JPC 9 mai 2026
« Chants du Cœur » - Sœur Dinh Nghiêm
Maîtrisons notre Colère

Revu et édité par Nadine Gerday.

Alors, le texte qu'on va étudier n'est pas trop, trop, trop difficile parce que c'est sur la colère et je pense que vous tous vous avez déjà étudié *le Soutra sur les 5 façons de mettre fin à la colère* et puis dans votre vie quotidienne vous avez pratiqué comment maîtriser votre colère. Et c'est pour ça, aujourd'hui, j'aimerais bien regarder les questions posées par Denise :

- *Q : Comment dans la vie de tous les jours où on joue un peu un personnage, cultiver le non-soi véritable?*

Alors, où on joue un peu un personnage? Par exemple, si on joue la maman, par exemple, comment cultiver le non-soi? Alors, si vous êtes maman, vous voyez très bien que vos enfants sont vous-mêmes, sont la continuation de vous-mêmes et donc quand les enfants, quand vos enfants font quelque chose qui ne vous plaît pas, alors vous ne voyez pas que c'est eux qui le font mais vous voyez aussi que vous aussi vous faites ça parce que vous avez, vous leur avez transmis vos gènes, votre façon de regarder les choses, tout ce que vous avez dit dans les conversations depuis que les enfants ont été bébés, ils ont absorbé toutes vos conversations, vos mots, votre façon de regarder les choses, votre façon de vous comporter, comment... enfin les enfants absorbent tout ce qui est de vous et donc quand ils font quelque chose ou quand ils disent quelque chose qui ne vous plaît pas, vous voyez que là-dedans il y a vous aussi, il n'y a pas que eux et en voyant ça, vous ne blâmez pas, vous voyez aussi une partie de votre responsabilité et donc vous ne vous mettez pas en colère contre eux.

C'est ce qui se passe dans notre communauté aussi, par exemple, si je vois mes jeunes sœurs qui font les choses qui ne sont pas en accord avec la pratique, alors je me suis dit oui mais elles sont dans un environnement, elles absorbent l'énergie, l'enseignement, tout ce qui est dans cet environnement et si elles font ça, si elles réfléchissent comme ça, c'est parce que je n'ai pas pu leur passer tout ce que j'ai reçu de notre Maître et donc il y a aussi ma part de responsabilité parce que je fais partie de cet environnement et cet environnement les nourrit et en voyant ça, je vois bon, je réfléchis bon qu'est-ce que je vais faire, qu'est-ce que je vais dire, qu'est-ce que je peux faire pour apporter plus à cet environnement et je ne vois pas que c'est leur faute mais je fais partie aussi de ces conditions qui font qu'elles se comportent comme ça.
Est-ce que j'ai répondu à cette question, à votre question ?

- *Q : Oui, merci, c'est comme une co-responsabilité.*

Oui, alors la prochaine question :

- *<u>Q :</u> Le bouddhisme nous enseigne le non-attachement mais en même temps vous dites que lorsque nous avons un éveil, il faut rester dans cette sensation de vision profonde, de bien-être profond, ce n'est pas là un attachement ? et vous dites qu'on pratique,*
- *<u>Q :</u> J'ai vu aussi, est-ce que l'éveil est illusoire comme les cinq agrégats sont illusoires parce qu'ils sont impermanents alors est-ce que l'éveil est illusoire aussi et si on cherche à maintenir cet éveil alors est-ce que c'est de l'attachement ?*

Alors l'éveil est bien sûr impermanent et c'est pour ça parfois il y a une lumière qui flashe, j'ai compris, je suis trop content, j'ai compris et puis je continue ma vie et puis je n'y pense plus et puis j'oublie et puis je me comporte comme si, comme si je n'avais pas compris.

Alors c'était un flash mais comme je l'ai laissé à côté et puis j'ai continué avec d'autres choses, avec d'autres pensées et c'est pour ça ce flash n'a pas été, ce flash ne continue pas. Et c'est comme les hommes de science, ils ont trouvé plein de vérités avec les sciences, ils ont trouvé aussi la non-naissance, la non-mort, comme Lavoisier et d'autres hommes de science, rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. Mais les hommes de science continuent à souffrir avec la perte, avec la mort, c'est parce qu'ils ont eu cet éveil, ils ont eu ce flash, ils ont, mais dans la vie quotidienne ils ne l'ont pas maintenu, ils ne l'ont pas maintenu pour vivre avec, pour se comporter avec cette vérité.

