

# Travailler avec la colère et l'aversion

Aujourd'hui le thème c'est la colère et l'aversion et on va voir les possibilités de travailler avec cette émotion. Réfléchissons d'abord sur les qualités de la colère, sur son aspect positif pour savoir ou pour faire le tri entre ce qui est à abandonner et ce qui est à développer, parce que les qualités inhérentes à la colère sont grandes aussi, il ne faut pas les abandonner, parce qu'elles peuvent être très utiles.

## Aspects positifs

### **Développer une énergie, voir clairement une situation**

Quand on entre dans l'émotion de la colère, la première chose qu'on voit c'est l'énergie forte qui est dans cette colère, une énergie qui peut changer les situations. Souvent la colère, au lieu d'améliorer les situations ne contribue qu'à les aggraver; cependant, il y a une énergie, une clarté: je vois quelque chose qui ne va pas du tout et je sens tout une énergie qui monte en moi et qui veut changer cet aspect de la situation. Et ça c'est quand même utile, il faut changer des situations, il faut avoir cette clarté aussi pour pouvoir voir si quelque chose ne va pas dans la bonne direction. Peut-être qu'il n'est pas toujours nécessaire de se mettre en colère, mais cette clarté et cette énergie sont bien utiles.

### **Purifier une situation**

La colère a aussi un autre aspect positif : elle peut nettoyer, purifier l'atmosphère. Il y a plein de non-dit, des irritations partout ; une personne se met en colère et hop ! cela explose, après on peut parler, le problème est sur la table et on peut en discuter, cela clarifie la situation. Là aussi il y a une énergie purifiante, clarifiante dans la colère. Bien sûr, si on se laisse emporter par la colère, une telle explosion va pouvoir tout détruire. Et tout détruire, ce n'est pas dans l'idée du bodhisattva. S'il exprime la colère, c'est quand même sur un fond de compassion, sans vraiment vouloir attaquer l'autre ; simplement parce que c'est un volcan, il faut une soupape et la purification de l'atmosphère se fait spontanément comme cela ; mais on ne s'y attache pas, dès que c'est sorti, on continue avec la situation suivante.

### **Oublier nos peurs**

Donc on peut dire que l'énergie de la colère c'est instiguer une communication plus profonde, plus honnête, démarrer une communication plus juste. On voit quelque chose qui ne va pas et il y a une énergie qui ne supporte plus ce brouillard ou ce blocage et dans l'énergie de la colère, il y a quelque chose qui nous fait oublier nos peurs, nous fait traverser les obstacles et foncer, mais bien sûr très souvent de manière aveugle. Mais il faut voir que ce qui est quand même là, c'est cette énergie qui peut traverser les obstacles. Il faut dire que la colère, c'est rapide et très précis. La rapidité de la colère, la rapidité de la réaction est peut-être la plus forte de toutes les émotions. Mais elle n'est pas seulement rapide, car il y a toutes les aversions, les petites aversions qui s'installent dans notre esprit.

## **Délimiter notre territoire**

L'aspect positif du point de vue de l'ego, c'est que la colère, l'aversion, nous permettent de délimiter notre territoire : « Tu vas jusque-là et pas plus loin ; chien méchant ! Attention ! ». Donc, si nous n'entretiens plus cette démarcation-là grâce à notre aversion et à la force de notre colère, dès que quelqu'un entre nous allons le repousser. Si nous ne nous laissons plus prendre par ce processus, nous perdons aussi quelque chose, nous perdons cette protection. Notre cercle de protection qui est un cercle de colère doit s'ouvrir si nous pratiquons le lâcher-prise vis-à-vis de la colère, nous devons nous ouvrir, nous devons ouvrir notre cœur. Nous allons perdre du territoire, nous allons perdre du pouvoir, de l'influence, nous allons perdre la possibilité de dire : « Moi j'ai raison et l'autre a tort ».

Nous allons voir que l'autre a peut-être aussi raison, nous allons donc perdre un peu de ses identifications et le bodhisattva dans notre conscient, quand il commence à dissoudre ses tendances de colère, doit en même temps s'ouvrir ; il va perdre une protection de l'ego, mais peut-être trouver autre chose.

