

Lama Michel Rinpoche

## *Colère et patience*

Transcription des enseignements

---

Ces brefs, mais puissants enseignements expliquent non seulement les causes de la souffrance et les effets secondaires négatifs de la colère, mais offrent également une méthode pratique pour éliminer les émotions destructrices et développer un esprit et un cœur plus paisibles.

---

Lama Michel Rinpoche

*Colère et patience*

*Transcription des enseignements*

Uni Mail Université de Genève

10 May 2013

Lama Michel Rinpoche

*Colère et patience*

Transcription des enseignements

*Enseignements donnés à Uni Mail, Université de Genève.*

*Nous remercions Roger et Arlette Witschard  
pour l'invitation, l'organisation de l'évènement et l'impression de ce texte.*

*Transcription originale anglaise: Anger and Patience*

*traduite en français par Carla Anderegg*

*Graphiques réalisés par Renata Reis*

*1<sup>ère</sup> édition octobre 2015*

**©2015 Kunpen Lama Gangchen**

*kunpen.ngalso.net*

*Lama Gangchen Peace Publications*

*lgpp.org*



Lama Michel Rinpoche



# Table des matières

Prières préliminaires .....	6
La souffrance et ses causes .....	7
Respecter l'interdépendance des phénomènes.....	11
Pourquoi nous nous mettons en colère.....	13
Les effets secondaires négatifs de la colère .....	15
Nos valeurs à l'aune des paradigmes culturels .....	19
Lorsque les problèmes surgissent, mettez votre énergie dans la solution .....	21
Les quatre étapes pour éliminer la colère .....	22
Comprendre par la méditation .....	28
Paresse et estime de soi .....	30
Créer de l'espace quand c'est nécessaire.....	33
Développer des qualités durables .....	36
Être présent au présent .....	38
Remerciements .....	40
Prières de dédicaces.....	40
Biographie de Lama Michel Rinpoche .....	42

## **Prières préliminaires**

***lo chok sangpoi pel gyur trashi pa  
thub chen ten pe trinle yar ngo da  
phel gye dro lor tsam pe dze pa chen  
pal den lame shab la sol wa deb***

Esprit suprême et vertueux de glorieuse augure, action divine de l'enseignement du Bouddha, bénéfique comme la lune montante. Agissant en parfait accord avec la capacité mentale des êtres vivants pour leur développement à maturité, aux pieds de ce glorieux Gourou je fais cette requête

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA  
UHTA VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANIYA SARWA  
SIDDHI HUNG HUNG

Puissiez-vous nous accorder les siddhis (pouvoirs) relatifs et ultimes de Lama Vajradhara, le noble esprit de la doctrine du Bouddha qui permet d'accroître l'activité des glorieux.

***sang gye choe dang tsog kyi chog nam la  
jang chub bar du dag ni kyab su chi  
dag ghi jin sog gyi pai so nam kyi  
dro la pen chir sang gye drub par shog***

Jusqu'à l'éveil, je prends refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Grâce aux mérites accumulés par ma pratique de la générosité et des autres perfections, puis-je devenir un Bouddha pour le bien de tous les êtres.

Bonjour.

Tout d'abord, je voudrais dire que je suis très heureux d'être ici aujourd'hui. Lors de notre dernière rencontre, nous avons parlé de Lojong, l'entraînement de l'esprit, et aujourd'hui nous allons parler d'un sujet que j'aime beaucoup, la patience et la colère.

Vous savez, nous sommes tous pareils, nous sommes tous très similaires. Peu importe d'où nous venons, quelles sont nos origines culturelles, quel est notre statut social, quel métier nous pratiquons, quelle religion nous suivons, il y a quelque chose qui nous rend tous égaux. Nous connaissons tous la souffrance, nous voulons tous être heureux, et tout ce que nous faisons, nous le faisons en pensant que c'est le mieux pour notre propre bonheur, guidés pourtant par notre propre ignorance.

Je ne suis pas attaché à une vision de ce qui est juste ou de ce qui est faux. Je ne veux pas être moralisateur en disant: "Oh, vous devriez faire ceci, vous ne devriez pas faire cela." Tout est bien tant que cela fonctionne, OK? Mais quel est notre but? Que voulons-nous? Nous voulons être heureux, nous voulons nous sentir en harmonie avec nous-mêmes et avec le monde autour de nous, nous voulons nous sentir satisfaits, n'est-ce pas?

Et dans le but d'atteindre un état que nous pouvons appeler paix intérieure, nous faisons tout ce que nous faisons dans la vie. Ainsi, chaque fois que nous nous battons, chaque fois que nous suivons quelqu'un, tout ce que nous faisons, nous le faisons essentiellement parce que nous voulons être heureux, n'en est-il pas ainsi?

## **La souffrance et ses causes**

En général, nous avons deux principaux types de souffrance. Nous avons la souffrance physique, par exemple souffrir d'un



mal de tête ou de calculs rénaux, de la chaleur, du froid ou de la faim. Ainsi, lorsqu'il fait trop chaud, lorsque nous avons n'importe quel type de maladie ou n'importe quelle autre souffrance qui vient du corps, c'est de la souffrance physique ; nous la connaissons bien. Nous avons aussi ce qu'on appelle la souffrance mentale. La souffrance mentale est toute la souffrance qui est créée par l'esprit. De quoi s'agit-il? Ce sont les soucis, l'anxiété, la tristesse, la jalousie, l'insatisfaction, et tant d'autres choses, que nous connaissons aussi très bien.

La souffrance peut donc être définie comme toutes les sensations que nous avons et que nous voulons faire cesser le plus vite possible, et que nous ne voulons pas voir revenir. C'est pourquoi nous essayons de créer dans notre vie quotidienne des situations dans lesquelles nous sommes protégés – protégés de la souffrance. Nous essayons d'avoir le bon travail, nous voulons avoir des gens agréables autour de nous, nous souhaitons avoir un joli corps, nous voulons que les gens nous aiment, nous désirons avoir de l'argent, etc. Bref, nous voulons créer une situation autour de nous qui nous mette à l'abri de la souffrance. C'est comme si nous essayions de nous protéger de la souffrance en créant une sorte de monde parfait. Mais nous n'y arrivons jamais; nous sommes seulement en train de constamment essayer de créer une telle situation. En même temps, nous saisissons ce que nous croyons être en mesure de nous rendre heureux. S'il y a quelque chose qui nous rend heureux, nous nous y accrochons, nous ne voulons pas le lâcher. Et de la même manière, s'il y a quelque chose qui nous fait souffrir, nous essayons de nous en débarrasser. Ainsi, c'est notre façon normale de nous y prendre dans la vie ; il n'y a rien à redire à cela. Le problème, c'est que nous ne cherchons souvent pas la solution au bon endroit.

Un rabbin me raconta une fois cette histoire que j'aime beaucoup, en précisant que c'était une histoire juive, et ensuite un imam me raconta la même histoire en disant qu'il s'agissait d'une histoire musulmane. Je ne sais pas si cette histoire est juive ou musulmane, mais elle pourrait tout aussi bien être une histoire bouddhiste, parce qu'elle correspond bien à la pensée bouddhiste:

Nous nous promenons dans une petite ville sur une petite route en pente descendante. La nuit est noire et nous nous retrouvons près d'un réverbère. Sous la lumière, un homme est en train de chercher quelque chose par terre. Il cherche et cherche, il est désespéré. Alors nous nous approchons de lui et lui demandons: "Pouvons-nous vous aider?" et il répond "Oh oui, s'il vous plaît. J'ai perdu la clé de ma maison". Alors nous commençons aussi à chercher sa clé. Après un long moment à chercher, mais sans rien trouver, nous demandons à l'homme: "Où avez-vous perdu votre clé?" et il répond "Oh, j'ai perdu ma clé au pied de la colline, là-bas en bas." Et nous lui demandons "Mais alors, pourquoi la cherchez-vous ici?", et il répond "Oh, parce qu'il fait trop sombre là-bas, j'ai plus de lumière ici!" [rires]

Nous pouvons concentrer beaucoup d'efforts à chercher une solution, mais si nous cherchons au mauvais endroit, nous n'obtiendrons aucun résultat. C'est clair, n'est-ce pas?

Donc, pour la souffrance physique, de quel genre de solution avons-nous besoin? D'une solution physique, n'est-ce pas? Si nous avons mal à la tête, nous pouvons prendre de l'air frais, dormir plus, changer notre alimentation, prendre un anti-douleur, ou même aller chez le médecin, etc. Bien sûr, la méditation peut aider, mais ce n'est pas la seule solution. Si vous avez un problème physique, votre médecin peut vous aider à résoudre votre souffrance physique (tant que vous choisissez

un bon médecin...). Ainsi, la souffrance physique requiert une solution physique.

