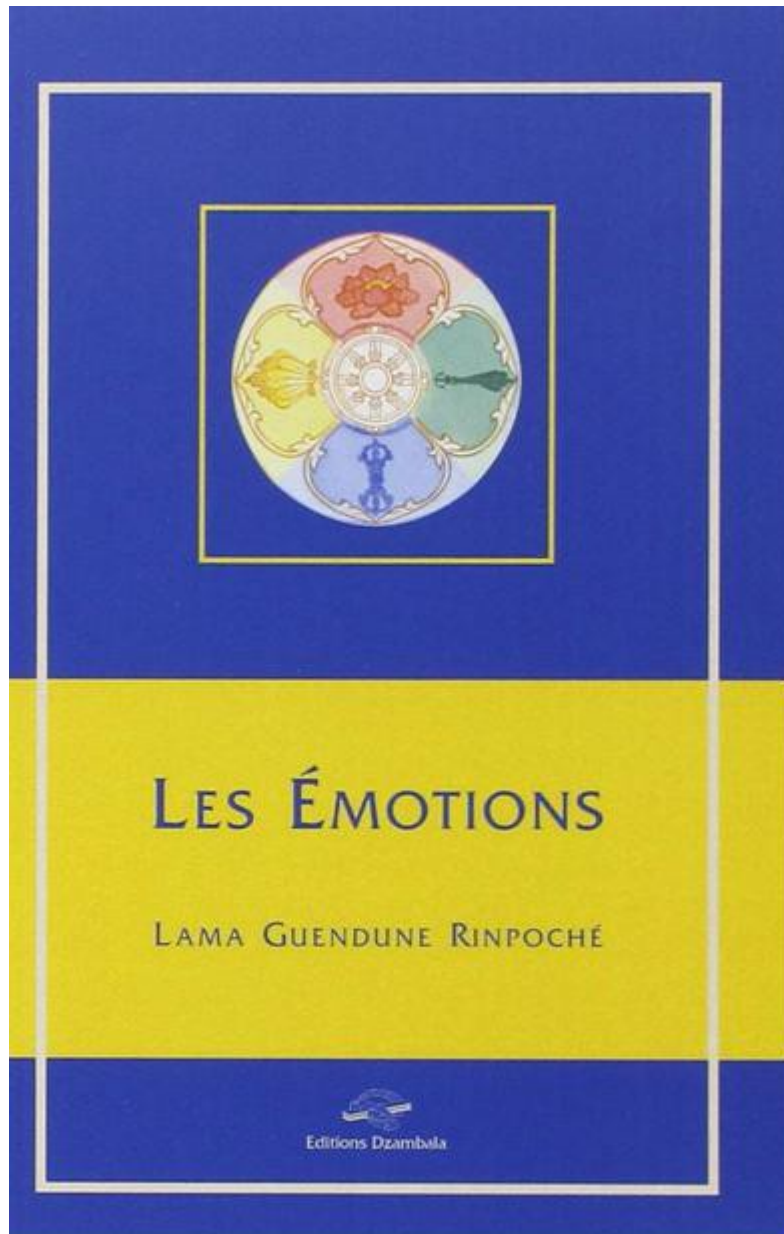


*Extrait du livre*





Malgré nos efforts pour une vie positive, nos réactions émotionnelles nous entraînent bien souvent vers plus de négativités. Ainsi, le traitement des distorsions de l'esprit est au cœur même de la voie spirituelle enseignée par le Bouddha.

Dans ce livre, lama Guendune Rinpoché décrit les processus mentaux qui entravent le développement des qualités bénéfiques de l'être, et indique différentes méthodes graduelles d'approche pour y remédier.

A travers la mise en pratique de ces moyens, on devient à même de maîtriser progressivement les émotions conflictuelles, de les transformer et d'en reconnaître la nature essentielle de sagesse, pour les amener finalement sur le chemin vers l'éveil.

