

LA COLÈRE ET LA HAINE DES ÉMOTIONS DÉVASTATRICES

Dans le bouddhisme, la colère et la haine sont considérées comme des poisons.

Je trouve que ce terme de « poison » correspond parfaitement à l'effet qu'on peut ressentir quand on se retrouve dans un état de colère, et pire quand celle-ci se transforme en haine.

On pense à tort que lorsqu'on est en colère contre quelqu'un on lui renvoie simplement notre ressenti, qu'il va comprendre et que ça va résoudre le problème. Mais on imagine pas qu'on se fait d'abord du mal à soi-même, et parfois seulement à nous-mêmes, car l'autre peut ne pas se sentir concerné par exemple, ou ne pas réagir.

La colère et la haine sont des émotions dévastatrices.

Souvenez-vous qu'on récolte toujours ce que l'on sème, alors je vous laisse imaginer ce que vous récolterez avec de telles sentiments!

Il n'est pas évident de ne jamais être dans un état de colère, donc l'idéal, est de prendre conscience que la colère monte et de la stopper le plus tôt possible. Reconnaissez votre émotion, acceptez-la et laissez-la passer.

Et quand il est trop tard, que vous êtes en pleine « tempête intérieure », essayez de vous calmer avec de grandes inspirations profondes.

Pour vous sortir d'une émotion négative, il faut prendre du recul, chose que vous pouvez faire après avoir réussi à vous calmer. Analyser ce qui a déclenché votre émotion, ce que vous ressentez, quel détail vous a touché le plus et pourquoi?

Cherchez à comprendre votre réaction va diminuer l'intensité de votre colère, l'atténuer ou la faire disparaître.

« Le seul refuge, la seule protection contre ces effets destructeurs de la colère et de la haine, c'est la pratique de la tolérance et de la patience »
paroles du Dalai Lama.