

Les colères intérieures

Pouvez-vous nous parler des colères intérieures ? Que sont-elles ? Comment peut-on les repérer et, si nous n'en avons pas conscience, comment pouvons-nous les épurer ?

« Généralement, vous devriez pouvoir avoir conscience des colères intérieures. Vous ne savez pas toujours les reconnaître parce qu'elles se cachent sous beaucoup d'apparences, d'agacements, d'impatiences, et d'intolérances. Il y a ce genre de colères qui sont très habituelles pour vous les humains, et les vraies » grosses colères » qui sont très facilement reconnaissable.

Quand vous êtes indisposés par tel ou tel comportement, telle ou telle parole, demandez-vous si vous êtes dans une colère intérieure. L'intolérance fait partie des colères intérieures et si vous êtes francs avec vous-même, la réponse sera oui.

Comment faire pour arriver à reconnaître, à dépasser les colères intérieures ?

Pour les reconnaître vous devez être à l'écoute de vous-même et vous poser les bonnes questions.

Quand vous avez reconnu ces colères, il ne faut pas leur donner d'énergie, il faut les aimer, leur dire « je t'ai reconnue, tu es ma colère, tu t'appelles impatience, tu t'appelles intolérance ».

Essayez de reconnaître votre colère et de lui donner un nom. Lorsque vous l'avez reconnue, projetez sur elle de l'Amour et de la Lumière et dites-lui simplement : « Maintenant que je t'ai reconnue, que j'ai projeté sur toi Amour et Lumière, passe ton chemin ! »

Projetez sur votre colère l'Amour et la Lumière qui pourront la dissoudre afin que cette énergie que vous avez créée ne perturbe personne. Ceci est valable pour la peur, pour tous les sentiments, pour toutes les émotions qui ne sont pas des émotions d'Amour, de paix, de joie, de sérénité. Reconnaissez-les, envoyez-leur la Lumière et l'Amour pour les dissoudre.

Surtout, ne combattez jamais vos peurs, vos colères, vos impatiences et vos intolérances. Si vous essayez de les combattre, vous leur donnez une énergie qui les grandit encore davantage jusqu'au

moment où elles vous submergent. Donc parlez-leur, reconnaissez leur existence et annihilez-les dans l'Amour et la Lumière.

Pour arriver à avancer, il vous faut être en permanence vigilant envers vous-même, vous écouter un peu plus, vous regarder vivre, vous écouter penser, vous écouter parler, et être vigilants dans vos comportements.

Au début, c'est difficile parce que vous vivez votre vie sans vous préoccuper de ce qui émane de vous, mais si vous devenez un petit peu plus attentif à vous-même, vous ferez davantage attention à vos pensées, à vos paroles, à vos sentiments, à vos émotions, à vos comportements, à tout ce qui fait ce que vous êtes.

Cela est important et demande une certaine assiduité quant à l'étude de vous-même. Au début, ce sera contraignant et difficile, vous aurez envie d'abandonner car parfois vous ne penserez même pas à essayer de vous comprendre, de comprendre votre fonctionnement et d'essayer de le corriger. Ce sera ensuite de moins en moins difficile car vous serez de plus en plus serein et que vous n'aurez plus grand-chose à rectifier.

Soyez rassurés, tous les humains ont des colères intérieures, sauf quand ils ont acquis la maîtrise et la sagesse ! Le tout est d'en avoir le moins possible et d'arriver à les annihiler quand vous les percevez.»

