

LES VERTUS TRANSCENDANTALES : 3 - LA PATIENCE

1 Introduction

La troisième vertu transcendante dans l'enseignement du Bouddha est la patience. Rester calme, garder notre présence d'esprit, être tranquille, serein, dans toutes les situations de vie, n'est-ce pas ce que nous souhaitons ? Nous savons qu'il s'agit là de l'attitude juste. Nous le savons par expérience car, à chaque fois que nous perdons patience, nous ressentons les conséquences de nos comportements, pour les autres et pour nous. Mais ces expériences répétées ne suffisent pas pour empêcher le retour à chaque fois de ces passions destructrices que sont la colère et la haine. Il nous faut plonger au cœur de ces phénomènes pour pouvoir comprendre les mécanismes complexes qui sont à l'œuvre à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Nous devons découvrir quelles sont les causes, les énergies mises en œuvre, les effets et les conséquences de ces émotions négatives. Alors nous pourrions travailler à l'aide de l'antidote qu'est la patience, pour réduire, atténuer ces éruptions de passion qui nous perturbent tellement.

L'enseignement théosophique, tout comme celui du Bouddha, contient quelques clés pouvant nous aider dans cette compréhension. L'analyse des différents plans de l'être humain, de ses comportements ataviques, ainsi que les méthodes de contrôle et de purification, sont autant d'outils qui seront utiles dans cette démarche.

D'autres traditions ont préféré ce que l'on pourrait appeler « l'incarcération des passions », c'est-à-dire soit une négation, soit une répression totale de l'expression de ces passions. Cela a conduit, et conduit encore aujourd'hui, à de grandes frustrations qui débouchent sur des déviances, car enfermer les passions dans un bocal revient à obturer une cocotte-minute sur un feu pour ne pas laisser la vapeur s'en échapper. Le résultat, habituellement, ressemble à celui d'une bombe.

Le Bouddha lui-même a pratiqué les austérités pendant de nombreuses années, jusqu'au seuil de la mort, avant de réaliser que ce n'était pas la bonne voie, et de s'orienter vers la Voie du Milieu pour atteindre l'Eveil.

On raconte l'histoire de ce grand yogi qui avait reçu la morsure réputée mortelle d'un serpent, et qui, grâce aux pouvoirs psychiques qu'il avait développés, en avait stoppé les effets. Plusieurs dizaines d'années plus tard, il fut soudainement pris d'un furieux accès de colère, à la suite d'un conflit mondain, et il tomba raide mort instantanément, le venin faisant alors son effet.

Si nous voulons comprendre la patience, il nous faut d'abord parler de la colère.

La colère est profondément enracinée dans l'être. Elle se nourrit de l'ignorance, de la croyance en un moi séparé des autres, du manque de compréhension et du manque de compassion.

Krishnamurti nous donne une vision de cet enracinement et les premières clés pour la compréhension du phénomène :

Question : « *J'éprouve du ressentiment, de la haine ; je hais les gens et cela me fait souffrir. J'en suis conscient. Que dois-je faire ? C'est une grave perturbation dans ma vie. Comment puis-je en être réellement affranchi, non pas l'écarter momentanément mais en être libéré radicalement ? Comment dois-je m'y prendre ?* »

Réponse : *C'est un problème pour moi parce que c'est une perturbation dans ma vie. Si cela ne me dérangeait pas, cela ne serait pas un problème, n'est-ce pas ? Mais cela me fait souffrir parce que je trouve que c'est laid, et je veux m'en débarrasser. Donc ce à quoi j'objecte, c'est le dérangement. Je lui donne des noms différents selon les jours, selon mon humeur, mais mon désir fondamental est que rien ne vienne me troubler. Le plaisir n'est pas une cause de désarroi, donc je l'accepte. Je ne demande pas à me « libérer » du plaisir tant qu'il ne provoque pas de conflits. »*

Ces quelques mots nous mettent tout de suite dans le contexte qui est celui de notre compréhension et de notre réaction naturelle, basées sur le jugement de valeur, et la fuite devant tout ce qui vient perturber ce que l'ego appelle son équilibre. Il ne considère pas la colère ou la haine comme un poison, mais c'est l'image ternie de sa personnalité, par rapport à des valeurs sociétales ou spirituelles, qui est une gêne pour lui.

