



# Transformer la COLÈRE

Thubten Chodron



# **TRANSFORMER LA COLÈRE**

**Venerable Thubten Chodron**



**SRAVASTI ABBEY**  
692 Country Lane, Newport WA 99156, USA  
[www.SravastiAbbey.org](http://www.SravastiAbbey.org)

Copyright © 2022 by Thubten Chodron and Sravasti Abbey.

Translated by Karine Guillemette, with revisions by Christian Charrier.

Design and layout by Cynthia Laurell.

Cover image, “Art portrait” by Golubovy, AdobeStock standard license.

For free distribution.

All rights reserved. For personal, noncommercial use only.

This book may be printed or downloaded electronically, in whole or in part, for personal use by individuals or Buddhist groups. Permission is required to publish and distribute this book on any information storage and retrieval system, such as, but not limited to, a blog or website. To request permission to use this book in ways that are not expressly granted here, please contact [communication.sravasti@gmail.com](mailto:communication.sravasti@gmail.com).

# CONTENTS

La colère est-elle destructrice ?.....	1
Est-il bénéfique de laisser libre cours à la colère ? .....	2
L'entraînement à la patience.....	2
Les antidotes à la colère.....	4
Agir ou laisser faire .....	6
Cause et effet .....	7
La bonté de l'ennemi .....	9
Offrir sa peine .....	10
Est-ce dans la nature des gens d'être détestables ? .....	12
L'autre personne est-elle heureuse ?.....	14
Questions et réponses .....	16



## **DÉDICACE**

**Grâce aux mérites accumulés par l'impression de ce livre,**

Puissent tous les êtres  
obtenir le bonheur et ses causes ;

Puissent tous les êtres  
être libres de la souffrance et de ses causes ;

Puissent tous les êtres  
ne jamais être séparés du parfait bonheur qui est sans souffrance ;

Puissent tous les êtres  
vivre dans l'équanimité libre de partialité,  
d'attachement et de colère,  
et partager la compassion avec les autres.



## **TRANSFORMER LA COLÈRE**

Ce soir nous allons parler de la colère et de la patience. Ce ne sont pas des sujets à proprement parler « bouddhistes ». En fait, plusieurs enseignements du Bouddha n'ont rien à voir avec le bouddhisme si on perçoit ce dernier comme une religion, un dogme ou encore un ensemble de croyances auxquelles s'accrocher par peur de ne pas être un bon pratiquant bouddhiste. En y regardant de plus près, nous pouvons nous rendre compte que la plupart des enseignements bouddhistes relèvent du bon sens, et le bon sens n'appartient à aucune religion. Il s'agit de discerner ce qu'est un mode de vie sensé et bénéfique de ce qui ne l'est pas.

Ainsi, lorsque nous abordons les techniques enseignées par le Bouddha pour vaincre la colère, nous parlons de bon sens, et non d'une doctrine religieuse. En d'autres termes, dirigeons notre attention vers notre propre esprit afin de comprendre comment faire face à ce volcan explosif que nous appelons « colère ».

### **La colère est-elle destructrice ?**

Toutefois, en y regardant de plus près, nous pouvons nous demander si nous sommes heureux quand nous sommes en colère. Êtes-vous heureux quand vous êtes énervés, irrités ou furieux ?

Personne ne l'est. Si nous sommes malheureux lorsque nous sommes fâchés, comment la colère peut-elle être positive ? Les qualités sont causes de bonheur, mais la colère, sans l'ombre d'un doute, nous rend très malheureux.

Si nous analysons notre propre expérience, nous nous rendons compte des nombreux désavantages de la colère. Quand nous sommes en colère, nous faisons et disons des choses que nous regrettons par la suite. Nous perdons le contrôle et nous pouvons prononcer des paroles blessantes, voire causer des blessures physiques à ceux que nous aimons. Nous avons tous un « jardin secret » rempli par les événements de notre vie que nous préférons oublier parce que nous avons honte de la façon dont nous avons agi.

Parfois, nous nous demandons pourquoi les autres ne nous aiment pas. Nous croyons être très gentils ! Pourtant, si nous prenons conscience de la façon dont nous traitons les autres, particulièrement quand nous sommes en colère, il est facile de comprendre pourquoi ils ne nous font pas confiance.

Souvenez-vous d'une situation où vous étiez fâchés. Mettez-vous dans la peau de l'autre personne et regardez-vous avec ses yeux. Regardez ce que vous avez fait et dit. Étiez-vous aimables à ce moment-là ? Étiez-vous gentils ? Voudriez-vous être votre ami quand vous êtes d'humeur irascible ?

## **Est-il bénéfique de laisser libre cours à la colère ?**

Plusieurs thérapeutes encouragent leurs clients à ressentir de la colère par rapport à des événements survenus dans le passé et à donner libre cours à cette colère. Lorsque ces mêmes thérapeutes et leurs clients écoutent des enseignements bouddhistes, ils se demandent si le Bouddha préconisait la suppression de cette émotion.

Non, ce n'est pas ce que le Bouddha enseignait. Supprimer ou réprimer la colère ne nous permet pas de nous en défaire, cela ne fait que la masquer. Nous pouvons sourire, mais si nous sommes encore fâchés au fond de nous, nous n'avons pas éliminé la colère. Ce n'est pas pratiquer la patience, c'est plutôt de l'hypocrisie ! De plus, s'accrocher à la colère entraîne de la souffrance et peut nous causer du tort.

Il est important d'être honnêtes avec nous-mêmes et de reconnaître notre colère plutôt que de prétendre qu'elle n'existe pas. Cependant, reconnaître que nous sommes en colère est très différent que d'exprimer physiquement ou verbalement cette émotion. Lorsque nous donnons libre cours à notre colère, nous risquons de causer du tort aux autres. Laisser sortir notre colère en frappant des oreillers ou en criant ne nous aide pas non plus à faire disparaître notre frustration ou notre ressentiment. Cela permet seulement de libérer temporairement l'énergie de la colère. En outre, nous renforçons l'habitude de crier ou de frapper des objets, ce qui n'est pas bénéfique.

Supprimer la colère ou lui donner libre cours ne sont pas nos seules possibilités. Le bouddhisme prône plutôt de la faire disparaître de telle sorte qu'elle n'existe plus. Ainsi, nos cœurs pourront être libérés de l'animosité, et nos actions ne menaceront pas le bien-être d'autrui. Grâce à un esprit clair, nous pouvons discuter avec les autres et résoudre les situations difficiles.

## **L'entraînement à la patience**

Que pouvons-nous donc faire lorsque nous sommes en colère ? Le Bouddha a décrit plusieurs techniques qui permettent de développer la patience.

Plusieurs de ces méthodes se trouvent dans *La marche vers l'éveil*, composé par le grand sage indien Shantideva. Le chapitre 6, qui est l'un des plus longs, enseigne comment éviter la colère et cultiver la patience.