Qu'en est-il de la souffrance mentale? Où devons-nous chercher une solution à la souffrance mentale? Pouvons-nous la trouver dans les choses matérielles? Non. La souffrance mentale requiert une solution mentale, n'est-ce pas? Si tous nous regardons en nous-mêmes – chacun de nous – et que nous mettons nos deux souffrances sur une échelle, la physique et la mentale, laquelle subissons-nous le plus? Vous connaissez la réponse en vous-mêmes, mais normalement, c'est la souffrance mentale. Pourquoi? Parce que nous vivons dans une partie riche du monde. Song Rinpoché, un grand maître, disait: “Les gens pauvres souffrent davantage de souffrance physique. Les gens riches souffrent davantage de souffrance mentale. A la fin de la journée, ils souffrent également.” Ce n'est pas parce que nous sommes riches matériellement que nous avons trouvé la solution, n'est-ce pas?

Laissez-moi m'écartier juste une minute de notre thème principal pour partager avec vous ma définition personnelle de riche et pauvre. Les pauvres sont ceux qui ne sont pas satisfaits de ce qu'ils ont. Les riches sont ceux qui sont satisfaits de ce qu'ils ont. Être pauvre signifie que vous n'avez pas assez par rapport à ce dont vous avez besoin. Ainsi si vous êtes insatisfaits, cela signifie que vous n'avez jamais assez donc, vous êtes pauvres. Être riche signifie que vous avez plus que ce dont vous avez besoin. C'est pourquoi, si vous êtes satisfaits, cela signifie que vous avez plus que ce dont vous avez besoin. Nous ne pouvons pas définir riche et pauvres par rapport à l'argent que nous avons à la banque, n'est-ce pas?

Ainsi que nous le disions, la souffrance mentale requiert une solution mentale. Où cherchons-nous normalement les

solutions? Nous voulons avoir des gens autour de nous qui nous aiment. Je suis triste, pourquoi? “Parce que tu ne tiens pas à moi de la bonne façon”, pourrait-on dire. Alors, quelle est la solution? “Tu dois m’aimer plus”. Ou bien, je souffre parce que je ne peux pas obtenir le dernier modèle de voiture que je souhaite. Quelle est la solution? Obtenir cette nouvelle voiture, non? Au fond, c’est ce que nous faisons. Nous projetons les causes de notre souffrance sur des situations extérieures et nous recherchons les solutions à l’extérieur de nous-mêmes. Ainsi, le plus souvent, lorsque nous souffrons, avons-nous une cause à notre souffrance, un objet à pointer du doigt? Ou sommes-nous juste en train de souffrir en nous disant: “Oh, je souffre parce que je suis ignorant”? Nous avons une cause, n’est-ce pas? Nous sommes prêts à pointer du doigt: c’est à cause de ceci, c’est à cause de cela, etc.

Ainsi, si ce verre [*montrant le verre d’eau sur le bureau devant lui*] est la cause de ma souffrance, je veux m’en débarrasser et j’emploierai tous les moyens que j’ai pour y parvenir, n’est-ce pas? Fondamentalement, c’est de la colère. C’est le vœu de détruire, de se débarrasser de la cause de ma souffrance. Nous sommes constamment en train de projeter les causes de notre souffrance sur des situations autour de nous, et alors, que se passe-t-il? Nous voulons nous débarrasser de ces soi-disant causes de souffrance, et le résultat est que nous générons de la colère.

## **Respecter l’interdépendance des phénomènes**

Selon moi, la colère est une façon de montrer de l’arrogance. Par exemple, quand j’entends des personnes en colère dire: “Cela ne peut pas être ainsi!” ou “Vous ne pouvez pas faire

ça!”, je réponds: “Si cela est, c’est parce que cela peut être”. Si une personne se comporte ainsi, c’est parce qu’elle le peut. Bien sûr, il vaudrait peut-être mieux ne pas se comporter ainsi, mais lorsque quelque chose se passe, c’est parce que les causes et conditions étaient là pour que cela se passe, n’est-ce pas?

Prenons par exemple cet instant que nous sommes en train de vivre maintenant. Combien de causes et de conditions ont été nécessaires pour que nous soyons ici aujourd’hui? Combien de choses se sont produites dans le passé, qui ont créé ce moment, ici, aujourd’hui? Dix, vingt, mille, cent mille, un million? Tellement de choses, une quantité infinie, pourrions-nous dire. Si nous commençons à regarder tout ce qui est arrivé et qui était nécessaire pour que ce moment existe tel qu’il est, uniquement dans la vie de chacun d’entre nous, c’est sans fin. Peut-être que si une toute petite chose n’était pas arrivée, nous ne serions pas là aujourd’hui. En 1986, ma mère décida d’organiser une fête pour son 30ème anniversaire. Un des amis qu’elle avait invités avait aussi invité un couple d’amis. Ce couple d’amis avait rencontré mon Gourou, mon maître, Lama Gangchen, en Inde, et ils voulaient l’inviter au Brésil. Ils ont demandé à ma mère de les aider et elle a accepté. Ainsi, fort probablement, si cette fête n’avait pas eu lieu, je ne serais pas ici aujourd’hui parce que je n’aurais pas rencontré mon Gourou. Je ne serais pas allé au monastère et je ne serais très probablement pas ici aujourd’hui. Ainsi, une petite chose qui s’est passée il y a très longtemps fait toute la différence dans ce qui se passe aujourd’hui. Si nous regardons dans la vie de chacun d’entre nous, il y a des milliers, des millions de choses du même ordre.

Alors, combien de causes sont nécessaires pour qu’un moment existe? Une quantité infinie, n’est-ce pas? Et qui suis-je, pour dire que ceci doit être comme ceci, et que cela doit être comme

cela? Personne. Je n'ai pas la capacité de le faire. Quand je me mets en colère, je dis en fait: "Ma façon de voir la réalité est la seule façon; tout le reste est faux". Je dis: "Ceci ne peut être ainsi". Vous savez, la colère est étrange parce que c'est comme si nous voyions quelque chose, et que nous continuions à nous dire: "Ce que je vois ne peut pas être vrai". Car à la base de la colère, il y a la non-acceptation de la réalité, il y a la non-acceptation que quelqu'un d'autre puisse voir la réalité autrement que telle que je la vois.

### **Pourquoi nous nous mettons en colère**

Fondamentalement, nous pouvons nous mettre en colère pour deux différents types de raisons: pour nos sensations, ce qui signifie que nous voulons quelque chose qui nous donne du plaisir ou qui élimine notre souffrance. Par exemple, j'aime l'eau [*montrant le verre d'eau*] et admettons que ce soit la seule eau qu'on puisse trouver ici. Que se passerait-il si quelqu'un entrerait et qu'il avait soif? Que se passerait-il si cette personne s'approchait de moi, regardait l'eau et prenait mon verre? Quelle serait ma réaction? Attraction, aversion ou indifférence envers cette personne? Aversion. Et alors, si cette personne disait: "Oh non, c'est mon eau". Qu'arriverait-il alors? Mon aversion se transformerait en colère: "Non, c'est mon eau! Ce que vous dites n'est pas vrai!" Ainsi, en raison de l'attraction, je génère de l'aversion. Vous voyez? Plus notre attraction est forte, plus notre aversion le sera aussi. Cela fonctionne toujours ainsi. Nous avons du plaisir, et quelqu'un nous enlève ce plaisir. C'est le premier cas de figure. Ensuite, il peut y avoir quelqu'un qui vient et nous blesse directement. Dans ce cas, quelqu'un peut venir et peut-être nous parler d'une manière que nous n'aimons pas, créant une sensation de souffrance en nous. Nous voulons

que cette personne reste loin de nous, et de cette façon nous générons de la colère, de l'aversion. C'est le premier type de colère, basée sur la sensation.

Le second type de colère est fondé sur la discrimination, sur les idées: J'ai raison – tu as tort. “Comment peux-tu dire cela?”, “Comment peux-tu penser ainsi?” Combien de conflits existent dans le monde à cause de notre attachement à nos propres points de vue? Beaucoup trop. C'est pourquoi, à la base de la colère se trouve notre attachement à notre manière de voir la réalité. Mais la réalité est subjective. Y a-t-il quoi que ce soit dans le monde que tout le monde voit de la même manière? Je n'ai jamais trouvé quoi que ce soit, mais si vous avez trouvé, s'il vous plaît, dites-le moi. OK?