-O-O-O-O-O-

2 La colère

2.1 Nature de la colère

Nous continuons à utiliser le texte de Shantideva (La Voie du Bodhisattva) pour illustrer ce poison et son antidote. Il nous dit :

6.2 *Aucune faute n'est pire que la colère,
Aucune austérité ne peut être comparée à la patience.
Appliquez-vous rapidement à cultiver la patience
Avec zèle et de toutes les façons possibles.*

Shantideva nous rappelle aussi le caractère quasi-inéluctable de la colère :

6.23 *De même que les maladies nous accablent,
Qu'on le veuille ou non,
De même, bien qu'indésirables,
Les émotions négatives sont promptes à surgir.*

6.24 *Avant même de penser que l'on va s'emporter,
On se laisse gagner par la colère.
De même l'irritation surgit
Sans avoir prévu de se manifester.*

Nous sommes donc en présence d'un phénomène quasi-imprévisible, et indépendant de

notre volonté, du moins tant que nous n'y avons pas travaillé.

La colère se manifeste sous la forme de la mise en mouvement d'une énergie subtile appelée matière astrale dans l'enseignement théosophique. C'est le domaine des désirs et des émotions, que l'apprenti sur le chemin de la spiritualité doit contrôler et purifier. Cette énergie subtile, constituant de notre corps au sens large, peut être mise en mouvement soit par une cause extérieure, soit par un stimulus interne. Taimni nous dit « *qu'un corps astral change sa constitution et sa capacité de vibrer à chaque désir et à chaque émotion qui trouvent à s'exprimer en lui. Il n'y a pas le moindre frémissement d'émotion ou de désir qui ne change jusqu'à un certain point sa tendance à vibrer à l'avenir de façon semblable... La compréhension adéquate de ces lois et leur application à notre vie forment la base des méthodes qui sont adoptées pour purifier et cultiver nos émotions* ».

Il est important de comprendre que ce mouvement se transmettant dans la matière astrale environnante, il peut ainsi être amplifié par tous les récepteurs présents dans sa zone d'influence. Ainsi, nous pouvons mieux comprendre l'effet d'entraînement que peut produire le rassemblement d'une foule qui se met à l'unisson pour scander des slogans et défiler dans les rues. Cette énergie ainsi mise en mouvement s'amplifie rapidement et devient vite incontrôlable. Elle se comporte comme une énergie dans le domaine du physique : elle n'est pas créée, elle n'est pas détruite, elle peut être transformée (transmuée), et elle dispose d'une force d'inertie qui lui confère l'équivalent d'un moment ou d'une action au sens de la physique. Par conséquent, une fois mise en mouvement, on ne peut pas l'arrêter brutalement, on est obligé d'attendre qu'elle retombe à son état d'énergie minimal. Au niveau individuel, un corps astral est mis en mouvement, en vibration, par chaque émotion qui survient. Cette vibration va s'amplifier naturellement si elle n'est pas détectée dès le début par la conscience et contrôlée par la volonté, en utilisant les moyens appropriés. Si la prise de conscience n'a pas eu lieu, assez rapidement, la vibration va prendre suffisamment de vitesse pour que nous ne puissions plus la contrôler. La suite, vous la connaissez. Le regard s'assombrit, le visage se colore de rouge, la respiration s'accélère, le ton de la voix monte, les paroles et les gestes deviennent brutaux, et beaucoup de violence et de souffrance vont être générées. Souffrance pour le colérique, souffrance pour son entourage.

On notera aussi dans la description qu'en fait Taimni, la propension de cette énergie à répéter le mode vibratoire qui l'anime, dès qu'un stimulus similaire apparaît. C'est une forme de mémoire énergétique : plus je me laisse aller à la colère, plus facilement je vais avoir tendance à me mettre en colère.

Un maître contemporain raconte cette histoire d'un garçon adolescent qui a subi ce que l'on qualifierait de harcèlement moral de la part de son père qui se mettait en colère dès qu'il commettait une erreur. Quand il tombait et se blessait, il le traitait de tous les noms. Ce garçon avait bien intégré ce côté néfaste du comportement de son père, et s'était engagé à ne pas le répéter lui-même. Quelque temps plus tard, il se retrouve dans une situation similaire où l'un de ses proches fait une chute en sa présence et se blesse. Le garçon sentit alors l'énergie de la colère monter en lui, et il se surprit prêt à proférer toutes sortes d'injures à l'encontre de ce membre de sa famille, exactement comme son père l'avait fait si longtemps. Ceci illustre l'énergie d'habitude communiquée par son père, si puissante qu'il avait faillit déclencher cette réaction de colère chez lui, alors même que sa raison, dictée

par sa propre expérience, l'avait mis en garde contre ce genre de comportement.