Et c'est pour ça qu'on continue toujours à retourner, à revenir aux journées de Pleine Conscience, aux retraites parce que comprendre, ce n'est pas tout, comprendre et puis vivre avec et pendant combien de temps ? Et si cet éveil est maintenu ? Et c'est pour ça que nous parlons de la Pleine Conscience et puis la concentration. La concentration c'est quand on arrive à maintenir cette Pleine Conscience et quand on maintient cette Pleine Conscience pendant longtemps, il y a la vision profonde et nous pratiquons aussi le non-attachement. Le non-attachement, si je m'attache à mon éveil, alors quand l'éveil est parti, quand cet état de bien-être, de compréhension, quand cet état d'amour et de compréhension n'est plus, alors je vais être très en colère, pourquoi je n'ai plus l'éveil ? Et là c'est l'attachement, l'attachement à mon éveil quand il n'est plus là.

L'éveil c'est la compréhension, alors je continue, si je m'attache à cet état d'éveil, de compréhension et d'amour et quand je n'ai plus la compréhension, je n'ai plus l'amour, je souffre, je souffre, pourquoi je ne suis plus dans cet état ? Et là ça c'est l'attachement. Mais si nous voulons transformer la souffrance, alors naturellement on veut maintenir cet état de Pleine Conscience, de concentration et de compréhension et d'amour, parce que sinon ce serait l'attachement à la souffrance. Et justement il y a aussi ce phénomène d'attachement à la souffrance.

La souffrance devient une habitude et on s'attache à cette habitude, même si on voit, que cette vie familiale est très violente est un cercle vicieux, mais nous n'avons pas le courage de faire un pas pour en sortir. Moi j'ai vu des personnes qui s'attachent à leur souffrance et s'il y a des personnes qui s'attachent plus ou moins à une Sangha ou à ce chemin de pratique, alors

entre l'attachement à la souffrance et l'attachement à la pratique, on peut mettre sur la balance, qu'est-ce qui cause plus de souffrance ? Qu'est-ce qui cause moins de souffrance ? Là je réponds à votre question au cas où si on n'arrive pas à pratiquer à 100% le non-attachement, on a encore un peu d'attachement, 30% ou 40% d'attachement, parce que si on n'a plus du tout d'attachement, alors on est déjà éveillé. Alors nous tous, nous avons plus ou moins d'attachement.

L'attachement à ce qui est positif ou l'attachement à ce qui est négatif. Mais nous pouvons choisir, si on met sur la balance, quel attachement nous aide à souffrir moins. Alors je choisis cet attachement.

Et je comprends cette question, parce qu'avant on me disait que Sr Dinh Nghiêm est très attachée à Thây, au Village des Pruniers. Et je me souviens, Thây souriait et Thây disait, ah c'est beaucoup mieux qu'elle s'attache à (Thây et au Village des Pruniers) qu'à quelque chose qui la fait souffrir. Si nous ne sommes pas encore un être totalement éveillé, on a plus ou moins quelques attachements, alors on peut regarder de cette façon.

Mais c'est bien d'être attaché à l'éveil, ça veut dire qu'on a quand même l'éveil. Le problème c'est quand on n'a même pas l'éveil à quoi s'attacher. Sœur Dinh Nghiêm, excusez-moi, une dernière sous-question. :

- *<u>Q :</u> Je me demande, le Bouddha, qui était humain comme nous, j'imagine qu'on dit qu'il a eu l'éveil, mais il n'était sûrement pas dans un éveil permanent. Ça me semble comme être humain impossible.*

En tant qu'être humain, c'est impossible de ne pas être attaché à quoi que ce soit, à quelque chose, c'est ça votre question?

- *<u>Q :</u> Oui, ça me semble impossible de ne pas être attaché.*
  Mais en plus, l'état d'éveil qui me semble quelque chose de tellement, comment dire, un accomplissement tellement parfait, comment réconcilier notre état d'être humain avec un idéal de vie comme ça? Je me dis, alors est-ce que c'est ça le Bouddha? Il a réussi à réconcilier son état d'être humain à l'éveil, à une compréhension parfaite.