© Editions Dzambala  
ISBN 2-906940-06-2



Prix : 10 €

## La colère-aversion

par Lama Guendoune Rinpoche

### La colère est le miroir du désir

La colère est comme le miroir du désir. Là où il y a désir, il y a aussi colère. Le désir c'est l'attachement, vouloir avoir quelque chose, et la colère c'est l'aversion, ne pas vouloir rencontrer le contraire de ce que l'on désire. La colère émane du souhait d'éviter quelque chose ou quelqu'un jugé désagréable. Au lieu de dire éviter, on pourrait dire se débarrasser de quelque chose ou même détruire quelque chose qui est jugé désagréable. Peu importe si cette chose est présente ou imaginée, si c'est un objet ou si c'est une idée, une pensée ou une émotion de quelqu'un d'autre ou de moi-même...

Tout **ce qui est jugé désagréable peut être une base pour la colère.** Quand il y a le désir, la colère est également toujours là comme une possibilité. Même si nous sommes plus dans l'une ou dans l'autre émotion, le potentiel de l'une est toujours présent dans l'autre. Quand je suis dans le désir, si quelqu'un m'enlève ce que je désire, il y aura tout de suite la colère. Ou, si je désire quelque chose et que je rencontre le contraire - c'est-à-dire au lieu de trouver une expérience agréable, je trouve une expérience désagréable - c'est l'aversion qui monte tout de suite.

Quelqu'un qui est dans la colère, on peut dire qu'il a aussi beaucoup de désir. Si je suis dans la colère, cela veut dire que je suis très opposé à quelque chose, mais en même temps, je souhaite très fort avoir autre chose. Je veux détruire quelque chose pour que, finalement, je puisse jouir d'une situation plus agréable. Donc, **si quelqu'un est colérique, cette personne a aussi beaucoup de désir.** Si quelqu'un est beaucoup dans le désir, il y a alors un fort potentiel pour la colère. Nous pouvons voir cela en nous-même. Cela dépend juste du jeu des situations de la vie.

Au début, cela peut commencer par un désir, par exemple un désir pour une personne que nous aimons. Quand cette personne nous rejette, rapidement la colère monte. Il y a beaucoup de situations de ce type.

### **La défensive**

On pourrait dire que la colère, c'est le signe que l'ego se sent menacé. Notre saisie égoïste, notre identification est menacée par quelque chose et nous essayons de nous défendre contre ce qui est désagréable, ce qui est une menace. **La base de la colère, c'est une défense.** On pourrait dire que, derrière la colère, il y a toujours la peur. C'est une défense contre quelque chose qui nous déplaît, qui va nous faire souffrir. On ne veut pas vivre cette situation désagréable, donc on veut la détruire.

### **La colère comme expression de fixations et de frustrations**

Nous pourrions aussi dire que la colère c'est simplement l'expression du fait que les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons. Nous aimerions que les choses se passent comme nous le voulons, que les gens se comportent comme nous le souhaitons, mais ils ne le font pas. Les situations sont différentes, elles se déroulent d'une manière qui va contre notre gré, contre nos souhaits.

Comme personne colérique, nous avons plein d'idées sur comment le monde devrait être. Et parce que le monde ne va pas selon nos idées, nous sommes constamment en colère, parce que justement le monde ne fait pas ce que nous souhaitons. Les gens autour de nous, notre entourage, ne se comportent pas comme nous le souhaitons.

Derrière notre colère, il y a toujours une idée, une image, un désir, un souhait. Le souhait n'est pas comblé par l'extérieur et la colère s'élève. **Être colérique, cela veut dire être plein de fixations.** Une personne pleine de colère est une personne pleine de fixations sur comment les choses devraient être, avec beaucoup de justifications, avec beaucoup de raisons, des arguments sans fin. Il y a mille raisons pour lesquelles les

choses devraient être comme cela. Mais comme le monde n'est pas comme nous le souhaitons, nous nous mettons en colère constamment pour changer le monde.

