

Sandy **Hinzelin** & **Anaka**

---

# LES 12 LOIS DU KARMA

---

Changer sa vision de soi et du monde

JouVence  
*poche*

# Sommaire

Le mot d'Anaka.....	11
Le mot de Sandy.....	17
<b>1. La Grande Loi.....</b>	<b>23</b>
<i>« Nous récoltons ce que nous semons. »</i>	
<b>2. La Loi de la Création.....</b>	<b>41</b>
<i>« Nos intentions influent sur la création de ce qui nous entoure. »</i>	
<b>3. La Loi de l'Humilité .....</b>	<b>57</b>
<i>« Ce que nous n'acceptons pas continue d'arriver. »</i>	
<b>4. La Loi de la Croissance .....</b>	<b>75</b>
<i>« La seule façon de changer le monde est de commencer par soi-même. »</i>	
<b>5. La Loi de la Responsabilité .....</b>	<b>95</b>
<i>« Ce qui nous entoure n'est que le miroir de nous-mêmes. »</i>	
<b>6. La Loi de la Connexion .....</b>	<b>113</b>
<i>« Tout est connecté avec l'univers. Du plus petit des gestes au plus grand des pas. »</i>	
<b>7. La Loi de l'Attention .....</b>	<b>133</b>
<i>« Se concentrer sur plus d'une chose à la fois nous éloigne de nos objectifs. »</i>	

<b>8. La Loi de l'Hospitalité et du Don .....</b>	<b>151</b>
<i>« Il faut vivre selon ce que l'on professe et être altruiste. »</i>	
<b>9. La Loi du Changement .....</b>	<b>169</b>
<i>« L'histoire se répète jusqu'à ce que nous décidions de la changer en détournant nos énergies sur autre chose. »</i>	
<b>10. La Loi de l'Ici et Maintenant.....</b>	<b>187</b>
<i>« Tout ce que nous avons est le présent. Rester ancré dans le passé ou gaspiller du temps à imaginer l'avenir est inutile. »</i>	
<b>11. La Loi de la Patience.....</b>	<b>205</b>
<i>« Rien de ce qui a de la valeur ne peut être obtenu sans patience. »</i>	
<b>12. La Loi de la Valeur et de l'Inspiration.....</b>	<b>223</b>
<i>« Nos actions ne peuvent pas être médiocres car c'est seulement avec notre engagement que nous pouvons contribuer positivement au Tout dans lequel nous vivons. »</i>	
<b>Conclusion.....</b>	<b>240</b>
<b>Notes, Remerciements, Bibliographie, À propos des autrices.....</b>	<b>243</b>





« Le mot vient du sanscrit *karman* provient de la racine *kr-*, qui signifie agir, faire, et qui est à la base du latin *creare* et du français créer. Dans l'hindouisme il définit donc nos actes et actions. Concept lui aussi central dans la tradition bouddhiste, le karma est constitué de nos intentions et des traces que laissent tous les mécanismes et les rouages que notre être projette dans le monde. Nous arrivons avec un karma généalogique, nous acquérons un karma familial et d'éducation, nous créons le karma de notre réalité actuelle...

À chaque instant nous suscitons du karma. C'est une des forces motrices de notre existence dans l'Univers. Dès lors que le souffle nous est donné, en avançant dans la vie, nous créons du karma, positif ou négatif. »

Marc de Smedt



## Le mot d'Anaka



La photo et le bouddhisme sont mes deux piliers depuis l'adolescence. Cela a fortement contribué à mon équilibre personnel et professionnel.

L'alchimie étrange entre ma fascination pour la beauté de la vie et ma mémoire souvent en déroute m'a conduite à utiliser la photo pour m'aider à m'ancrer ainsi qu'à partager mon regard. Des premières photos à treize ans jusqu'à aujourd'hui, plus de trente ans après, ma pratique photographique m'accompagne chaque jour, avec un immense bonheur et une passion indéfectible. Mon père avait eu du nez quand il m'a mis son boîtier dans les mains, en me disant : « Tiens, ça devrait te plaire, ça. » Et cela me plaît toujours et encore !

