





## Blessant le cœur mais aussi le corps

Nichikô NIWANO,  
Président de la Risshô Kôsei-kai

### Comment contenir la colère

L'avidité, la colère et l'ignorance, les trois afflictions considérées dans le bouddhisme comme des poisons pour l'esprit humain auraient aussi un impact sur l'état physique. Tout particulièrement, les effets néfastes sur le corps de la « colère » (qui inclut la haine et le ressentiment) ont également été scientifiquement prouvés.

Lorsque l'on se met en colère, l'équilibre du système nerveux autonome est perturbé, entraînant une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle ainsi qu'une détérioration de la circulation sanguine, ce qui est très probablement lié au développement de maladies graves telles que les arythmies cardiaques, les infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux. Les personnes sujettes à la colère ont donc un risque accru de contracter de telles maladies. Dans la tradition des Amérindiens Hopis, il existe un dicton disant que « la colère est un poison pour soi-même », soulignant ainsi clairement que la colère nuit à notre propre bien-être.

La nature de la « colère » est une « colère égocentrique basée sur le petit égo », qui se manifeste lorsque les choses ne vont pas comme on le souhaite ou lorsqu'on a le sentiment qu'on nous manque de respect. Selon Śākyamuṇi, cela est plus destructeur qu'un « feu qui fait rage », blessant à la fois notre corps et notre esprit ainsi que celui des autres.

Cependant, il existe également un type de colère dit impersonnelle qui désigne l'indignation envers un pays ou une société, et qui peut parfois conduire à des actions bénéfiques pour de nombreuses personnes.

Par conséquent, au lieu d'essayer de supprimer complètement la colère, il est important d'apprendre à la contrôler.



Lorsqu'une personne ressent de la colère, il faut quelques secondes pour que le cerveau active les mécanismes qui la calment. De plus, il paraît que le pic de colère survient généralement environ six secondes après le déclenchement initial, ce qui signifie qu'il est possible de la contenir en dirigeant son attention vers autre chose pendant ce intervalle. J'ai déjà présenté plusieurs méthodes pour calmer la colère, telles que la respiration profonde lorsque vous êtes contrarié ou la récitation de formules semblables à des mantras telles que « Ōm je vais sourire et rester calme svāhā », et ces méthodes prennent justement environ six secondes à mettre en œuvre. Il serait bon de connaître ces méthodes simples et efficaces pour contenir la colère et vivre chaque jour avec le sourire.

### Accepter de perdre pour gagner en « vertu »

Dans le chapitre de la « Porte universelle du Bodhisattva Avalokiteśvara » du Sûtra du Lotus, il est dit que « Si, même en ayant beaucoup de colère, on pense constamment à Kannon (Avalokiteśvara) avec respect, alors on obtiendra de s'écarter de la colère. » Cela signifie qu'au moment où la colère surgit, si l'on pense au Bodhisattva Kannon, on se tourne vers son bouddha intérieur et l'on peut se rendre compte de l'unité de soi avec le Bouddha, et ainsi la colère s'apaise naturellement.

Mais si malgré tout, le feu de la colère se met à brûler en nous, comment contenir ce brasier ? Comment gérer ce phénomène de la colère pour s'éloigner de ce sentiment qui résulte de préoccupations liées aux calculs de bénéfices et de pertes ou de fierté, et ainsi éviter de blesser à la fois notre corps et notre esprit ainsi que celui des autres ?

Le Yi Jing (Livre des mutations) enseigne le concept de *santaku-son* (ch. *shanze sun*). Normalement, personne n'aime subir une perte (« son »), mais ici, la « perte » signifie plutôt humilité et générosité, la satisfaction d'être prévenant et de donner à autrui. « *Santaku* » fait référence aux ruisseaux qui ravinent les montagnes à leur pied. Plus les ruisseaux creusent profondément, plus les montagnes environnantes semblent hautes et belles. De la même manière, lorsque l'on est prêt à accepter ce qui semble être une perte en réprimant sa colère et ses désirs, si l'on se sacrifie pour aider autrui, cela conduit finalement à une augmentation de sa propre « vertu ». Autrement dit, une telle « perte » nous apporte finalement joie et sérénité. Si l'on agit en calculant les bénéfices et des pertes, il est plus sain, tant pour le corps que pour l'esprit, de choisir de subir une perte de façon altruiste plutôt que de poursuivre la recherche aveugle de bénéfices égoïstes.

