



Méditation sur les désavantages de la colère



-Dernière mise à jour 18.07.2015

Préparation :

Vérifiez votre posture, vous assurant que votre colonne vertébrale est droite. Inspirez et expirez profondément plusieurs fois en sentant le poids de votre corps sur le coussin de méditation. Maintenant, portez votre attention sur votre respiration. Concentrez-vous sur la sensation du souffle qui entre et sort. Laissez aller toutes pensées, comme des nuages flottant dans le ciel. Si des distractions surgissent, devenez conscient de celles-ci sans qu'elles vous entraînent et sans les juger, ensuite doucement portez votre attention de nouveau sur le souffle. Faites cela pendant plusieurs minutes.

Motivation :

Pour quelle raison suis-je assis ici ? Parce que je désire être heureux et ne veux pas souffrir. Je ne veux même pas faire l'expérience de la plus insignifiante douleur physique ou mentale. Cependant, aussi longtemps que mon esprit se laissera facilement dominer par des attitudes perturbatrices telles que la colère, il n'y a aucun espoir de bonheur durable. Non seulement cela, mais tous les êtres vivants sont dans la même situation - ils veulent simplement le bonheur et veulent être libérés de la souffrance. Comme le mien, leur esprit se laisse si facilement submerger par les émotions perturbatrices. C'est la raison pour laquelle les problèmes relationnels existent, la maladie, la guerre, et tant de problèmes en ce monde. Comme il serait merveilleux si moi-même et tous les êtres vivants étaient libérés des émotions perturbatrices, s'ils avaient l'esprit heureux et en paix ! Si j'arrivais à surmonter ne serait ce que la colère et si je pouvais enseigner aux autres comment faire de même, ce serait vraiment extraordinaire ! En me familiarisant avec les désavantages de la colère, je peux appliquer son antidote à la seconde même où elle surgit et la couper à la racine. Ainsi, avec le désir de devenir une source de paix et de bonheur pour moi-même et les autres, je vais maintenant faire cette méditation sur les désavantages de la colère.

Méditation proprement dite :

Rappelez-vous un moment précis de votre vie où vous vous êtes laissé aller complètement à la colère. Remémorez-vous les détails de l'expérience, à la fois mentale et physique. Rappelez-vous l'inconfort dans votre corps quand il brûlait avec la chaleur de la colère...la démence de l'esprit - le désir de faire du mal (*pause*). Rappelez-vous les choses que vous avez dites ou faites pendant que vous étiez ivre de colère (*pause*).

Maintenant, souvenez-vous d'autres circonstances où vous ou quelqu'un d'autre étiez en colère et des situations qui en ont résulté (*pause*).

Laissez-vous aller au sentiment de regret pour la manière dont vous avez agi quand vous étiez en colère. Essayez de voir comment la colère a détruit votre bonheur à ce moment-là ainsi que les graines pour le bonheur à venir, et comment vous vous êtes retrouvé avec moins d'énergie positive (*pause*).

Maintenant, faites l'inventaire des désavantages de la colère et voyez si oui ou non vous avez pu constater que cela était vrai pour vous-même et les autres : (*faites une pause après chaque point pour y réfléchir ou bien choisissez quelques points et analysez-les en profondeur*)

- Avec la colère, même les personnes les plus belles perdent leur séduction. Pensez aux gens que vous avez vus en colère. Etaient-ils séduisants ? Imaginez ce à quoi vous ressemblez quand vous êtes en colère. Est-ce que vous voulez ressembler à cela ?
- La colère détruit votre santé physique et votre paix de l'esprit. Elle entraîne une augmentation de la pression, des attaques cardiaques, et votre corps est soumis à un énorme stress quand le feu de la colère vous consume.
- La colère vous fait perdre tout sens de discrimination. Elle vous force, vous et les autres, à agir de façon blessante, ce que vous regrettez par la suite.
- La colère vous fait perdre vos amis. Personne ne veut fréquenter une personne colérique.
- La colère vous crée des ennemis. Une fois que vous avez fait du mal à quelqu'un, naturellement il désire vous rendre la pareille. Au minimum, il ne veut absolument pas vous aider!
- Il n'y a aucune chance d'être heureux quand la colère est présente. Comment pouvez-vous être heureux quand vous êtes en colère ?
- La colère détruit les causes de votre bonheur futur, consommant en un instant des éons d'énergie positive que vous aviez accumulés.
- La colère a une nature destructive. Quand la colère a pris le dessus dans votre esprit, vous désirez faire du mal aux gens et aux choses. Cela crée une atmosphère très tendue et inconfortable. On ne peut pas vous faire confiance. La colère détruit les relations, fait que les gens perdent leur travail et se massacrent les uns les autres. Au cours de batailles, des villes entières, l'environnement naturel, et des gens innocents sont décimés.
- Imaginez les résultats karmiques dont vous ferez l'expérience à cause de la colère : Premièrement, vous renaissiez dans les royaumes inférieurs dont l'environnement et les êtres qui les habitent sont si terrifiants. Quand vous renaissiez en tant qu'humain, l'environnement est effrayant, tout autour de vous il y a des gens en colère et beaucoup de bagarres. Votre corps est déplaisant à voir et les gens ressentent de l'aversion pour vous spontanément. Vous êtes certains de vivre des moments où les autres vous maltraiteront de différentes façons, se comportant envers vous comme vous vous êtes comportés et pire encore car le karma s'accroît. A cause des empreintes de colère dans votre esprit, vous ne pouvez pas vous empêcher de vous mettre en colère encore et encore et de continuer à créer de la souffrance pour vous-même et les autres.

Pensez

:

Avec tous ces désavantages, à quoi me sert la colère ? Non seulement il faut que j'empêche la colère de s'élever à nouveau, mais il faut aussi que je purifie ces moments passés sous l'emprise de la colère et que je me libère de toutes ces tendances karmiques.

Décision :

Quand je sens s'élever le feu de la colère, même la plus légère irritation, qui pourrait se transformer en une pensée, une parole, ou une action de colère, je l'éviterai comme un serpent sur mon chemin. Je dois utiliser les quatre pouvoirs d'opposition pour purifier toutes les erreurs que j'ai commises sous l'influence de la colère par le passé. Je dois me familiariser avec les antidotes de la colère pour pouvoir l'éviter quand elle s'élève et devenir expert dans leur application. Je dois me libérer, moi et les autres, de la colère. *(Maintenez votre esprit aussi longtemps que possible sur cette résolution de vouloir vous libérer de la colère. Quand la force de cette pensée diminue, vous pouvez passer en revue l'un ou l'autre des désavantages mentionnés ci-dessus pour redonner de la force à votre résolution, ou bien passer à la dédicace).*

Dédicace :

Grâce à cet effort de méditer sur les désavantages de la colère, puissent tous les êtres et moi-même être complètement libres de l'esprit de colère et de tous ses résultats karmiques. Puissé-je rapidement atteindre l'état d'Eveil complet et puisse-je aider tous les êtres, dans ce monde et au-delà, à être libres de la colère pour toujours. Puissé-je rapidement atteindre l'Eveil et conduire tous les êtres au bonheur parfait le plus élevé.

Colophon : Méditation préparée par Kendall Magnussen, janvier 2003. Traduction française : Dominique Loyez, novembre 2003. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.