

## Vie Quotidienne: Dix Commandements\_8

### Ne répondez à la colère par la colère

Répondre à la colère par la colère est aussi peu sage que d'approcher une fuite de gaz avec une flamme nue, l'explosion qui en résultera risquant d'être aussi destructrice. Ce qui s'expose à la destruction, c'est précisément l'opportunité de communiquer.

En vérité, consciemment ou inconsciemment, la colère peut surgir lorsqu'il s'agit d'empêcher que soient faites des déclarations gênantes ou inconfortables ; Mais trop souvent la dégradation de la communication est le résultat non prévu mais inévitable d'échanges véhéments, lesquels par nature sont une piètre opportunité pour faire passer un message. Nous aimons à penser que notre discours a efficacement fait taire autrui – c'est la rhétorique même de la colère – mais si vous avez jamais observé un échange entre deux personnes en colère, vous constaterez que chacune est tellement « prise » dans ce qu'elle émet, que ni l'une ni l'autre n'est capable de recevoir ce que l'autre dit.

La personne consciente ne peut se permettre d'anéantir les lignes de communication, que celles-ci existent entre les différentes parties d'elle-même ou entre elle et une autre personne, ou entre différents groupes de gens, parce qu'il doit savoir, intellectuellement d'abord (s'il ne peut le ressentir), que le seul péché est l'hérésie de la séparation. Sans communication, il y a séparation, isolement et aliénation.

La colère ne sert que la réalité séparée qui se sent menacée par des perceptions et valeurs différentes. Elle exprime l'investissement émotionnel qui caractérise notre propre façon de considérer la vie.

La colère vient lorsque nous prenons conscience que quelque chose auquel nous sommes attachés émotionnellement a été transgressé. Ce quelque chose peut être précieux pour notre identité spirituelle ou il peut être précieux pour le soi égotiste. Lorsqu'il est précieux pour notre identité spirituelle nous l'appelons colère légitime. L'exemple de Jésus purgeant le temple à Jérusalem est l'exemple le plus fréquemment cité de colère légitime dans la tradition Chrétienne. Les gens spirituellement éveillés sont enclins à penser que la colère légitime est plus acceptable que d'autres genres de colère, ou du moins le pensaient jusqu'au jour où les extrémistes islamistes lancèrent sans ménagement sur l'Occident leur propre forme de purge.

On peut utiliser la colère avec succès. Je pense à un guide qui était capable de transporter toute une communauté dans un état de super éveil en tonitruant et tempêtant longuement – des heures durant à certaines occasions – au sujet d'incartades et du manque d'attention collectifs. Ces explosions de rage faisaient toutes parties du drame de la vie en communauté, et étaient destinées à empêcher les gens de s'endormir et à impressionner leur esprit avec ce qui est important. L'émotion est un fixateur et le trouble provoqué par les cris aidait à fixer le message dans la conscience de son public. L'autorité du guide était telle que personne ne contestait son droit de crier, et il s'appuyait là dessus. Cette colère qui était sienne s'exprimait par conséquent dans un environnement contrôlé. Les camps d'entraînement fonctionnent selon un principe similaire : les responsables s'appuient sur le fait que leur autorité ne sera pas contestée.

Dans un monde instable, nous choisissons de faire passer quelque chose ou d'éveiller quelqu'un grâce à une démonstration de colère légitime, alors la responsabilité de ce choix et du moment déterminé pour l'exprimer est nôtre.

Mais lorsqu'il s'agit de confronter une démonstration de colère légitime déclenchée par quelqu'un d'autre, alors nous ne pouvons plus dicter notre loi. Nous devons simplement accepter que quelqu'un est passé devant nous, et nous devons lui permettre d'émerger de l'autre côté de

l'expérience, à moins que nous voulions détruire toute possibilité de communiquer par la suite. Nous ne pouvons nous permettre de répondre à la colère par la colère, légitime ou pas. Une colère légitime qui confronte une colère légitime reste encore une réaction de colère de trop.

La personne consciente a la responsabilité de désamorcer toute situation qui peut conduire à la séparation et l'isolement quel que soit l'endroit où elle rencontre une telle situation. C'est un défi immense qui exige que nous soyons éveillés, parce que la nature de la colère est telle qu'elle suscite une réaction véhémente chez quiconque a un Mars 'réactif'. « Ce qui se ressemble s'assemble » sur le plan astral.

Les différences existent, et les attitudes et moyens d'action non constructifs existent aussi. Ne pas répondre à la colère par la colère ne signifie pas du tout céder, permettre à autrui de se moquer de vous ni permettre qu'on vous maltraite ou vous réduise au silence, alors qu'une évaluation réfléchie de la situation recommande l'adoption d'un autre point de vue. Tout comme les Dix Commandements de la Vie Moderne donnés par KH, l'instruction de ne pas répondre à la colère par la colère est un conseil dans le domaine de la gestion de l'énergie, destiné à nous aider à utiliser le temps et créer des opportunités, pas simplement pour nous-mêmes, mais également pour notre planète. Trop souvent pour les gens au mental spirituel, battre en retraite représente la ligne de moindre résistance, et ce faisant ils laissent la voie libre à l'agresseur.

Depuis des siècles à présent, la spiritualité occidentale s'est exprimée par le moyen de valeurs passives, témoignant de beaucoup d'appréhension en ce qui concerne le fait de s'affirmer. Nous vivons avec les conséquences de ceci dans un monde ainsi façonné qu'il tourne dans un vide spirituel qui attend d'être comblé par les actions et les initiatives responsables prises par des gens conscients.

L'instruction de ne pas répondre à la colère par la colère place sur nous la responsabilité de trouver une autre voie et peut-être un autre moment pour faire passer des messages que nous estimons nécessaires. Ceci peut demander des efforts, de la stratégie, un dur labeur et du courage, mais la personne qui procède ainsi se donne un avantage parce qu'un accès de colère peut constituer un avertissement mais certainement pas un bon argument.

Suzanne Rough

La Fondation DK

Août 2006