Maintenant on devrait aussi parler un peu de la tristesse, parce que la tristesse et la colère sont très liées. Tout ce que j'ai décrit sur le territoire est valable aussi pour la tristesse, c'est la même chose, si on se demande ce qu'on doit faire pour se libérer de la tristesse c'est la même chose que pour la colère. J'ai expliqué, que lorsque quelqu'un est dans une dépression et que les choses commencent à bouger grâce à un traitement, un travail intérieur, souvent la première chose qui sort, c'est une forme d'aversion, une colère qui se manifeste et c'est un signe que le traitement va dans la bonne direction, parce que souvent, la tristesse, la dépression, c'est l'aversion, la colère rentrée – pas toutes les formes de tristesse, il y a bien sûr d'autres formes de tristesse qui ne sont pas une expression de la colère.

Mais souvent quand on parle d'une dépression à long terme, il y a un élément de colère non exprimé. Et l'aide à apporter consiste à encourager l'expression par l'écoute et d'aider à faire la transition entre tristesse et colère. Beaucoup de moyens que je vais expliquer sont aussi bien valables aussi bien pour la tristesse que pour la colère.

## **Reconnaître la nature de l'esprit**

Finalement, comme pour toute émotion, la nature de la colère est aussi la nature de notre esprit. Donc, ce qui est positif, c'est qu'un moment de colère nous permet de reconnaître la nature de l'esprit. Pour cette raison, elle est très utile aussi. Donc, c'était juste pour vous dire que vraiment, ce qui est vraiment et ultimement positif dans la colère, c'est sa nature primordiale, c'est la nature ultime. Tout ce que je viens d'expliquer, c'est relatif, au niveau relatif la colère a des qualités. Ce n'est pas pour vous encourager à faire monter la colère en vous juste pour trouver que vous n'êtes pas encore capable de fondre, de mêler vraiment votre esprit avec l'énergie de la colère.

## **Les sources de la colère**

### **Vouloir changer les autres**

La raison de la colère, c'est quoi ? C'est chercher à l'extérieur, vouloir changer l'extérieur au lieu de se transformer soi-même; ne pas pouvoir accepter les situations ; être dans une tension dualiste avec une situation désagréable : « Moi ici, je juge cela comme déplaisant et je ne veux pas (de cette situation ?) », donc aversion, je repousse. Ça c'est la base, c'est le mécanisme, la base de la colère.

### **Manquer de compassion**

On pourrait dire, d'un tout autre point de vue, que la colère c'est tout simplement un manque de compassion. Alors, qu'est-ce que cela veut dire ? La compassion, c'est : accepter, pouvoir accepter et comprendre. Et si j'accepte une situation telle qu'elle est et je la comprends, je dois l'accepter d'abord pour pouvoir la comprendre et après je peux peut-être la changer, mais tout en comprenant les différentes conditions qui ont créé cette situation. Et cela c'est la compassion : écouter, accepter, travailler avec, comprendre et changer pour le mieux. Et si cette qualité est là présente en nous, il n'y aura pas de colère, il y aura l'acceptation, il y aura une compréhension et un mouvement naturel qui va aider la situation. Dans toute colère il y a seulement le signe d'un manque de compassion, d'un manque de sagesse aussi.

### **Avoir créé les tendances de la colère dans le passé**

Bien sûr, nous éprouvons la colère aussi du simple fait d'avoir généré et cultivé la colère dans le passé. Tant de fois nous avons cru dans la réalité concrète de notre colère ; des millions de fois nous avons pensé : « Oui, j'ai raison », c'est vraiment comme cela et cela doit vraiment changer. Nous n'étions pas conscients de la nature illusoire des choses, nous n'étions pas conscients d'autres points de vue ; nous avons cru que si la colère montait en nous, c'est qu'il devait y avoir une raison et que quelque chose devait être changé. Le fait d'avoir la colère prouve bien que cela ne va pas.