Il n'existe rien qui soit objectif. La seule chose objective est que rien n'est objectif. Tout ce que nous percevons est un reflet de notre propre esprit. Quand je regarde le verre, c'est un reflet de l'éducation que j'ai reçue, c'est un reflet des expériences que j'ai eues, des endroits où je suis allé, des gens que j'ai rencontrés, de mon enfance, de tout mon passé. Notre expérience du présent est un reflet de nous-mêmes. Nous ne sommes pas capables de percevoir quoi que ce soit indépendamment de nous-mêmes. Lorsque nous nous mettons en colère, nous disons: “Ma réalité subjective est objective”. Nous disons: “Ceci est la vérité, tu as tort; ma façon de voir est la façon de voir”, n'est-ce pas? C'est pourquoi je pense que quand nous voyons quelqu'un qui est vraiment en colère, ou lorsque nous nous mettons en colère nous-mêmes, c'est comme si nous prenions un grand panneau indiquant: “Regardez comme je suis ignorant!” Ceci pour deux raisons: premièrement, à un niveau plus profond, la colère est une manifestation de notre attachement à la réalité comme étant objective. Par conséquent, ne parlez jamais de colère à

quelqu'un qui est en colère. Pourquoi? Parce que nous avons toujours raison lorsque nous sommes en colère, n'est-ce pas? J'ai déjà essayé, et ça ne marche pas. Si vous parlez de colère à une personne en colère, vous devenez vous aussi un objet de colère. Il n'y a donc pas de raison de le faire. [rires]

A un niveau plus grossier, pourquoi nous mettons-nous en colère? Parce que nous ne voulons pas souffrir, parce que nous voulons être heureux. Y a-t-il quelqu'un ici qui aime être en colère? Y a-t-il quelqu'un qui aime ressentir la colère? Non. Alors, pourquoi nous mettons-nous en colère? "Parce que telle personne m'a dit ceci, parce que telle personne a fait cela, parce que je ne peux pas obtenir ce que je veux...", etc.

### **Les effets secondaires négatifs de la colère**

Ainsi, nous nous mettons en colère parce que nous voulons être heureux, parce que nous ne voulons pas souffrir. Mais finalement, que fait la colère? Est-ce qu'elle nous amène du bonheur, ou est-ce qu'elle nous amène plus de souffrance? Plus de souffrance, et même des problèmes physiques. Par exemple, je me souviens d'une amie. J'étais en train de lui parler, plus précisément de traduire pour elle tandis qu'elle parlait avec Lama Gangchen, mon Gourou. Et cette personne avait un sérieux problème au foie. Et alors, quand Lama Gangchen lui demanda: "Est-ce que vous vous mettez souvent en colère?" Mon amie répondit "Non". Je la connais très bien, d'habitude elle est très calme et je ne l'ai jamais vue vraiment en colère. Alors Lama Gangchen dit: "Hmmm, il y a là une colère de très longue date". Alors mon amie dit: "Oh, en fait, oui, cela fait 25 ans que j'accumule de la colère envers mon mari, mais je ne le montre pas. Chaque fois que la colère me gagne, je m'en vais,



je fume une cigarette, je bois un verre, j'essaie de changer mon humeur, mais je continue d'accumuler cette colère". Que se passe-t-il alors? Un jour, le foie abandonne, tout simplement.

Lorsque nous sommes en colère, comment nous sentons-nous physiquement? Nous sommes tendus. Cette tension s'accumule avec le temps, et en fin de compte elle se manifeste sous forme de maladie. Donc, la colère n'est pas bonne pour notre santé, à de nombreux niveaux. Est-ce que nous aimons nous sentir beaux? Oui, n'est-ce pas? Qu'est-ce qui est le plus important? Si nous voyons quelqu'un qui est très beau physiquement mais a une personnalité très difficile, un très mauvais caractère, que disons-nous? "Oh, quelle belle personne, mais vu son caractère, mieux vaut se tenir à distance!" Vrai ou faux? [rires]. Est-ce que nos amis aiment être auprès de nous si nous nous fâchons très souvent? Non. Avec la colère, nous détruisons notre santé, nous détruisons notre beauté. Nous faisons des efforts pour avoir un beau corps parce que nous voulons que les autres nous aiment, nous voulons que les gens nous disent combien nous sommes sympas et à quel point nous sommes beaux. Nous aimons que les gens nous aiment, n'est-ce pas? Mais si nous sommes en colère, les gens n'aiment pas rester près de nous. De cette façon, nous pouvons dire que nous détruisons notre beauté. Il vaut mieux avoir une personne sans attrait mais calme, à nos côtés, plutôt qu'une personne belle et en colère. La beauté intérieure vaut mieux que la beauté extérieure, n'est-ce pas?

Ainsi, avec la colère, nous détruisons notre santé, nous détruisons notre beauté, nous détruisons nos amitiés et notre famille. Cela se passe ainsi: je ressens de la colère au travail mais je ne peux pas l'exprimer, sinon je me ferais renvoyer. Alors, où est-ce que j'exprime ma colère? J'exprime ma colère envers mes proches: mon mari, ma femme, ma fille, mon fils,

mes parents, mes amis. Je me fâche, je réponds rudement, etc., et après quelque temps, vous venez vers moi et me dites: “Oh, je suis lassé de toi parce que tu es toujours en colère”, à quoi je réponds: “Mais je ne suis pas en colère contre toi!”, et alors vous me demandez: “Alors pourquoi tournes-tu ta colère contre moi?”. Lorsque nous parlons ou agissons durement, lorsque nous nous mettons en colère, nous blessons les gens autour de nous, même si nous ne sommes pas en colère contre eux. Ce n’est pas agréable d’être à proximité d’une personne en colère.

Quand nous nous fâchons, nous nous familiarisons avec la colère, nous prenons l’habitude de nous fâcher, nous nous habituons à parler violemment. Une fois, j’étais en train de parler avec un ami cher qui était très fâché et criait. Je lui dis: “Arrête. Il n’y a pas de problème ; pourquoi as-tu besoin de crier comme ça?” “Je ne crie pas!” hurla-t-il. Je lui dis: “Si, tu cries. Tu t’es tellement habitué à t’énervé, à être en colère, que tu ne vois plus la violence dans ta manière de parler”. Donc, plus nous nous mettons en colère, plus nous serons en colère. Nous nous y habituons très vite, alors il faut être prudent. OK?

La colère détruit notre travail. Est-ce que nous préférons avoir quelqu’un qui travaille pour nous et qui est sympathique, calme, paisible, mais qui ne comprend peut-être pas le travail toujours à la perfection, ou alors quelqu’un qui comprend très bien le travail mais qui est toujours nerveux et en colère? Pour ma part, je préfère quelqu’un de calme qui a besoin d’un peu plus de temps pour exécuter son travail.

Alors nous disons: “Je me mets en colère parce que je n’aime pas cette personne”. Si nous n’aimons pas cette personne, pourquoi l’emmenons-nous à la maison? Nous l’emmenons dîner avec nous, nous l’emmenons dormir avec nous. Comment? Nous sommes toujours en train de parler de cette personne de

la sorte: “Regarde comment il a fait ceci, comment peut-il faire cela”... Nous entretenons notre colère. Ainsi, la colère détruit même les bonnes choses de la vie, parce que si je suis en colère, je ne suis pas capable de profiter de mon eau. Je peux avoir la meilleure eau, je peux avoir la meilleure compagnie, je peux être dans le plus bel endroit, mais si je suis en colère, tout devient infernal. Donc, la première chose que nous devons comprendre est qu’il n’y a aucun bénéfice à se mettre en colère. Ça doit être clair: il n’y a aucune excuse pour se mettre en colère! Elle ne résout pas le problème ; elle nous fixe sur le problème, d’où nous n’avons pas d’espace pour trouver la solution. OK?

Ne pas être en colère ne signifie pas que nous ne faisons rien pour résoudre le problème. Cela signifie que nous mettons notre énergie dans la solution, et non dans le problème. Cela signifie que nous acceptons les causes et les conditions qui sont apparues, et que nous choisissons de créer de nouvelles causes et conditions pour aller dans la direction que nous souhaitons.

S’il y a une situation que nous n’aimons pas, nous avons fondamentalement trois possibilités. Normalement, nous choisissons la première. Je vais utiliser une métaphore. Nous mangeons quelque chose dont nous n’aimons pas le goût. Nous pouvons le garder dans la bouche et dire: “Oh, quel mauvais goût!”, et le porter de temps en temps de l’autre côté de la bouche, en pensant “Oh quel goût horrible!” OK? Ou alors nous pouvons l’avaler ou le cracher. Lorsqu’il y a une situation que nous n’aimons pas, nous pouvons l’accepter ou la dépasser plutôt que de nous en plaindre: “Oh, ce n’est pas bon! Oh, c’est si mauvais pour moi! Pourquoi est-ce ainsi? Qu’ai-je fait pour être ici?” Eh bien, quelque chose, certainement! [rires] Vous avez sûrement fait quelque chose pour vous retrouver dans cette situation, non? Si je fais l’expérience d’une situation, c’est parce

que j'ai créé les causes. Est-ce clair jusqu'ici? Donc, la première chose est qu'il n'y a pas de raison de se mettre en colère. Ceci doit être clair, OK?