D'abord, nous devons apprendre les techniques pour nous aider à faire face à la colère, et ensuite les mettre en pratique dans notre méditation. Cela nous permet de nous familiariser avec ces nouvelles façons de percevoir les choses et ainsi d'avoir confiance qu'elles peuvent nous aider. En pratiquant ces techniques dans un lieu calme, assis sur notre coussin de

méditation, nous intégrerons à notre répertoire des manières différentes de percevoir les situations qui nous mettent habituellement en colère.

S'exercer à ces techniques quand nous ne sommes pas en colère est important. C'est comme apprendre à conduire. Nous n'allons pas sur l'autoroute dès le premier cours parce que nous n'avons pas les compétences pour le faire et que nous n'y sommes pas encore suffisamment préparés. Nous roulons plutôt dans un parc de stationnement pour nous familiariser avec l'accélérateur, les freins et le volant. En nous exerçant d'abord dans un environnement sécuritaire, nous serons par la suite capables de conduire dans des situations plus dangereuses.

De même, nous devons d'abord pratiquer la patience lorsque nous ne sommes pas dans des situations conflictuelles. Nous le faisons en nous rappelant des expériences du passé dans lesquelles nous avons laissé éclater notre colère, ou encore des événements qui engendrent encore de la souffrance et de la colère quand nous nous les remémorons. Nous appliquons les techniques enseignées par le Bouddha à ces événements : nous revivons ces derniers dans notre esprit, mais nous nous efforçons de réagir différemment. Ainsi, la colère diminue parce que nous percevons la situation sous un autre angle. Il nous est possible par la suite de nous imaginer agir différemment avec les autres.

Cette façon de faire nous aide non seulement à faire disparaître les blessures du passé et la rancune, mais aussi à nous familiariser avec des méthodes que nous pourrions appliquer dans des situations semblables à l'avenir. Par la suite, chaque fois que nous sentons la colère monter en nous, nous pouvons choisir une technique et l'utiliser dans cette situation précise.

Il est parfois difficile de faire disparaître notre colère même lorsque nous sommes dans un environnement calme parce que nous sommes prisonniers de nos émotions passées et de nos idées fausses. Cependant, si nous apprenons graduellement à les dompter, nous serons plus en mesure d'apaiser notre colère lorsqu'elle surviendra, que ce soit au travail, à l'école ou dans les réunions de famille. Grâce à une pratique constante, nous deviendrons même capables d'empêcher la colère de survenir.

Maîtriser la colère demande du temps et de la constance. Ne vous attendez pas à ne plus ressentir cette émotion dès le lendemain simplement parce que vous écoutez quelques enseignements sur le sujet ce soir. Réagir avec colère est une mauvaise habitude profondément enracinée en nous et, comme toutes les mauvaises habitudes, l'éliminer prend du temps. Nous devons faire des efforts pour développer la patience.

Nous devons également apprendre à être patients envers nous-mêmes. Nous nous mettons parfois en colère parce que nous nous sommes emportés contre quelqu'un, et nous nous disons : « Je suis encore fâché, je suis vraiment horrible. J'assiste à des enseignements bouddhistes depuis un mois et je me mets encore en colère. Qu'est-ce qui ne va pas avec moi ? » Cette façon de penser ne fait qu'aggraver le problème. Nous ne sommes pas « coupables, mauvais et incompetents » parce que nous nous sommes mis en colère. Nous

devons simplement nous exercer davantage à être patients. Après tout, pour développer cette qualité, nous avons besoin de temps et de pratique.

En plus de développer la patience, la tolérance et la sagesse, qualités qui rendent notre esprit plus clair, il est très utile d'apprendre à bien communiquer avec les autres. De nos jours, des universités, des entreprises et des programmes d'éducation permanente offrent des cours de communication, d'affirmation de soi et de résolution de conflits. Les techniques bouddhistes nous apprennent à pacifier intérieurement la colère, tandis que ces cours nous enseignent à bien écouter et à mieux nous exprimer.

## **Les antidotes à la colère**

Examinons quelques exemples précis de même que différents moyens de composer avec la colère. Par exemple, être critiqués déclenche souvent notre colère. Est-ce que certains d'entre vous ont été critiqués aujourd'hui ? Je ne serais pas surprise de vous voir tous lever la main. Ce genre de situation est fréquent. Nous devons travailler fort pour obtenir certaines choses, comme l'argent, mais les critiques arrivent sans même avoir besoin de les demander !

Quand nous sommes critiqués, nous avons habituellement l'impression d'être les seuls à être traités de cette façon, n'est-ce pas ? Nous pensons : « Je fais de mon mieux, mais mon patron remarque toutes mes erreurs, alors qu'il ferme les yeux sur celles des autres. Tout le monde s'en prend à moi ! »

Cependant, si nous demandions aux autres, nous nous rendrions compte que presque tout le monde a l'impression d'être trop critiqué. Ce n'est pas seulement nous. Nos problèmes nous semblent plus gros parce que nous sommes très centrés sur nous-mêmes.

Lorsque quelqu'un nous adresse un reproche, notre première réaction est de nous mettre en colère. Qu'est-ce qui déclenche cette réaction ? C'est notre perception de la situation. Même si nous n'en sommes pas conscients, voici ce qui se passe dans notre esprit. Nous nous disons : « Je suis parfait, et même si je fais des erreurs, elles sont toute petites. Cette personne n'a rien compris. Elle en fait toute une montagne et le crie sur tous les toits ! Elle a tout faux ! »

C'est une schématisation de ce qui se passe dans notre esprit, mais si nous sommes attentifs, nous pouvons nous rendre compte que c'est bien ce que nous ressentons. Est-ce que ces idées sont justes ? Sommes-nous vraiment parfaits ou presque ? Bien sûr que non.

Prenons comme exemple une situation dans laquelle nous commettons une erreur, et quelqu'un la remarque. Si cette personne venait nous voir pour nous dire qu'il y a un nez au milieu de notre visage, serions-nous fâchés ? Non. Pourquoi ? Parce qu'il est évident que nous avons un nez. Tout le monde s'en rend compte. Quelqu'un en a juste fait la remarque.

C'est la même chose pour nos erreurs et nos défauts. Ils sont là, bien en évidence, et tout le monde les voit. Tout ce que fait cette personne, c'est de commenter ce qui est évident pour elle et pour les autres. Pourquoi devrions-nous alors être en colère ? Si nous ne nous fâchons pas lorsque quelqu'un parle de notre nez, pourquoi sommes-nous en colère si quelqu'un mentionne nos erreurs ?

Nous serions beaucoup plus détendus si nous reconnaissons nos torts : « Oui, tu as raison. J'ai commis une erreur. » Ou : « Oui, j'ai cette mauvaise habitude. » Plutôt que de nous emporter en disant « Je suis parfait, comment oses-tu dire cela ! », nous pouvons simplement admettre nos fautes et nous excuser. Dire « je m'excuse » désamorce complètement la situation.

