

~ À propos du COVID-19 ~

Mingyur Rinpoché

Actuellement, nous traversons cette épidémie de coronavirus à travers le monde. De ce fait, j'aimerais vous partager quelques-unes de mes pensées. Actuellement, tout le monde ressent beaucoup de peur, de panique, et d'anxiété, mais la chose la plus importante est notre état d'esprit et comment nous réfléchissons à ce propos.

Particulièrement, du point de vue d'un méditant, quoique nous affrontons dans nos vies — si nous essayons de prendre cela comme une opportunité d'apprendre et un moyen de grandir, et si nous essayons de transformer ces peurs et cette anxiété comme support pour notre méditation, ou notre pratique — c'est réellement une grande opportunité.

Normalement, nos vies sont comme les vagues de l'océan. Il y a beaucoup de hauts et de bas. Pas seulement dans nos vies, mais dans la société et dans le monde, il y a toujours des hauts et des bas. À partir de ces hauts et ces bas, nous pouvons beaucoup apprendre. Nous pouvons beaucoup grandir. Nous pouvons beaucoup gagner en compréhension, aussi. La chose la plus importante est de ne pas abandonner. Ce qu'on dit c'est que nous devons « lâcher prise ».

Lâcher prise c'est, bien sûr, maintenant que nous avons ce problème, nous devons accepter la situation. C'est vrai. C'est la réalité à l'instant. Ce virus se propage à travers le monde, et beaucoup de gens ont beaucoup de problèmes et de difficultés. Mais parfois, si nous abandonnons, nous ne pouvons pas apprendre. Nous ne pouvons pas grandir, ni trouver de solution, et nous ne savons pas quoi faire. Le plus important est de ne pas abandonner. Nous avons tous ce potentiel immense. Tout le monde a la sagesse, l'amour et la compassion, la conscience, et des compétences. Tout cela est en nous tous. Faites de votre mieux pour utiliser votre savoir, votre sagesse, vos compétences, votre amour et votre compassion. Et soyez très prudents à l'égard de cette situation. Écoutez les conseils des experts, tout comme ceux du personnel soignant, des médecins, et de quiconque ayant des conseils avisés

concernant ce virus. Essayez de les écouter, et de suivre leurs conseils. Par exemple, vous laver les mains, vous reposer, et faire de l'exercice physique, c'est très important.

Je pense que la méditation, particulièrement, est vraiment importante. Beaucoup d'entre vous connaissez la méditation de conscience, de compassion, et de sagesse — ces trois pratiques. Faites de votre mieux.

Si vous ne connaissez pas beaucoup la méditation, pratiquez-en une simple comme regarder sa respiration, inspirer et expirer, balayer votre corps, ou regarder les sensations, surtout quand vous sentez de la panique, de l'anxiété ou de l'inquiétude. Il y a beaucoup de sensations dans nos corps. Regardez juste ces sensations. Cela peut avoir l'air d'empirer, mais ça va. C'est bon signe.

La conscience est comme le ciel, et nos soucis, pensées, et l'anxiété sont comme des nuages qui vont et viennent. Alors, essayez de vous libérer de vos propres chaînes, mais en même temps, ne soyez pas imprudents.

Soyez sereins, mais en même temps, prenez certaines mesures. Faites de votre mieux pour suivre les conseils. Pratiquez, par exemple, ce que je viens de mentionner concernant la conscience. Nous pouvons utiliser cette anxiété, cette inquiétude, ou parfois même cette panique — nous pouvons les utiliser comme support de méditation. Si vous avez déjà appris la méditation avant, comme méditer sur la respiration, vous pouvez faire la même chose. Regardez cette panique, ce sentiment, ou cette sensation particulière dans votre corps. Et nous avons une nouvelle méditation, qui est de d'abord observer votre respiration et ensuite, vos sensations.

La seconde pratique concerne l'amour et la compassion. Quand nous paniquons, ou que nous sommes inquiets, nous pouvons embrasser l'inquiétude des autres dans la nôtre, et souhaiter :

« Puissent mon inquiétude et mon anxiété devenir la représentation de l'inquiétude de tous les êtres.

Puissent tous les êtres être libres de l'anxiété, des obstacles, et de la souffrance due à ce problème. »

Vous pouvez souhaiter que votre anxiété représente l'anxiété de tous les êtres. Cela aide beaucoup. Alors votre anxiété se transforme en amour et compassion. Alors, par la pratique de la sagesse vous pouvez accepter que cela soit impermanent, avec des hauts et des bas. Cela change. Alors, à la fin, tout est vacuité. Pensez peut-être à votre anxiété et aux causes de l'anxiété, au sujet et à l'objet, comme impermanents. Finalement, même la nature de l'impermanence est vacuité, alors vous pouvez reposer dans la vacuité.

Essayez toutes ces différentes pratiques, elles se soutiennent chacune. Une pratique aide l'autre.

Actuellement, je suis au Népal. Je suis en retraite, et ma santé va très bien. Je prie pour vous tous, chaque jour. Nous pouvons tous prier à l'occasion. Après avoir fini votre méditation, vous pouvez dédier votre méditation à la paix dans le monde et à ce qu'un remède à cette maladie soit bientôt trouvé. Et priez ainsi :

« Puissent tous les êtres être libérés de cette maladie puissent-ils tous en être préservés. »

Priez ainsi de temps à autre.

Ok, merci !