Nous pensons que nous pourrions changer le monde par notre colère. C'est une illusion, on ne change pas le monde par la colère. On le change quand même un peu : on aggrave les situations. **Là où il y a la colère, il y aura plus de colère en retour.** Ce n'est pas très habile d'essayer de changer le monde par la colère. Au lieu de transformer les situations et de les travailler de manière habile, notre colère crée toujours la défensive de l'autre qui fait que la situation stagne. Elle ne peut pas bouger, ne peut pas changer vraiment de manière positive, parce qu'il y a un blocage des deux côtés. On ne lâche pas. Moi, je suis têtu et l'autre est aussi têtu que moi.

### **Le développement progressif de la colère**

Regardons comment la colère monte. Cela commence avec une sensation déplaisante, il y a quelque chose qui se manifeste dans notre esprit, une perception, une idée, un souvenir, peu importe, ce sont toujours des pensées. Il y a une pensée qui s'élève, qui est jugée comme ayant un contenu déplaisant : « Je n'aime pas cela ».

**A cause de ce jugement, il y a une irritation** : « J'aimerais que cela parte, j'aimerais que cette chose irritante parte de mon esprit, de ma vision, que je n'aie plus à écouter ce bruit, que je n'aie plus à ressentir ce qui touche mon corps, que je ne sente plus cette odeur. Cette irritation doit partir de mon territoire, je n'en veux plus ». Et, plus cette irritation dure, plus je deviens impatient : « Quand est-ce que cela va partir ? ».

**L'aversion devient de plus en plus forte**, il y a tout un ressentiment qui s'installe envers cette chose qui dure encore, qui est insupportable et qui est éprouvante. A cause de mon manque de patience, je ne peux plus attendre que cela parte, la colère est alors devenue telle que je dois agir. Une petite sensation déplaisante est devenue une irritation qui s'est

transformée vraiment en animosité : « Je veux que cette chose disparaisse de mon territoire ou soit détruite ». Il se développe tout un état d'hostilité et d'agressivité envers cette chose, cette personne, cette situation qui est déplaisante.

Dans cette hostilité, je suis prêt à des actes très nuisibles. Je suis prêt non seulement à crier, mais aussi à taper, à détruire, à faire la guerre finalement. Il y a tout un enchaînement seulement à cause du fait qu'il y a toujours quelque chose qui m'irrite, que cette chose ne parte pas, qu'elle reste en face de moi, dans mon esprit.

Parce qu'il y a des rancœurs, une hostilité à long terme qui s'installent, même avec mes efforts de colère, je ne peux pas me débarrasser de cette chose désagréable. Cela empoisonne mon esprit. Il y a vraiment une hargne, une rancœur qui cherche toujours à nuire, qui cherche à se défaire de ce défi qui est trop grand. Et finalement, quand on doit encore une fois rencontrer cette situation difficile, une petite remarque, un petit quelque chose déclenche la rage, la fureur, tous les sentiments de colère extrême.

Un esprit qui est complètement pris par la colère va développer les tendances à la méchanceté, cela va être de plus en plus facile d'envisager de faire du mal à autrui. Il y a des tendances à la malveillance qui s'installent peu à peu avec chaque mouvement de colère. On est davantage prêt à faire du mal ; c'est donc pour cela que la colère est dite être une des plus grandes causes de souffrance.

### **La colère qui mène à la paranoïa**

**Si cet état de colère perdure, notre caractère va changer.** Nous allons de plus en plus vivre dans le sentiment que c'est le monde extérieur qui nous agresse et que nous avons à défendre notre territoire contre toutes ces situations déplaisantes qui font souffrir. Nos tendances agressives sont projetées à l'extérieur : le monde nous attaque avec des situations déplaisantes. Il y a toujours des personnes qui ne se

comportent pas comme nous le souhaitons.

On a l'impression : « Maintenant le monde fait exprès pour me mettre en colère. Les autres montrent exprès un comportement insupportable, juste pour me mettre en colère. Ils ne peuvent pas me laisser en paix ». Cette vision du monde est une projection de l'intérieur, de notre propre agressivité et finalement, de notre propre peur.