Nous avons pensé comme cela, nous avons donc cultivé ces tendances et bien sûr, même s'il n'y a aucune raison pour se mettre en colère, ces tendances vont quand même se manifester. Par tendance, par habitude, parce que nous avons toujours fonctionné comme cela, nous allons toujours continuer à fonctionner de cette manière. Nous éprouvons de la colère, même juste en méditation. Nous n'avons même pas besoin d'une situation extérieure. Simplement, quand je m'assois je me dis : « Qu'est-ce qui m'arrive ? Il y a une sensation déplaisante qui est là, mais pourquoi je me sens comme cela ? » et nous voyons l'esprit qui cherche, qui cherche : « Mais qui est-ce le responsable de cette sensation désagréable ? ». Nous cherchons autour : « Ah ça doit être lui ! Ah oui, c'est vrai, oui, oui, c'est vrai ! »

Et après tout un enchaînement de pensées nous avons trouvé l'objet de notre colère ; mais la colère était là d'abord et c'est après que nous avons trouvé l'objet de notre colère. Cela va tellement vite, que nous ne nous en rendons même pas compte. Nous sommes dans une tension permanente, karmique, une tension de base, qui fait que dès qu'il arrive un petit

quelque chose que nous interprétons comme étant désagréable, l'aversion monte tout de suite. Et nous pensons que cette aversion est là à cause de cette petite chose déplaisante. Nous avons peut-être complètement mal compris ce qui est arrivé, nous avons interprété avec nos « lunettes » de colère, mais de toute façon « c'est comme cela et nous avons raison ! ».

## **La peur**

Peut-être un dernier point pour comprendre la raison que l'on a de se mettre en colère : c'est la peur. Si nous ne voyons pas la peur dans la colère, nous ne comprenons pas la colère. Et si nous voyons la colère chez quelqu'un d'autre, regardons bien, nous allons voir aussi sa peur. Et quand nous voyons la peur de l'autre, c'est le début de la compassion, c'est là où nous commençons à comprendre et c'est là où nous n'allons pas entrer dans le jeu de « chacun monte dans la colère ». Nous disons : « Ah ! il a peur, je ne vais pas l'angoisser encore plus, je vais faire en sorte, par mon comportement, qu'il soit moins angoissé » et comme cela l'autre arrive à se détendre et nous sortons de la situation qui aurait pu devenir un éclat d'émotions.

## **Attitudes à développer pour transformer la colère**

### **Il faut développer : la patience, la compréhension et la compassion.**

Quand je dis : « patience », c'est un état d'équanimité, une acceptation, pouvoir attendre que la situation difficile passe. Patience aussi dans le sens de détente, de pouvoir se détendre. Quand on dit patience, cela veut dire qu'il y a un moment d'irritation suivi d'un moment de compréhension qui dit : « Non, attends, détends-toi, ce n'est pas la peine » ; et encore une fois l'irritation et encore une fois la patience. La patience, ce n'est pas quelque chose d'acquis pour une situation et qui va rester pour toujours, mais la patience se travaille à chaque instant ; c'est la capacité à se détendre en face de l'irritation. Ça c'est la patience.

Quand je parle de la compassion, je parle de cette capacité de sentir l'autre personne, de pouvoir se mettre à sa place, de se sentir avec l'autre, de prendre son point de vue et peut-être me regarder avec ses yeux. Je parle de cette capacité-là d'échanger moi et l'autre et je parle de la motivation de vouloir protéger tout le monde de la souffrance, de réduire la souffrance pour tous ceux concernés par la situation.

## **Comment se libérer de cette émotion?**

### **Regarder les désavantages de la colère et de l'impatience.**

L'avantage de la patience, c'est d'améliorer et de faciliter la vie pour tout le monde. Je dois contempler, comment moi je suis prisonnier de mes émotions et comment les autres sont prisonniers de leurs émotions ; voir comment moi et l'autre sommes prisonniers de nos tendances, c'est-à-dire de ne plus projeter sur l'autre et dire : « C'est toi le coupable, parce que toi, si tu voulais, tu pourrais faire autrement ; tu es libre, tu fais exprès de me mettre en colère ; tu te comportes comme cela pour me mettre en colère, en difficulté, exprès ». Je ne vois pas que l'autre ne peut pas agir autrement, il est tellement pris par ses tendances qu'il est coincé.