Auparavant, j'ai déjà mentionné que dans les conflits avec autrui, « savoir perdre » était une sagesse propre aux religions qui recherchent la paix. En tant que sagesse pour vivre en harmonie avec soi-même et les autres, il semble que parfois « subir une perte » puisse être une préparation spirituelle qui nous permet de ne pas se laisser submerger par la colère.

Le nom des Hopis, mentionnés précédemment, signifie « le Peuple de la paix ». Tous les êtres humains doivent certainement aspirer à vivre ainsi.

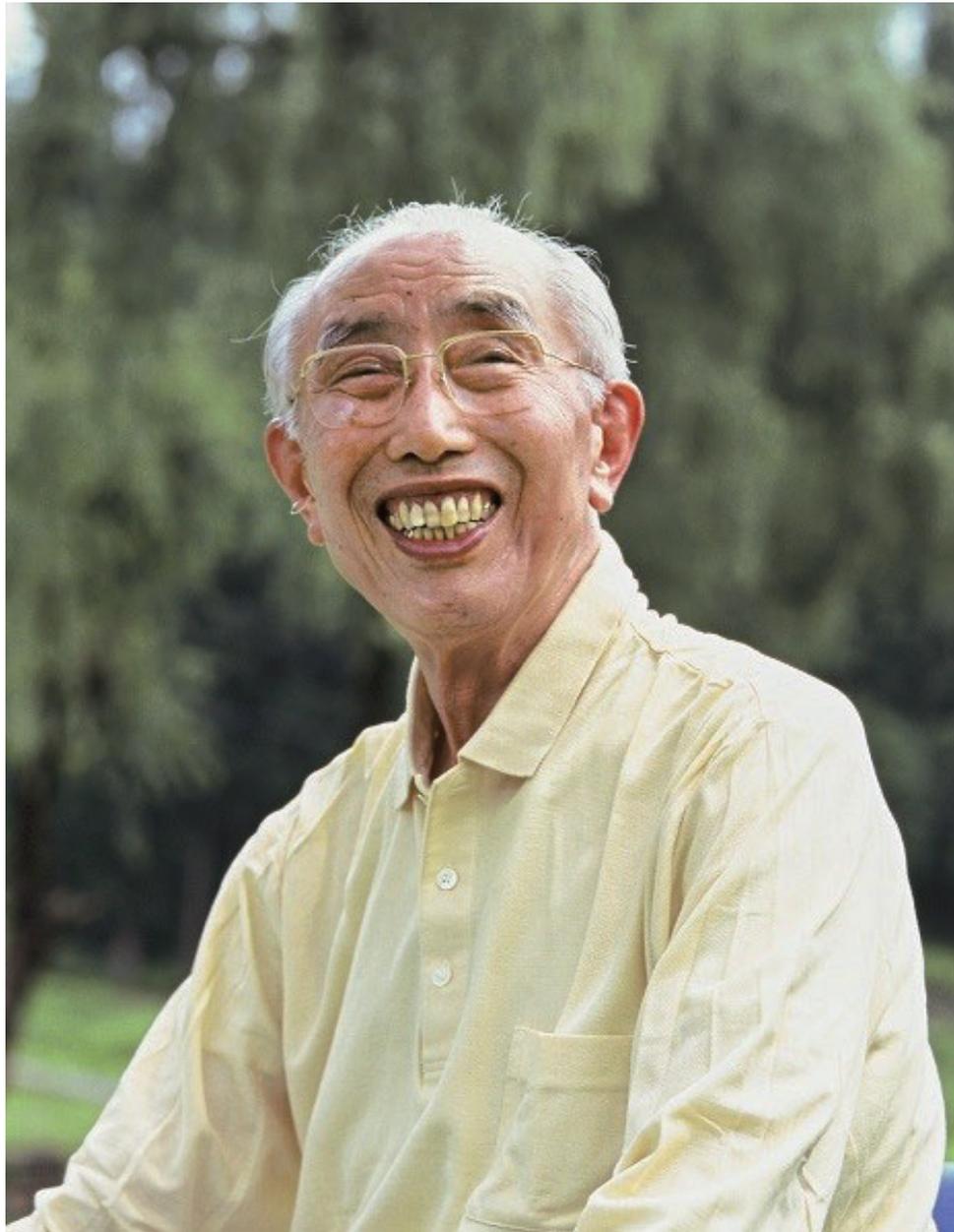
« Kôsei », numéro d'octobre 2023





La raison pour laquelle je suis là  
**Quelqu'un qui réjouit son entourage**

Rev. Nikkyo Niwano  
Founder of Rissho Kosei-kai



Lors du tournoi de Sumô de début de cette année (1992), le lutteur Takahanada (désormais entraîneur sous le nom de Taka-no-hana) a remporté la victoire. C'était vraiment une chose exceptionnelle, car à l'âge de dix-neuf ans et cinq mois, il est devenu le plus jeune champion de l'histoire. Tout le monde en était très heureux, et j'ai moi-même aussi été profondément impressionné. Cependant, ce qui m'a le plus touché personnellement, ce n'était pas tellement le fait qu'il



ait remporté la victoire à un si jeune âge, ni même son exceptionnel talent en sumo, mais plutôt le charisme que dégageait ce jeune homme.