Un des avantages de ce métier est que l'on peut apprendre jusqu'à la fin de sa vie, et parfois, je me demande si ce n'est pas ce qui me stimule au-delà de l'amour de l'Image.

Et apprendre, avec le bouddhisme en deuxième école de vie, c'est comme un océan de savoir dans lequel il est si savoureux de plonger.

Une philosophie des sages, venue de ces temps si anciens qu'elle dépasse toutes les cultures, toutes les civilisations pour nous ramener à l'essentiel.



Parmi tous ces enseignements précieux, la connaissance du fonctionnement du karma est une clé qui ouvre bien des portes.

Quand j'ai découvert ce principe, vers mes vingt ans, j'ai eu comme la sensation de recevoir une page du mode d'emploi de l'existence. Tel un immense cadeau dont prendre soin m'apporterait harmonie et clairvoyance.

Bon, c'était ma première impression, et j'ai pu réaliser rapidement que tout n'était pas instantanément modulable comme par magie !

Mais ce ressenti est resté, et il m'a guidé jusqu'ici pour expérimenter ce que le bouddhisme nomme l'octuple sentier : le sentier conduisant à la cessation de la souffrance.

1. La compréhension juste.
2. La pensée juste.
3. La parole juste.
4. L'action juste.
5. Le mode de vie juste.
6. L'effort juste.
7. L'attention juste.
8. La concentration juste, concentration de l'esprit rendant capable d'atteindre la pleine conscience.

Comprendre le karma et comprendre ces huit chemins m'ont toujours énormément apporté pour trouver les ficelles à démêler, à tous les niveaux. Cela a clairement influencé mes choix de manière positive et j'en ressens une infinie gratitude.

## Ces enseignements ont précisément pris les formes suivantes dans ma pratique photographique :

★ Toujours avoir un grand respect de la personne qui est devant mon objectif, ressentir ses forces et ses failles sans jamais juger pour savoir comment la mettre en valeur, comment montrer sa beauté, intérieure et extérieure.

★ Être en alerte permanente pour sentir son rythme, au fur et à mesure de la prise de vue, m'adapter à celui-ci comme un diapason. Vibrer avec la personne pour attraper cette énergie fugace.

★ Ressentir la Lumière comme au premier jour, pour toujours percevoir son caractère divin, ressentir les couleurs comme si elles avaient un goût, ou une odeur et les assembler pour créer une harmonie.

★ Donner de l'attention, de l'amour, du respect, de l'énergie positive pour que cela circule de manière fluide, pour stimuler la créativité de chacun et cultiver une confiance mutuelle.

Je pense qu'on attrape bien un peu de l'âme en photographiant quelqu'un (ou quelque chose, ou un lieu), alors je mets un point d'honneur à donner le meilleur de moi-même pour que ce que j'attrape soit accueilli avec un soin infini, avec une précaution immense, car c'est une étincelle tellement impalpable et si précieuse.

Le bouddhisme parle de compassion et d'amour, le karma fonctionne selon le principe de cause à effet. Je m'attache chaque jour à appliquer cela dans ma vie et dans mes photos. Pour moi. Pour les autres. Pour la vie elle-même.

## Pourquoi avoir choisi ces douze lois ?

Il y a deux ans, je travaillais sur l'idée de faire une expo photo qui montrerait avec poésie des images autour du bouddhisme, du yoga et de la nature, car pour moi tout cela est intrinsèquement lié. Je cherchais un fil rouge pour que cette alchimie soit perceptible par tous et amène aussi une réflexion. J'ai vu un jour par hasard sur Internet l'énoncé des douze lois. Cela m'a interpellée, je connaissais les principes du karma et certains des textes du bouddhisme mais je n'avais jamais vu de présentation sous cette forme. J'ai cherché sans trouver qui était l'auteur de cette mise en forme. Mais cela fut révélateur pour mon exposition, c'était le fil rouge que je cherchais.