Et je ne le vois pas non plus chez moi. Quand je suis en colère envers moi-même, souvent je n'ai pas assez de compassion avec moi-même pour me dire : « Je suis vraiment pris par mes tendances et c'est vrai, j'ai une très petite marge de libre-arbitre, très petite » et souvent je n'y arrive pas, mais si je vois comment je suis prisonnier, je peux avoir de la compassion. Quand on pense que l'autre est libre et se comporte comme cela, on dit : « Tu aurais pu faire autrement ; pourquoi ne changes-tu pas ? » Et on dit la même chose avec soi-même. La colère dit toujours : « Pourquoi ne changes-tu pas ? Tu devrais changer ! ». On ne sait pas que l'autre ne peut pas changer.

### **Contempler le karma**

Quand je parle de contempler le karma d'une situation, je dois me rendre compte de la manière dont une situation est conditionnée par des causes et conditions qui ne sont pas à ma portée; je ne peux pas changer tout de suite les conditions. L'autre a mal compris quelque chose, j'ai dit une phrase, il a compris de travers et il m'engueule à cause de cela. J'essaie, avec toute mon énergie, de lui faire comprendre que je n'avais pas dit cela, je veux changer la cause de son irritation, de sa colère et je me mets en colère pour changer ce qu'il n'a pas compris.

C'est très difficile de changer quelque chose qui s'est déjà installé comme une vérité, comme une réalité, dans l'esprit de l'autre. Et là, je parle juste d'une petite phrase ! Mais il y a peut-être déjà eu des causes hier, avant-hier, il y a un mois, il y a deux ans, dans la vie prochaine (ou : précédente ?) et ces causes-là, même si je me mets en colère, cela ne va servir à rien, je ne vais pas pouvoir les changer. Ce que je dois faire, si je suis intelligent, c'est d'essayer de créer de nouvelles causes qui maintenant peuvent introduire une autre vision de la situation.

Ce qui est déjà du passé, je ne peux plus le changer. Donc je n'essaie pas de changer l'autre, changer sa vision des choses, ses projections, mais j'essaie de planter des graines qui vont donner des fruits bénéfiques dans la situation et dans le futur. De s'efforcer de changer la vision de quelqu'un d'autre, de changer ce qu'il a mal compris à un moment donné, c'est très difficile et souvent impossible et je m'épuise en vain. Il vaut mieux être constructif et faire tout son possible pour améliorer la situation présente.

## **Contempler la nature illusoire de la situation**

Alors bien sûr, comme pour toute émotion, on peut aussi développer l'appréciation de la nature illusoire de la situation, de moi et de tous les phénomènes. Dans le sens ultime, réduire ses peurs c'est voir qu'il n'y a même pas un moi qui est à défendre, qu'il n'y a pas un moi qui doit attaquer une autre personne pour s'approprier quelque chose, pour changer une situation. Quand l'illusion du moi retombe, à ce moment-là il n'y a plus ni peur, ni colère.

## **Moyens à utiliser pour travailler avec la colère**

### **Alors, concrètement, qu'est-ce que je peux faire ?**

#### **Ne plus céder à la colère**

La première chose à faire c'est de prendre la décision de ne plus me laisser emporter par la colère ; donc cela veut dire, je m'abstiens de « tuer » l'autre personne, je m'abstiens de « l'abattre », je m'abstiens d'utiliser des paroles qui vont créer des blessures tellement profondes que cette personne ne va pas pouvoir s'en remettre. Je commence à développer une gestion juste de cette émotion de la colère.

Concrètement, je peux exprimer ma colère en disant : « J'ai mal, j'ai les 'boules', j'en ai vraiment ras-le-bol de tout cela ! » et je peux taper sur la table. Bien sûr, mais je ne nuis à personne, j'ai parlé de moi-même, j'ai exprimé ma colère et je n'ai pas dit : « C'est toujours toi qui fais ça, etc ». On dit des choses sur l'autre et on se laisse emporter, on vise l'objet, on vise à détruire l'objet.

Au lieu de parler de l'autre dans notre colère, nous pouvons parler de nous-même et juste exprimer notre colère sans la projeter sur l'autre ; et même si on hurle, mais de toutes ses forces, même si on remplit toute la maison avec ses hurlements, cela peut être juste la libération de la colère, cela n'attaque personne. Et l'autre personne de penser : « Il hurle, d'accord ; on lui laisse son espace, d'accord, mais il ne m'attaque pas personnellement ».