Taimni nous donne un éclairage supplémentaire sur ce phénomène d'énergie en mouvement :

« La recherche occulte a fait voir aussi que le corps astral se met à vibrer à une fréquence particulière sous l'effet de la présence d'une émotion spécifique. L'agitation violente qui se produit a pour effet de rejeter une partie des matériaux qui ne sont pas en résonance avec la vibration, et d'absorber dans l'atmosphère astrale environnante une certaine quantité de matière capable de vibrer à la même fréquence. Il résulte de ceci que chaque vibration produite par une émotion dans le corps astral augmente la proportion des éléments composants qui vibrent à cette fréquence particulière et diminue d'autant les autres éléments qui ne peuvent pas vibrer à l'unisson, de sorte que la tendance à éprouver telle émotion s'accroît à mesure que l'on permet à cette émotion de trouver des occasions répétées de s'exprimer par l'intermédiaire du corps astral. Au contraire, moins une émotion donnée trouve à s'exprimer par l'intermédiaire de ce corps, plus faible est sa réaction à cette vibration sous l'effet d'une excitation venue de l'extérieur ou de l'intérieur. »

Ce phénomène d'accumulation, d'auto-alimentation énergétique explique la puissance de cette émotion qu'est la colère. Il est important de comprendre que la volonté est, à partir d'un certain niveau d'excitation de la matière astrale, impuissante à contrôler son action, et que la seule manière d'éviter ces débordements est l'observation attentive et la détection des premiers symptômes de la montée en puissance de la colère. Il est nécessaire d'endiguer le processus à sa base, de ne pas attendre l'éclatement de l'émotion.

2.2 Causes

Pour appliquer le bon remède, il faut faire un diagnostic le plus pertinent possible, donc identifier la cause du problème, sans équivoque.

Shantideva nous dit :

6.7 *Forcé de subir ce que je ne veux pas,
Et de ne pas obtenir ce que je désire,
Mon esprit s'alimente ici de ma misère
La haine en jaillit et m'opprime.*

Nous sommes ici à la base du comportement traditionnel de l'ego humain : « avoir ce que je désire et s'éloigner de ce que je ne veux pas ». Et lorsque nous investissons complètement dans nos désirs et nos aversions, la moindre réaction, le moindre obstacle à l'accomplissement de cette quête du confort pour l'ego peut dégénérer en violence et en guerre.

Le sentiment d'insatisfaction est l'aliment de la colère et de la haine. Afin de traiter la racine du problème, il va donc falloir travailler sur cet ego, pivot incontournable de toutes nos existences. Travailler avec toutes les techniques, les pratiques, les démarches existantes, et surtout avec toute notre énergie. C'est l'axe principal de tous les chemins spirituels (les chemins vers l'esprit), la devise gravée sur le temple d'Apollon à Delphes « *Connais-toi toi-même* ».

La haine et la colère sont liées à l'attachement aux choses, aux principes, aux idéologies, et à la perception du moi en tant qu'entité permanente. Dans le travail sur la colère, la compréhension de la situation, l'identification des causes, et la visualisation de l'enchaînement des phénomènes (montée de la colère) vont être essentiels. Tout va d'abord dépendre de notre capacité à percevoir ce qui se passe sans que la censure de l'ego ne vienne nous aveugler. Prenons un exemple :

J'ai un rendez-vous important aujourd'hui, que j'ai préparé soigneusement, et qui peut influencer le cours de ma vie. Et puis je tombe dans un embouteillage routier. Que se passe-t-il ? Une première vague d'inquiétude se manifeste en moi. « Pourvu que cela ne dure pas ! Surtout pas aujourd'hui ! ». Au bout de quelques minutes, qui paraissent des heures, rien ne bouge et mon inquiétude grandit, je commence à m'agiter sur mon siège, j'ouvre ma vitre, je tente de savoir ce qui se passe. L'agitation est maintenant permanente et les battements de mon cœur se sont accélérés. Je ne peux pas rater ce rendez-vous ! L'attente se poursuit et la tension monte. Les klaxons se font entendre, rajoutant de l'anxiété. Je suis coincé, impuissant, et je sens la colère grandir en moi car je vais rater ce qui me paraît être l'opportunité de ma vie. Je me mets à détester ces « autres » qui m'empêchent d'accomplir ce que je désire. Un motard vient de légèrement toucher ma voiture en la frôlant de trop près. C'en est trop ! La colère éclate. Les mots, les gestes, les actes, la violence, et les conséquences quelques fois irréparables. Nous pouvons observer ces scènes quotidiennement. Et ce n'est pas virtuel ou le résultat de l'imagination (fait divers récent : tuerie sur un autoroute de la région parisienne suite à un petit accrochage routier).

