



## **La colère, par Kim Nataraja**

Les Pères et Mères du désert ainsi que les mystiques de tous les temps soulignent que la pratique fidèle et sérieuse de l'attention fixée sur un point dans la méditation/prière conduit à une connaissance plus vaste. Cela commence, en l'occurrence, par une meilleure connaissance de notre ego blessé et des conditionnements qui bloquent notre connaissance spirituelle de la Présence du Christ. Nous constatons combien nos réactions aux stimuli émotionnels sont automatiques. De plus, nous oublions très souvent que la cause réside en nous :

*Un frère était mal à l'aise dans la communauté et se mettait souvent en colère. Alors il se dit : « Je vais aller vivre quelque part tout seul. Et comme je n'aurai plus personne à qui parler ou à écouter, je serai tranquille et ma colère impétueuse cessera. » Il s'en alla et vécut seul dans une grotte. Mais un jour, il remplit sa cruche d'eau, la posa par terre et, brusquement, elle se renversa. Il la remplit de nouveau, et elle se renversa encore. Cela se produisit une troisième fois et, dans un accès de rage, il saisit la cruche et la brisa. Reprenant ses esprits, il comprit que le démon de la colère s'était moqué de lui, et il se dit : « Je vais retourner dans la communauté. Où que tu vives, tu as besoin d'effort et de patience, et surtout, de l'aide de Dieu. »*

Cette histoire nous enseigne que la conscience de nos réactions habituelles est essentielle, et que, pour cela, la solitude est aussi utile que les interactions avec autrui. Mais sans la grâce et le silence de périodes régulières de méditation, nous n'entendrions pas la voix intérieure intuitive du « soi », qui nous fait voir les conditionnements dictant notre conduite présente. Nous devenons conscients du fait que ces réactions aveugles ont été décidées à une époque et en un lieu particuliers, et que, souvent, elles ne sont plus pertinentes. Une attitude de détachement vis-à-vis du comportement de l'ego, une légère mise à distance, crée un espace entre le stimulus et la réaction, qui autorise des choix sur la manière de réagir. Telle est la vraie liberté. Nous pouvons dépasser l'implacable inévitabilité de notre comportement ; le cadre rigide peut être assoupli, les structures défensives habituelles peuvent être enlevées, une réponse créative libre est possible.

Comme pour le moine de l'histoire, nos réponses habituelles les plus intenses sont souvent la colère ou l'autre face de la même monnaie, la dépression. Ceci est bien mis en évidence dans l'enseignement détaillé de la tradition du désert sur le « démon de la colère ». Les ermites du désert considéraient que l'une des manières de traiter la réponse automatique de la colère quand on nous insulte, est la vertu de l'humilité. Cela me rappelle une histoire zen : « Un ermite, qui vivait dans une forêt près d'un village, vit un jour arriver une foule de villageois en colère qui l'accusaient d'avoir mis enceinte une jeune fille. « Vraiment ? », se contenta-t-il de répondre. Il prit la jeune fille avec lui et s'en occupa. Au bout de quelques temps, la jeune fille

retourna au village et avoua à ses parents qu'elle avait menti ; le fils de leurs voisins, qu'elle aimait, était le père. Les villageois retournèrent chez l'ermite et s'excusèrent avec effusion en lui racontant toute l'histoire. « Vraiment ? », fut sa seule réponse.