Nous devenons les victimes, car ce sont maintenant les autres qui attaquent. Ce n'est plus nous qui jugeons, qui avons de l'aversion, qui souhaitons dominer le monde - nous ne faisons rien semble-t-il - ce sont les autres qui nous attaquent et qui ne nous laissent jamais tranquilles.

Alors nous sommes continuellement en lutte, nous sommes sur la défensive continuellement - une défensive qui est agressive - mais nous ne voyons pas que la cause est en nous-même, le fait que ce soit nous-même qui avons toujours rejeté, qui nous sommes toujours mis en colère. On a l'impression : « Maintenant, ma vie c'est la guerre, c'est la lutte.

Ma femme qui était extrêmement bonne au début devient maintenant celle qui me pose le plus de problèmes, qui lutte toujours contre moi. Mon mari, celui que j'aimais tellement, devient vraiment l'incarnation de ce qui est mauvais dans le monde, c'est un démon ; chaque fois que je le vois, j'ai des montées de colère et je peux à peine m'empêcher de dire des mots méchants ».

**Cet état d'esprit est la suite d'une série de projections vers l'extérieur.**

Je ne vois plus que c'est moi qui suis en colère, qui suis agressif. Je pense que tous les problèmes viennent des autres. J'en suis convaincu : « Ce sont eux qui ont tort. Moi, j'ai raison parce que je suis pour le bonheur. Moi, je ne veux que le bonheur, pour moi et pour tout le monde. Mais, pourquoi les autres ne font pas comme je leur dis. Ils ont tort.

Ils devraient juste suivre mes conseils et tout irait bien ! C'est leur tort de s'opposer à ce qui est la loi de l'univers, parce que moi je la connais, je sais exactement comment cela devrait être. Si eux ne suivent pas mes conseils, c'est de leur faute. Je peux continuer à leur donner des conseils mais c'est vain, donc je me tais, je me retire et je déprime : le monde est trop mauvais pour moi, le monde ne m'écoute pas, alors je déprime, je me retire, c'est de leur faute ».

## **La dépression colérique**

Cet état que nous venons de voir, est un état de dépression colérique. C'est le renfermement sur soi-même à cause d'une méprise sur le monde. On ne se sent pas écouté, donc on ne veut plus s'engager. On se renferme sur soi-même, mais on est quand même encore en colère. On ne la voit plus, parce que maintenant la surface, c'est de la mélancolie, de la tristesse.

Mais derrière cela, une fois que l'on appuie sur les boutons, toute une colère va se réveiller. La guérison d'une dépression passe souvent par l'expression des colères refoulées. Quand on commence à sortir de la dépression, on passe souvent par des états de colère qui sont le signe que cela va déjà mieux, parce qu'on commence à l'exprimer. Ce qui était refoulé jusqu'alors, commence maintenant à s'exprimer.

Ensuite, cette expression doit être canalisée dans une vision plus positive du monde, dans des actes positifs. Vous voyez que, dans la colère, nous sommes dans une tension permanente, c'est une évidence. On ne peut pas être en colère sans tension et c'est pour cela que la colère est une souffrance. Souffrance et tension, c'est identique.

Pour le temps que la colère dure, nous sommes sous tension permanente, comme une fibre très tendue. Quand on touche cette fibre, il y a la possibilité d'une réaction très violente. Les colères refoulées représentent un potentiel de violence qui monte à la surface dès que nous appuyons sur les boutons. Attention ! Quand vous touchez les points



sensibles de quelqu'un qui est dans cette tension colérique, vous allez avoir une réaction violente.

