

SEFER HAMIDOT: COLERE

1. Aussi longtemps qu'un homme se garde de se mettre en colère, ses ennemis n'auront pas de pouvoir contre lui.
2. Il sera [en toute sécurité] dans sa maison et personne ne pourra prendre sa place.
3. La colère entraîne la disgrâce.
4. Evite de te mettre en colère et tu ne fauterai pas.
5. Tout celui qui se met en colère se voit retirer sa sagesse et ses prévisions se révèlent fausses. Même s'il était destiné à la grandeur, il perdra cela aussi.
6. Dieu aime celui qui se garde de la colère et qui est conciliant.
7. La vie de celui qui se met en colère, n'en est pas une.
8. Il subira tous les châtiments de l'Enfer
9. Il sera atteint d'hémorroïdes (cf. Nedarim 22a).
10. La Présence Divine n'a pas d'importance pour lui.
11. Il oublie ses saintes études
12. Il augmente en sottise.
13. Il est certain que ses péchés sont plus nombreux que ses mérites.
14. La colère après manger, porte un grand préjudice [même] physiquement.
15. La colère d'une femme détruit sa maison.
16. La colère affaiblit.
17. Manger du pain le matin est particulièrement propice pour contrôler sa colère.
18. L'homme qui ne se plaint pas des autres, gagne du respect.
19. Le mensonge entraîne la colère.
20. Celui qui se met en colère devrait faire un vœu et l'accomplir immédiatement et par cela, il annulerait sa colère.
21. Regarder la face d'un menteur amène la colère.
22. La jalousie entraîne la colère.
23. Celui qui se met en colère, s'attire la Rigueur Divine.
24. Il engendre des enfants idiots
25. Il raccourcit ses jours.
26. Une segoulah contre la colère: abaisser un orgueilleux.
27. Si tu ne te mets pas en colère, tu pourras abaisser un orgueilleux d'un simple regard.
28. Le coléreux convoite les honneurs et toutes ses bonnes actions ne sont que pour se glorifier.
29. Celui qui se met en colère contre un indigent respectable, est considéré comme s'il provoquait Dieu.
30. Il sera frappé de mutisme.
31. Il deviendra lépreux.
32. Celui qui brise sa colère méritera d'avoir un bon nom.
33. Parfois, la colère est provoquée à cause d'un lourd fardeau.
34. La colère amène la tristesse.
35. Faire Hithbodedouth (s'isoler pour épancher son cœur devant Dieu) d'une mauvaise façon, peut engendrer la colère.
36. Là où l'on est pointilleux et sévère, la paix n'existe pas.
37. Manger enlève la colère.
38. Garde-toi de toute colère, [particulièrement] le jour où tu as été sauvé.
39. Donner la charité annule la colère.
40. La colère cause des difficultés à une femme pour enfanter.
41. La colère fait peur
42. Elle endommage la vue.