L'essentiel des causes de la colère réside dans cette identification, cette cristallisation autour d'un moi séparé des autres. Bien entendu ces comportements sont le résultat d'un ensemble de facteurs qui inclut nos tendances karmiques (c'est-à-dire notre nature propre et notre avancement sur le chemin spirituel), notre éducation, notre environnement, nos conditionnements.

Krishnamurti en donne une description globale :

« Savons-nous ce que nous appelons le moi ? Par cela j'entends l'idée, la mémoire, la conclusion, l'expérience, les diverses formes d'intentions définissables et non définissables, les tentatives conscientes d'être ou de ne pas être, la mémoire accumulée de l'inconscient, mémoire de la race, du groupe, du clan, de l'individu lui-même, et tout le reste qui se projette extérieurement en action ou spirituellement en vertus. L'effort à la poursuite de tout cela est le moi. En lui est inclus l'esprit de compétition, le désir d'être. Tout ce processus est le moi et nous savons par perception directe, lorsque nous le voyons en face, qu'il est mauvais. J'emploie avec intention ce mot « mauvais » car le moi est un instrument de division : il nous informe en nous-mêmes et ses activités, quelque nobles qu'elles soient, nous séparent les uns des autres, nous isolent. Nous savons tout cela. Nous connaissons aussi ces instants extraordinaires où le moi n'est pas là, en lesquels il n'y a aucun sens d'effort, de volonté pénible, et qui se produisent lorsqu'il y a de l'amour. »

Parmi les causes secondaires de la colère, il en est une qui mérite notre attention car elle est un terrain sur lequel nous pouvons travailler rapidement et efficacement : « Nous sommes

ce que nous mangeons ». Quand nous absorbons et digérons de la nourriture, au-delà des processus physico-chimiques de la nutrition, des réactions plus subtiles interviennent : nous absorbons et digérons aussi les énergies subtiles qui font partie de ces aliments.

Notre alimentation, dans les pays dits industrialisés, est maintenant générée à grande échelle, avec de plus en plus d'additifs, de conservateurs, voire d'OGM. La consommation de viande est devenue gigantesque, et pour répondre à ce besoin, et à celui de s'enrichir toujours plus, les industriels (qui sont des hommes et des femmes, ne l'oublions pas) ont mis en place des méthodes de production complètement déshumanisées. L'élevage en masse des volailles, et du bétail est devenu un enfer concentrationnaire. Tout cela crée beaucoup de souffrances et de colère. Et nous absorbons cette souffrance et cette colère quand nous consommons sans précaution. Il est de plus en plus difficile de savoir ce que nous mangeons, que ce soit au niveau des contenus ou bien de la préparation. L'industrie agro-alimentaire ayant pour objectif principal de faire des bénéfices, encourage et sponsorise ces pratiques d'élevage concentrationnaires.

Le végétarisme est une première réponse pour ceux qui le pratiquent. Il évite de « trop manger de colère », mais il en reste encore dans les œufs de poules élevées en batterie, dans les produits laitiers des vaches nourries avec des farines animales,...etc. Choisir soigneusement son alimentation est un des moyens de diminuer les conditions propices à l'apparition de la colère.

L'autre axe lié à la nourriture est l'aspect quantitatif. Notre vie moderne et trépidante d'actions et de stimulus en tous genres est génératrice de mal-être, de stress, de névroses. L'incessant bombardement médiatique, l'agitation humaine permanente, les désirs d'avoir, de posséder et de jouir de toujours plus sont créateurs de tensions, et pour y échapper, certains se réfugient dans la nourriture en engloutissant beaucoup plus que ce qui leur est nécessaire. Ceci crée des troubles digestifs qui eux-même favorisent les accès de colère. Trop manger génère aussi un trop-plein d'énergie qui, pour se dissiper, peut se transformer en colère ou en violence. Enfin, la manière de manger a aussi un effet qui peut être néfaste. Nous prenons souvent notre système digestif pour une usine de recyclage, enfournant des quantités de nourriture sans nous préoccuper de leur provenance, de leur préparation, sans prendre le temps de mâcher soigneusement, et en regardant la télévision. Tout ceci est simple, et pour peu que l'on y prête attention, on peut vraiment améliorer notre équilibre nerveux et réduire les causes de la colère.