Il ne faut pas dire : « C'est toujours à cause de toi ; tu te comportes encore et encore comme ça, tu me fais souffrir, c'est toi le coupable ». De s'exprimer comme cela, c'est tout autre chose, là nous projetons sur l'autre. Si nous projetons notre émotion, notre colère, seulement dans l'espace, ce n'est pas grave, mais si nous la projetons sur une autre personne, cela peut être très nuisible. Au lieu d'attaquer et critiquer l'autre personne, le conseil est d'exprimer la colère juste en parlant de soi-même et pas de l'autre.

## **Contempler la mort**

Bien sûr, je peux aussi contempler la mort. Cela vous semble peut-être une idée complètement aberrante, mais c'est fort utile. Vous êtes en colère et avant de vous exprimer, vous faites une réflexion sur la mort : « Si je meurs ce soir, est-ce que je vais encore me mettre en colère aujourd'hui ? Si je ne vois plus cette personne, si elle meurt et si je ne peux plus m'excuser, est-ce que je vais encore continuer dans cette direction? ». Cette contemplation sur la mort nous aide beaucoup quand la colère monte et que l'autre n'est pas présent, parce que là nous avons plus de temps.

## **Pratiquer la patience, prendre refuge**

Quand la colère se manifeste en nous, il y a aussi la possibilité de juste pratiquer la patience et dire : « Je pratique la patience et je m'y tiens (inspirations et expirations profondes !) ». Oui, cela marche, il faut le faire ; il ne faut pas dire que c'est bête, il faut le faire ! Dans ces moments où l'on respire profondément, il faut prendre refuge, il faut tirer la sonnette d'alarme, il faut dire : « Laisse-moi tranquille, laisse-moi tranquille, sors, sors de la chambre, je n'en peux plus ! ». Il faut faire comme cela, pour éviter le pire ; il faut vraiment sonner l'alarme.

Vous rigolez, mais c'est concret. Je connais quelqu'un qui, à dix-huit ans, a pris une hache et a tué son père et c'est douze ans plus tard qu'il est sorti de prison, il a lu les livres bouddhistes, il a pris refuge, et vous n'imaginez pas combien de fois il a regretté d'avoir tué son père et de ne pas avoir gardé la patience, de ne pas avoir eu les moyens de se sortir de la situation. Donc, évitez de nuire à l'autre si vous le pouvez, et utilisez les autres possibilités à votre disposition : appeler un moine, visualiser le Bouddha, s'échapper de la situation et s'asseoir sur son coussin, faire une promenade, etc.

## **Pratiquer la patience et la compassion avec soi-même**

Il faut aussi pratiquer la patience et la compassion avec soi-même, ne pas se juger quand on devient émotionnel, avoir de la patience avec ses crises de colère et travailler patiemment le chemin. Je me souviens d'entretiens où des gens m'ont dit : « Je n'arrive même pas à faire les trois respirations avant de dire une chose quand je suis en colère, même cela je n'y arrive pas ». Et après deux ans de pratique, la personne arrive et dit : « Maintenant quand je suis en colère, je peux faire les trois respirations et maintenant je suis capable de me détendre un petit peu quand ma colère arrive ». Deux ans de pratique pour pouvoir souffler profondément quand la colère monte, ça c'est la patience!

Cela montre vraiment comment le travail est dur au début et qu'il faut vraiment s'y mettre et ne pas lâcher avant d'avoir accompli cette pratique. Un autre aspect de la patience, de la compassion avec soi-même, c'est de développer une autonomie émotionnelle. En me détendant, je trouve dans la méditation, dans la détente, peu à peu, une autonomie ; je ressens que je n'ai pas toujours besoin de l'autre pour trouver la détente. Je peux trouver la détente moi-même. Et cette autonomie qui s'installe réduit mes attentes vis-à-vis de l'autre. Je n'attends pas autant de joie de lui, ce n'est pas seulement lui ou elle qui est la source de ma



détente, je trouve cette détente aussi en moi. Et quand on n'attend pas autant de plaisir, de joie et de réconfort de l'autre, il y a moins de tensions entre les deux et moins de raisons pour se mettre en colère.