Il nous est pourtant très difficile de nous excuser, n'est-ce pas ? Nous avons l'impression de perdre quelque chose en nous excusant, d'être des bons à rien ou d'être moins importants. Nous nous sentons un peu lâches et nous avons peur que l'autre ait du pouvoir sur nous si nous admettons nos erreurs. Ces craintes nous mettent sur la défensive.

Tout cela est causé par nos projections erronées. S'excuser montre au contraire notre force intérieure. Nous sommes forts et honnêtes, et avons assez confiance en nous pour ne pas avoir besoin de prétendre être parfaits. Nous pouvons admettre nos torts. Nous ne sommes pas un cas désespéré ! Plusieurs situations difficiles peuvent être désamorcées en disant simplement « je m'excuse ». Souvent, tout ce que l'autre personne veut, c'est que nous reconnaissons sa souffrance et la responsabilité que nous avons dans cette dernière.

De même, quand quelqu'un nous présente des excuses, nous devrions les accepter. C'est l'un des préceptes des bodhisattvas. Si nous continuons à ressentir de la rancune même lorsque quelqu'un s'est excusé, nous nous tourmentons inutilement. Si nous répliquons, nous causons du tort à cette personne. Ces réactions sont-elles utiles ? Quel genre de personne sommes-nous si nous prenons plaisir à faire souffrir les autres en nous vengeant ?

Maintenant, modifions un peu la situation. Cette fois, nous sommes critiqués pour quelque chose que nous n'avons pas fait. Ou encore nous avons bel et bien fait une petite erreur, mais l'autre personne nous accuse de quelque chose de beaucoup plus important. Même dans ces cas-là, il n'y a aucune raison de nous mettre en colère. C'est comme si l'autre nous disait que nous avons des cornes sur la tête. Ce n'est pas vrai. Celui ou celle qui nous en accuse exagère simplement la situation. Ce n'est pas la réalité. Cette personne fait une erreur. De la même façon, lorsque quelqu'un nous blâme injustement, il n'y a aucune raison d'être fâché ou démoralisé : ce que l'autre dit est faux.

Évidemment, cela ne signifie pas qu'il faille rester passifs et laisser l'autre exagérer ou dire des mensonges sans essayer de corriger le tir. Chaque situation doit être examinée au cas par cas, en utilisant notre discernement. Parfois, il est préférable de laisser les choses en l'état, sans même essayer de corriger la situation. L'autre personne réalisera peut-être son erreur plus

tard. Et même si ce n'est pas le cas, essayer d'expliquer exactement ce qui s'est passé peut provoquer une plus grosse dispute.

Par exemple, si votre mère est de mauvaise humeur et se met à vous critiquer, c'est préférable de laisser passer. Pardonnez-lui. Dans une telle situation, comme votre mère est déjà d'humeur irritable, elle pourrait le devenir encore plus si vous essayiez de vous expliquer. Vous vous retrouveriez à critiquer votre mère parce qu'elle vous critique ! Ce serait vraiment agaçant de corriger une personne chaque fois qu'elle dit quelque chose de faux, et personne ne voudrait nous côtoyer.

Dans d'autres situations, même si c'est difficile, nous devrions expliquer nos actions et ce qui s'est passé à l'autre personne. Il est de notre responsabilité de le faire et d'apaiser sa colère.

Il est préférable de discuter du malentendu ou du désaccord lorsque l'autre personne ou nous-mêmes ne sommes plus en colère. D'abord, il est très difficile de s'exprimer avec calme sous le coup de la colère, ce qui ne fait qu'empirer la situation. Si quelqu'un est furieux contre nous, nous n'écoutons pas ses paroles parce que sa façon de s'exprimer est désagréable. De même, si nous nous adressons aux autres avec colère, ils ne nous prêteront pas attention. Nous devons donc d'abord nous calmer en pratiquant les techniques pour désamorcer la colère.

Deuxièmement, si l'autre personne est fâchée, elle n'écouterà pas ce que nous essayons de lui dire. Nous n'écoutons pas les autres lorsque nous bouillonnons de colère. Il est donc préférable de laisser le temps à l'autre de se calmer. Nous pourrions lui parler plus tard quand son esprit sera plus ouvert.

Quand nous expliquons nos actions et le déroulement de la dispute, il est beaucoup plus efficace de parler avec gentillesse que de façon agressive. Nous n'avons rien à perdre en étant humble et en donnant une explication honnête. Ceux qui ont pris les vœux de bodhisattva sont même dans l'obligation d'alléger les souffrances des personnes en colère contre eux. Penser avec arrogance que la colère de l'autre est son problème et ignorer cette personne avec qui nous nous sommes disputés est cruel.

Se souvenir de l'exemple du nez et des cornes est donc l'un des antidotes à la colère.

## **Agir ou laisser faire**

Il existe une autre technique très simple. Supposons que nous sommes dans une situation très difficile. D'un côté, s'il existe une solution, pourquoi se mettre en colère ? Nous pouvons agir et changer cette situation. D'un autre côté, si nous ne pouvons rien faire, pourquoi nous mettre en colère ? Rien ne peut être fait pour changer les choses. Il est donc préférable d'accepter la situation et de laisser aller. S'enflammer ne peut qu'aggraver la souffrance déjà présente.

Il s'agit aussi d'une bonne technique pour les gens qui sont très anxieux. Demandez-vous : « Est-ce que je peux changer quelque chose à cette situation ? » Si la réponse est oui, vous n'avez aucune raison de vous inquiéter. Agissez ! Si la réponse est non, vous inquiéter est également inutile. Acceptez la situation et détendez-vous.

## **Cause et effet**

Une autre méthode pour contrer la colère est d'examiner notre implication dans la situation désagréable. Souvent, nous avons l'impression d'être les victimes innocentes de personnes méchantes. « Pauvre de moi ! Je n'ai rien fait, je suis innocent, et cette mauvaise personne en profite ! »

C'est une mentalité de victime, n'est-ce pas ? En nous mettant en colère de cette façon, nous faisons de nous une victime. Ce ne sont pas les autres qui engendrent cette situation ; nous ne sommes pas les victimes de la colère des autres. Nous sommes victimes de notre propre colère. Quelqu'un peut nous critiquer, mais nous devenons une victime uniquement quand nous percevons la situation d'une certaine façon et que nous nous fâchons contre ce que nous avons nous-mêmes projeté. Le sens de cet enseignement est très profond. Regardons-le plus en profondeur.

« Pauvre de moi ! Je n'ai dérangé personne et pourtant ces gens me traitent comme du poisson pourri. » Est-ce que cette interprétation de la situation est juste ? Plutôt que de perdre immédiatement notre calme et de blâmer l'autre, nous pourrions admettre que la situation est une production interdépendante. Elle dépend à la fois de l'autre personne et de nous-mêmes.

D'abord, penchons-nous sur ce que nous avons pu faire dans cette vie pour rencontrer des gens qui nous traitent mal. Comment nous sommes-nous retrouvés dans cette situation ? Qu'avons-nous fait pour irriter l'autre personne et faire en sorte qu'elle a agi de cette façon envers nous ? Nous devons être très honnêtes avec nous-mêmes. Peut-être que nous ne sommes pas aussi innocents que nous le pensons. Nous essayions peut-être de manipuler l'autre, mais il n'est pas tombé dans le panneau. Il s'est fâché, et c'est pourquoi nous faisons comme si nous étions blessés et offensés. En réalité, c'est notre façon d'agir qui a provoqué ce qui s'est passé.

