

## **Comment diminuer la colère**

La colère est une maladie qui touche tout le monde. Il n'y a que des êtres complètement libérés, comme le Bouddha, qui n'éprouvent pas de colère. Ainsi pour se débarrasser de cette maladie, le plus simple est de suivre les conseils donnés par le Bouddha à ses disciples.

Dans la suite, nous essaierons de comprendre ces conseils afin de les appliquer dans la vie quotidienne.

Comme toute chose a pour origine des causes, pour éliminer la colère, il faut commencer par éliminer sa cause. Quand on est en colère, on pense que c'est à cause de quelqu'un d'autre, par exemple, à cause des paroles grossières, mensongères, calomnieuses, inutiles ou malveillantes des autres.

Le Bouddha a dit :

« Ô moines, quand quelqu'un vous parle,

- 1- ses paroles peuvent être propices, venues au bon moment ou malvenues aussi
- 2- ses paroles peuvent être vraies ou fausses aussi
- 3- ses paroles peuvent être bonnes ou mauvaises aussi
- 4- ses paroles peuvent être utiles ou inutiles aussi
- 5- ses paroles peuvent être bienveillantes ou malveillantes aussi ».

Ici le Bouddha attire notre attention sur les paroles des autres, paroles que toute personne sur cette terre peut prononcer. D'après le Bouddha, il faut **s'attendre à toutes sortes de paroles** prononcées par les personnes, c'est-à-dire qu'il n'y a pas que des paroles agréables ou des paroles désagréables. Tout dépend des circonstances et aussi de l'humeur des interlocuteurs. Si on réagissait selon les paroles des autres, on deviendrait inconsciemment un automate (une marionnette). Pour éviter de tomber dans ce cas, le Bouddha a donné des conseils suivants :

« Ô moines, vous devriez étudier ces différentes sortes de paroles de la façon suivante :

- 1- mon esprit ne sera pas changé (indépendant de ces sortes de parole)
- 2- je ne prononcerai aucune parole mauvaise, blessante
- 3- je serai indulgent pour l'utilité de tous
- 4- je serai bienveillant et je n'aurai pas de haine
- 5- je serai bienveillant avec un esprit large, grandiose, sans haine, ni colère. J'envoie cette pensée à tous les êtres. J'utilise cette pensée comme objet de méditation, d'éducation de mon esprit. »

Ainsi pour nous protéger contre toutes sortes de paroles, le Bouddha nous conseille de prendre des mesures préventives, par l'éducation de notre esprit, par la détermination **de ne pas réagir en fonction des paroles reçues ou entendues**. Pour éduquer l'esprit, il faut être vigilant, et on peut augmenter la vigilance ou l'attention par la Méditation. Par sa nature, l'esprit a tendance à nous attirer plutôt vers le mal que vers le bien. Par exemple, lorsqu'on est en colère, on risque de prononcer des paroles blessantes si on n'est pas vigilant ou si on perd son contrôle.

Pour mesurer notre capacité à résister à la colère, il faut nous placer dans une situation difficile, situation qui sorte de l'ordinaire. Voici une histoire racontée par le Bouddha à ses disciples, extraite du volume 21, §4 de Tipitaka-Khmer. C'est l'histoire d'une riche patronne et de sa servante. Dans la ville de Savatthi (en Inde), il y avait une femme riche, appelée Vedehika qui avait la renommée

d'être une femme douce, humble et courtoise. Elle avait une servante qui s'appelait Kaley. Kaley était une femme intelligente, travailleuse et consciencieuse. Un jour, elle se posa la question suivante :

ma maîtresse est-elle douce, humble et courtoise par nature ou bien éprouve-t-elle aussi de la colère dans son intérieur ? Et si elle reste gentille, c'est peut-être grâce à mon travail bien fait. Ainsi je vais tester ma maîtresse. Le jour suivant, au lieu de se lever de bonne heure comme à son habitude, Kaley se leva un peu plus tard. Alors Vedehika lui demanda : « Pourquoi te lèves-tu si tard ? ». Kaley lui répondit « Il n'y a pas de problème ».

Cette réponse mit Vedehika de mauvaise humeur et elle lui dit : « Si tu n'as pas de problème, pourquoi te lèves-tu si tard ? ». Kaley ne répondit pas. Elle pensa que sa maîtresse était en colère mais qu'elle ne l'extériorisait pas. Ainsi elle voulut encore la tester et le jour suivant Kaley se leva encore plus tard. A la question de sa maîtresse, Kaley donna toujours la même réponse « il n'y a pas de problème ». Cette fois, la maîtresse gronda Kaley avec des mots très durs. Kaley pensa que sa maîtresse était en colère mais qu'elle ne l'extériorisait pas. C'est encore grâce à mon travail bien organisé. Ainsi elle voulut encore la tester. Cette fois-ci, elle se leva encore tard que les jours précédents. Comme elle donna toujours la même réponse à sa maîtresse, c'est-à-dire « il n'y a pas de problème », celle-ci ne put plus contenir sa colère. Elle prit un bâton et frappa la tête de Kaley. Kaley, la tête ensanglantée, cria et demanda aux autres femmes de venir voir la colère, la méchanceté de sa patronne. La nouvelle se répandit dans toute la ville de Savatthi.

### **Conclusion.**

Chers lecteurs, essayons d'analyser cette histoire.

- D'abord, la servante Kaley veut mettre en évidence le vrai caractère de sa maîtresse qui, malgré tout, a la volonté de se montrer douce, aimable et courtoise. Mais cette histoire montre que la volonté seule, sans l'entraînement, la pratique de l'éducation d'esprit, ne suffit pas. Car nous vivons dans un monde où il y a, à la fois des méchants et des gentils (comme dans la chanson). Cette éducation d'esprit est possible. Au temps du Bouddha, ses disciples Arahants n'éprouvaient pas de colère quelles que soient les circonstances.

- Dans cette histoire, la colère de Vedehika est provoquée par sa servante Kaley, et ceci à cause de la réponse de Kaley à sa maîtresse « je n'ai pas de problème ». Logiquement toute chose ne peut pas se produire sans cause. Si Kaley est en retard, il y a toujours une cause, un problème lié à ce retard. Donc les paroles des personnes sont une des causes de la colère, et ces paroles sont de cinq sortes, d'après la 1<sup>ère</sup> partie de ce texte.

Pour éviter la colère, d'après le Bouddha, il faut cultiver beaucoup l'esprit de tolérance, d'amour-bienveillance et éviter les sentiments de haine, de jalousie, de vengeance, de désirs immodérés (voir la 2<sup>ème</sup> partie ci-dessus).

- N'oubliez pas que tous nos agissements viennent de l'esprit. C'est l'esprit qui commande, et l'esprit est influencé par les pensées. **D'où la nécessité d'être vigilant à l'égard de nos pensées** : il faut chasser les mauvaises pensées dès qu'on les aperçoit et cultiver beaucoup de pensées positives, comme l'amour, la compassion, la bienveillance, la tolérance, etc...

Avoir l'esprit vaste, profonde comme le fleuve : « **l'eau du fleuve le Gange (en Inde) ne peut pas être chauffée partout quand on y jette une grande boule enflammée de paille** », a dit le Bouddha.