### **Nos valeurs à l'aune des paradigmes culturels**

Passons à un autre point: l'importance que nous donnons aux choses fait une grosse différence pour nous. Il y a deux façons fondamentales de voir la vie. La première est notre manière occidentale moderne, pas moderne mais occidentale (en fait ce n'est même pas moderne puisque c'est un héritage des anciens Grecs), qui est linéaire. Nous voyons la vie de façon linéaire, soit d'un point A à un point B. Qu'est-ce que le point A? La naissance. Le point B? La mort. Il peut y avoir un point C: le paradis ou l'enfer, mais en général nous ne nous soucions pas beaucoup du point C. D'habitude, nous pensons seulement au point A ou au point B. Ainsi, notre vie est linéaire. Qu'est-ce qui est vraiment important dans un système de croyance linéaire? C'est la somme de nos réalisations, c'est ce que nous faisons entre le point A et le point B, c'est ce que je construis, c'est ce que je conquiers. Quels exemples pourrait-on en donner? La priorité dans la vie est de gagner de l'argent, d'avoir une bonne carrière, de créer des choses auxquelles personne n'a pensé auparavant, de construire, d'inventer, etc.

L'autre système est un système de croyance qui est circulaire, cyclique. Dans un système cyclique, il n'y a pas de point A fixe et pas de point B fixe car nous rencontrons toujours ces points, encore et encore. Ce qui est important dans un système cyclique n'est pas ce que nous faisons mais ce que nous sommes. Donc, dans le premier système, l'importance est donnée à ce que nous faisons de façon linéaire. Dans un système cyclique, ce que nous

sommes est le plus important. L'ancien paradigme indien, dont le bouddhisme fait partie, est cyclique. Avant le bouddhisme, il y avait déjà un système cyclique en Inde car la vie n'est pas seulement une, il y a des vies infinies. Nous mourons, nous renaissions, ensuite nous mourons de nouveau, ensuite nous renaissions et ainsi de suite... Donc, qu'est-ce qui est important? Ce que nous sommes, pas ce que nous faisons.

Il y a une petite histoire que j'ai entendue il y a quelque temps que je voudrais partager avec vous. C'est une jolie histoire, racontée par Alexandre le Grand de Macédoine. Il était dans le nord de l'Inde, au Pakistan actuel, où il rencontra un homme méditant sur un rocher. Cet homme était nu, et il l'appela Gymnosoft, ce qui veut dire "homme sage nu". Alexandre regarda l'homme, curieux à son sujet, et lui demanda: "Que faites-vous?", et l'homme répondit: "Je contemple le rien (le néant)". Ensuite, le méditant regarda Alexandre et lui demanda: "Et vous, que faites-vous?", et Alexandre répondit: "Je conquiers le monde". Alors, les deux se mirent à rire. Le méditant dit: "Quel non-sens de conquérir le monde, à quoi sert-il de conquérir le monde?". A quoi ça sert, je ne sais pas! Cela donne juste plus de travail et plus de maux de tête, n'est-ce pas? Vous conquérez le monde, et alors? [rires] A ce moment la, Alexandre regarda le méditant et dit: "Quelle vie gaspillée, à contempler le rien! Vous ne faites rien!" Alexandre croyait en une seule vie, l'important étant donc ce qu'il faisait. Le méditant croyait en de nombreuses vies, l'important étant donc ce qu'il devenait.

Combien de fois nous sommes nous mis en colère? Réfléchissez. Combien de fois vous êtes-vous mis en colère pour quelque chose qui n'avait rien à faire avec cette vie? Jamais, très probablement. Si nous pensons à ce qui continue de vie en vie, et si nous donnons la priorité à ce qui continue après notre mort, il n'y a plus aucune

raison de se mettre en colère car tout est passager. En nous mettant en colère, nous nous faisons juste mal à nous-mêmes.

Nous avons besoin de comprendre ce que nous voulons et ce que nous faisons pour obtenir ce que nous voulons. Je veux être heureux et la colère ne m'aide pas à être heureux. Elle me fait seulement souffrir davantage, elle m'isole plus, n'est-ce pas? Et même si je change mon attitude, mes amis ne veulent plus être mes amis parce qu'ils se sont lassés. Peut-être que mon corps aussi est très fatigué et la maladie se manifeste d'elle-même.

### **Lorsque les problèmes surgissent, mettez votre énergie dans la solution**

Quelqu'un peut me demander: "Oh, mais est-ce que je dois accepter tout ce qui m'arrive?" Oui. Que voulons-nous dire par "accepter"? Cela signifie... Je vais utiliser à nouveau une métaphore pour simplifier: je suis au milieu de la rue. Une voiture arrive et va m'emboutir. OK? Que faire? Est-ce que je commence à me demander: "Pourquoi la voiture arrive-t-elle dans ma direction? Pourquoi le chauffeur ne respecte-t-il pas le feu rouge?" Est-ce que je note le numéro de la plaque d'immatriculation et continue à regarder la voiture? Non. Ce que je fais, c'est que je dis: "OK, la voiture arrive et il faut que je m'écarte de sa route!" Accepter veut donc dire mettre mon énergie dans la solution, et non dans le problème. Lorsque nous nous fâchons, nous mettons notre énergie dans le problème, n'est-ce pas? Chaque problème a une solution. S'il n'y a pas de solution, ce n'est plus un problème. [rires] Est-ce un problème si le soleil se couche? Je n'aime pas les couchers de soleil, alors c'est un problème? Ce n'est pas un problème parce qu'il n'y a pas de solution. Comme le disait Shantideva, un grand maître

indien, dans “The Guide to a Bodhisattva’s Way of Life” (Les Conseils pour Bodhisattva):

*“Vous avez un problème et vous avez une solution, pourquoi se mettre en colère? Vous avez une solution. Pourquoi souffrir? Vous avez une solution.*

*Vous avez un problème et vous n’avez pas de solution, pourquoi souffrir? Vous n’avez pas de solution.”*

Ceci signifie que parfois, nous avons seulement besoin d’adopter une attitude plus simple dans la vie. Respecter la réalité. Respecter l’interdépendance. Respecter les causes et conditions et leurs résultats.

### **Les quatre étapes pour éliminer la colère**

Nous venons d’arriver à un point important. On peut dire: “Oui, je comprends que ce n’est pas bien de se mettre en colère, mais comment dois-je m’y prendre pour ne pas me mettre en colère? Je ne veux pas me mettre en colère, mais je me mets en colère”. Suis-je en colère maintenant? Non. Cela signifie-t-il que je n’ai pas de colère? Non. Apportez-moi un objet de colère, et nous verrons si je me mets en colère ou pas. Comment pouvons-nous nous entraîner pour ne plus nous mettre en colère? Comment pouvons-nous éliminer la colère? Je vais vous donner quatre étapes à suivre, d’accord? Cela marche très bien si vous les respectez. Seulement les connaître ne suffit pas. C’est comme lorsque vous allez chez le médecin: lire uniquement l’ordonnance ne soignera pas la maladie. Il nous faut prendre les médicaments, faire les exercices, suivre le régime prescrit, n’est-ce pas? Donc, si nous voulons éliminer la colère, nous devons suivre ces quatre étapes. Il y a aussi d’autres méthodes, mais ces quatre étapes fonctionnent bien.

### **Première étape: Comprendre à quel point la colère nous est nuisible**

Première étape: comprendre. Comprendre à quel point la colère nous est nuisible. Nous devons répéter cela encore et encore jusqu'à ce que nous n'ayons plus le moindre doute, jusqu'à ce qu'il soit clair qu'il n'y a aucune raison au monde pour que nous nous mettions en colère. Afin de le comprendre, nous devons l'analyser, nous devons parler avec les gens. Nous pouvons le faire pendant que nous sommes assis en méditation, ou pendant que nous courons, marchons, nageons... Imaginons une personne à laquelle nous devons expliquer pourquoi ce n'est pas bon de se mettre en colère. Imaginons que cette personne ne veuille pas comprendre, alors nous devons trouver toutes les raisons possibles pour lesquelles il n'est pas bon de se mettre en colère. En faisant cela, nous analysons sous les différents angles pourquoi il n'y a aucun bénéfice à se mettre en colère. Une fois que c'est clair pour nous, nous pouvons aborder la deuxième étape.