Grâce à l'introspection, nous pourrions nous rendre compte de nos torts et les corriger. Ainsi, nous ne nous retrouverons plus dans de telles situations déplaisantes à l'avenir.

Cela signifie que nous reconnaissons notre part de responsabilité dans la situation, peu importe si l'autre personne réagit de façon injustifiée ou non. En reconnaissant nos erreurs ou nos motivations négatives, nous prendrons conscience des effets de nos actions sur les autres. En évitant des comportements destructeurs à l'avenir, nous ne pousserons pas les autres à nous causer du tort.

Nous avons parlé de ce que nous avons fait dans cette vie-ci pour déclencher l'événement. Penchons-nous maintenant sur la même situation avec une perspective plus large, qui prend en compte plusieurs vies. Pour cela, nous devons aborder le sujet du karma (actions intentionnelles). Nos actions laissent des empreintes sur notre conscience. Ces empreintes mûrissent plus tard et influencent nos expériences.

Ce que nous expérimentons maintenant est le résultat de ce que nous avons fait dans nos vies passées. Supposons que quelqu'un nous agresse. Cela signifie que, dans nos vies passées, nous avons agressé d'autres êtres. Le karma, soit une action et son résultat, revient vers nous comme un boomerang. De même, si nous traitons les autres d'une certaine façon, nous envoyons cette énergie dans l'univers, et elle nous revient plus tard.

Si nous comprenons cela, nous pouvons accepter notre responsabilité dans la situation présente. Nous ne sommes pas une victime. Nous avons causé du tort à plusieurs êtres par le passé. Même dans cette vie-ci, nous pouvons voir que nous n'avons pas été des anges. Nous avons blessé les autres, nous avons donné des coups de pied à des chiens, nous nous sommes bagarrés lorsque nous étions enfants.

Nous expérimentons maintenant le résultat de ces actions. Ce n'est pas surprenant : les empreintes de nos propres actions négatives sont en train de mûrir. Admettre cela nous permet de comprendre qu'il n'y a aucune raison d'être en colère contre l'autre personne. Elle n'est qu'une cause secondaire dans la situation, alors que nous en avons créé la cause principale.

Toutefois, ne croyez pas que cela signifie que vous devez vous blâmer de façon masochiste pour tout ce qui arrive. Penser de la façon suivante est un extrême : « Je suis une personne abominable. Tout ce que je mérite, c'est que tous me frappent et profitent de moi. » Cette façon de voir est erronée.

Il est plutôt préférable d'admettre ceci : « Oui, j'ai causé du tort aux autres par le passé. Les résultats de ces actions me reviennent en ce moment. Si je n'aime pas ce que je vis, je dois faire attention à la façon dont j'agis envers les autres, pour ne pas créer de causes qui produiront de nouveau ce genre de situations désagréables. »

De cette façon, nous apprendrons de nos erreurs. Il n'est pas important de se souvenir exactement des actes passés ayant conduit au problème actuel. Il est suffisant d'avoir une idée générale du type d'actions que nous avons commises dans le passé et qui ont entraîné les résultats que nous expérimentons maintenant. Nous pouvons ainsi prendre la décision de ne pas répéter ces actions à l'avenir.

Si vous souhaitez en savoir plus sur le karma et ses effets, je vous suggère de lire *La roue aux lames acérées* par Dharmaraksita. Ce petit livre explique les liens entre nos expériences présentes et nos actions passées. Il nous encourage également à abandonner l'égoïsme qui nous incite à agir de façon négative.

En nous entraînant de cette façon, nous pouvons transformer les situations désagréables en voie vers l'Éveil. Comment ? En les percevant de façon constructive. Nous apprenons de nos erreurs plutôt que de rester prisonniers de notre mentalité de victime.

## La bonté de l'ennemi

Plus nous entraînonons notre esprit de cette façon, plus nous réalisons que ceux qui nous causent du tort sont en réalité emplis de bonté. Premièrement, en nous causant du tort, ils font en sorte que notre karma négatif mûrisse. Ce karma précis est par la suite épuisé. Ensuite, en nous portant atteinte, ces personnes nous forcent à examiner nos actions et à prendre une décision ferme par rapport à la façon dont nous voulons agir à l'avenir. Ainsi, la personne qui nous cause du tort nous aide à grandir. Elle est plus aimable que nos amis !

En fait, nos ennemis sont même plus aimables que le Bouddha. C'est presque inconcevable. Nous pensons : « Qu'est-ce que ça veut dire, que mon ennemi a plus de bonté envers moi que le Bouddha ? Le Bouddha a une compassion parfaite pour tous les êtres. Il ne ferait pas de mal à une mouche ! Comment mon ennemi, pourrait-il avoir plus de bienveillance que Bouddha ? »

Il faut regarder les choses de cette façon : pour devenir un bouddha, nous devons pratiquer la patience. C'est l'une des perfections et c'est une pratique importante pour les bodhisattvas. Sans patience ni tolérance, nous ne pourrions jamais devenir bouddha.

Avec qui pouvons-nous pratiquer la patience ? Pas avec les Bouddhas parce qu'ils ne nous mettent pas en colère. Pas avec nos amis non plus puisqu'ils sont gentils avec nous. Qui nous permet de pratiquer la patience ? Qui a tellement de bonté qu'il nous aide à développer cette qualité infiniment précieuse qu'est la patience ? Seulement celui qui nous cause du tort. Seulement notre ennemi. C'est pourquoi ce dernier a plus de bonté pour nous que le Bouddha.

Mon enseignant me l'a fait comprendre clairement. Par le passé, j'ai été vice-directrice d'un groupe. Le directeur et moi ne nous entendions vraiment pas bien. C'est pour ça que je connais très bien le chapitre 6 de *La marche vers l'éveil*. Pendant le jour, j'étais vraiment en colère contre cette personne, et le soir je revenais à ma chambre et je me disais : « J'ai encore tout gâché ! Comment Shantideva me suggérerait-il de penser dans une telle situation ? »

Finalement, j'ai quitté cet emploi. Je suis allé au Népal pour rencontrer mon maître, Zopa Rinpoché. Nous étions assis sur la véranda de la maison de Rinpoché, avec vue sur l'Himalaya. C'était très paisible, très calme. Puis, Rinpoché m'a demandé : « Qui est le plus bienveillant envers toi, Sam ou le Bouddha ? »

J'ai pensé : « Vous plaisantez ? Il n'y a aucune comparaison. Le Bouddha est évidemment plein de bonté. Sam, par contre... » J'ai répondu : « Le Bouddha, bien sûr. »

Rinpoché m'a regardé comme s'il me disait : « Tu n'as toujours pas compris ! » Il m'a répondu : « Sam t'a donné l'occasion de pratiquer la patience, mais pas le Bouddha. Tu ne peux pas pratiquer la patience avec le Bouddha. Pour cette raison, Sam se montre plus bienveillant à ton égard que le Bouddha. »

Je suis restée interloquée, essayant de digérer ce que Rinpoché avait dit. Lentement, avec les années, j'ai compris. C'est vraiment intéressant de se voir changer quand on regarde les choses de cette façon.

