elle vraiment apporter. Nous fermerions nous-mêmes notre propre espace de liberté, de changement et donc d'éveil.

Il faut accepter d'être transformé par notre pratique, accepter que sa vie se transforme, accepter de changer notre vision purement personnelle de la vie. Sinon on continue comme disait Etienne à se mettre sous la couette pour sentir ses propres pets, et nous ne ferions que perdre notre temps, même avec la pratique.

Il y a quatre pensées, quatre réflexions profondes qui vont nous aider :

- I. Réaliser la chance d'avoir une précieuse vie humaine, l'apprécier. Nous sommes nés humains, c'est déjà difficile à obtenir, alors réjouissons-nous. C'est mieux je crois que d'être un cafard qui court partout, a peur de tout et bouffe de la poussière.
- II. La réflexion sur l'impermanence et la certitude de notre mort. C'est à dire se rendre compte de la fragilité de notre vie humaine qui nous conduit alors à pratiquer une voie spirituelle. C'est de la chance.
- III. Etudier notre karma, comprendre l'importance d'adopter une conduite sincère, éthique, favorable à tous. Comprendre ce que nous sommes, d'où nous venons. On peut alors se détacher de ces emprises.
- IV. Qu'est-ce que le samsara ? C'est un mode de perception illusionné, une attitude d'esprit erronée face à la vie. Une vision de notre esprit marqué par des comportements karmiques qui conditionnent alors notre vie. Changer son esprit, se transformer.

Par la pratique sincère et régulière, au-delà des circonstances, c'est à dire au-delà de comment nous voyons les circonstances, zazen sur zoom, covid, la

défaite, dégageons notre esprit et devenons des êtres totalement éveillés. Pour cela les moyens habiles de la pratique de zazen, des paramita sont essentiels. Le samsara est notre vision du samsara, on peut la changer. Nous sommes les acteurs, et non les spectateurs, nous dirigeons notre esprit vers les vertus transcendantes.