Les mêmes mécanismes que l'on vient de décrire se retrouvent dans des nations entières. Il n'y a pas seulement l'homme, l'individu qui réagit comme cela, mais aussi des nations, des peuples et groupes entiers qui vont essayer d'imposer leur vision des choses : « moi, le peuple tel et tel, qui ai le droit de juger tout le monde, moi je sais comment le monde devrait être et attention si vous ne faites pas comme moi je le souhaite ! Je suis prêt à la guerre, je vais attaquer et vous montrer que c'est moi qui ait raison ! ».

La psychologie de la guerre, c'est de parler comme cela et de faire monter la tension dans le peuple avec la conviction intime d'avoir raison pour que, quand il y a encore des petites irritations, il faille la stimuler au bon moment. La guerre est alors déclenchée. On a tout le peuple derrière soi pour la guerre, parce que tous pensent la même chose.

Cela fonctionne de la même manière dans notre psychologie intérieure : le chef - **la saisie égoïste - fait monter tout un état de projections où c'est moi qui ait raison** et alors il ne manque qu'une petite provocation de l'extérieur, et paf ! La violence est là, le conflit, etc. Tout ce que l'on peut apprendre sur le fonctionnement émotionnel de soi-même peut toujours aussi être appliqué à des groupes entiers plus ou moins grands et même à des nations entières.

## **La colère cachée**

Nous avons parlé jusqu'alors d'une colère assez simple. Mais la colère se complique avec la culpabilité. Il y a rarement une colère qui ne soit pas suivie par le sentiment de culpabilité, parce que tout le monde ressent que, quand même, dans la colère il y a quelque chose qui n'est pas juste. On a le sentiment d'aller trop loin. Donc, il y a toute une justification qui vient après pour ne pas trop voir ce sentiment de culpabilité.

Cela complique les colères, cela fait des états colériques qui ne sont pas purs, qui s'expriment par exemple avec des mots - semble-t-il - compassionnés. On se sent coupable quand on montre sa colère. Cela se fait en cachette et on va parler d'une manière qui apparaît tout à fait différente de la colère, qui n'est plus identifiable comme de la colère par les autres.

C'est une colère détournée qui s'exprime parfois comme une aide que l'on propose à autrui. Mais c'est pour le faire changer, parce que l'on est en colère contre lui et la meilleure façon pour le faire changer, pour se débarrasser de l'objet de sa colère, c'est de lui proposer son aide, mais avec derrière une motivation de colère. Ce sont des sentiments très compliqués, pas toujours simples.

Prenons l'exemple d'une colère détournée : une personne vient chez moi en crise, en pleine crise et parle de choses un peu bizarres ; cela semble être un début de psychose mais elle n'est pas encore vraiment dedans. Au lieu d'écouter cette personne qui est vraiment irritée, qui me prend du temps, qui vient au mauvais moment - je voulais juste regarder la télé, un match de foot super - je lui dis : « OK, je vais t'aider, tu viens avec moi, on va aller à l'hôpital » et hop ! Je prends la personne et sous couvert d'une aide altruiste, je la dépose à l'hôpital.

Ensuite, je me dis : « Ça y est, c'est fait, je peux enfin être tranquille ». Tout cela, parce que je n'avais pas l'ouverture, la patience de rester avec cette personne pour écouter peut-être toute son histoire, pour m'ouvrir, pour passer du temps avec elle - ce qui n'est bien sûr pas plaisant - mais je n'avais pas cette ouverture nécessaire. C'est finalement pour me débarrasser d'un problème que j'ai agi comme cela. Cela ne veut pas dire que, dans d'autres circonstances, ce n'est pas bien d'aller mettre quelqu'un à l'hôpital, mais il faut regarder l'émotion qui est là.

Quand l'aversion est là, c'est pour nous débarrasser d'une difficulté que nous agissons ainsi. Derrière un tel comportement, il y a le souhait de protéger notre territoire. Le « moi », c'est cela : « moi » avec « mes »

possessions, « mes » amis, « mes » idées, « mes » valeurs. Cela, c'est « moi ». Et quand quelqu'un vient critiquer, voler, me nuire, nuire à mes possessions, à mes idées, je vais me défendre. Là il y a une zone de démarcation qui est tout de suite défendue.