Voilà donc une autre façon de penser lorsque nous sommes en colère : se concentrer sur la bonté de notre ennemi, et penser à la possibilité que nous avons de pratiquer la patience. Prendre la situation difficile comme un défi qui nous permet de grandir.

## **Offrir sa peine**

Une autre technique consiste à donner le tort que l'on nous a fait et la peine que nous ressentons au chérissement du moi, qui est notre vrai ennemi. Plus nous devenons conscients de nos pensées et de nos actions, ainsi que de leur impact sur les autres et nous-mêmes, plus nous remarquons que notre attitude égocentrique est responsable de nombreux problèmes. Poussés par l'égoïsme, nous disons et faisons des choses qui blessent les autres et dont nous avons honte par la suite. Presque tous les conflits qui nous opposent aux autres proviennent de l'égoïsme : nous voulons toujours avoir gain de cause, et l'autre personne veut la même chose. Nous sommes convaincus que nous avons raison, et l'autre personne est certaine que c'est elle qui a raison. De plus, l'égoïsme est l'un des plus grands freins à l'atteinte de réalisations spirituelles parce qu'elle nous pousse à être paresseux dans notre pratique du Dharma.

Ainsi, le véritable ennemi qui fait obstacle à notre bonheur et à notre bien-être est le chérissement du moi. Nous devons en être profondément convaincus. Lorsque quelqu'un nous critique, nous trahit ou nous frappe, nous nous sentons blessés et coléreux. Nous pensons : « Comment cette personne ose-t-elle me traiter de cette façon ? » Cette attitude nous fait voir les événements d'un seul point de vue, le nôtre. Nous nous préoccupons uniquement de « moi », de MES sentiments, de ce qui M'arrive. Cependant, nous ne sommes pas de façon inhérente cette attitude égocentrique. Elle est comme un voleur dans une maison. Une fois que nous avons reconnu qu'elle est dangereuse, nous pouvons la mettre à la porte.

Lorsque nous sommes convaincus des désavantages de l'attitude centrée sur nous, nous pouvons prendre n'importe quelle souffrance que nous vivons et la lui donner. Plutôt que de dire « c'est terrible, je n'aime pas ce que cette personne dit », nous pouvons penser « Super ! Toute cette souffrance et ces sensations désagréables, je les donne à mon attitude égocentrique. C'est le véritable ennemi, je vais lui laisser prendre les reproches. » Nous pouvons par la suite

rire dans notre barbe en pensant : « ah ah plutôt que de laisser me rendre malheureux, je lui donne cette souffrance et ces inquiétudes ! »

Si nous pratiquons cela de façon sincère, nous serons contents lorsque quelqu'un nous critiquera ou nous causera du tort. Pas parce que nous sommes masochistes, mais parce que nous aurons donné toutes les négativités à notre véritable ennemi, notre égoïsme. Nous n'avons plus besoin d'être en colère. De plus, notre ennemi, l'égoïsme, souffre, donc nous devrions nous en réjouir.

Ainsi, plus quelqu'un nous cause du tort, plus nous serons heureux. Nous penserons : « Allez, critique-moi encore plus. Je veux que mon ego souffre. » Il s'agit d'une technique très profonde pour transformer l'esprit. La première fois que je l'ai entendue, je me suis dit : « C'est impossible ! Comment est-ce que je peux être heureuse quand quelqu'un me critique ? Comment est-ce que je peux pratiquer cela ? »

J'aimerais partager mon expérience personnelle avec vous, vous parler d'une situation où j'ai pratiqué cette technique. C'était extraordinaire ! J'étais au Tibet en pèlerinage avec cinq autres personnes. Nous nous rendions à Lhamo Lhatso, le célèbre lac à 5 000 mètres d'altitude. Comme le lac est très reculé, nous y sommes allés à cheval. Le cheval d'Henri avait un problème, donc Henri a dû marcher en le guidant par les rênes. Henri avait faim et était fatigué à cause du long voyage et de l'altitude. En plus, il devait marcher plutôt que de faire le chemin à cheval. Comme je me sentais bien, je lui ai offert mon cheval.

Henri s'est énervé. Souvent, quand les gens se fâchent, ils se souviennent de toutes nos fautes des dix dernières années. Henri m'a rappelé tous mes torts passés, tous les problèmes que j'avais causés aux autres et dont il avait entendu parler, toutes mes erreurs !

Nous étions dans cet endroit idyllique du Tibet, en pèlerinage vers un site sacré, et il n'arrêtait pas : « Tu as fait ceci, tu as fait cela. Beaucoup de gens s'en sont plaints. »

Je suis en général très sensible à la critique et me sens facilement blessée. Je me répétais : « Je donne toute cette souffrance à mon égoïsme. » Je méditais de cette façon pendant que nous marchions. À ma grande surprise, je me suis mise à penser : « C'est super ! Tes critiques sont les bienvenues. Je vais apprendre grâce à elles. Merci de m'aider à éliminer mon karma négatif en me rappelant mes erreurs. Toute cette souffrance, je l'adresse à mon égoïsme parce qu'il est mon véritable ennemi.

C'était incroyable ! Comme nous poursuivions notre chemin dans les montagnes, je pensais : « Continue, c'est super ! » Finalement, nous avons installé un campement pour la nuit et fait du thé. Mon esprit était complètement en paix. Je pense que c'était la bénédiction du pèlerinage. Cet événement m'a prouvé qu'il est possible d'être heureux même quand des choses désagréables surviennent. Je n'avais pas besoin de retomber dans mes vieilles habitudes et de penser « Pauvre de moi ! Les autres ne m'aiment pas ! »

## **Est-ce dans la nature des gens d'être détestables ?**

Il existe encore une autre technique pour empêcher la colère de naître quand quelqu'un nous cause du tort. Nous pouvons nous demander si c'est la nature même de cette personne de nous faire du mal. Si la nature de la personne est d'être malfaisante ou détestable, alors il est inutile de nous fâcher contre elle. Ce serait comme de se fâcher contre le feu parce qu'il est dans sa nature de brûler. C'est comme ça. De la même manière, c'est comme ça qu'est la personne. S'en plaindre serait insensé.

Par contre, si la nature de la personne n'est pas d'être malfaisante, il n'y a pas non plus de raison d'être fâché contre elle. Son comportement qui manquait de considération pour autrui n'était qu'un accident, et non sa nature même. Quand il pleut, nous ne sommes pas en colère contre le ciel parce que les nuages ne font pas partie de la nature du ciel.