J'ai ensuite cherché les images dans mes archives qui s'associaient de manière cohérente avec les lois, puis j'ai conçu des kakémonos en tissu sur lesquels sont imprimées les photos et chaque loi avec son texte, une branche de bois brut en haut et en bas encadrant le drapeau.

L'exposition a tourné dans de nombreux espaces liés au bien-être en France, pendant deux ans, à ma grande joie. Catherine Maillard, mon éditrice, également journaliste et agent littéraire, m'a murmuré à l'oreille qu'un livre sur ce sujet serait intéressant, et cette idée ayant déjà germé dans mon esprit, le projet a été lancé. Certaines photos de l'expo ont été remplacées par d'autres, créées spécialement, pour apporter plus de justesse.

Dans ce livre, Sandy Hinzelin, qui combine les talents de philosophe spécialiste du bouddhisme et enseignante

de yoga tibétain, va vous éclairer sur les douze lois du karma bien mieux que moi, car c'est son domaine de recherche.

Ma partie sera de partager avec vous, par les images (et de courts commentaires à leurs propos), des fragments de ma perception du karma, du bouddhisme et aussi du yoga.

Pourquoi le yoga dans tout cela me diriez-vous ? Pour moi, c'est le lien concret entre bouddhisme, photo et pratique physique/spirituelle. Comme une trinité tournée vers le respect de soi et des autres. Pratiquer le yoga va bien plus loin que les asanas (postures) et englobe tout un cheminement de vie, de réflexions, de comportements, d'alimentation, de lâcher-prise et de respect.

C'est une philosophie très complémentaire du bouddhisme et qui, personnellement, me rend particulièrement heureuse et bien dans ma peau ! Vous faire découvrir ces bénéfices me tient à cœur et j'espère sincèrement que cela vous apportera autant qu'à moi.

Je vous propose une pratique simple à la fin de chaque loi, avec mes photos en arrière-plan, afin de vous permettre d'expérimenter une perception de votre corps et de votre esprit selon ces thèmes. Inspirés par les enseignements divers que j'ai pu suivre, et par cet écho interne qui résonne à l'étude des douze lois, ces petits exercices se veulent accessibles à tous. Je n'ai pas la qualité d'enseignante, ces suggestions sont modestement proposées, et ne prétendent pas remplacer une pratique de yoga traditionnelle. Si vous avez des blessures ou des limites physiologiques,

merci de demander l'avis d'un médecin ou d'un enseignant de yoga avant de les tester.

Nous formulons conjointement, Sandy et moi-même, ce vœu de vous apporter une compréhension aisée du karma, par le biais des photos, des émotions qu'elles génèrent, des textes explicatifs et des exercices à réaliser.

Que cette bienveillance puisse vous éclairer et vous nourrir en pleine conscience.

**Avec Amour et Respect.**

# Le mot de Sandy



Qui n'a pas entendu parler du karma aujourd'hui ? Il est assez étonnant de constater qu'un terme sanscrit ait réussi à se faire autant connaître en dehors de ses frontières d'origine. Pourquoi le karma en particulier et pas une autre notion ? Difficile d'en donner les raisons exactes. Notons simplement que le karma est souvent associé à l'idée qu'il peut expliquer pourquoi nous sommes dans telle ou telle situation, et comment avoir un rapport différent à la vie. Une sorte de réconfort quand la vie semble n'avoir aucun sens, avec beaucoup d'insatisfactions en cours de route. Si notre histoire philosophique et religieuse propose également des voies pour nous soutenir et nous faire grandir, beaucoup pourtant se sont tournés vers l'Orient pour trouver des réponses.