Alors, est-ce que vous demandez au Bouddha? Je ne peux pas répondre à votre question.
Je peux répondre à votre question avec ma propre expérience.
Quand j'ai encore un peu d'attachement par-ci par-là, et si je n'arrive pas encore à me détacher complètement, si je n'arrive pas encore à transformer tout mon attachement, alors je regarde profondément chaque attachement que j'ai. Et si un attachement qui cause beaucoup de souffrance, alors il faut que je transforme. Mais si d'autres attachements, l'attachement à un bon environnement qui m'aide à pratiquer par exemple ma Sangha ou mon Maître, alors je pense qu'un peu d'attachement m'aide aussi à continuer sur cette voie.

Mais quand ça cause la souffrance ou la jalousie, alors je vois que non, non, non, ça ne va pas là. Cet attachement me fait souffrir et je passe la limite. Alors tout de suite, il faut pratiquer pour transformer.

Et comme j'ai beaucoup, beaucoup d'attachements, je regarde chacun de mes attachements, celui qui me fait souffrir le plus pour travailler dessus de manière concrète.
Je continue avec la prochaine question.

- *<u>Q :</u> « Vous dites qu'on pratique pour aider tous les êtres, pas pour soi-même.*
  Or en général ma première motivation pour méditer c'est de me calmer, de revenir à moi-même pour y voir plus clair que ce soit face à une émotion difficile, un conflit, une décision à prendre. Une fois la situation clarifiée, je suis en mesure de me tourner vers les autres, de les accueillir, de les écouter. Est-ce à dire qu'en méditant pour moi-même, je prends automatiquement soin des autres puisque cela m'aide à me rendre plus disponible ? »

Alors la réponse, je pense que vous avez aussi la réponse, c'est oui.

- *<u>Q :</u> « Est-ce ainsi qu'il n'y a pas de séparation entre moi et les autres? »*

Oui.
Dans les questions, on voit déjà la réponse.

- *<u>Q :</u> « Est-ce que les cinq agrégats sont illusoires parce qu'ils sont impermanents?*
- *<u>Q :</u> Est-ce que l'éveil est illusoire? »*

Oui.

Et je voudrais aller plus profondément sur la dernière question parce qu'une personne a écrit aussi qu'elle ne pouvait pas, la dernière fois après notre rencontre, elle avait du mal à voir que les cinq agrégats de Thây étaient illusoires, que la vie de Thây était illusoire. Et quand je lisais son partage, alors encore une fois, je vois que chaque personne, nous avons une définition du mot « illusoire ». Chaque personne a une perception, un sentiment, une compréhension du mot « illusoire ».

Et quand on a du mal à accepter que Thây était illusoire, que sa vie était illusoire, alors je pense que dans ce mot « illusoire », il y avait une notion, il y avait quelque chose de péjoratif. Mais si on comprend le mot « illusoire » comme le non-soi, c'est quelque chose qui n'est pas fixe, qui n'est pas inchangeant. Si on comprend illusoire comme quelque chose comme le non-soi, impermanent ou quelque chose qui change continuellement, alors on voit que Thây était non-soi, Thây était changeant, Thây était impermanent. Et tout ce qu'il a fait aussi, ses enseignements aussi, ses enseignements ont été changeants, parce que ses enseignements ont évolué avec le temps et ils vont continuer à évoluer avec le temps pour que ça soit bien approprié à la situation du présent. Et Thây aussi, il est non-soi, il n'y a rien qui est fixe pour être Thây. Et quand on voit le mot « illusoire » sous cette lumière, ce n'est pas péjoratif, ce n'est pas triste.

Et si on regarde, on regarde en arrière et on a vu que, heureusement que Thây a pratiqué pour ne pas être complètement noyé dans la souffrance d'exil, dans la souffrance de la guerre, Thây a pu en sortir pour vivre heureux pendant des années, pour le reste de sa vie. Parce que imaginons si maintenant Thây n'est plus là et il n'a rien laissé à ses étudiants, toutes ses expériences de pratique, et puis quand on regarde en arrière, la guerre du Vietnam n'est plus là, tout a changé et Thây était noyé dans la souffrance jusqu'à la fin de sa vie, alors on aurait

été très triste parce que oui la guerre du Vietnam n'est plus là, oui elle était aussi, elle est changeante, elle est illusoire. Et si les choses sont illusoires et on se laisse envahir et submerger par la souffrance, par ces choses qui changent continuellement, alors ce serait dommage, n'est-ce pas ?
C'est pour ça qu'on pratique pour ne pas être noyé dans la souffrance, quand les choses sont changeantes, quand les choses sont illusoires dans le sens de changeant impermanent et dans le sens du non-soi, qui n'ont pas un cœur, un corps solide.
Alors Denise ?