### **Deuxième étape: Se souvenir des raisons pour lesquelles on ne devrait pas se mettre en colère, se familiariser avec la patience et appliquer l'antidote de la colère**

Pour cette deuxième étape, il est indiqué de s'asseoir pour méditer (nous pouvons aussi le faire en marchant, en nageant ou pendant d'autres activités, même en étant allongé, mais le mieux est d'être assis en méditation). Nous sommes donc assis, nous observons notre respiration, nous relâchons notre esprit et nous portons notre attention sur notre respiration pendant quelques minutes (jusqu'à ce que nous voyions que notre esprit est présent au présent) jusqu'à ce que nous soyons présent à



l'instant présent. Ensuite nous nous souvenons des raisons pour lesquelles il ne faut pas se mettre en colère. Nous nous souvenons à quel point la colère est nuisible, qu'il est infantile de se mettre en colère et que nous sommes ignorants quand nous sommes en colère. Ensuite nous prenons l'esprit qui comprend cela en nous et nous le cachons dans un coin. C'est comme si l'esprit qui comprend pourquoi nous ne devrions pas nous mettre en colère se cachait derrière un rideau, un peu sur le côté. Nous imaginons alors une situation qui nous met en colère, Mais il faut bien l'imaginer: imaginer la personne qui parle et tout ce qui concerne le moment, jusqu'à ce que, tout doucement, nous voyions notre colère monter. Lorsque celle-ci commence à apparaître, nous sortons de notre cachette et disons: "Que fais-tu? Ce n'est pas la bonne façon d'agir! Tu es juste en train de créer plus de souffrance pour toi-même!" Ensuite, rappelez-vous toutes les raisons que nous avons déjà vues pour ne pas nous mettre en colère. Ainsi, pendant que nous avons l'objet de la colère en face de nous, nous commençons à nous calmer, et nous générons l'attitude opposée, qui est une attitude d'acceptation, de compassion, d'amour, de générosité ou d'humilité, selon la situation. Nous sommes seuls, il n'y a personne d'autre. Nous sommes seulement concentrés sur notre visualisation, imaginant cette situation qui n'est pas réellement en train d'arriver ; nous sommes seulement en train de l'imaginer. Mais dans notre imagination, nous transformons et créons une attitude différente et ainsi nous arrivons à la fin de la deuxième étape.

### **Troisième étape: Couper la colère en se calmant en présence de la colère ou en essayant d'éviter la colère quand elle arrive**

Lorsque nous voyons que la colère arrive – car la colère a une odeur, nous pouvons la sentir arriver lentement, lentement, comme un son qui s'amplifie; elle n'apparaît pas d'un instant à l'autre. Donc, quand nous voyons qu'elle commence à apparaître, nous la coupons. Comment? En nous souvenant pourquoi la colère n'est pas bonne pour nous: tout le mal que la colère apporte et aussi, en nous souvenant de tout ce dont nous avons discuté auparavant. Au début, la colère arrivera. Une fois que la colère est là, on ne peut plus rien y faire. La seule chose que vous puissiez faire est d'essayer de respirer; vous pouvez prendre un objet comme un mala, un rosaire, ou vous pouvez utiliser vos doigts pour compter. Inspirez... Expirez... et vous comptez 108 fois. Et vous pouvez dire: "Avant que je ne sois vraiment en colère, je dois compter", et vous arrêterez d'être en colère avant même d'avoir fini de compter. Ou vous pouvez dire: "Maintenant je vais compter jusqu'à 21". Donc [*inspirez, expirez*] un, [*inspirez, expirez*] deux, [*inspirez, expirez*] trois, [*inspirez, expirez*] quatre, cinq... et vous vous sentirez mieux.

Les gens disent, par exemple, que quand vous êtes nerveux, ça aide de boire un verre d'eau, n'est-ce pas? Comment buvons-nous de l'eau quand nous sommes nerveux? Nous buvons d'un seul trait, et après nous disons "Aaah" [*soupir*]. Ce n'est pas le bénéfice de l'eau, c'est le bénéfice de la respiration, car nous ne sommes pas capables de boire un verre d'eau en entier sans respirer. Lorsque nous sommes en colère, la respiration est toujours là, dans la poitrine [*LMR pointe son torse*]. Donc, nous devons essayer de respirer un peu plus profondément, jusqu'au ventre. Si nous savons comment, nous pouvons appliquer ce

type de respiration profonde. Il est possible que, même si nous savons que respirer pourrait nous calmer, nous ne voulions quand même pas le faire. Je me souviens d'avoir dit à un ami très fâché: "OK, respire, inspire, observe ta respiration, inspire, expire", mais il m'a répondu: "Pourquoi devrais-je respirer? Regarde ce qui vient de se passer!" Nous ne pouvons pas méditer sur la colère lorsque nous sommes en colère. Pourquoi? Parce que nous avons toujours raison!

### **Quatrième étape: ne jamais justifier la colère**

Lorsque la colère vient, elle passe tôt ou tard. Ne justifiez jamais la colère. "Oh, je me suis mis en colère, je sais que ce n'est pas bien, mais... si cette personne n'avait pas dit ça, je ne me serais pas fâché. Si les choses n'étaient pas ainsi, je ne serais pas en colère. Donc ce n'est pas ma faute, je suis juste une victime!" Imaginez la colère. J'aime l'imaginer de la façon suivante: la colère est comme un petit monstre qui sommeille à l'intérieur de nous. Lorsqu'une situation déplaisante se présente, que quelqu'un parle d'une certaine manière ou que quelque chose de désagréable arrive, c'est comme si quelqu'un venait avec un bâton et commençait à piquer ce monstre. Alors le monstre veut sortir. Si nous arrivons à garder le monstre à l'intérieur, et aussi longtemps que nous arrivons à le retenir, nous pouvons encore le faire rentrer à l'intérieur. Mais une fois que le monstre est sorti, une fois qu'il est libéré, nous ne pouvons plus rien faire; il ne nous reste plus qu'à attendre qu'il revienne en nous. Nous devons attendre son retour, car il n'a nulle part d'autre où aller. Mais lorsqu'il revient, que disons-nous au monstre? "Oh, pourquoi as-tu blessé cette personne? Mais ce n'était pas ta faute, ils t'ont piqué avec le bâton. OK, reviens, monstre, pauvre monstre..." N'ai-je pas raison? Et ensuite, la prochaine fois, il reviendra avec plus de force.

Donc, ne justifiez jamais la colère, et ne vous sentez pas coupable. Je pense que ceci est plus difficile, en raison de notre mentalité occidentale. Nous avons ce sentiment de culpabilité très fort, très profondément ancré. En tibétain, il n’y a même pas de mot pour dire “culpabilité”. Il faut que je dise: “Je me suis fâché”, et ensuite: “J’avais tort. Je devrais être plus prudent, je ne devrais pas réagir ainsi”.

Résumons les quatre étapes: Première étape: comprendre. Deuxième étape: se familiariser avec la patience en appliquant l’antidote là où le poison se trouve. Nous ne pouvons méditer sur la patience et l’amour en pensant seulement: “Oh, la colère est mauvaise” de façon abstraite, d’accord? Nous devons regarder notre colère, nous devons la regarder dans les yeux, et c’est là que nous devons appliquer l’antidote. C’est la deuxième étape. Troisième étape: essayer de se calmer, lorsque la colère monte, et essayer d’éviter, d’éliminer la colère lorsqu’elle se manifeste. Quatrième étape: ceci est très important, ne jamais justifier la colère. Et le plus important de tout: faites-le!

Je voudrais conclure avec une phrase enseignée par un grand maître. Je vais d’abord la dire en tibétain [*en tibétain*], ce qui signifie à peu près ceci:

“Penser à le faire, penser à le faire” 20 ans passent.

“Je n’y suis pas arrivé, je n’y suis pas arrivé” 20 ans passent.

“Oh, pourquoi ne l’ai-je pas fait? Oh, pourquoi ne l’ai-je pas fait?”  
20 ans passent.

De cette manière, 60 ans sont passés.

Ceci est la biographie d’une vie vide.

Cela signifie que si nous voulons faire quelque chose, nous devons le faire aujourd'hui. Aujourd'hui est le futur d'hier, et le passé de demain. Prenez soin d'aujourd'hui. Alors, s'il vous plaît, ne dites pas: "Je ne veux pas être en colère" en voulant dire: "Une fois, un jour dans ma vie, je ne serai plus en colère". Vous pouvez dire: "Je vais faire quelque chose maintenant afin de ne pas être en colère". Dans chaque mot que nous disons, chaque choix que nous faisons, chaque pensée que nous avons, nous prenons une direction. Nous voulons être heureux, nous ne voulons pas souffrir; alors faisons-le de façon sensée, intelligente. Une des meilleures façons est de ne pas se mettre en colère.