Il s'agit de regarder que moi, je suis aussi la cause de la situation conflictuelle. Il s'agit de voir que moi, avec mon corps, mon karma et mon esprit, je contribue à créer chaque situation difficile que je vis. Je n'ai pas besoin de m'occuper du fait que l'autre contribue aussi à la situation, parce que sans moi elle ne pourrait pas être difficile.

**Réflexion : Mais la situation reste aussi difficile pour les autres, même si je ne suis pas là.**

C'est leur problème ! Ce qu'il faut faire, c'est sortir des idées fixes, ne plus avoir une idée fixe sur la façon dont je devrais être, dont l'autre devrait se comporter envers moi, sur mon rôle, qui doit être respecté ; il faut sortir de cela et jouer avec ses propres identifications. Celui qui peut jouer ne va pas être piégé quand l'autre l'attaque : « Oui d'accord, tu as raison, prends ma place ».

On peut jouer avec la situation, on est flexible, mais une personne rigide, dès qu'on la pousse un petit peu : crac, crac, cela ne va pas : résistance, aversion. C'est pour cette raison qu'on doit jouer avec les émotions, pour développer cette flexibilité, pour voir au moins au niveau du jeu qu'il y a d'autres possibilités aussi.

**Question : Si l'autre est en colère, est toujours en colère, a de très fortes tendances à la colère, qu'est-ce que je peux faire ?**

J'ai dit : « Tu peux le regarder comme ton enseignant. Il n'a pas besoin de changer, tout ce qu'il fait chaque fois qu'il se met en colère, c'est un super enseignement sur la patience, la compassion, la compréhension; cette attitude fait développer l'acceptation. Et cette acceptation complète de l'autre personne va être la meilleure base pour développer une relation juste. C'est simple ! ». Nous avons besoin de voir que le thème, l'objet de notre bagarre, de notre dispute n'est pas aussi important que cela. Dans la colère, nous sommes dans l'illusion que le sujet de notre dispute est très important. Ça, il faut le lâcher.

Ce qui est beaucoup plus important, c'est la relation entre les deux personnes. Il faut donner la priorité à la relation et être prêt à lâcher la chose qui semble être importante. Dès qu'on se retrouve dans la relation, on est bien, on peut discuter de ce qu'il était impossible de discuter auparavant, on va pouvoir trouver une meilleure solution. Et quand on se fixe sur l'idée que cela devrait être comme cela et pas autrement, on ne peut pas voir l'autre. Il faut lâcher pendant un petit moment, ce sur quoi on discute, juste pour regarder l'autre, ce qu'il ressent. Cela aussi c'est la flexibilité.

Est-ce que le sujet d'une discussion, d'une dispute, vaut véritablement la peine d'une telle dispute ? C'est très, très rare. Parfois oui, mais rarement. Il faut se réserver les bagarres, les disputes, pour des choses vraiment importantes. Et pour le reste, on lâche prise. C'est la relation qui est importante.



### **Question : Que faut-il faire si l'autre reste avec sa rancune ?**

D'un point de vue simple, c'est sans problème. Toi, tu restes ouverte. Et si l'autre s'ouvre ou pas, on le laisse, on n'essaie pas de le changer. Si toi tu es ouverte, tu fais tout ce qui est nécessaire pour que l'autre puisse sortir de son enfermement. Il faut prendre les choses simplement, vraiment laisser les autres traverser leurs émotions, ne pas trop s'occuper d'eux, ne pas se mêler de leur processus émotionnel.

### **Question : Quelle est la différence entre l'autonomie émotionnelle, le détachement et l'indifférence ?**

L'autonomie, c'est ne pas avoir besoin de l'autre pour être heureux ; mais être ouvert, s'intéresser à l'autre. Et l'indifférence, c'est une prétendue autonomie, dans le sens : « Je n'ai pas besoin de vous et je ne m'intéresse pas non plus à ce que vous faites ». Ce n'est pas la même chose. Guendune Rinpoché était l'exemple de quelqu'un le plus autonome que j'aie jamais vu dans ma vie et sans une trace d'indifférence.

