Maîtrisons notre colère

Les Chants du Cœur

Thich Nhat Hanh

Nous nous inclinons devant vous, cher Bouddha,
Le conquérant des afflictions.
Nous vous prions de nous tendre les bras,
Pour nous amener à la rive de la paix et de la solidité.
Comme nous avons vécu dans l'ignorance depuis longtemps.
Et n'avons pas eu la chance de connaître la Voie,
Nous avons souvent été maladroits,
Laissant nos graines de colère et de violence être arrosées tous les jours,
Dans la profondeur de notre conscience.
Chaque fois que se manifestent des graines de souffrance, d'irritation et de colère,
Celles-ci causent des blessures et de la peine,
À nous-mêmes et à tant d'autres personnes. (C)

Suivant vos enseignements, cher Bouddha, Seigneur Compatissant,
Nous vous faisons la promesse, à partir d'aujourd'hui,
De nous protéger chaque fois que la colère monte en nous,
En retournant à notre respiration consciente et à la marche méditative,
Pour reconnaître, embrasser et prendre soin
De ces formations mentales qui nous font souffrir.
Nous nous souviendrons de pratiquer le regard profond,
Afin de voir la nature et l'origine de notre colère.
Nous suivrons vos instructions, cher Seigneur Bouddha,
Pour savoir comment protéger notre mental.
Nous sommes déterminés à ne rien dire, et à ne pas agir,
Tant que nous ne maîtrisons pas encore notre colère.
Nous méditerons,
Afin d'identifier les vraies causes
De nos peines et de notre souffrance.
Si nous ne cessons de souffrir,
C'est parce que les graines d'ignorance et de colère en nous
Sont encore trop grandes.

La personne qui nous met en colère
Souffre beaucoup, elle aussi.
Elle n'a pas su revenir en elle-même pour se protéger,
Ni transformer ses profondes habitudes négatives.
En regardant profondément ainsi,
Nous faisons naître en nous la compréhension et l'acceptation.
Et nous pouvons aider l'autre personne à pratiquer
Pour transformer la souffrance qui est dans son cœur. (C)

Cher Seigneur Bouddha,
Vous enseignez souvent que maîtriser la colère,
C'est une grande victoire pour chaque partie.
Nous aspirons à pratiquer de tout notre cœur,
Afin d'être dignes de la grande grâce.
Que la compassion des Trois Joyaux nous embrasse et nous soutienne.
Puissions-nous rapidement atteindre la rive de la paix et du bonheur.
(CC)