Nous allons prendre une pause de 5 minutes [*prières*]

## **Comprendre par la méditation**

[*prières*]

Nous avons beaucoup de conditions positives pour pratiquer le bouddhisme en Occident: nous avons le temps, nous sommes intelligents, nous avons accès aux livres et aux enseignants, mais il y a un point important qui fait très souvent interférence et nous bloque. Essayons de comprendre. La première chose est la suivante: comprendre quelque chose ne suffit pas. Notre mentalité nous conduit à penser souvent que nous avons totalement compris quelque chose, mais ce n'est pas suffisant. Vous savez, la distance est grande entre la tête et le cœur. Et nous avons besoin de comprendre avec le cœur pour réaliser quelque chose. Et c'est pour cela que nous avons besoin de méditer et que les choses prennent du temps. Ce n'est pas parce que je dis: "Oh, ce n'est pas bon d'être en colère" que dès demain, je ne me mettrai plus jamais en colère. Je me souviens, que, lorsque j'étais jeune enfant, mon père rentra un jour à la maison ; il était très heureux et disait: "Maintenant, j'ai compris les causes de ma

souffrance! C'est mon ignorance, ma colère, mon attachement. Maintenant tout ira bien!". Il ne se passa pas plus de 5 minutes avant que quelque chose se passe qui le poussa à hurler à travers la maison. La compréhension seule ne suffit donc pas. C'est bien, c'est nécessaire, mais ce n'est pas assez.

Notre esprit a une qualité très spéciale: ce que nous lui enseignons, il le suit. Ce que nous enseignons à notre esprit, notre esprit le suit. C'est comme apprendre à jouer d'un instrument. Disons que je voudrais apprendre à jouer du violon. Est-il suffisant de juste apprendre la théorie? Je peux lire une quantité de livres sur l'apprentissage du violon, je peux regarder plein de vidéos. Est-ce que je saurai jouer du violon? Non. Ce que je dois faire est prendre le violon dans mes mains et jouer. Combien d'heures cela prendra-t-il jusqu'à ce que j'obtienne un joli son? Une centaine d'heures, cinq cents heures? De nombreuses heures en tout cas. Et plus je jouerai, plus cela deviendra facile, jusqu'à ce que l'instrument devienne une extension de mon corps et que je n'aie plus besoin de penser aux mouvements à faire parce que ce sera devenu naturel, spontané. Pourquoi? Parce que j'aurai répété tant et tant de fois que ce sera devenu naturel.

Le même maître Shantideva a dit: [*en tibétain*] "Il n'y a rien qui soit difficile une fois qu'on s'y est habitué", ce qui veut dire que par la répétition, nous pouvons rendre les choses faciles. Afin d'arrêter de se mettre en colère, nous devons donc répéter le processus très souvent. Par exemple, ça ne suffit pas de pratiquer une seule fois les quatre étapes que je viens de vous décrire; nous devons les pratiquer des centaines, voire des milliers de fois. Mais vous verrez déjà des bénéfices dès le début. Au début, essayez de le faire au minimum pendant deux semaines, chaque jour pendant dix minutes, et alors vous pourrez voir si vous en tirez des bénéfices ou non. Si vous voyez un bénéfice, alors continuez. Si vous n'en voyez aucun, alors

cessez. OK? Il est important pour nous d'avoir de la cohérence en faisant les choses encore et encore, car nous avons besoin de nous familiariser, d'entraîner notre esprit. Et l'une des interférences les plus importantes que nous puissions avoir est que nous ne croyons pas en nous-mêmes: "Je ne peux pas éliminer ma colère", "Je ne suis pas capable de le faire", "C'est plus fort que moi", "Je ne sais rien faire". Ce sont là des exemples de paresse.

### **Paresse et estime de soi**

Il y a quatre types de paresse. Le premier type de paresse: "Oh, j'ai tellement besoin de méditer pour éliminer la colère. Mais je suis trop fatigué, je ne veux pas le faire aujourd'hui. J'ai la flemme".

Le deuxième type de paresse: "Oh, comme j'ai besoin de méditer sur la patience pour éliminer ma colère. Je le ferai plus tard, maintenant je suis occupé". Nous ne faisons que reporter, en justifiant que nous le ferons "plus tard". Mais ce que nous faisons "plus tard", nous ne le faisons jamais.

Le troisième type de paresse: "Oh, c'est important. Je dois méditer, je dois éliminer ma colère mais j'ai trop de choses à faire maintenant. Je dois aller au travail, ensuite je dois manger, ensuite je dois regarder la télévision, ensuite je suis fatigué et j'ai tellement de choses dans la tête que j'ai besoin d'aller dormir..." J'ai quelque chose à faire donc je ne peux pas méditer. C'est la paresse où je trouve quelque chose d'inutile à faire afin de ne pas faire quelque chose d'utile.

Le quatrième type de paresse: "Je veux éliminer la colère mais je n'en suis pas capable. Je ne suis pas assez bon. Je voudrais bien, mais je ne peux pas". Vous voyez? Nous nous rabaissons afin de ne pas faire quelque chose.

Si nous voulons faire quelque chose, nous devons commencer par le début. Il y a toujours quelque chose que nous pouvons faire afin de le rendre possible, afin de faire que cela arrive. Il n'est jamais trop tard. Ainsi, nous avons besoin de croire dans notre capacité, de croire en nous-mêmes. Bouddha a donné énormément d'enseignements et tous ces enseignements ont été donnés pour une seule raison: parce que nous pouvons les mettre en pratique. Nous pouvons les réaliser. Il ne nous aurait pas enseigné quelque chose qui serait hors d'atteinte. Est-il possible d'éliminer la colère? Oui! Est-ce que c'est facile? Non. Est-ce qu'il est facile de continuer à vivre avec la colère? Non. Il vaut donc mieux concentrer nos efforts pour éliminer la colère, n'est-ce pas? C'est pourquoi il n'y a aucune excuse valable.

Un maître de grande renommée, nommé Geshe Ben Gungyal, avait été à la tête d'un gang dans la région du sud-est du Tibet, avant de devenir moine. Il était de nature très directe. On disait dans sa région qu'un homme qui n'est pas capable d'en tuer un autre, n'est pas un homme – pour vous donner une idée des habitudes de cette région du Tibet. Après de nombreuses années, il se mit à regretter son style de vie et se rendit dans un monastère. Parfois, il restait assis tout seul dans sa chambre et prenait un bâton qu'il avait utilisé pour se battre, et l'élevait en se mettant à crier: "Ne vous approchez pas de moi! Je suis plus fort que vous, je vais vous casser la tête en morceaux!" Qu'était-il en train de faire? Quand il voyait poindre la colère, il disait: "Colère, je suis plus fort que toi. Ne te montre pas, je vais te détruire!" Quand il voyait arriver la jalousie, il disait: "Je suis plus fort que toi!" Il avait une forte estime de lui-même.

Comme Geshe Ben Gungyal, nous pouvons ne pas même laisser poindre l'ombre de la colère. Lorsque nous voyons la colère se manifester, il nous faut la terrasser. Mais il y a deux manières de faire. Dans la première, nous sommes durs avec



nous-mêmes, en nous critiquant: “Ce n’est pas la bonne façon de faire!”. La deuxième manière est plus douce: nous nous prenons dans les bras, nous avons de la compassion pour nous-mêmes. De même, quand un petit enfant fait quelque chose de faux, nous pouvons lui dire: “Tu as tort”, ou nous pouvons prendre l’enfant dans nos bras. Nous pouvons lui dire: “Oui, c’est faux, mais tu peux faire mieux”. OK? Ce que nous ne devons pas faire, c’est justifier. Si nous commençons à observer nos pensées au quotidien, nos mots au quotidien, alors nous pouvons vraiment faire la différence et opérer un changement dans nos vies.

D’habitude, lorsque nous demandons à quelqu’un: “Que faites-vous dans la vie”, on nous répond: “Oh, je suis médecin, je suis avocat, je suis éboueur...”, n’est-ce pas? Je préférerais une autre réponse: “Ce que je fais dans la vie, c’est développer l’amour, éliminer la colère, développer la sagesse; j’apprends à m’aimer mieux, j’apprends à mieux aimer les autres ; ce sont mes priorités dans la vie. Bien sûr, je dois payer mes factures, je dois manger, je dois m’habiller, donc j’ai un travail et, pour payer mes frais, je fais ceci ou cela, mais ce n’est pas le plus important dans ma vie”. Si devenir plus paisible et plus serein étaient les objectifs principaux de notre vie quotidienne, nous ferions plus d’efforts pour que cela arrive, n’est-ce pas?