### **Réflexion : Dans les situations de la vie quotidienne, la compassion et la sagesse ne m'aident pas. Il me faut la vigilance du samouraï pour m'empêcher de partir du côté des émotions.**

Tu veux être un samouraï bête et sans compassion ? Suite de la réflexion : Je ne veux l'utiliser que si j'ai eu la vigilance d'abord et la force pour couper. Mais bien sûr, mets la vigilance et la force pour couper et sois compassionné et sage. Voilà, fais cela. On a déjà parlé de la vigilance. Utilise la vigilance. Sans vigilance on ne va rien apprendre de la colère ; sans vigilance, la colère va nous échapper et va nous emporter. Donc, sois un samouraï fort, décidé, qui tranche tout attachement, immédiatement, mais compassionné, sans aversion envers l'autre.

Alors, ça c'est le programme pour nous tous. Pour développer cette vigilance, il faut méditer régulièrement. Sans méditation, cette vigilance est difficile à développer. Méditer pour regarder directement dans l'émotion Il faut avoir une certaine maîtrise du lâcher-prise pour pouvoir lâcher prise dans une situation de colère. Donc, méditer régulièrement. Dans la méditation, si la colère s'élève, on peut regarder directement dans la colère. On cherche la colère et on ne trouve rien, il y a juste cette énergie bouillante, mais la colère on ne la trouve pas et c'est une découverte étonnante, parce qu'il n'y a pas de colère dans la colère.

La colère, on la trouve seulement dans les pensées, quand on s'attache encore au contenu de ses pensées, c'est à ce moment-là qu'on trouve la colère, c'est l'attachement au contenu de nos pensées. Quand on ne s'attache plus au contenu de nos pensées, il n'y a plus de colère, quand on est juste avec l'énergie de la colère, il n'y a plus de colère ; quand on regarde dans la pensée elle-même l'essence de la pensée, il n'y a plus de colère ; quand on regarde dans l'observateur, dans le penseur, celui qui est en colère, il n'y a plus de colère. C'est donc cela la méthode du regard direct dans l'émotion et cela nous enseigne la nature illusoire.

## **Cultiver le bien-être**

Nous n'avons pas besoin de nous occuper de la colère, nous pouvons juste cultiver le bien-être, le bonheur dans notre vie, un bonheur véritable. Comme pour le désir, au lieu de faire le travail, qui très souvent est trop difficile, nous cultivons ce qui nous donne vraiment de la joie dans la vie et cela nous donne une ouverture, ce qui nous rend moins tendu vis-à-vis des autres, nous avons donc moins de colère. Nous nous concentrons sur ce qui est possible, sur ce qui est à cultiver et cela résout la tension aussi dans les situations où nous ne sommes pas, là, pour le moment, en train de travailler le dhamma.

Pour trouver un lieu de détente dans ma vie, je peux avoir un jardin, y passer plusieurs heures par jour ; je suis quelqu'un de très colérique et dans mon jardin je trouve la paix. Quand je reviens, je suis beaucoup plus détendu que si je n'ai pas la possibilité de m'occuper de mon jardin. C'est très sage et beaucoup de gens font déjà comme cela. Seulement, le jardin n'est pas la source d'une joie, d'un bonheur qui va durer très longtemps.

Il vaut mieux chercher à cultiver des relations qui nous donnent plus de bonheur, de trouver d'autres hobbies pour remplacer le jardin. Il faut développer des activités qui nous donnent plus de détente dans la vie, ce qui réduit la tension générale dans l'esprit, ce qui fait que je ne vais pas exploser aussi vite dans des situations de conflit avec les autres.

## **Pratiquer la méditation**

Finalement, nous pouvons passer à une activité encore plus simple : c'est la méditation. Elle nous permet de développer vraiment l'ouverture en nous asseyant tout simplement sur le coussin. Elle va nous donner un contact direct avec la joie dans notre esprit. Pour la méditation, nous n'avons besoin de rien ni de personne, il faut juste s'asseoir, c'est donc l'activité la plus simple qui existe ; mais parce qu'elle est tellement simple, elle est un peu difficile. Donc d'abord, nous cultivons différentes activités qui nous détendent dans la vie et peu à peu nous arrivons à nous détendre, nous pouvons nous asseoir et nous pouvons cultiver la source d'une véritable joie. Cultiver une autre vision des choses ou rechercher des situations difficiles pour progresser