- *Q : Merci beaucoup Sœur Dinh Nghiêm d'avoir pris la peine de répondre à toutes ces questions et c'est beaucoup plus clair et je trouve que ça se tient, ça rejoint vraiment tout et oui, merci infiniment.*

Maitrisons notre colère à la page 98 des chants du cœur. Merci Lily, Maitrisons notre colère. Alors déjà juste le titre, nous avons beaucoup à dire.

Maitrisons notre colère est différent d'opprimer notre colère ou fuir notre colère ou nier notre colère. La colère est là, nous ne cherchons pas à l'éliminer, simplement nous pratiquons pour la contenir, pour la maîtriser, pour qu'elle ne détruise pas, pour qu'elle ne tue pas, pour qu'elle ne cause tant de souffrance, pour qu'elle ne cause pas beaucoup, beaucoup de souffrance à moi-même et aux autres.

Maitrisons notre colère

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)

Alors, nous nous tournons vers le Bouddha parce que nous avons confiance en lui, nous avons étudié l'histoire et nous avons vu qu'il a réussi à conquérir la souffrance, les afflictions.
Il a pu transformer la souffrance en lui et aider les autres à faire la même chose. Et c'est très important, c'est très important de voir vraiment la personne qui arrive à faire ça parce que sinon, parce que sinon, on a l'impression que ce qu'on apprend c'est juste la théorie, ce qui est écrit dans les livres et on a l'impression que c'est la théorie mais la réalité, on n'arrive pas à faire ça parce qu'aujourd'hui il y a tant de colère dans la situation politique, dans la situation du monde aujourd'hui. Il y a tant de colère, tant de frustration, tant de désespoir et beaucoup, beaucoup d'entre nous, nous croyons que nous avons le droit d'être en colère parce que la

situation du monde est tellement mauvaise, violente et c'est pour ça que nous avons le droit d'être en colère.

Mais quand nous regardons nos ancêtres, quand nous savons que pendant la deuxième guerre mondiale ou dans d'autres guerres avant, nos ancêtres, il y en avait qui faisaient face à la guerre toujours avec beaucoup de courage, beaucoup de dignité, beaucoup d'amour et grâce à eux, on a confiance en l'être humain. On voit qu'en tant qu'être humain, on est capable de faire ça et ce n'est pas simplement la théorie. L'être humain est capable de faire face à des situations les plus atroces avec amour, avec la non-violence et la colère n'est pas la seule chose parce qu'aujourd'hui beaucoup, beaucoup, surtout les jeunes, croient que pour montrer que je ne suis pas d'accord, pour montrer que je veux la justice, je veux suivre la voie de la justice, pour montrer que je suis engagé, pour montrer que j'aime, il faut être en colère. Il y en a beaucoup qui croient à ça aujourd'hui. Beaucoup, beaucoup croient que la colère est une façon de montrer mon amour, mon engagement et si je ne suis pas en colère, je suis indifférent. Il y en a plein qui croient à ça aujourd'hui et qui trouvent que nous avons le droit d'être en colère, nous avons une raison pour être en colère et c'est pour ça qu'on parle beaucoup de la colère juste.

Mais heureusement, heureusement, nous avons vu les êtres humains, les personnes qui ont réussi à faire face à la guerre, à la tuerie, à la méchanceté avec la non-violence et l'amour. Et c'est pour ça ici, on commence par évoquer que le Bouddha, si vous voulez remplacer cher Bouddha par une personne que vous connaissez, vous pouvez. Le Bouddha représente une personne qui est éveillée, une personne qui a réussi à aimer, à agir avec l'amour et le courage, même dans les situations les plus difficiles.