Il y a quelque chose d’important dont nous devons nous souvenir: nous ne devrions pas essayer d’échapper à des situations désagréables, mais apprendre à penser différemment. Je vous donne un exemple. Au Tibet, au début du XIe siècle, vivait un grand maître indien, qui s’appelait Atisha. Il était l’un des plus importants parmi les maîtres indiens qui vinrent au Tibet. Lorsqu’il vint au Tibet, il amena avec lui son cuisinier qui avait peut-être une certaine idée de la nourriture au Tibet, donc il amena son cuisinier. [rires] Mais le cuisinier avait un caractère

très difficile: il était anxieux, agressif et très désagréable. Donc, après de nombreuses années, quelques-uns des disciples d'Atisha allèrent vers lui et lui dirent: "Oh grand maître, pourquoi n'enverrions-nous pas votre cuisinier en vacances en Inde?" A l'époque, des vacances en Inde, cela signifiait trois ans d'absence: un an pour aller, un an sur place et un an pour revenir. Atisha ne répondit pas. Alors ils dirent: "Peut-être qu'il a travaillé trop dur? Peut-être qu'il devrait partir en retraite, faire une retraite solitaire de trois ans?" Atisha les regarda et dit: "De qui parlez-vous? Est-ce que vous voulez parler de mon maître de patience?" [rires]

Sans objet de colère, vous ne pouvez pas pratiquer la patience. Il y avait une fois un moine qui faisait une retraite de méditation. Un maître vint le voir et lui demanda: "Sur quoi méditez-vous?" et le moine répondit d'une voix calme: "Je médite sur la patience". "Très bien", dit le maître et il lui cracha à la figure, le frappa, puis il recula, sachant que le moine allait essayer de le frapper en retour. Il s'approcha à nouveau du moine et dit: "Souviens-toi, sans un objet de colère, tu ne peux pas pratiquer la patience!"

### **Créer de l'espace quand c'est nécessaire**

Nous avons des maîtres de patience dans notre vie quotidienne. Mais ils ne nous font pas de mal, ils nous montrent la colère que nous avons en nous et que nous ne voyons pas par nous-mêmes. Si je n'ai pas de colère en moi, rien ne me la fera apparaître. L'objet de colère est en fait un miroir dans lequel je me reflète. Ainsi, pour être en paix, nous n'avons pas besoin de fuir l'objet de colère, de nous éloigner de l'objet de colère. Nous devons agir différemment. Tant que nous ne sommes pas prêts, nous

pouvons mettre de la distance, mais nous ne devrions jamais nous enfuir. OK?

Parfois les gens disent: “Ah, mais comment dois-je gérer des personnes qui se mettent en colère avec moi?” Un jour, un homme vint voir Bouddha. Il était très en colère, et il commença à crier contre Bouddha: “Qui crois-tu être pour parcourir le pays et donner des enseignements aux gens?” Il était très fâché contre Bouddha. Celui-ci l’écoula, puis lui posa une question: “Si tu offres un cadeau à quelqu’un et que cette personne ne veut pas de ton cadeau, à qui appartient-il?” et l’homme répondit: “A la personne qui a offert le cadeau”. Si vous me donnez un cadeau et que je n’en veux pas, à qui appartient-il? Il vous appartient, n’est-ce pas? Un cadeau a besoin de mon acceptation pour devenir mien. Ainsi, de la même façon, Bouddha lui dit: “Tu me donnes ta colère ; je n’en veux pas, garde-la pour toi”: je n’ai pas besoin de la prendre sur moi, je n’ai pas besoin de me battre contre elle, je n’ai pas besoin de jouer ton jeu. C’est pourquoi je choisis de rester dans mon propre espace. Je peux agir avec compassion; je suis désolé que tu aies cette attitude et je te souhaite de trouver un moyen de dépasser cela.

Toutefois, quand nous voyons qu’une situation de violence (verbale ou même physique) qui se répète encore et encore, nous devons alors créer de la distance. En effet, nous ne sommes pas encore un Bouddha et nous avons besoin de créer de la distance afin de ne pas générer nous aussi de la colère. Si nous nous trouvons dans une situation et que nous voyons qu’il nous est trop difficile de la gérer, nous pouvons créer une distance de sécurité. Nous n’avons pas besoin de nous enfuir, mais nous créons une certaine distance. S’il est trop difficile de dépasser la situation sur le moment, alors nous créons de la distance.

Lama Gangchen m’a une fois donné un enseignement très

---

simple, appelé “space box” (“boîte d’espace”). Lorsque je fais l’expérience d’une situation déplaisante, par exemple je parle avec quelqu’un et que je n’aime pas la façon dont il s’adresse à moi. Une fois ce moment passé, je prends cette expérience et la mets dans une boîte, dans l’espace, je ferme la boîte, et je continue vers la prochaine situation, libéré de cette expérience. Si j’en ai besoin, je peux revenir, ouvrir la boîte et résoudre le problème. Une fois que c’est fait, je la referme et je vais vers la prochaine situation. Nous avons un dicton au Brésil: “Uma coisa é uma coisa e outra coisa é outra coisa”. Cela signifie: “Une chose est une chose, une autre chose est une autre chose”. Vous saisissez? J’ai un problème avec toi, mais je n’ai pas nécessairement un problème avec lui. Cette situation est terminée, enfermez-la dans la boîte, puis allez vers la prochaine situation. Et vous pouvez avoir deux, trois, quatre, cinq boîtes, mais surtout ne mettez pas plusieurs problèmes dans la même boîte sinon elles se mélangent et ensuite nous ne savons plus comment trouver de solution.

Nous avons ainsi de nombreuses boîtes, dans lesquelles nous pouvons enfermer le problème, et après quelque temps nous l’oublions. Lorsque nous revenons pour ouvrir la boîte, le problème s’est envolé. En revanche, si nous étions restés à regarder chaque jour le problème, il serait devenu plus gros. Ayez donc vos propres “boîtes d’espace”. Lorsque nous ne sommes pas capables d’éviter de nous mettre en colère, nous pouvons prendre ce sentiment ou ce problème, et le mettre dans une boîte. Après quelque temps, nous pouvons y revenir. Souvenez-vous toutefois de ne pas mélanger les choses car alors un problème en créera un autre. Je vous donne un exemple: j’ai un ami qui m’a appris beaucoup de bonnes choses, mais qui m’a aussi mis dans des situations très difficiles. Il a fait des choses qui n’ont pas été bonnes pour moi ; il m’a blessé. Alors, quels

sentiments devrais-je avoir à son égard? Est-il un ami ou un ennemi? Je lui suis reconnaissant pour les bonnes choses qu'il a faites et je crée de la distance en raison des mauvaises choses, même si je me sens toujours reconnaissant. Les deux situations sont séparées. Une chose est une chose, une autre chose est une autre chose. Nous ne pouvons pas tout mettre dans le même sac, n'est-ce pas? Et ensuite, plus tard, nous revenons pour gérer ça. Souvenez-vous d'une chose: tout est impermanent, même nos problèmes. Nos problèmes auront une fin, ils vont changer, il nous faut juste attendre. Du moment que nous allons continuer, nous ne pouvons pas être détruits, nous ne pouvons pas être blessés juste parce que les choses ne sont pas comme nous voudrions qu'elles soient. Nous devrions plutôt mettre toute notre énergie dans la solution des problèmes, mais quand cela n'est pas possible, relaxons-nous! Acceptons, mettons le problème dans une boîte, et la vie continue.

## **Développer des qualités durables**

Je crois que nous pouvons suivre de nombreuses méthodes pour éliminer la colère (ce qui est très bien), mais aussi longtemps que nous restons attachés à notre propre manière de voir la réalité et que nous disons que les autres ont tort, nous ne sommes pas capables de dépasser la colère. Nous devons donc observer notre propre attraction et comment nous nous accrochons à la réalité comme étant objective. La réalité est subjective, mais nous croyons qu'elle est objective. Ceci est un point important.

Un autre aspect important a un rapport avec quelque chose que nous connaissons tous mais dont nous n'aimons pas nous souvenir, quelque chose de très simple: nous allons mourir.

Quand? Je ne sais pas. Y a-t-il un autre choix? Non. Au moment de la mort, qu'est-ce qui peut nous aider? L'argent? Non. Les gens? Pas vraiment. Juste avant la mort, oui, mais lorsque nous mourons, c'est seulement nous et personne d'autre. La seule chose qui puisse nous aider à ce moment-là est notre propre stabilité intérieure. Dans cette vie, nous pouvons avoir une longue vie (et je souhaite une longue vie en bonne santé à tout le monde), mais personne ne peut nous assurer que nous aurons effectivement une longue vie et une bonne santé, n'est-ce pas? Disons que j'aurai une très longue vie et que je vivrai jusqu'à 100 ans. Est-ce que quelqu'un peut m'assurer que je serai en bonne santé? Non. Est-ce que quelqu'un peut m'assurer que j'aurai une situation économique bonne et stable? Non. Et qu'en est-il de mes amis, est-ce que quelqu'un peut m'assurer que j'aurai beaucoup d'amis? Non. Même les amis changent. Ainsi, dans quoi puis-je mettre mon énergie aujourd'hui, pour que cela me soit bénéfique dans le futur? Dans le corps? Non. Dans les choses matérielles? Non. Dans les personnes de mon entourage? Non. Dans mon image? Dans ce que les gens pensent de moi? Non. Alors où?