Ensuite, on peut cultiver une autre vision des choses, on peut voir que toute situation difficile est un super enseignement. Nous pouvons voir que c'est l'enseignant qui se manifeste, qui nous teste dans nos qualités de samourāi, qui nous teste dans notre compassion, dans notre sagesse et qui nous fait progresser. Donc, de ce point de vue, chaque situation difficile est bienvenue et on la cherche carrément, on cherche le défi. Quand on n'a plus assez de situations éprouvantes, on les cherche, on va vers les gens, on va vers l'autre personne.

Chaque personne est difficile, toutes les personnes sont difficiles, on a juste besoin de se mettre en contact avec des gens et cela va être difficile. Alors, c'est pour cela que le bodhisattva cherche les autres. Un bodhisattva cherche les personnes les plus difficiles pour avancer sur son chemin. Donc ça, c'est une autre vision des choses. Là, plus la colère monte, plus cela bouillonne, mieux c'est. C'est très revigorant, cela donne une clarté à l'esprit, on a vraiment une clarté comme le samouraï dans le combat et il faut se détendre à chaque instant ; il y a des flèches qui arrivent de toutes les directions : se « désidentifier », s'ouvrir, donner un peu d'espace, changer de rôle ; là on est pleinement dans le jeu et c'est très vivant!

L'échec dans une telle situation difficile, ce n'est pas grave, parce que l'échec cela veut dire l'incapacité à se détendre et c'est exactement ce qu'il nous faut. Il faut voir là où j'ai encore une rigueur, où je m'attache encore, il faut que je le voie pour pouvoir faire mon travail. Donc, c'est très bien venu que l'autre gagne, que l'autre soit déçu, parce que là, comme cela, je peux voir où je m'attache encore, où je suis encore fixé.

### **Pratiquer tonglen**

Il y a une méthode extrêmement utile, c'est le tonglen, c'est l'échange avec autrui.

## **Les cinq étapes du travail avec la colère**

### **Première étape : Renoncer à la colère**

Se dire « Stop », signifie s'arrêter et se donner des limites, ne pas commettre d'actes nuisibles et prendre un peu de recul, ne pas se laisser emporter par l'objet de notre aversion, donc de limiter les dégâts.

### **Deuxième étape : Appliquer les antidotes**

### **Troisième étape : Transformer la colère**

Transformer, c'est-à-dire développer une autre vision des choses. Il n'y a pas de colère, c'est juste le mouvement de l'esprit, de notre nature de bouddha, qui se manifeste là, sous un déguisement de colère, ce n'est pas véritablement la colère, c'est la clarté et la sagesse qui se manifeste, et donc il faut voir la colère comme étant un enseignement qui développe en nous encore plus d'ouverture, encore plus de cet état d'esprit de sagesse.

Dans la transformation, il ne s'agit pas de refouler la manifestation spontanée de l'esprit, il s'agit d'un travail avec une nouvelle vision des choses ; on regarde la colère, on se « désidentifie » de l'objet de la colère, on ressent juste ce qui est l'énergie, cette énergie on l'intègre dans notre vision des choses, elle stimule une vision plus profonde et plus juste encore, elle stimule la compréhension et la compassion.

L'intégration se fait par un travail de transformation en allant plus vers l'essentiel dans l'émotion. Et voir ce qui est essentiel, c'est appliquer la vision pure d'un bouddha. Dans la vision d'un bouddha il n'y a pas une pensée ou émotion qui est impure, il n'y a pas véritablement un travail de transformation à faire, c'est plutôt le regard qui change, qui se dirige vers la nature même de l'émotion : sa nature illusoire, transparente.

### **Quatrième et cinquième étapes :**

### **Reconnaître et libérer la colère dans sa propre nature**

Cela signifie : voir la nature de la colère et la colère se libère dans sa propre nature. Lorsqu'on a réalisé cela, on peut stimuler la colère pour voir davantage la nature de la colère. Plus on la voit, plus cela va être purifié. Et alors, quelqu'un qui voit en toute situation et toujours, la nature de cette émotion comme de toute autre émotion, on l'appelle un bouddha.