Nous vous prions de nous tendre les bras
Pour nous amener à l'arrivée de la paix et de la solidité.

Et nous avons vu ces personnes, elles ont réussi à être en paix, à être solides dans les situations les plus difficiles.

Et nous,

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.

Nous n'avions pas l'intention de détruire, de causer la souffrance, simplement parce que nous avons été maladroits, nous avons vécu dans l'ignorance. Alors nous avons laissé nos graines de colère et de violence être arrosées tous les jours dans la profondeur de notre conscience. Et ces graines de souffrance se manifestent, des graines de souffrance, d'irritation et de colère, quand elles se manifestent, elles causent des blessures, de la peine en nous et à d'autres personnes.

Et ce passage parle, je vois que beaucoup d'entre vous, vous avez étudié la conscience, la psychologie bouddhiste. Alors, quand nous lisons ce passage, on peut voir l'image de la

conscience, du mental et de la conscience du tréfonds avec les graines. Et chaque fois que la graine de violence et de colère se manifestent, il y a la souffrance.

Déjà, nous souffrons et puis les personnes autour de nous souffrent. Et quand nous pensons que la situation du monde d'aujourd'hui, avec cette situation, j'ai le droit d'être en colère et je me permets d'être en colère et je n'ai pas besoin de la maîtriser, alors je suis en train d'arroser cette graine de colère en moi. Et cette graine, elle est grande et quand un membre de la famille, comme mon enfant, ma petite sœur, mon frère, quand cette personne fait quelque chose qui ne me plaît pas, alors tout de suite cette colère peut surgir parce que la graine est tellement grande, et puis la colère peut surgir et on dit des choses, on fait des choses et après on regrette parce que là c'est une toute petite chose, juste un petit mot qui n'est pas gentil et nous pouvons devenir un volcan de colère. C'est parce que nous croyons que la situation du monde d'aujourd'hui m'autorise d'être en colère et puis tous les jours j'arrose cette graine et la colère en moi est énorme, qui est prête à s'éclater à tout moment, même quand on n'a pas besoin de cette colère (*entre guillemets)* « juste ».

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.

Reconnaître ce n'est pas pour nier ou opprimer mais pour reconnaître, embrasser avec mon énergie de Pleine Conscience et prendre soin de ces formations mentales qui nous font souffrir.
Et c'est notre pratique, comment faire pour maîtriser notre colère ? Premièrement, il faut la reconnaître, il ne faut pas fermer les yeux, fuir ou bien nous distraire avec la consommation, avec d'autres choses. Nous devons la reconnaître, j'inspire, je sais que la colère monte en moi, j'expire, je lui souris, je lui souris, c'est un vieil ami que j'ai, ça c'est moi aussi, une partie de moi. Je souris parce que je ne veux pas créer encore une bataille en moi, une bataille
« Pourquoi je suis en colère ? » ou bien « est-ce que cette colère est juste ? » Je ne veux pas créer encore un conflit ou une bataille en moi, je ne veux pas me forcer à faire la violence à moi-même.
Alors c'est pour ça que je reconnais ma colère et avec la respiration consciente, avec l'énergie de la Pleine Conscience, je l'embrasse, c'est-à-dire je l'embrasse, je la regarde, je lui souris et je prends soin, je prends soin de cette énergie avec ma respiration consciente et avec un sourire et la respiration consciente, je vois qu'elle ne peut pas envahir et me submerger, m'envahir, me submerger, me contrôler, me dicter, mais au contraire avec l'énergie de la Pleine Conscience, je suis maître de moi-même et je peux maîtriser cette colère. Et vous savez, la calligraphie, je vous ai parlé les dernières fois du livre des calligraphies de Thây en français que l'éditeur Hachette va publier cet automne. Alors l'éditeur a choisi à peu près 90 calligraphies de Thây en français et Thây avait tout prévu, il a écrit beaucoup de calligraphies pour nous laisser dans toutes les langues.

En français, bien sûr, en anglais, il y en a beaucoup, en vietnamien, mais en français aussi et puis en allemand, en hollandais, dans d'autres langues. Alors l'éditeur chez Hachette, bien sûr, il a choisi 90 calligraphies en français et puis il a choisi encore deux calligraphies en vietnamien pour les lecteurs francophones. Et vous savez, une calligraphie qu'il a choisie en vietnamien, c'est *liên xoài tới xèn chói mạnh* Ce qui signifie en lançant un fil très fin, un fil de soie, je lie, j'attache un tigre furieux.