Même lors des interviews, il était humble, sans prétention et ses réponses posées créaient une présence remarquable. Et, malgré le fait qu'il n'avait pas encore vingt ans, il donnait une impression d'une grande stabilité comme s'il avait été enraciné dans le sol.

La société d'aujourd'hui est tellement riche que chaque individu, en particulier la jeune génération, semble n'avoir aucun réel but ni d'objectif dans la vie, donnant l'impression d'être là sans vraiment y être. Je ne peux m'empêcher de penser qu'il y a un manque de volonté d'être « fermement présent ».

Nous avons parfois tendance à nous considérer nous-mêmes comme trop médiocres. Cependant, si nous y réfléchissons vraiment, chaque personne, quelle qu'elle soit, apparaît en ce monde parce qu'elle y est nécessaire, ici et maintenant. Si notre existence n'était pas indispensable, nous ne serions pas nés en ce monde.

Dans le « Chapitre des moyens appropriés » du Sûtra du Lotus, il est expliqué : « Les vénérables bouddhas apparaissent en ce monde uniquement en raison d'une cause-et-condition majeure. »

Cela signifie, comme je l'ai souvent expliqué, que le Bouddha est apparu en ce monde pour faire connaître aux gens la nature de la « sagesse » et de la « compassion » bouddhiques, et pour guider tous les êtres sur la Voie du Bouddha.

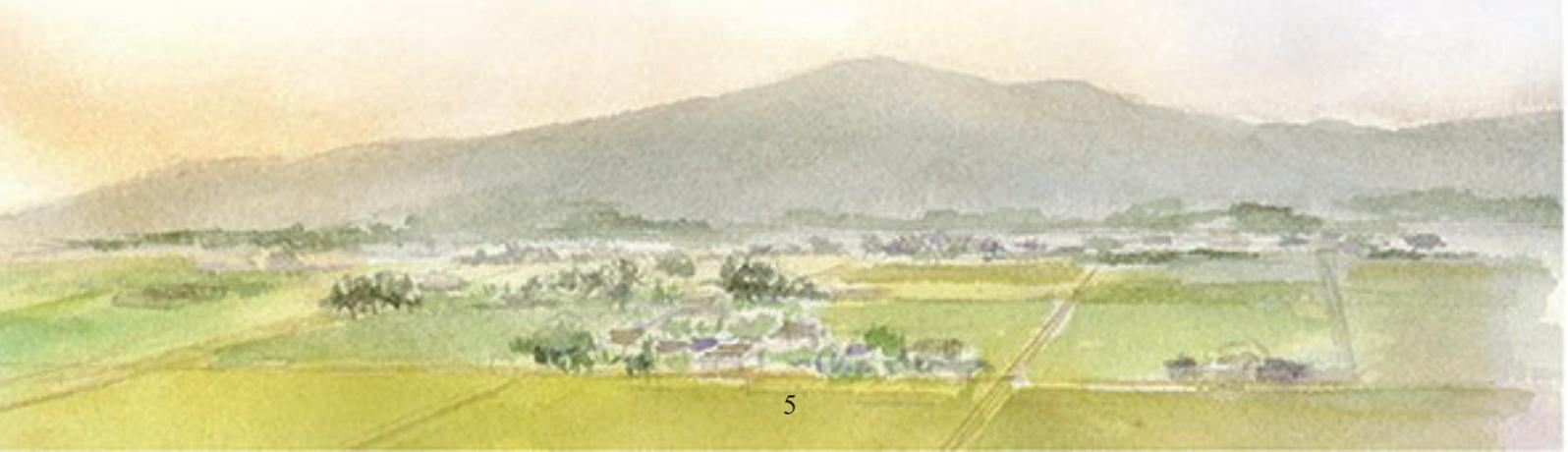
Il ne fait aucun doute que, de la même manière que le Bouddha, chacun d'entre nous est également apparu en ce monde en raison d'une « cause-et-condition majeure » qui lui est propre. Si ce terme « cause-et-condition » vous semble difficile à comprendre, vous pouvez le remplacer par un « rôle à accomplir ».