D'un côté, nous pouvons dire qu'il est dans la nature des gens de critiquer, de pointer du doigt les erreurs et d'adresser des reproches aux autres. Ce sont des êtres sensibles prisonniers de l'existence cyclique. Pour cette raison, leur esprit est obscurci par l'ignorance, la colère et l'attachement. Notre esprit l'est aussi. Dans ce cas, pourquoi nous attendons-nous à ce que les autres et nous-mêmes soyons exempts d'idées fausses et d'émotions négatives ? Il n'y a aucune raison d'être fâchés contre eux parce qu'ils causent du tort, de la même façon qu'il n'y a aucune raison d'être fâchés contre le feu parce qu'il brûle. C'est comme ça, tout simplement.

D'un autre côté, la nature profonde de la personne malfaisante n'est pas d'être malfaisante. Elle possède le potentiel de devenir un bouddha, une bonté intrinsèque. C'est cela, sa vraie nature. Son comportement détestable est comme un nuage d'orage qui dissimule temporairement le ciel bleu. La personne n'est pas son comportement, alors pourquoi nous rendre malheureux en nous fâchant ? Penser de cette façon est très utile.

Nous devons appliquer ces techniques à des situations réelles. Pendant notre méditation quotidienne, nous pouvons puiser dans notre mémoire les expériences douloureuses et les voir de cette façon. Nous avons tous un réservoir rempli de souvenirs douloureux ou de rancune que nous continuons de nourrir envers les autres. Plutôt que de les réprimer, il est utile de les voir et de les interpréter en utilisant quelques-unes des méthodes discutées ci-dessus. De cette manière, nous pourrions abandonner le ressentiment et les émotions douloureuses.

Si nous ne le faisons pas, nous pourrions garder des rancunes pendant 20 ou 30 ans. Nous n'oublions jamais le mal qu'on nous a fait et nous nous rendons malheureux en préservant précieusement ces souvenirs. Par exemple, pendant ma première retraite de purification que j'ai faite en Inde, je me suis rendu compte que j'étais encore fâchée contre mon enseignante de deuxième année parce qu'elle n'avait pas voulu que je joue dans la pièce de théâtre de la classe. C'était arrivé plus de 20 ans plus tôt, et je ne lui avais toujours pas pardonné !

Le milieu familial est propice aux rancunes. Je connais une grande famille qui possède deux maisons sur un terrain. Les membres de cette famille les ont achetées comme maisons de campagne. Un jour, les personnes dans l'une des maisons se sont disputées avec leurs frères, leurs sœurs et leurs cousins dans l'autre maison. Ils ne se sont pas reparlé depuis. Il y a plus de 40 ans, ils ont décidé qu'ils se détestaient et qu'ils ne se reparleraient plus jamais. Ces familles continuent d'aller en vacances là-bas, mais elles ne se parlent pas. C'est vraiment ridicule, n'est-ce pas ?

Regardons les rancunes que nous nourrissons depuis des années : un tout petit incident se produit (quelqu'un n'est pas venu à un mariage ou à des funérailles, quelqu'un s'est moqué de nous ou nous fait honte devant les autres) et nous faisons le vœu de ne plus jamais parler à cette personne ou de ne plus être gentils avec elle. Nous n'avons aucun problème pour garder ce type de « vœux », mais nous trouvons difficile de ne pas mentir ou de ne pas tromper quelqu'un.

Pendant des années, nous sommes en colère contre l'autre personne, mais qui est perdant dans cette situation ? Qui est malheureux ? Quand nous ressentons de la rancune contre quelqu'un, cette personne n'est pas malheureuse. Elle a généralement oublié l'incident. Même dans une situation plus grave, par exemple un divorce, l'autre personne s'est peut-être même excusée pour ce qu'elle a fait. Mais peu importe la situation, nous nous accrochons au tort commis comme s'il était gravé dans la pierre. Quelqu'un nous a insultés une seule fois, mais en recréant la scène dans notre esprit jour après jour, nous la vivons encore et encore. C'est une forme de torture que l'on s'inflige à soi-même.

Couver une rancune n'apporte rien de positif. À l'instar d'un cancer mental, la rancœur nous ronge de l'intérieur. Aussi longtemps que nous nous accrochons à notre ressentiment, nous ne pouvons pas pardonner aux autres. Mais notre incapacité à leur pardonner ne blesse pas les autres, elle cause plutôt du tort à nous-mêmes.

Pourquoi est-ce si difficile de pardonner les erreurs des autres ? Nous faisons nous aussi des erreurs. En regardant notre propre comportement, nous remarquons que nous sommes parfois submergés par des émotions négatives et que nous agissons d'une façon que nous regrettons plus tard. Nous voulons que les autres comprennent et nous pardonnent. Pourquoi alors ne pouvons-nous pas pardonner aux autres ?

Bien sûr, nous pouvons pardonner à quelqu'un sans être naïfs. Nous pouvons pardonner à un alcoolique d'être ivre, mais ça ne veut pas dire que nous attendons de lui qu'il arrête de boire du jour au lendemain. Nous pouvons pardonner à une personne qui nous a menti, mais dans l'avenir il serait sage de ne pas la croire sur parole. Vous pouvez pardonner à votre conjoint ou à votre conjointe de vous avoir trompé, mais vous ne devriez pas enfouir sous le tapis les problèmes dans votre couple qui l'ont poussé à aller voir ailleurs.

Pour avoir le cœur ouvert et libre, nous devons faire un ménage de printemps à l'intérieur de nous : nous devons prendre toutes les rancunes, regarder la douleur qui est présente, mais sans refaire jouer dans notre esprit le même film dans lequel nous nous apitoyons sur notre sort. Nous pouvons avoir un regard neuf sur ces situations, une nouvelle perspective, grâce aux techniques décrites ci-dessus pour dissoudre la colère.

De cette façon, nous pourrions abandonner le ressentiment que nous avons porté dans notre cœur pendant des années. De plus, nous deviendrons plus familiers avec les techniques, de sorte que nous pourrions rapidement nous les rappeler lorsque des situations similaires surviennent dans notre vie quotidienne.

## **L'autre personne est-elle heureuse ?**

Une dernière technique pour transformer la colère consiste à se demander si la personne qui nous cause du tort est heureuse. Celui qui m'insulte et se plaint de tout ce que je fais, est-il heureux ou malheureux ? C'est bien évident qu'il est malheureux. C'est pour cela qu'il agit de cette façon. S'il était heureux, il ne chercherait pas querelle.

Nous savons tous ce que c'est d'être malheureux. C'est exactement de cette façon que cette personne se sent en ce moment. Mettons-nous à sa place. Quand nous sommes malheureux et que nous faisons une scène, comment voulons-nous que les autres réagissent ? En général, nous voulons qu'ils nous comprennent, qu'ils nous aident.

C'est comme ça que se sent cette personne. Comment pouvons-nous être en colère contre elle ? Elle devrait plutôt être l'objet de notre compassion, pas de notre colère. Si nous pensons de cette façon, nos cœurs seront emplis de patience et de bienveillance à son égard, peu importe comment elle agit envers nous.