Vous savez, je dis un fil de soie mais au fait, quand vous cassez une branche de lotus, vous avez une feuille de lotus, une grande feuille de lotus et en bas, il y a une branche et quand vous cassez et vous séparez les deux morceaux, alors vous voyez les fils de sève, les fils blancs, les fils blancs très fins et c'est ça *chói tới xèn, liên tới xèn, chói tới xèn*, ces fils de soie de lotus. Je lance un fil de soie de lotus et j'arrive à attacher un tigre furieux et ce fil de soie très fin, ce fil de soie de lotus est notre respiration consciente. Quand nous respirons, au bout d'un certain temps, notre respiration est plus profonde, plus douce et cette respiration peut maîtriser la colère, calmer et adoucir, apaiser la colère.

Et maintenant, partout où vous allez, dans les hôpitaux, chez le médecin, chez le dentiste, quand vous êtes complètement crispé par la peur, quand votre corps est complètement tendu ou stressé, le médecin ou le dentiste vous dit toujours « Alors, respirez, respirez profondément, respirez », parce que la respiration peut régulariser notre système nerveux ou le nerf vague, je ne sais pas comment on dit ce nerf en français, le nerf vague. Alors, la respiration consciente est extraordinaire. Elle peut être légère mais très efficace et elle est la fondation de notre vie.

Elle est tellement puissante et souvent on l'oublie. Quand vous faites des exercices, aujourd'hui j'ai partagé aussi, dans l'enseignement ce matin, nous avons parlé des quatre piliers pour le bien-être, pour la bonne santé. Nous avons parlé des exercices.

Quand vous faites du sport, des exercices, la respiration est la fondation. Si vous faites bien l'exercice ou si vous faites bien le sport, ça dépend beaucoup de votre respiration, ça dépend beaucoup de votre manière de respirer. La respiration est la fondation.

Pour les sportifs, ils savent très très bien que la respiration est la fondation et la respiration est aussi la fondation de la vie, de notre vie et pour régulariser, pour harmoniser notre système nerveux, notre corps, notre mental, c'est encore la respiration et c'est toujours la respiration. Et avec elle, nous pouvons reconnaître la colère, l'embrasser et prendre soin d'elle. Et une fois quand nous arrivons à calmer la colère, nous pouvons regarder profondément cette colère et la cause de cette colère, je continue avec le texte,
Nous nous souviendrons, bon je recommence,

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.

Et parfois avec le regard profond ou avec un détail, si quelqu'un arrive et nous dit quelque chose et puis dès qu'on découvre la vérité, la vérité est complètement différente, la réalité est complètement différente de ce que nous avons cru. Et notre perception, notre croyance nous ont mis en colère.

Dans les enseignements de Thây, Thây nous parlait souvent d'une histoire, d'une histoire vraie de ses étudiants. Un couple, un couple avait des enfants et parmi ces enfants, un fils, parmi ses enfants il y avait un fils. Et le papa avait des soupçons, il pensait que ce fils n'est pas à lui, c'est le fils de quelqu'un d'autre.

Et il a eu ce doute, il a eu cette croyance en lui et avec cette croyance, son comportement était différent envers ce fils. Et aussi envers sa femme. Pendant des années et un jour, un membre de la famille lointaine est venu lui rendre visite et quand il a vu ce fils, il a dit « Oh là là, mais comment il te ressemble, ton fils ? » Et le papa était très étonné, il a vraiment demandé à son membre de la famille.

Et la vérité c'est qu'il a eu des doutes, des soupçons. Et ces doutes et ces soupçons ont causé beaucoup de souffrance en lui-même, à sa femme, à ce fils. Il n'avait pas l'amour pour ce fils tout en croyant que c'est le fils de quelqu'un.

Et c'est comme ça souvent, la cause de notre colère n'a pas de fondation. La cause de notre colère est une perception fausse, une croyance fausse. Et c'est pour ça qu'il faut regarder profondément et puis il faut communiquer avec la personne, avec les personnes qui peuvent nous aider, qui peuvent nous éclairer. Surtout avec la personne qu'on croit, qui est la cause de notre souffrance. Il faut communiquer, il faut rechercher, il faut être ouvert pour chercher la vérité. Il ne faut pas être trop sûr de ce que nous voyons, de ce que nous entendons, de ce que nous pensons, de ce que nous croyons.