Je fais partie de ces personnes qui ont posé à un moment donné leurs valises, notamment en Inde et au Népal, pour aller à la rencontre des textes et des maîtres. Je me suis interrogée très jeune sur le sens de l'existence. Le seul modèle du bonheur qui se présentait était celui de la vie familiale et de la carrière professionnelle. Celui-ci semblait tellement fragile, avec tous les aléas possibles et sans mode d'emploi fiable, qu'il paraissait très risqué voire insensé de tout miser là-dessus à l'aveugle. Alors, parallèlement à mes

études, j'ai commencé à voyager seule sur différents continents, avec « mon fameux sac à dos » comme disait ma grand-mère, pour découvrir l'inconnu.

Aussi m'étais-je spécialisée en économie du développement, pensant au début de mon cursus qu'une économie qui contribuerait moins aux inégalités était une clé pour une existence plus harmonieuse dans le monde. Un meilleur partage des ressources, un meilleur accès à l'éducation et à la santé, protéger les animaux et l'environnement... Même si je n'ai pas changé d'avis sur la nécessité d'une telle économie, il m'est apparu clairement à la fin de mon master qu'**une véritable harmonie ne pouvait s'installer sans un travail profond sur soi.**

## Qu'est-ce que le karma ?

Il n'est pas rare d'entendre « c'est mon karma », « fais attention au karma », ou encore « c'est bon pour mon karma »... Mais le karma est-il vraiment compris ? Il est pour certains comparé à un fardeau, à quelque chose d'inéluctable. Pourtant, la voie spirituelle est avant tout une voie de libération, alors comment concilier karma et liberté ? Par ailleurs, la théorie du karma invite chacun à incarner une existence vertueuse. Mais qu'est-ce que la vertu ? Comment agir de façon à planter les graines d'une satisfaction profonde pour tous ? Creuser ces questions conduit inévitablement à nous interroger sur la nature humaine, mais aussi sur la place et le rôle de l'humain au sein de l'univers. Qu'est-ce qui nous pousse à agir de telle ou telle manière ? Comment s'accorder à notre

environnement pour que nos actes soient bénéfiques de façon très vaste ? **Plus on approfondit le sens du karma, plus on se rend compte qu'il nous emmène sur différents plans – éthique, psychologique, métaphysique, et spirituel. Le comprendre intimement peut vraiment contribuer à un monde meilleur.**

## **Les douze lois du karma et le bouddhisme**

Les douze lois présentées dans ce livre proposent de se plonger dans le karma de façon panoramique. Elles ne se trouvent pas dans un texte en particulier, elles ne revendiquent pas une tradition spécifique non plus. Quand des recherches sont menées à leur sujet, peu d'explications sont données, aussi bien sur leur origine que sur leur sens. Cependant, à la lecture de celles-ci, de nombreux éléments laissent penser que la voie du Bouddha est une référence centrale. Ainsi, chacune de ces lois sera éclairée en s'appuyant sur la compréhension bouddhique du karma.

**Les enseignements du bouddhisme sont connus pour être une voie de l'expérience** et non pas une voie de la foi aveugle. Donc même si le terme de « loi » est utilisé, il ne s'agit pas de règles qu'il faudrait absolument respecter sous la contrainte ou sans comprendre. Tout ce qui est exposé dans ce qui suit est une invitation à regarder ce qui se passe « à l'intérieur », afin de retrouver dans son vécu ce qui est décrit.

Le karma est au centre du bouddhisme, et paradoxalement il y a très peu d'ouvrages qui lui sont spécifiquement dédiés. Il est possible de trouver des explications



ici ou là, comme le démontreront les extraits présentés dans ce livre. Mais ce qui découle directement du karma n'est pas nécessairement expliqué ou perçu. Les douze lois ont justement l'avantage de bien cerner ses contours. De plus, elles ont clairement une dimension pratique. Elles invitent à étudier le karma non pas pour simplement enrichir sa culture générale, mais pour se l'approprier, pour l'intégrer, afin d'être capable de changer et s'élever.