Il y a, dans notre saisie égoïste, non seulement des choses extérieures, mais aussi et surtout, des idées intérieures auxquelles nous nous identifions. Notre réaction de colère, plus ou moins intense, dépendra de l'idée ou de l'objet attaqué par l'extérieur. Plus l'identification est grande, plus la colère sera intense.

### **La peur, source de la colère**

Derrière la colère, quelle qu'elle soit, il y a toujours la peur - la panique - qui est le sentiment d'être menacé au plus profond de notre être. Là où l'on s'identifie le plus, c'est là où il y a le plus de dispositions à la colère. **Quelqu'un en colère, c'est quelqu'un qui a peur.** C'est très important de toujours être conscient de cela.

Sans peur, on ne va pas se mettre en colère, parce que l'on n'a pas peur de perdre, on n'a pas peur d'être critiqué, on n'a pas peur d'être remis en question, on n'a pas peur de ne plus exister finalement, on n'a pas peur de la destruction. Il y a toujours une peur qui fait que la colère monte. Donc, pour aider quelqu'un qui est en colère, il est très conseillé d'essayer de travailler avec sa peur, de lui montrer que sa peur n'est pas nécessaire, qu'il n'est pas menacé profondément.

Souvent, on prend les situations extérieures comme un grand danger alors que, finalement, un tel danger n'existe pas. On projette tout un danger, parce que l'on est tellement dans la peur, dans l'angoisse ; on projette un danger sur l'extérieur qui n'existe pas en réalité. Il y a juste une petite critique qui est dite sur un de nos comportements.

Alors, au lieu de nous défendre parce que nous avons peur d'être complètement critiqué, nous pourrions accepter et nous dire: « OK c'est

une critique, mais c'est finalement un signe d'attention et même peut-être d'amour de la part de celui qui me critique ». Il y a un tout autre état d'esprit à développer. Si nous pouvons toucher cette peur, nous aurons les mots appropriés pour aider quelqu'un en colère.

## **Comment la colère apparaît-elle ?**

**Est-ce que la colère vient de l'extérieur ou de l'intérieur ?** Est-ce que la colère est déjà là avant que l'objet irritant arrive ? Est-ce la situation extérieure qui fait que la colère qui est déjà en nous s'élève ? Il faut voir que dans cette vie et probablement aussi dans des vies antérieures, nous avons déjà réagi très, très souvent avec aversion, nous avons rencontré des objets jugés comme déplaisants et réagi avec aversion, avec une énergie de colère.

Cela a engendré des tendances dans notre esprit qui nous disposent à la colère. Notre esprit est déjà plein d'informations du passé, le terrain est déjà préparé. Le résultat est qu'il y a un état de tension presque permanent et qu'il y a des remontées karmiques de ces tendances colériques, sans qu'il y ait nécessairement des objets extérieurs. On peut être dans la méditation et la colère se manifeste juste comme cela, elle arrive sans qu'il y ait eu une expérience spécifique ; cela peut juste se manifester, on pourrait dire, spontanément.

Mais la colère peut aussi se manifester en connexion avec un objet irritant perçu à l'extérieur, mais de tels objets ou expériences ne sont pas du tout nécessaires. **Dans la méditation, on ressent quelquefois déjà l'énergie de la colère** avant qu'elle ait trouvé son objet. Cette énergie regarde autour, dans tous les coins de l'esprit, de notre expérience pour trouver une cible adéquate. Cette énergie de colère cherche qui ou quoi pourrait être la cible à ce moment !

Quand on reconnaît ce processus, on ne croit plus au fait que la cible soit vraiment la cause de la colère. On pourrait penser être capable de créer la colère chez quelqu'un d'autre. Si je connais ce qui est déplaisant pour

quelqu'un, je vais juste lui présenter l'objet ou l'idée qui est déplaisant, appuyer sur ses boutons et il va marcher, il va manifester la colère. Comme cela j'ai l'impression que je peux créer la colère chez les autres. En réalité, ce que j'ai fait, c'est juste de présenter un objet, une idée, une phrase, quelque chose qui entre en contact avec les tendances déjà présentes en la personne et parce qu'elle n'a pas purifié ses tendances, elle n'a pas de contrôle, pas de détente, de sorte que - malheureusement - cela marche.