Nous suivrons vos instructions, cher Seigneur Bouddha,
Pour savoir comment protéger notre mental.

Protéger notre mental pour que nos graines de colère, de violence, ne soient pas arrosées tout le temps, tous les jours.

Nous sommes déterminés à ne rien dire, et à ne pas agir,
Tant que nous ne maîtrisons pas encore notre colère. (C)

Ce n'est pas opprimer, nous pratiquons pour embrasser, pour reconnaître et embrasser cette colère, pour prendre soin de cette colère. Et quand nous n'arrivons pas encore à la maîtriser, on ne dit rien, on ne fait rien parce qu'on sait que si on dit quelque chose ou si on fait quelque chose, ça va détruire. Détruire l'amour, détruire notre relation avec l'autre personne.
Et puis après, on regrette, on regrette et puis il nous faut des années pour nous réconcilier.

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)

Chaque fois qu'on arrive à maîtriser la colère, c'est une grande victoire pour les deux parties, non seulement pour moi-même mais pour l'autre personne.

Parce que si je n'arrive pas à maîtriser la colère, alors la colère chez les deux personnes va escalader. Et une fois que j'arrive à maîtriser ma colère, non seulement c'est bien pour moi mais aussi c'est bien pour l'autre personne aussi. Vous savez, je me souviens dans les années 80 / 90 quand il y avait encore peu de personnes, quand il y avait encore peu de Sanghas, peu de communautés, des pratiquants dans le monde, la pratique de la méditation en Occident était encore marginale.

Ce n'était pas encore… la méditation, la Pleine Conscience n'était pas encore reconnue comme quelque chose de… comme aujourd'hui. C'est juste quelques personnes qui pratiquaient. Et je me souviens quand Thây a parlé, quand Thây enseignait la pratique, comment maîtriser la colère, il y avait souvent des réactions, souvent des réactions comme «*oui, mais dans la psychothérapie, il y a aussi les méthodes de soulager la colère en exprimant la colère, pour ventiler la colère, en tapant sur des oreillers, en tapant sur des choses, des objets pour laisser sortir l'énergie de la colère* ».

Et je me souviens Thây devait toujours expliquer que « non, en faisant ça, vous arrosez votre graine de colère, votre graine de colère va être très grande, ce n'est pas la bonne pratique et quand votre colère est très grande et puis vous sortez de votre chambre et si votre fils dit quelque chose, vous pouvez lui faire « pouf » comme sur un oreiller, ce que vous venez de faire ».

Et puis les années passent, les années passent et je vois que beaucoup de personnes pratiquent la Pleine Conscience, nous avons des Sanghas, des groupes de pratiquants partout dans le monde et j'ai le sentiment que beaucoup, beaucoup de personnes connaissent la pratique et puis ça va partout, dans les Sanghas locales, dans les pays. Et puis aujourd'hui avec l'état du monde actuel, j'ai l'impression que nous retournons aux années 80 / 90 parce que la colère devient dominante et puis aujourd'hui nous parlons de la colère juste, nous avons le droit d'être en colère et heureusement, et heureusement comme je vous ai dit tout au début, nos ancêtres, parmi nos ancêtres, il y en a qui ont réussi à cultiver l'amour, la non-violence face à la guerre, à l'atrocité, aux atrocités, tout ça, à ce qui est pire dans le monde et c'est pour ça que nous avons confiance, nous avons la foi qu'en tant qu'être humain, nous avons cette capacité. Et notre Maître Thây, il a vécu trois guerres, il a vécu pendant la colonisation, il a traversé trois guerres au Vietnam, il a été dans la dépression, il a tout traversé et il a réussi à suivre toujours le chemin de la non-violence, de la compassion, et jamais, jamais ses étudiants, parmi ses étudiants, moi aussi, jamais on l'a entendu parler des personnes qui ont fait la guerre avec son pays, jamais il en a parlé avec la haine ou violence ou ressentiment, toujours dans sa façon de regarder les choses et ça reflète, à travers ses paroles, ses actions, jamais il n'a utilisé, jamais il n'a eu la haine ou la violence mauvaise des personnes, des personnes qui l'ont fait souffrir dans sa vie.