## Besoin pour notre époque

Comprendre le karma permet d'avoir des points de repère sur le fonctionnement de notre monde, de notre conscience. Grâce à cela, il devient plus facile de savoir comment se guider, comment agir, et ainsi contribuer à un monde meilleur pour tous. Avoir une boussole à la fois au niveau théorique et pratique ne semble pas être superflu. Depuis le recul de la religion et de la philosophie, face à l'échec avéré de la société de consommation et face aux différentes crises que nous traversons, que nous reste-t-il pour trouver le chemin d'une satisfaction profonde et pleine de sens ? À quoi ressemblerait le monde si chacun entamait un chemin de conversion vers ce qu'il est véritablement ?

Le nombre de pratiquants de yoga et de méditation s'envole, et la motivation peut parfois être réduite à la réduction du stress. De plus, ces pratiques ne sont pas toujours accompagnées d'une recontextualisation et de ce qu'elles visent vraiment dans leur essence. Ou l'explication est peut-être limitée. S'y intéresser plus dans le détail peut ouvrir de nouvelles portes

insoupçonnées. Originellement, le terme « yoga » ne renvoie pas seulement à une pratique corporelle, mais aussi à une certaine vision du cosmos, à l'ensemble des valeurs et techniques destinées à reconnaître la véritable nature des phénomènes.

## Quelques précisions techniques

Chaque loi sera expliquée en prenant appui sur des extraits de textes écrits principalement par des maîtres ou érudits du bouddhisme tibétain. Ce choix peut sembler arbitraire, d'autres sources mériteraient également d'être présentées. Cependant, il m'a semblé plus pertinent d'aller en profondeur au sein d'un courant en particulier pour que cette étude soit aussi cohérente et précise que possible. Les différentes analyses proposées ici s'appuient entre autres sur un doctorat de philosophie mené dans ce même cadre<sup>1</sup>.

Le yoga tibétain peut se présenter sous différentes formes et nécessiterait un livre à part pour être présenté de façon précise. C'est pourquoi les références au yoga dans les différentes lois ont plutôt une vocation générale. Les suggestions ou explications proposées peuvent s'appliquer pour différentes formes de yoga, qu'il soit tibétain ou non.



# 1.

## La Grande Loi

**« Nous récoltons  
ce que nous  
semons. »**



Le karma est le prolongement de notre conscience, donc nous pouvons le modifier.

Nous avons entre nos mains cette énergie que l'on peut utiliser. Libre à nous de décider si elle est bienveillante ou non.

Cette photo nous incite à imaginer ce que l'on veut mettre dans cet espace entre nos mains, dans notre refuge interne, et que nous allons offrir au monde.

Le noir et blanc permet une impartialité afin de ne pas influencer ce que l'on voit, dans ce vide, pourtant plein de nos désirs.

Le plan serré est une allégorie au caractère très intime de ce choix personnel.

La lumière en clair-obscur vient illustrer le fait que ce choix vient de notre être profond.

Cette énergie ou cet acte viendra nourrir et alimenter une autre énergie ou une conséquence.

## Que voulez-vous créer ?





# La loi de causalité

« Karma » en sanscrit est souvent traduit par « action ». La principale idée associée au karma est qu'« on récolte ce que l'on sème ». Nos pensées, nos paroles et nos actes façonnent notre existence, notre futur. Quelle que soit notre situation, celle-ci s'explique par cette loi de causalité :

**« On lit dans le Soutra<sup>2</sup> des cent karmas :  
Les bonheurs et malheurs des êtres  
Proviennent des actes, enseigne le Sage.  
Les différents actes créent les différents êtres  
En les engageant dans toutes sortes d'errances.  
Vaste est la trame du karma<sup>3</sup> ! »**

Tous les êtres souhaitent être heureux, avoir une belle vie qui a du sens, sans souffrance. Même si ce n'est pas présent explicitement dans notre esprit, nos actes traduisent ce souhait. Nous organisons notre vie afin d'atteindre nos objectifs, nos idéaux. En fait, les principes d'une certaine causalité sont en général suivis. « Je poursuis des études pour faire le métier qui m'intéresse », « je m'entraîne régulièrement pour une prochaine compétition sportive », etc. La plupart du temps, rien ne s'obtient par hasard. Des efforts sont à fournir, des causes doivent être cultivées pour obtenir un fruit.