2.3 Effets et conséquences

Shantideva nous dit :

6.3 *Les êtres tourmentés par la douleur de la colère
Ne goûtent jamais la paix de l'esprit.
Ils restent étrangers à tous les plaisirs
Et, privés de sommeil, ne trouvent aucun repos.*

6.5 *Un homme en colère ne connaît aucune joie,
Aucun bonheur et aucune paix*

Nous le savons, la colère est destructrice. Une forte explosion de colère (ou de haine) rend

inutilisable la meilleure partie de notre intelligence, celle permettant d'évaluer le bien et le mal. C'est comme perdre la raison. Au moment où la colère surgit en nous avec violence, notre visage devient laid, malgré nos efforts pour le garder digne, nous émettons une énergie extrêmement hostile, que les autres perçoivent. Comme toute action au sens physique, elle va générer une réaction de la part de l'entourage. Selon la nature de la personne en face, il peut y avoir une réaction de peur, voire de terreur en présence de la colère. Mais il peut aussi y avoir une montée de colère antagoniste. C'est ce qui se passe dans la plupart des cas. La matière subtile mise en mouvement par l'émetteur de la colère va favoriser le déclenchement du même phénomène autour de lui. Un déchaînement de malheurs et de souffrances va suivre presque inévitablement. Les guerres entre les peuples en sont l'illustration la plus marquante. Et, regardez bien, nous ne sommes pas dans une série télévisée, ces guerres sont bien présentes en ce moment même, dans de nombreux endroits sur terre.

Non seulement l'homme en colère ne connaît aucune joie, comme le dit Shantideva, mais le substrat dans lequel il agit et interagit, ce que nous appelons le monde est un condensé de colère, de haine et de violence,...avec quelques petits îlots de paix et d'harmonie. Et ce n'est pas le fruit du hasard ou bien de la nécessité. Là aussi, Krishnamurti nous propose sa vision réaliste et toujours d'actualité de cette situation, même cinquante ans après avoir été écrite :

« Les problèmes du monde sont si colossaux, si complexes, que pour les comprendre – donc les résoudre – on doit les aborder d'une manière très simple et directe... La solution est dans le responsable du problème, dans le responsable de la catastrophe, de la haine, de l'énorme incompréhension qui existe entre les hommes. Ce responsable est l'individu, vous et moi, et non le monde tel que nous nous le représentons. Le monde est l'état de nos relations mutuelles, et non quelque chose en dehors de vous et moi. La société est faite des relations que nous établissons, ou que nous cherchons à établir entre nous. Ainsi le problème n'est autre que vous et moi et non le monde, car le monde est la projection de nous-mêmes et pour le comprendre c'est nous que nous devons comprendre. Il n'est pas séparé de nous ; nous sommes lui et nos problèmes sont les siens. Cette vérité ne sera jamais assez répétée, car nous sommes si apathiques qu'il nous plaît de penser que les problèmes du monde ne sont pas notre affaire... Cette mentalité est bien obtuse car c'est nous-mêmes qui sommes responsables de cette effroyable misère, de cette confusion générale, de cette guerre sans cesse menaçante. Pour transformer le monde, nous devons commencer par nous-mêmes ; et dès lors, ce qui importe, c'est l'intention : notre intention doit être de nous comprendre vraiment et non de laisser à d'autres le soin de se transformer ou de provoquer une modification extérieure. Il est important de comprendre que là est notre responsabilité, à vous et à moi, car quelque petit que soit notre monde, si nous pouvons nous transformer, introduire un point de vue radicalement différent dans notre existence quotidienne, peut-être pourrons-nous affecter un monde plus vaste, par l'extension de nos rapports avec autrui. »

3 La patience

Maintenant que le poison, ses causes, effets et conséquences, sont bien identifiés, voyons comment travailler sur la colère avec son antidote qu'est la patience.