Notre attitude change parce que, plutôt que de percevoir la situation de notre point de vue (ce que quelqu'un ME fait), nous nous mettons à la place de l'autre, nous ressentons sa douleur et son désir d'être heureux. En voyant que cet individu est en essence exactement comme nous, il est facile de se demander de quelle façon nous pouvons l'aider. Une telle attitude nous empêche de nous mettre en colère et nous inspire à soulager la souffrance de l'autre.

Il existe ainsi plusieurs techniques pour nous aider à dissoudre notre colère. Les voici résumées :

1. Nous rappeler l'exemple de quelqu'un nous disant que nous avons un nez ou des cornes. Nous pouvons admettre nos torts et nos erreurs de la même façon que nous admettons que nous avons un nez au milieu de la figure. Nous n'avons aucune raison d'être en colère. De la même façon, si quelqu'un nous critique pour quelque chose que nous n'avons pas fait, c'est

comme s'il disait que nous avons des cornes sur la tête. Il n'y a aucune raison non plus d'être en colère contre une chose qui est fausse.

2. Nous demander : « Est-ce que je peux faire quelque chose pour améliorer la situation ? » Si nous le pouvons, il est alors inutile de nous fâcher parce que nous pouvons améliorer la situation. Si, au contraire, nous ne pouvons pas changer les choses, la colère est tout aussi inutile puisqu'il n'y a rien à faire.

3. Réfléchir à la façon dont nous avons été impliqués dans la situation. Cette technique a deux parties :

- a. Quelles actions que nous avons commises récemment ont pu mettre le feu aux poudres ? En prendre conscience nous aide à comprendre pourquoi l'autre personne est fâchée.
- b. Reconnaître que les situations désagréables sont causées par le tort que nous avons nous-mêmes infligé aux autres dans cette vie ou dans nos vies passées. En voyant nos propres actions négatives comme les causes principales de ce qui nous arrive maintenant, nous pouvons apprendre de nos erreurs et prendre la décision de mieux agir à l'avenir.

4. Nous rappeler la bonté de l'ennemi. D'abord, il nous indique nos erreurs. Nous pouvons donc les corriger et nous améliorer. Puis, il nous donne la possibilité de pratiquer la patience, une qualité nécessaire à notre développement spirituel. Pour ces raisons, l'ennemi a plus de bienveillance envers nous que le Bouddha lui-même.

5. Restituer notre douleur à notre égoïsme en reconnaissant qu'il est la source de tous nos problèmes.

6. Nous demander si c'est la nature de la personne d'agir de cette façon. Si c'est le cas, nous n'avons aucune raison d'être en colère. Ce serait comme être irrité contre le feu parce qu'il brûle. Si ce n'est pas dans la nature de la personne d'agir de cette façon, de nouveau la colère n'a pas sa place. Ce serait comme se fâcher contre le ciel parce que des nuages le couvrent.

7. Considérer les désavantages de la colère et de la rancune. Cela nous donne une incroyable énergie pour éliminer ces émotions destructrices.

8. Reconnaître que la confusion et le fait que l'autre personne est malheureuse sont les raisons qui la poussent à nous causer du tort. Puisque nous savons ce que c'est que d'être malheureux, nous pouvons la comprendre. Ainsi, elle devient l'objet de notre compassion, non de notre colère.

Le fait que ces techniques fonctionnent ou non pour nous ne dépend que de nous. Nous devons nous exercer à répétition afin de développer de nouvelles habitudes mentales et émotionnelles. Garder des médicaments dans un tiroir sans les prendre ne peut pas guérir une maladie. De la

même façon, simplement écouter des enseignements sans les mettre en pratique ne diminuera pas notre colère. Notre paix d'esprit est notre propre responsabilité.

## Questions et réponses

**Q. Est-ce qu'être patient avec ceux qui nous causent du tort signifie être passif ? Devons-nous les laisser faire ce qu'ils veulent ou encore les laisser nous marcher sur les pieds ?**

A. Non. Nous pouvons corriger une situation sans créer de conflit. En fait, nous y parviendrons encore mieux si notre esprit est calme et lucide. Parfois, nous devons parler fort à une personne parce que c'est la seule façon de communiquer avec elle. Par exemple, si votre enfant joue dans la rue et que vous lui dites très doucement : « Suzie ma chérie, s'il te plaît, ne joue pas dans la rue », elle ne vous prêtera peut-être pas attention. Par contre, si vous lui parlez avec fermeté et lui expliquez le danger, elle s'en souviendra et obéira.

**Q. Comme amateurs de sport, pouvons-nous dire que la colère est positive parce qu'elle aide à gagner ? Est-ce que le sport est une bonne façon de libérer la colère ?**

A. Le sport est effectivement un moyen socialement acceptable de ventiler la colère. Par contre, cela n'élimine pas la colère. Tout au plus, le sport libère temporairement l'énergie physique qui accompagne la colère. Nous continuons d'éviter le vrai problème, c'est-à-dire nos perturbations mentales et nos idées fausses par rapport aux événements que nous vivons.

C'est vrai que la colère peut nous permettre de gagner, mais est-ce réellement bénéfique ? Vaut-il la peine de renforcer une caractéristique négative seulement dans le but de remporter un trophée ? Le danger avec le sport est de rendre la distinction « nous et eux » trop concrète. « Mon équipe doit gagner. Nous devons nous battre et vaincre l'ennemi. »

Prenons du recul pour un instant. Pourquoi devrions-nous gagner, et l'autre équipe devrait-elle perdre ? La seule raison est que « mon équipe est la meilleure parce que c'est la mienne. » L'autre équipe ressent la même chose. Qui a raison ? La compétition basée sur une telle attitude centrée sur soi n'est pas productive parce qu'elle engendre colère et jalousie.

D'un autre côté, nous pouvons nous concentrer sur le jeu lui-même plutôt que sur l'objectif, qui est de gagner. Dans ce cas, nous profiterons de l'exercice physique, de la camaraderie et de l'esprit d'équipe, peu importe si nous gagnons ou si nous perdons. Psychologiquement, cette attitude entraîne plus de bonheur.

**Q. Comment composer avec la colère quand nous voyons une personne causer du tort à une autre ?**

A. Toutes les techniques décrites plus haut peuvent être utilisées ici. Par contre, être patient ne signifie pas être passif. Nous pouvons empêcher énergiquement une personne de causer du tort à une autre, mais la clé est de le faire avec une compassion impartiale pour tous ceux impliqués dans la situation.

C'est facile de ressentir de la compassion pour la victime, mais la compassion pour l'auteur du crime est tout aussi importante. Ce dernier est en train de créer les causes de sa propre souffrance : il pourrait être rongé par la culpabilité plus tard, il pourrait avoir des ennuis avec la justice, et il va récolter les fruits karmiques de ses propres actions. En reconnaissant la souffrance qu'il s'inflige à lui-même, il est possible de ressentir de la compassion pour lui. Ainsi, avec un même égard à l'endroit de la victime et du coupable, nous pouvons empêcher quelqu'un de causer du tort à un autre.