Ainsi la notion de karma semble correspondre à ce que nous faisons déjà implicitement. Pourtant, les fruits souhaités ne sont pas toujours obtenus. Notre vie ne ressemble peut-être pas à ce que nous aimerions. Parfois, certaines choses sont prévues, nous

faisons au mieux pour que tout se passe bien, et les résultats escomptés ne sont pas au rendez-vous. Donc même si nos actes traduisent un souci de cohérence pour aller dans une certaine direction, le déroulement de notre vie peut nous mettre face à notre ignorance au sujet de la causalité. Son mécanisme semble nous échapper. Pourquoi tel événement s'est-il produit ? Comment expliquer la situation actuelle ?

Même s'il est question de causalité avec le karma et dans notre façon de faire, il y a peut-être un élément fondamental de l'enseignement du karma qui n'est pas perçu ou incarné : **les actes nuisibles engendrent des situations défavorables pour tous, les actes qui prennent en compte le bien-être de la situation engendrent des situations favorables.** Une cause entraîne une conséquence de nature identique.

« Nous investissons du temps et fournissons des efforts pour atteindre nos objectifs et satisfaire nos désirs. Avec un peu de chance, nous ne commettons pas d'actes nuisibles en chemin, mais ce n'est pas toujours le cas et il est souvent requis de travestir un peu la réalité et de trouver des moyens pour biaiser. Bien souvent, une personne connaît le succès parce qu'elle est parvenue à écraser ou perturber ses concurrents. Je ne parle pas d'actes d'escroquerie ou de grand banditisme, mais simplement d'un état d'esprit qui se reflète dans nos actes pour arriver à nos fins. Souvent, on ne le remarque même pas parce que nous sommes concentrés sur le résultat à obtenir et nous ne voyons pas les actes néfastes mis en œuvre pour y parvenir<sup>4</sup>. »



Quand on souhaite obtenir quelque chose, parfois la fin justifie les moyens. Une certaine causalité est appliquée, mais on ferme les yeux sur les moyens employés. Peut-être allons-nous arriver à obtenir ce qui est souhaité par ce biais et ainsi être satisfaits. Mais selon la loi du karma, aucun bonheur véritable n'est possible si nous ne veillons pas soigneusement au chemin utilisé, autrement dit aux actes posés. Seuls des actes vertueux, bénéfiques, peuvent procurer une satisfaction véritable. Dès l'instant où un acte nuisible est posé, même si ce qui est désiré est obtenu dans un premier temps, de l'insatisfaction se manifestera un jour ou l'autre si rien n'est fait pour réparer.

Donc **si nous voulons avoir la récolte du bonheur, il nous faut apprendre à incarner la vertu.** La causalité ne doit pas être seulement envisagée au niveau de la matière, il faut être vigilant quant à ce qui passe dans l'esprit.

## Tout un chemin

Reste à savoir comment être vertueux en toutes circonstances ! La vertu ne s'improvise pas. Peut-être certains de nos actes sont-ils naturellement bons du fait de notre éducation ou de notre sensibilité, mais il est également tout à fait possible qu'en parallèle nous soyons capables d'agir uniquement en fonction de nos propres intérêts. Il y a comme un mélange de tendances positives et négatives. Tout le chemin proposé par le Bouddha consiste à purifier ces tendances contribuant à la non-vertu, afin d'obtenir des résultats bénéfiques et durables.