

AU SUJET DE LA COLERE

QUESTION :

"Kriyananda, J'ai un problème de colère. Comment puis-je m'en débarrasser ou au moins la garder sous contrôle ?

KRIYANANDA :

Un accès de colère ne sort pas de nulle part. Il est en général déclenché par un événement relié à un conflit non résolu du passé et l'évènement déclenchant libère la colère déjà existante dans le subconscient. Le problème est que le mental subconscient ne sait pas faire la différence entre ce qui s'est passé il y a dix ans et ce qui s'est passé récemment. Pour le mental subconscient, toutes les blessures du passé ont été reçues hier. Aussi quand arrive une condition rappelant une expérience non résolue du passé, il se produit une libération soudaine de colère hors de proportion avec l'évènement qui vient de se produire.

La colère commence à s'accumuler dès le moment de la naissance physique. Inconscients de cette mare de poisons, nous avons simplement appris à vivre avec une colère refoulée. Or quand la colère se manifeste, nous rejetons la faute sur autrui. Nous nous sentons 'victimisé' et opprimé sans prendre conscience que la colère prend source en nous-mêmes. Une fois la responsabilité de nos émotions projetée sur l'autre personne, notre mental est convaincu que la colère est de leur faute et nous ne voyons aucune raison de faire face à nos émotions.

Je suggère que vous cessiez de penser que les autres sont la cause de votre colère. Confrontez vos émotions. La prochaine fois que vous sentez la colère monter en vous, évaluez lucidement la situation puis décidez du cours de votre action. L'action la plus simple et la plus directe est de distancier mentalement l'évènement. N'essayez pas de rationaliser la situation lorsque votre mental est en colère. Eloignez vous de la personne et de la situation. Vous commencerez alors à vous dissocier de la colère de votre mental et des fausses croyances associées à cette colère.

Puis endossez totalement la responsabilité de cette colère. Cela signifie reconnaître que l'émotion de colère que vous ressentez est complètement vôtre. Inconsciemment, vous vous programmez pour être en colère en permettant à une accumulation d'anxiété et de frustrations de se stocker dans votre subconscient.

Chaque fois que vous vous mettez en colère, notez dans votre journal la date, le lieu, la personne, la situation. Ce faisant, vous réaliserez rapidement que vous êtes en colère beaucoup plus souvent que vous ne le pensiez. Ensuite, observez toutes les façons dont votre attitude, votre mode de vie et votre comportement entretiennent votre colère. Changez-les.

Finalement, prenez consciemment la décision de ne pas décider d'une action lorsque votre mental est perturbé. Choisissez de penser et d'agir de façon à ne pas être influencé par votre colère - même par votre colère subconsciente. Dans les années

40, mon Guru me dit, "Kriyananda, il est normal pour un mental moyen de se mettre en colère. Là n'est pas le problème. Le problème est que les gens insistent pour prendre des décisions pendant qu'ils sont dans un état émotionnel - décisions qu'ils regrettent plus tard".

En changeant votre attitude, vous changez votre mode de pensée et vous commencez à gagner le contrôle de votre subconscient. Cela demande beaucoup de maturité et de compréhension de la condition humaine. Cela commence par pardonner à votre mental d'être en colère. Que vous le sachiez ou non, votre colère fait partie d'un mécanisme de gestion inconsciente que votre psychisme a créé pour aider votre ego à survivre émotionnellement. Il y a des façons bien plus sages et bien meilleures de gérer votre émotionnalité.

La prochaine étape est de travailler à pardonner aux autres pour leur participation au déclenchement de votre colère en comprenant que ces âmes se battent aussi quotidiennement avec leurs émotions. Puis pensez, réfléchissez et reconnaissez la souffrance et l'épreuve que vous avez imposées aux autres à cause de votre colère. Réalisez combien votre mental rend votre vie difficile et inconfortable. Ainsi, vous enseignez à votre mental à être plus paisible.

Finalement, retournez dans le passé, dans vos banques mémorielles, et déterrez l'expérience où vous avez commencé à planter les graines de frustration émotionnelle et à vous sentir victime. Cette expérience remonte toujours à une vie passée. Cependant, on peut la déceler dans les expériences de votre enfance car les fantômes du passé veulent revivre et revivront de vie en vie jusqu'à ce que vous les remplaciez par des esprits divins - des pensées positives et constructives.

Si vous regardez plus attentivement, vous percevrez que vos schémas émotionnels existent dans vos parents et dans leurs parents. Ainsi, réalisez que vous révélez un schéma karmique d'émotionnalité et de colère qui a existé dans votre famille depuis des générations. Aidez votre famille et votre culture en soignant votre colère et en la remplaçant par de la gentillesse aimante. Ainsi, vous deviendrez part de la solution au lieu de rester part du problème.

Dans l'espoir d'avoir aidé,

Shanti

Goswami Kriyananda.

OM