Quel est ce rôle, cette mission ? Cela varie d'une personne à l'autre. Cela diffère vraiment en fonction de chacun. Cependant, il y a certaines choses qui s'appliquent à tous.

Premièrement, il s'agit de « faire quelque chose de bénéfique pour les autres ». Cela peut être spirituel ou matériel ou même une activité physique. Dans tous les cas, faire quelque chose qui profite à autrui. C'est la signification de notre venue en ce monde, notre mission. Et cela implique de constamment mettre œuvre la compassion que nous avons reçue du Bouddha et de la transformer en actions concrètes.

Deuxièmement, il s'agit de « devenir quelqu'un qui réjouit son entourage ». Si votre présence rend les autres heureux, joyeux ou leur apporte du bonheur, alors précisément c'est là que la vie prend toute sa valeur. Pour devenir une telle personne, il faut faire le vide dans son propre cœur et avoir la volonté de faire des choses qui rendent les autres heureux. Ce genre de sentiment est le point de départ.

Et le plus important de tout est de prendre conscience que : « Je suis ici parce que le Bouddha m'a amené en ce monde. »

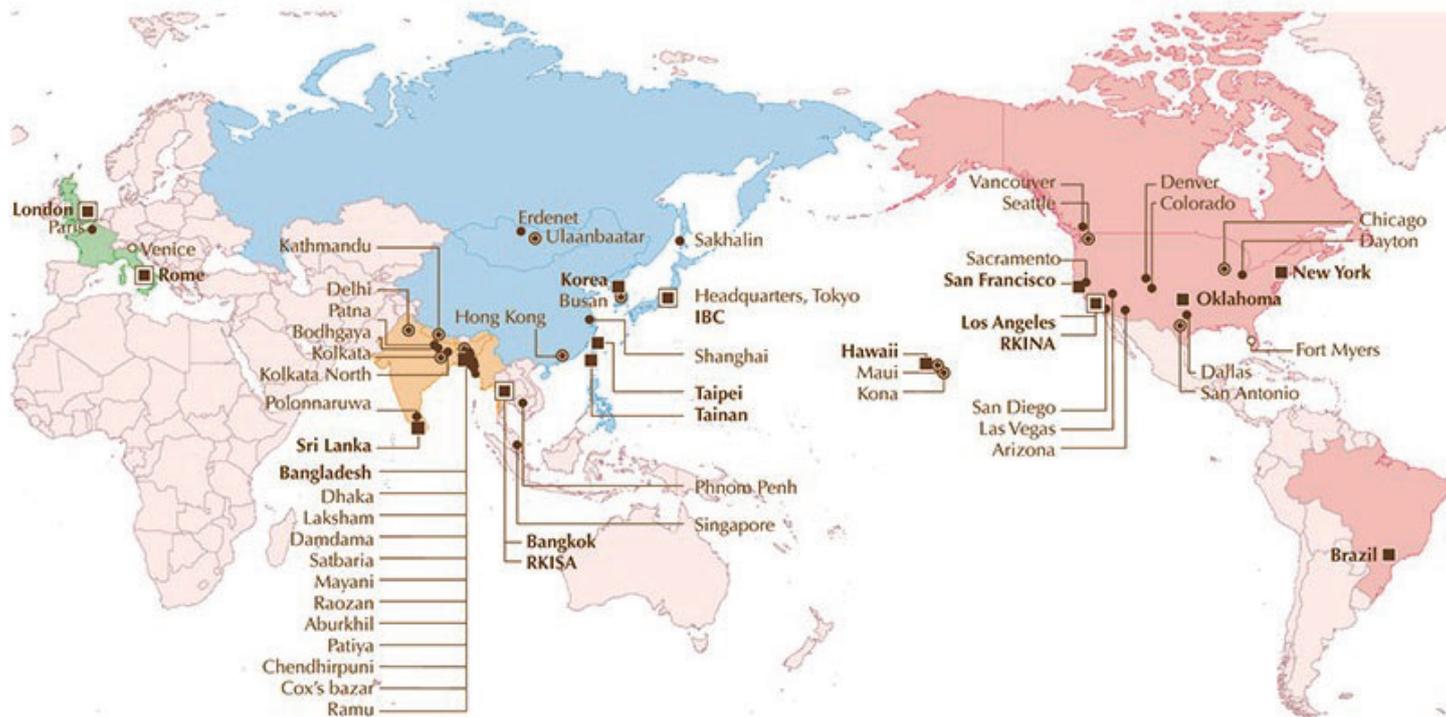


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)