Si nous apprenons à éliminer la colère, si nous développons plus de patience, peu importe si je suis en bonne santé ou malade, si je suis riche ou pauvre, si je suis seul ou entouré de beaucoup de personnes, amis ou ennemis, la patience m'aidera. Elle me sera d'une grande aide. Avoir de l'amour m'aidera. Être humble m'aidera. La générosité m'aidera. Ma stabilité intérieure m'aidera. OK? La satisfaction m'aidera. La joie m'aidera. Si nous mettons de l'énergie dans ces qualités aujourd'hui, nous en bénéficierons certainement dans le futur. Peu importe ce qui arrive, personne ne peut nous les prendre, personne ne peut nous les voler, aucune crise économique ne peut nous les enlever. Je suis la seule personne à pouvoir choisir de m'en

débarrasser ou de les garder. C'est donc là que nous devons concentrer notre énergie: dans les choses qui nous apportent vraiment des bénéfices à long terme.

Aujourd'hui nous avons parlé de la colère. La même chose s'applique à la jalousie, à l'envie, à l'attachement, à l'avarice. La colère a également beaucoup de visages, comme l'aversion. Par exemple, je vois quelqu'un que je trouve physiquement attirant. Je ne le connais pas, je ne l'ai jamais vu auparavant. Qu'est-ce que je ressens envers cette personne: de l'attraction, de l'aversion ou de l'indifférence? De l'attraction, parce que j'aime la forme. Ensuite, je vois quelqu'un que je trouve horrible. Comment est-ce que je vois cette personne? Qu'est-ce que je ressens, de l'attraction, de l'aversion ou de l'indifférence? Je suis désolé de le dire, mais c'est de l'aversion. L'aversion évolue en colère. Nous ne sommes donc peut-être pas le genre de personne qui se met facilement en colère, mais nous avons de l'aversion qui s'accumule en nous. Nous devons donc éliminer cela aussi. Une autre face de la colère est le ressentiment que nous gardons profondément en nous. Laissez-le aller! Ce qui est parti est parti.

### **Être présent au présent**

Nous devons vivre au présent. Que nous reste-t-il du passé aujourd'hui? Le souvenir, la mémoire. Pourquoi garder un mauvais souvenir? Ne soyons pas attachés au passé. OK? Avec de l'amour et de la compassion envers nous-mêmes, nous devons accepter ce qui est parti, ce qui fait partie du passé. Lorsque nous nous mettons en colère à cause de quelque chose qui s'est passé autrefois, c'est comme si nous souffrions une fois encore à cause de quelque chose qui nous a déjà fait souffrir. C'est comme si nous "re-souffrions". Il existe aussi la "pré-souffrance"... [rires] Nous avons trois types de souffrance: il y a la souffrance,

la “re-souffrance” (vous souffrez de nouveau), et enfin la “pré-souffrance”. Rien ne s’est encore passé mais nous nous préoccupons déjà des possibilités que quelque chose se passe. “Peut-être que ceci va arriver... et ensuite quand j’irai là, cela va arriver... telle personne me dira ceci et cela...” Il ne s’est rien passé, tout se passe uniquement dans notre tête. Nous devons donc vivre au présent. Si nous sommes capables de revenir au présent, une grande partie de notre colère s’en va car la colère est le plus souvent reliée au passé ou au futur.

Vivre dans le présent est très utile, mais comment faire pour être présent à soi-même? Observez votre respiration, sentez votre corps. OK? Pouvez-vous sentir le poids de votre corps sur votre chaise? Vous pouvez sentir les vêtements sur votre peau. Vous pouvez sentir la température de l’air. Vous pouvez sentir le mouvement de votre corps quand vous respirez, n’est-ce pas? En observant votre corps, vous vous ramenez au présent. Faire cela trois fois par jour nous aide beaucoup à devenir plus objectif, et ainsi nous ne nous perdons pas dans le futur ou dans le passé.

Un jour, un homme s’approcha de Bouddha et lui demanda: “Oh Bouddha, que fais-tu?” et Bouddha répondit: “Mes disciples et moi, nous marchons, nous nous asseyons et nous mangeons”. Alors l’homme le regarda et dit: “Moi aussi je marche, moi aussi je m’assieds, moi aussi je mange ; qu’y a-t-il de si spécial à cela?” Alors Bouddha répondit: “Quand je marche, je marche ; quand je suis assis, je suis assis ; quand je mange, je mange ; voilà la différence”. D’habitude, quoi que nous fassions, nous sommes en train de faire quelque chose d’autre – l’esprit se promène ici et là. Lorsque nous sommes assis, notre esprit n’est pas là, il va et vient ailleurs. Au lieu de cela, nous devons être présents au présent.



## **Remerciements**

Je voudrais remercier tout le monde infiniment. Merci beaucoup pour la traduction. Je suis très reconnaissant à tous d'être venus et m'avoir écouté. Merci d'avoir été ici, présents avec votre esprit et votre cœur. Je voudrais aussi remercier Arlette, qui prend toujours soin de l'organisation de ces enseignements tout au long de l'année.

Nous allons faire une dernière dédicace maintenant, et demain de vous expliquerai les principes fondamentaux du Bouddhisme, de la philosophie bouddhiste, et comment les mettre en pratique dans notre vie quotidienne.

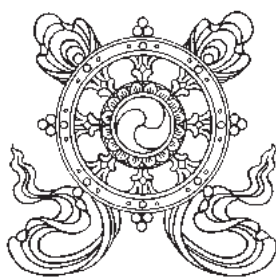
## Prières de dédicaces

***jetsun lame ku tse rabten chin  
namkar trinle chog chur kye pa dan  
lobsang tenpe dro me sa sum gyi  
dro we mun sel tac tu ne gyur chik***

Puisse le Saint Maître avoir une longue Vie.  
Puissent les Activités illuminées se répandre totalement dans  
les dix directions,  
et puisse l'âclat des Enseignements de Lama Djé Tzong Khapa  
dissiper sans cesse le voila d'obscurité qui recouvr les êtres  
des trois mondes.

***nyimo delek tsen delek  
nyime gung yang delek shin  
nyitsen taktu delek pe  
kon chok sum gyi jin gyi lob  
kon chok sum gyi ngoe drup tsol  
kon chok sum gyi tra shi shok***

Puissent les Trois Joyaux jour et nuit nous combler de leurs  
grâce. Puissent les Trois Joyaux nous dispenser toutes les  
réalisations. Puissent les Trois Joyaux remplir notre vie de  
signes de bon augure.



## **Courte biographie de Lama Michel Rinpoche**

Lama Michel Rinpoche est un maître bouddhiste suivant la tradition NgalSo Ganden Nyengyu du bouddhisme Tibétain, sous la direction spirituelle de Lama Gangchen Tulku Rinpoche.

Né en 1981 à Sao Paulo au Brésil, Lama Michel fut reconnu à l'âge de 8 ans, comme Tulku (réincarnation d'un maître bouddhiste) puis ordonné moine à 12 ans. Il reçut une éducation traditionnelle de la pratique et philosophie bouddhiste durant 12 années à l'Université Monastique de Sera Me dans le sud de l'Inde. Il poursuit actuellement ses études, effectuant des séjours annuels au Monastère de Tashi Lhumpo à Shigatse (Tibet-Chine).

Depuis 2004, il réside en Italie dédiant sa vie à servir son Guru Lama Gangchen et à partager généreusement son expérience et sa sagesse dans divers contextes tels que: conférences, enseignements, retraites et visites d'écoles.

Sous la direction de Lama Gangchen Rinpoche, il supervise plusieurs centres en Italie, comme Kunpen Lama Gangchen à Milan, Albagnano Healing Meditation Centre à Albagnano surplombant le lac Majeur ainsi que le Centro de Dharma da Paz à Sao Paulo au Brésil.

Pour plus d'informations et visionner des enseignements vidéo sur NgalSo Livestream, visitez:

[www.ahmc.ngalso.net](http://www.ahmc.ngalso.net); [www.kunpen.ngalso.net](http://www.kunpen.ngalso.net);  
[www.centrodedharma.com.br](http://www.centrodedharma.com.br); [www.ngalso.org](http://www.ngalso.org) ou  
[soundcloud.com/dharma-sound-archive/sets](https://soundcloud.com/dharma-sound-archive/sets)  
pour des enseignements audio.

Lama Gangchen



Peace Publications



## KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

### MILAN

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italy  
Tel +39 02 29010263  
kunpen@gangchen.it  
[kunpen.ngalso.net](http://kunpen.ngalso.net)

### ALBAGNANO • LAKE MAGGIORE

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy  
Tel +39 0323 569601  
reception@ngalso.net  
[ahmc.ngalso.net](http://ahmc.ngalso.net)