Voyons aussi que l'objet extérieur n'est que la projection que notre esprit a sur cet objet. Il se peut qu'on pense par exemple : « Ah oui, je vais l'irriter en lui proposant ceci ou cela, cela va vraiment lui faire monter sa colère ! », mais on se trompe en proposant cette idée ou cet objet ; la personne n'a pas les projections que l'on a imaginées qu'elle avait. Elle ne réagit pas, mais dit : « Ah ! Merci, c'est gentil ! ». Elle a une autre projection et de ce fait, la colère ne s'élève pas chez elle.

Donc, **que la colère s'élève ou non, cela dépend des projections de la personne, comment elle regarde la situation, l'objet, l'idée,** etc. Si quelqu'un a développé une vision du monde qui est plutôt positive, dans laquelle son travail sur les projections, les perceptions du monde extérieur fait que son esprit se détend davantage on ne trouvera pas forcément quelque chose qui va irriter cette personne, parce qu'elle a une autre façon de regarder le monde.

Elle pourrait même dire : « Oh oui, encore une difficulté, mais c'est génial ! Je peux pratiquer les qualités d'éveil ». Irriter une telle personne sera très difficile. Par contre, si la personne a des projections très aiguës et pense toujours qu'elle et le monde sont opposés, alors, avec une telle vision du monde, il est facile de faire monter la colère chez cette personne, parce que ses projections sont des projections égocentriques, négatives, des projections de l'angoisse, de la peur, etc. Une telle personne, on peut la faire marcher facilement.

## **Changer sa propre vision kammique**

Nous voyons que le processus de l'émotion dépend de notre vision et cette vision dépend de notre kamma. Notre vision du monde, c'est une vision karmique. Nous ne pouvons pas choisir à notre gré d'avoir tout de suite une autre vision que celle que nous avons maintenant ; nous ne sommes pas libres de notre vision du monde.

C'est un travail continu, pendant des mois, des années pour pouvoir changer sa vision du monde. **Développer une vision positive doit être soutenu par des actes positifs.** Il doit y avoir une énergie positive derrière, sinon on a une bonne motivation pour un petit moment, mais à cause des forces karmiques qui sont derrière, cela va retomber au moment où l'on rencontre un défi.

Dès qu'on rencontre une difficulté, la motivation est perdue et les tendances antérieures prennent le dessus. C'est là que la pratique du dhamma montre sa force : nous savons changer notre vision du monde grâce à **une accumulation de kamma positif**, en développant des tendances, des forces positives dans notre esprit. S'appuyer sur une telle pratique va changer la vie, cela va changer la disposition à la colère ou au désir.

**Au lieu de regarder quelqu'un comme un ennemi, on le regardera comme un maître.** Au lieu de regarder l'objet du désir comme étant vraiment existant, on le regarde comme étant impermanent, on change sa vision des choses. Ce travail sur les émotions doit être soutenu par des actes positifs, une accumulation de forces positives par le corps, la parole et l'esprit. Ce sont les clefs pour travailler avec les projections.

En résumé, une grosse colère c'est un gros ego. Une colère cachée ou refoulée, c'est un très gros ego. Ne pas avoir le courage de montrer sa colère, c'est un ego énorme.

**Question : Est-ce que l'on peut ressentir la colère dans le corps sans la ressentir dans l'esprit ?**

Non, cela n'est pas possible. La colère se manifeste toujours aussi bien dans le corps que dans l'esprit. Il y a un lien immédiat entre pensée et colère. Nous pouvons manquer de vigilance, nous pouvons ne pas être conscients de la colère manifestée dans l'esprit, c'est alors le corps qui nous montre que nous sommes tendus, déjà prêts à exploser. Donc, le corps peut nous renseigner sur l'état d'esprit.