Nous n'avons pas besoin d'être en colère pour corriger une injustice ou le tort causé à quelqu'un. Des actions commises sous le coup de la colère peuvent même compliquer la situation encore plus ! Avec un esprit clair, nous serons plus facilement en mesure de déterminer ce que nous pouvons faire pour aider.

**Q. Comment pouvons-nous aider quelqu'un qui se crée du karma négatif parce qu'il est fâché contre nous ?**

A. Chaque situation est différente et doit être analysée séparément. Cependant, il existe quelques lignes directrices. D'abord, vérifions si les récriminations qui nous sont adressées sont justifiées ou non. Si elles le sont, nous pouvons nous excuser et corriger la situation. Cela met un terme à la colère de l'autre personne.

Ensuite, si quelqu'un est très fâché, nous pouvons essayer de le calmer. N'essayons pas de nous défendre parce que, dans cet état d'esprit, il ne peut pas nous écouter. C'est compréhensible : nous n'écoutons pas les autres quand nous sommes de mauvaise humeur. Il est donc préférable d'aider la personne à se calmer et de discuter de la situation plus tard, par exemple le lendemain.

**Q. Quoi faire quand les gens critiquent le bouddhisme ?**

A. C'est leur opinion. Ils en ont le droit. Bien sûr, nous ne sommes pas d'accord. Parfois, nous réussissons à corriger les idées fausses des autres, mais d'autres fois les gens ont un esprit fermé et ils ne veulent pas changer leur façon de penser. C'est leur affaire. Laissez tomber.

Nous n'avons pas besoin de l'approbation des autres pour pratiquer le Dharma. Mais nous avons besoin d'être convaincus au fond de nous que ce que nous faisons est la bonne chose. Si nous le sommes, les opinions des autres ne sont pas importantes.

Les critiques des autres ne blessent pas le Dharma ou le Bouddha. La voie vers l'Éveil existe, que les autres le reconnaissent ou non. Nous n'avons pas besoin d'être sur la défensive. En fait, si nous devenons agités quand les autres critiquent le bouddhisme, ça veut dire que nous sommes attachés à nos croyances, que notre égo est impliqué et que nous ressentons donc le besoin de prouver que nos convictions sont bonnes.

Lorsque nous avons confiance en ce en quoi nous croyons, les critiques des autres ne perturbent pas la paix de notre esprit. Pourquoi devrait-il en être autrement ? La critique ne signifie pas que nos croyances sont fausses ou encore que nous sommes stupides ou mauvais. C'est tout simplement l'opinion d'une autre personne, rien d'autre.

**Q. Il y a plusieurs déités courroucées dans le bouddhisme tibétain. Que signifient-elles ?**

A. Ces déités ou représentations de bouddhas sont des manifestations de la sagesse et de la compassion des bouddhas. Leur férocité n'est pas dirigée contre les êtres sensibles parce que, comme bouddhas, ils ressentent uniquement de la compassion pour les autres. Leur force est plutôt destinée à contrer l'ignorance et l'attitude égocentrique, les vraies causes de nos problèmes.

Avec leur aspect courroucé, ces déités démontrent le besoin d'agir promptement et fermement à l'égard de notre ignorance et de notre attitude centrée sur soi. Être patient avec les ennemis intérieurs, les perturbations mentales, n'est aucunement bénéfique. Nous devrions nous opposer à eux de façon énergique. Ces déités illustrent le fait que, plutôt que d'être courroucés envers les autres, nous devrions l'être envers les ennemis internes comme l'ignorance et l'attitude centrée sur soi.

De plus, en tant que manifestations de la sagesse compatissante, ces déités symbolisent cette sagesse qui conquiert les perturbations mentales.

**Q. Comment pouvons-nous identifier notre colère ?**

A. Il existe plusieurs façons d'y parvenir. Lorsque nous pratiquons la méditation sur la respiration, en nous concentrant sur l'inspiration et l'expiration, nous pouvons observer quelles distractions surviennent. Nous pouvons reconnaître une sensation générale d'agitation ou de colère. Ou nous pouvons nous souvenir d'une situation ayant eu lieu il y a plusieurs années, mais pour laquelle nous ressentons encore du ressentiment. En remarquant ces distractions, nous saurons ce sur quoi nous devons travailler.

Nous pouvons aussi reconnaître notre colère en prenant conscience de nos réactions physiques, que nous soyons en train de méditer ou non. Par exemple, si nous sentons un nœud dans notre estomac, ou si notre température augmente, c'est peut-être le signal que nous commençons à perdre notre sang-froid. Chacun ressent des réactions physiques différentes. Nous pouvons nous observer et examiner les nôtres. C'est très utile parce que, parfois, il est plus facile de reconnaître la sensation physique qui accompagne la colère que la colère elle-même.

Une autre façon est d'observer notre humeur. Lorsque nous sommes de mauvaise humeur, nous pouvons faire une pause et nous demander ce qu'est cette sensation et ce qui l'a provoquée. Nous pouvons parfois ainsi reconnaître de quelles façons nous agissons habituellement et comment nous nous sentons. Cela nous donne des indices sur la manière dont notre esprit fonctionne.

### **Q. Que pouvons-nous faire au sujet de la colère accumulée depuis longtemps ?**

A. Ça prend du temps pour libérer notre esprit de ce type de colère. La colère habituelle doit être remplacée par la patience habituelle. Il faut du temps et un effort constant pour développer cette dernière. Si nous nous rendons compte que nous sommes en train de nous mettre en colère contre quelqu'un, il est utile de nous poser les questions suivantes : « Qu'est-ce qui me fait sortir de mes gonds en ce moment ? » ou encore : « Pourquoi suis-je aussi irrité par les actions de cette personne ? » De cette façon, nous analysons nos réactions pour trouver la vraie cause du problème. Nous sentons-nous impuissants ? Avons-nous l'impression que personne ne nous écoute ? Sommes-nous blessés ? En faisant ce type d'analyse, nous apprendrons à mieux nous connaître et nous pourrons appliquer le bon antidote à l'émotion perturbatrice en question.

Bien sûr, la prévention est le meilleur remède. Plutôt que de laisser notre colère s'accumuler de plus en plus, c'est préférable d'être courageux et d'essayer de discuter avec l'autre personne dès le début. Cela met un terme à la prolifération d'idées fausses et d'incompréhensions. Si nous laissons notre colère augmenter avec le temps, pouvons-nous vraiment accuser l'autre personne ? Nous avons la responsabilité d'essayer de discuter avec les gens qui nous dérangent.

## **DÉDICACE**

Dédions maintenant tous les mérites accumulés afin que tous les êtres puissent avoir un esprit calme, libre de ressentiment. En pratiquant la patience, puissions-nous dissiper notre propre colère, et puissions-nous ainsi enseigner aux autres comment le faire. Puissions-nous les inspirer afin qu'ils deviennent des bouddhas.