Shantideva nous dit :

6.14 *Il n'y a rien qui ne s'acquiert
Avec l'habitude et la familiarité.
En m'accoutumant aux petits maux,
Je m'entraînerai à supporter les grands*

Commencer par les petits maux car il est pratiquement impossible d'y travailler dans les périodes d'intense colère. Et ce ne sont pas les opportunités qui manquent ! Chaque jour apporte son lot de situations faisant réagir notre égoïsme. Le mécanisme de l'ego est très vite reconnaissable car il est quasiment toujours le même : tout ce qui vient entraver ma quête de plaisirs ou bien tout ce qui me met dans des situations que je qualifie de désagréables vont déclencher cette réaction, le plus souvent inconsciemment, de frustration, de rejet. D'autres situations vont me plonger dans un champ énergétique en mouvement (la colère des autres) qui sera plus subtil à détecter. Cela se manifeste en général par un malaise, une sensation désagréable sans que l'on sache identifier la source de ce malaise. Toutes ces situations sont autant d'opportunités de travailler sur la colère.

Le travail lui-même commence par une observation du phénomène. Cela va bien entendu demander une attention, une concentration pour détecter les premiers symptômes : une crispation, de l'impatience, une petite irritation, une petite frustration. Dès que le phénomène est identifié, on essaye d'analyser les conditions qui ont conduit à ce déclenchement, objectivement, sans porter aucun jugement. Comprendre les causes du processus nous donnera les clés pour y travailler. La plupart des situations présentent une certaine complexité qu'il faudra décortiquer patiemment, d'autant plus que certains facteurs proviennent de la mémoire du passé, de manière consciente ou inconsciente. Ayant compris les causes, nous observons les sensations générées par la colère dans le corps, sans nous identifier avec elle. Et puis nous laissons l'énergie s'apaiser en utilisant une méthode comme la concentration sur la respiration ou bien la marche consciente. Ceci est une pratique pour le développement de la patience. L'analyse intellectuelle des causes nous permet de prendre conscience des mécanismes automatiques et énergétiques du processus de la colère, la pratique nous évite l'emballement du phénomène et ses conséquences néfastes. C'est un labourage du terrain humain pour y faire croître la tolérance et la compassion. Cela va demander du temps et de nombreuses occasions si notre « matériau astral » est bien accroché sur la fréquence de la colère. Une période de désintoxication sera nécessaire. Il faudra aussi se munir d'un capital d'enthousiasme, d'un intense désir de sortir de ce cercle vicieux car ce faisant, nous nous attaquons à une forteresse très bien gardée.

Une autre manière de purifier notre matériau astral est de développer les qualités en harmonie avec nos idéaux spirituels. Le respect des autres, la sympathie, la prière, la compassion, le désir de nous mettre aux services des autres, et surtout l'amour, sont des contre-poisons très efficaces car ils font aussi vibrer la matière astrale, et plus elle vibrera en sympathie avec ces qualités, moins elle pourra se mettre en vibration de colère ou être influencée par de la colère environnante. Dans cette optique, l'exercice de la méditation ouvre et élargit le canal qui fait communiquer le corps astral avec le véhicule bouddhique, permettant ainsi la mise en marche des énergies associées au développement spirituel.

Taimni nous en donne un exemple dans son ouvrage - *l'Autoculture* : « *Si la sympathie a*

été développée chez une personne à un degré élevé, la simple vue de la souffrance déclenche immédiatement un réflexe de profonde compassion et le désir d'aider à soulager la souffrance. Quand ce stade est atteint, le corps astral est réellement devenu un bon et efficace instrument de l'âme, sensible et raffiné et capable de transmettre à la conscience inférieure le reflet de la conscience supérieure ».

4 Conclusion

En résumé, la colère, comme toute émotion, est un mouvement de cette énergie subtile qui fait partie de nous et de notre environnement. Nous avons la capacité, le plus souvent inconsciemment, de mettre en mouvement cette énergie qui va influencer tout ce qui nous entoure. Si nous ne le détectons pas rapidement, cette brise se transforme en tornade, emportant tout sur son passage et ne laissant que désolations et regrets. Ce poison est profondément ancré dans les êtres humains. Il a pour base, l'ignorance, la croyance en un moi séparé des autres. Il agit de manière réflexe pour protéger la propriété privée de l'ego et ne laisser entrer aucun vagabond qui pourrait l'empêcher de continuer à jouir de son monde. Ses effets sont dévastateurs à l'échelle du monde qui nous entoure. Si nous pouvions sinon éliminer, du moins réduire ce potentiel destructeur, à l'intérieur de chacun d'entre nous, nous résoudrions la plupart des conflits avant qu'ils ne dégénèrent en cataclysmes. Les pratiques existent. Tous les maîtres spirituels de la plupart des grandes traditions les ont décrites : Observer, comprendre, agir. Mettons-les en pratique, pour l'amour de la Réalité, de la Vérité, et surtout pour l'évolution de la grande fraternité des êtres vivants.