**Question : Je connais mieux la colère refoulée que la colère exprimée ouvertement mais n'y a-t-il pas quelque chose de positif dans la colère ?**

Il ne faut ni défouler ni refouler la colère. Il faut arriver à regarder la colère comme elle est, sans rien faire avec. Il faut lui laisser son espace. Ce qui est positif avec la colère, c'est l'énergie qui est dedans. Il y a une énergie forte qui permet d'accomplir des choses, de voir et de trancher ce qui n'est pas juste.

**Question : Est-ce que l'on peut tuer par compassion (par exemple un chien qui est en train de mourir) ?**

La réponse de Guendune Rinpoché est très claire : non, c'est une compassion limitée qui ne voit pas tout l'ensemble de la situation. C'est la même chose pour les hommes. La souffrance à la fin de la vie, qui peut être énorme pour ce chien (ou pour un homme), n'est quand même pas comparable à la souffrance dans le bardo et dans les vies futures. Donc, nous devons laisser dans cette situation cet être épuiser son kamma de souffrance dans les meilleures conditions, entouré par des gens qui sont bienveillants, afin que ce kamma soit purifié avant qu'il ne renaisse dans un monde qui va être la projection du kamma antérieur.

Dans ce cas, la compassion veut dire : rester là, ne pas écarter la souffrance, mais accompagner celui qui souffre, pour qu'il puisse vivre et purifier cette souffrance-là encore dans cette vie. Rinpoché a vu plein de gens qui sont venus à cause de leur chien, de leur chat, de leurs proches qui souffraient et qui lui demandaient : « Est-ce qu'on peut le faire piquer

ou pas ? » et il a toujours dit : « Non, ce ne sera pas vraiment la compassion. C'est une compassion limitée qui veut mettre fin à une souffrance ici et là, mais qui ne voit pas plus loin, qui ne voit pas qu'après, cet être va chuter dans une souffrance encore plus grande ».

**Question sur deux mots** faire la différence entre « sentir avec » et compassion, « souffrir avec ». Ce que qu'on veut communiquer par le mot compassion, dans le dhamma, c'est « ressentir avec » la psychologie utilise « empathie ». La différence avec le mot compassion est faite, parce que cela veut dire « souffrir avec », être aussi dans la passion, la souffrance.

Souffrir avec quelqu'un est **le signe d'une identification avec la souffrance d'autrui**. Si je vois quelqu'un souffrir, je m'imagine comment ce serait pour moi de souffrir ainsi, cela me déprime complètement et je suis coincé dans ma compassion mal dirigée, parce qu'elle est basée sur une identification. Ce que dit le dhamma, c'est de sentir complètement la souffrance de l'autre, mais de ne pas se laisser prendre par la souffrance, de garder un esprit léger, un esprit ouvert qui peut trouver des réponses adéquates à cette souffrance.

Sympathie c'est aussi « souffrir avec ». Il y a plein de mots qui viennent soit d'une source latine, soit d'une source grecque, mais cela veut dire la même chose. Dans nos langues, il n'y a pas de mots qui pourraient transmettre cette notion de ne pas être dans l'illusion quand on ressent la compassion.

**Question : La joie, est-ce que cela peut être quelque chose d'égoïste ?** Par exemple, ce matin j'ai vu la brume sur les monts, c'était splendide, je me suis réjouie. Est-ce que c'est une saisie ? Est-ce que c'est de la joie ? Il faut prendre cette joie que tu as expérimentée ce matin comme un exemple de la joie que tu pourrais éprouver chaque fois que tu vois quelqu'un agir d'une manière positive et ne pas te laisser prendre par la jalousie. Donc la qualité de la joie est là, mais c'est une joie dirigée vers toi et ton environnement et maintenant, il faut l'épanouir pour inclure les actes des autres.