LIKOUTEY ETSOT: COLERE

1. On doit briser la colère par la bienveillance, autrement dit, quand l'homme en vient à s'irriter, il n'agira pas dans sa colère avec la moindre cruauté, mais bien au contraire, il se renforcera alors en faisant preuve d'une grande bienveillance vis-à-vis de celui qui veut le mettre en colère, et il adoucira son emportement dans la miséricorde. Et grâce à cette attitude, l'homme peut recevoir du Tsadik et saisir dans sa pensée le but qui est le délice du monde à venir, et à l'égard de toute chose au monde, il pourra considérer le but final et le percevoir selon sa racine qu'il possède au sein de l'âme du Tsadik. (Likouté Moharan, Torah 18, 2).
2. Grâce à l'annulation de la colère par la bienveillance, comme mentionné ci-dessus, par cela, les Tsadikim de vérité acceptent les honneurs et la grandeur, et l'on mérite alors un vrai dirigeant qui aura pitié du monde, en le conduisant comme il faut, en amenant chacun vers le but ultime. (id.).
3. La colère et la cruauté proviennent d'un manque de conscience, et plus on accroît la conscience, plus on annule la colère, et plus la miséricorde, la bonté et la paix se propagent; c'est pourquoi grâce à l'étude de la Torah, par laquelle on draine la conscience, par cela la colère s'annule, et on attire la bienveillance et la paix. (Likouté Moharan, Torah 56, 6).
4. L'immersion au mikvé supprime également la colère, car grâce à l'immersion dans le bain rituel, on attire la connaissance. (id, 7).
5. A cause de la colère s'éveille le grand accusateur, Essav qui est Edom, et cet accusateur supérieur s'éveillent et dérivent d'autres accusateurs et des ennemis qui s'abattent sur l'homme coléreux, et le dominant, car en raison de sa colère, sa sagesse disparaît, et l'image de D. se retire de son visage, et il n'a plus de visage humain, et à cause de cela, les hâisseurs exercent leur pouvoir sur lui, car il apparaît comme un animal et ils ne le redoutent pas. (Likoutey Moharane, Torah 57, 6)
6. Le jeûne constitue une réparation pour la colère, et c'est la principale vertu du jeûne. C'est pourquoi le jour du jeûne, le mauvais penchant provoque l'homme et l'invite à se mettre en colère, afin de porter atteinte au jeûne; c'est pourquoi il faut prendre d'extrêmes précautions, en se gardant avec soin du feu de la colère durant le jour de jeûne, car la principale vertu du jeûne réside dans la soumission de la colère. (id.).
7. Grâce à la nourriture de Chabath, la colère est soumise et annulée. (id.).
8. La colère porte atteinte à la richesse; lorsque le mauvais penchant incite l'homme à se mettre en colère, qu'il sache qu'à ce moment-là, on devait lui attribuer d'en-haut une certaine somme d'argent, et le penchant au mal souhaite léser cette bénédiction de richesse. (Likouté Moharan, Torah 59, 5).
9. A cause de l'altération du flux spirituel de richesse qui advient en raison de la colère, la réputation de l'homme est entachée, ainsi que son âme. Mais quand il se garde de la colère, et quand il est sur le point de s'irriter, il prend l'avantage sur son penchant, en faisant preuve de patience et en refrénant son emportement, grâce à cela, il parvient à la richesse, et il fait grandir de la sorte son nom et son âme, il accède à une bonne réputation, toutes les âmes désirent s'inclure dans la sienne, et il mérite de rapprocher de nombreuses âmes vers D. béni soit-Il, ce qui constitue l'essentiel de la gloire de D. béni soit-Il. (id.).
10. La colère endommage les moyens de subsistance, comme mentionné précédemment, et à cause de cela, l'homme est éloigné de la , vérité, et ne peut donc pas prier; il ne peut pas également achever et concrétiser . ce dont il a besoin. (Likouté Moharan, Torah 66, 2).
11. Lorsque l'homme prend le dessus et brise la colère, grâce à cela est engendré et drainé l'aspect du souffle du Machia'h, et il est considéré comme si, grâce à lui, le monde entier et ce qu'il renferme avaient été portés à l'existence et créés; il accède au gagne-pain, parvient à prier D. uniquement, sans pensées étrangères en faveur des gens, à D. ne plaise, et il arrive à concrétiser toutes les mitsvot et toutes les actions saintes qu'il doit accomplir. (id, 2-3).
12. Grâce à la sainteté de la Terre d'Israël, on parvient à briser totalement la colère, la tristesse et la paresse. C'est pourquoi on doit solliciter beau-coup D. béni soit-Il afin que l'homme ait le mérite de venir rapidement sur la Terre d'Israël, car grâce à la sainteté de la Terre d'Israël, on accède au niveau de la patience, c'est-à-dire qu'il supportera tout ce qu'il traverse, sans s'énerver ni se montrer pointilleux à l'égard d'aucun homme, même s'il a fait envers lui ce qu'il a fait. (Likouté Moharan, Torah 155).