

## Le Discours sur les Cinq façons de mettre fin à la colère

Ainsi ai-je entendu dire un jour, alors que le Bouddha demeurait au monastère d'Anathapindika, dans le parc Jeta non loin de Sravasti. Ce jour-là, le Vénérable Sariputta dit aux moines:

« Chers amis, aujourd'hui je voudrais vous partager les cinq méthodes pour mettre fin à la colère et à la haine. Je vous prie de m'écouter attentivement et de méditer sur ce que je vais vous dire. »

Les moines consentirent à l'écouter attentivement.

« Quelles sont ces cinq méthodes pour mettre fin à la colère et à la haine ? » demanda le Vénérable Sariputta.

« Voici la première méthode, chers amis:

« Si les actions d'une personne ne sont pas aimables mais que ses paroles le sont et qu'elle nous met en colère, parce que nous sommes sages, nous devrions savoir comment méditer pour mettre fin à notre irritation ou à notre colère.

« Chers amis, imaginons un moine qui pratique l'ascétisme et aime se vêtir d'une robe faite de morceaux de tissu. Un jour, il passe devant un dépotoir dégoûtant avec des excréments, de l'urine, du pus et d'autres saletés, et il voit un morceau de tissu encore intact. De sa main gauche, il ramasse le tissu, et de sa main droite, il l'étend. En voyant que le morceau de tissu n'est pas encore troué ni sali par les excréments, l'urine, le pus et d'autres saletés, il le plie aussitôt, le garde et le rapporte chez lui pour le laver puis le coudre avec d'autres morceaux afin de faire une robe.

« Chers amis, de la même manière, quand une personne n'agit pas avec bonté mais prononce encore des paroles aimables, ne prêtons pas attention à ses actes. Par contre, pensons uniquement à ses paroles afin de pouvoir mettre fin à notre irritation ou à notre colère. Un sage devrait pratiquer ainsi.

« Ceci est la deuxième méthode, mes chers amis:

« Si une personne ne dit pas de paroles aimables mais agit avec bonté, et qu'elle nous met en colère, comme nous sommes sages, nous devrions savoir comment méditer pour mettre fin à notre irritation ou à notre colère.

« Mes chers frères, disons que non loin du village se trouve un lac profond. Mais sa surface est couverte d'algues et d'herbes. A ce moment, une personne torturée par la faim, la soif et la chaleur s'approche du lac. Elle se déshabille, pose ses

vêtements au bord du lac, plonge dans l'eau, écarte les algues et les herbes de ses deux bras, se désaltère et savoure la baignade.

« Chers amis, il en est ainsi quand quelqu'un ne dit pas de paroles aimables mais agit avec bonté. Ne prêtons pas attention à ses paroles mais soyons attentifs uniquement à ses actes aimables afin de mettre fin à notre colère. Un sage devrait pratiquer ainsi.

« Ceci est la troisième méthode, chers amis:

« Si une personne n'agit ni ne parle gentiment mais a encore quelques pensées aimables et nous met en colère, comme nous avons une vision profonde, nous devrions chercher à méditer de façon à pouvoir mettre fin à notre colère.

« Chers amis, supposons qu'une personne qui se trouve à bout de force et qui souffre de la soif, de la pauvreté, de la chaleur et des afflictions, arrive à un carrefour où se trouve l'empreinte de pas d'un buffle dans lequel un peu d'eau de pluie stagne encore. La personne pense: "Comme il y a très peu d'eau dans cette empreinte de pas de buffle, si je prends l'eau avec ma main ou une feuille, je risque de la remuer et de la rendre trouble, boueuse et imbuvable. Dans ce cas, je ne pourrais pas me désaltérer, mettre fin à ma misère, à la chaleur et à mes afflictions". En se disant : "Agenouille-toi, pose tes bras et tes genoux par terre, et bois l'eau directement de ta bouche", cette personne se met immédiatement à genoux avec ses bras complètement sur le sol, et boit en posant sa bouche juste sur le trou creusé par l'empreinte.

« Mes chers frères, de la même manière, quand une personne n'agit ni ne parle gentiment, mais a encore un peu d'amabilité dans ses pensées, ne prêtons pas attention à ses actions ou à ses paroles peu aimables, mais soyons attentifs par contre seulement à ses rares pensées aimables afin de pouvoir mettre fin à notre colère ou à notre haine. Un sage devrait pratiquer ainsi.

« Ceci est la quatrième méthode, chers amis:

« Si une personne n'agit ni ne parle gentiment et que dans son cœur, il ne reste plus rien que l'on puisse appeler aimable, si nous sommes en colère et que nous sommes sages, nous devrions chercher à méditer de façon à pouvoir mettre fin à cette colère.

« Chers amis, supposons qu'une personne voyage loin et tombe malade le long du chemin. Le dernier village qu'elle a quitté depuis longtemps, et celui vers lequel elle se dirige, sont encore bien loin. Souffrant, épuisée, seule, elle tombe dans le

désespoir en sachant qu'elle mourra sur le chemin. A ce moment-là, quelqu'un apparaît, la trouve dans cet état et lui porte secours immédiatement. Il la soutient de ses bras pour l'emmener au prochain village, prend soin d'elle, la soigne et lui fournit tous les aliments et les médicaments nécessaires. Grâce à son aide, la personne est sauvée. Si cette personne est sauvée, c'est grâce à l'amour et à la compassion de l'autre.

« De la même manière, chers amis, quand nous voyons quelqu'un qui n'agit ni ne parle avec bonté, et qui n'a rien dans son cœur qui s'apparente à l'amabilité, nous devrions penser ceci :

"Une personne dont les actes, les paroles et les pensées ne sont pas aimables est une personne qui souffre beaucoup. Elle s'engage certainement dans un chemin extrêmement dangereux. Si elle ne rencontre pas d'ami, elle n'aura aucune chance de se transformer et d'aller dans la voie qui mène au bonheur." En pensant ainsi, nous pouvons ouvrir notre cœur à la compassion et à l'amour, mettre fin à notre colère et aider l'autre personne. Un sage devrait pratiquer ainsi.

« Ceci est la cinquième méthode, chers amis :

« Si quelqu'un agit et parle gentiment, s'il est également aimable dans ses pensées, et que malgré cela, nous sommes en colère ou jaloux contre lui, comme nous sommes sages, nous devrions chercher à méditer de façon à pouvoir mettre fin à notre colère.

« Chers amis, supposons que, non loin d'un village, se trouve un beau lac. L'eau du lac est aussi limpide que douce. Le fond est profond et plat. Le bord est régulier et couvert d'herbes fraîches et les quatre côtés sont ombragés par des arbres luxuriants et verts. Une personne qui a soif, qui souffre des afflictions, de la chaleur, et qui est couverte de sueur, arrive au lac. Elle se déshabille, pose ses vêtements au bord du lac, se plonge dans l'eau, se désaltère et savoure pleinement la baignade. Sa chaleur, sa soif et ses afflictions se dissipent. Il en est ainsi, chers amis, quand nous voyons quelqu'un qui agit, parle et pense gentiment. Nous devrions reconnaître cette amabilité reflétée dans les trois domaines, actions, paroles et pensées, sans laisser la colère ou la jalousie nous envahir. Si nous ne savons pas comment vivre heureux avec une personne aussi fraîche et agréable, nous ne vivons vraiment pas dans la sagesse.

« Mes chers frères, j'ai partagé avec vous les cinq méthodes pour mettre fin à la colère. »

Après avoir entendu le Vénérable Sariputta, les moines furent heureux de recevoir ces enseignements et de les mettre en pratique.