Nous avons encore un quart d'heure, je vous écoute si vous avez des questions.

- *<u>Q :</u> Merci chère sœur, est-ce que vous pourriez nous me donner un conseil en tant que grand-mère ? J'ai un petit fils de 4 ans qui est très... je ne veux pas lui coller l'étiquette colérique mais la colère vient souvent le visiter. Je l'aide à respirer mais quel conseil pouvez-vous me prodiguer ?*

C'est un sujet très intéressant pour les partages du Dharma.
Est-ce que vous aurez le partage après ?

- *Oui,*

Oui, vous pouvez poser cette question dans votre groupe de partage, c'est un sujet très intéressant et pourquoi il y a les enfants, les bébés, les enfants qui sont nés et qui sont coléreux ? Alors quand nous étudions la conscience ou la psychologie bouddhiste, on voit que dans notre conscience du Tréfonds, il y a toutes sortes de graines. Il y a les graines qui sont petites, plus ou moins petites, il y a d'autres graines plus ou moins grandes et développées et ça nous avons reçu de nos ancêtres et puis en grandissant nous recevons aussi continuellement tous les jours de notre environnement. Et dans notre environnement, nos parents sont plus proches à nous et puis en grandissant, nous allons à l'école, l'école, les

professeurs, les copains, copines sont aussi un environnement très proche à nous qui sème et arrose les graines que nous avons.

Et donc si votre petit-fils, tout petit, il a déjà beaucoup de colère, c'est parce qu'il a reçu ces graines de colère de ses ancêtres et parfois des ancêtres très proches et parfois des ancêtres très lointains. Mais ces graines sont toujours là. Alors c'est pareil, le mieux c'est de l'embrasser, embrasser cette énergie de colère avec votre énergie de Pleine Conscience, d'amour, de patience et c'est seulement cet amour qui peut, cette énergie d'amour et de patience et de compréhension qui peut l'embrasser et l'apaiser.

Il ne faut surtout pas crier et utiliser la discipline, la rigidité pour contenir, pour arrêter cette colère. Parce que parfois, parfois il y a les parents qui disent « oui et quand je fais semblant, même quand je fais semblant d'être en colère et puis l'enfant a peur et puis l'enfant arrête. » Mais c'est pareil, là c'est opprimer, opprimer la colère de l'enfant.

Et là, il y a la peur qui s'ajoute, non seulement la colère mais il y a aussi la peur et c'est pour ça, en tant que parents et grands-parents, il faut générer le plus possible cette énergie d'amour, de patience pour embrasser et apaiser cette énergie de colère.

- *<u>Q :</u> En fait, sa maman qui est ma fille, elle l'éduque dans la respiration, puisque c'est un peu l'éducation que j'ai donnée aussi à mes enfants. Donc, elle lui apprend à respirer et à s'en libérer, mais est-ce qu'avec un petit de 4 ans, on peut aller jusqu'à l'identification de sa souffrance où on reste juste sur l'énergie qui brûle et qui passe ?*

Mais c'est superbe que votre fille l'enseigne la respiration.

- *<u>Q :</u> Oui, elle a été élevée un peu. On a été élevée dans le Dharma quand même.*

C'est super ! Oui, et puis maman, grand-mère respirent aussi avec lui. Alors, cet enfant a beaucoup de chance.

- *<u>Q :</u> Mais il est coléreux malgré tout ! Il recommence et c'est difficile pour lui.*
  Il y a quelque chose chez lui. Il est perceptible à cette énergie qui le perturbe. On n'ose pas aller plus loin que la respiration.

Vous savez, cette graine a duré longtemps, longtemps et a été transmise jusqu'à lui. Alors, ce n'est pas en quelques semaines ou en quelques mois qu'il peut la transformer. Oui, il faut la persévérance, la patience et quand il arrive à apaiser et transformer cette graine, toute la famille est en train de faire pour votre lignée, pour les grands-parents, les arrière-grands-parents, pour que cette graine ne se transmette pas encore à la future génération.

- *Ah oui ! Merci !*

Merci, Pascale, pour votre question.