

L'Âme Humaine : comment libérer notre colère de manière aimante ?

Plan de la réponse à la question de Majda¹

QUESTION DE MAJDA :

« Je comprends qu'il **faut** que je ressente tout ce qui me traverse mais concrètement je ne comprends pas exactement où focaliser mon attention pour ressentir.

Non il ne faut pas, c'est un choix libre. L'important est d'être honnête : voir quel est ton désir d'âme pour le moment ? Clairement en opposition, sinon, tu aurais envie de ressentir ta colère et tu l'aurais en fait déjà libérée et ne me poserait pas la question.

Si je prend l'exemple d'une situation où je suis en colère. Bien que la colère n'est pas l'émotion causale mais on va prendre cet exemple.

Quand je suis en colère, ce qui se passe concrètement dans l'expérience, c'est que je sens des **sensations physiques** dans mon corps comme une tension et beaucoup de **pensées de colère** traversent mon esprit et je ressens **l'envie de déverser ma colère**, c'est ce que je fais maintenant sur un coussin au lieu de le faire comme avant en la projetant sur une autre personne.

« Mais ma question c'est où est ce que je dois focaliser mon attention quand je ressens la colère ? Sur mes sensations physiques ? Sur mes pensées ? Ou alors sur l'un puis sur l'autre ? J'ai remarqué que l'attention ne se focalise que sur une chose, tout en même temps, Ça n'a pas l'air possible. »

¹ Les vidéos de la réponse complète à la question de Majda sont visibles sur la chaîne YouTube Vérité Divine au lien suivant : <https://youtu.be/78GPL8zdLYM>

RÉPONSE :

1. INTRODUCTION GÉNÉRALE DE LA RÉPONSE

J'expérimente moi-même et suis bien bloqué émotionnellement sur beaucoup de sujets pour ressentir ma propre colère, donc, je peux juste partager ma compréhension actuelle et limitée de ce que Jésus et Mary enseignent sur la colère (sources dans la description de la vidéo), et partager un peu de mon expérience personnelle, de mes erreurs et découvertes en encourageant les expériences personnelles de chacun en direction de l'amour.

Ce sujet est **très important pour notre avenir et notre bonheur futur** :

Jésus : « Il y a beaucoup de gens (dans les enfers du monde spirituel) qui n'ont jamais progressés pendant des milliers d'années du fait de leur résistance à ressentir vraiment leur colère ou leur peur, plutôt que revenir à leur colère afin que leurs addictions soient remplies. »

2. INTRODUCTION SUR LES EMOTIONS ET LA COLÈRE

1) Qu'est-ce qu'une **émotion** ?

C'est une énergie dans mon âme, créée par moi-même - ou par Dieu (nature et personnalité), exprimée (en mouvement) ou supprimée (émotion potentielle bloquée) selon mon propre choix, doit être agréable (en harmonie avec l'Amour et la Vérité de Dieu), soit douloureuse (en disharmonie avec l'Amour et la Vérité).

2) Qu'est-ce que la **colère** ?

Elle naît quand **une addiction n'est pas remplie** (TV en panne, plus d'eau chaude (physique), plus de cigarettes, d'alcool, de café (substance), parole/action de qlq qui me blesse (émotionnel)) :

a) de mon **désir d'avoir mon addiction assouvie**, et

b) de mon **désir de ressentir certains sentiments quand elle n'est pas assouvie**.

Raison : mon désir d'assouvir l'addiction que j'ai créée ou apprise (de mes parents) pour ne pas ressentir les émotions douloureuses en moi A TOUT PRIX.

Palette d'émotions : de léger ennui à la rage et haine, en passant par toutes les émotions entre les deux.

3) Qu'est-ce qu'une **addiction** ?

Un désir dans mon âme (appris ou créé par moi) de nier, supprimer, résister ou substituer une émotion douloureuse d'enfance, souvent une peur/terreur (fausse croyance sur la vérité ou l'amour, retrait d'amour ou de vérité).

Comment la découvrir ?

« Compulsion », automatique, je ne peux pas m'en passer.

Pas nourrie → colère !

Trois natures : physiques, substances, émotionnelles

4) La colère est une **invention humaine**, pas de Dieu, donc en disharmonie avec l'amour : c'est un **péché**, qui viole le principe d'amour de l'autre/de soi. Elle crée de la **douleur**. Supprimée ou projetée ouvertement sur les autres, elle crée la dégradation de notre âme et endommage l'âme des autres. Dans cet état, aucune joie, aucune progression et aucune relation avec Dieu n'est possible. C'est une émotion **ILLOGIQUE** et pourtant tout le monde l'exprime/supprime tous les jours!

5) **Deux types de colère** : de l'**enfant** (expérience d'enfant, sans blâme, désir de me sentir puissant dans une situation d'impuissance d'harcèlement par ex., addiction (faux amour) créé et retirée par l'adulte, parfois supprimée sous pression de l'adulte, bloquée à cet âge, expérience courte de chagrin d'enfant associé à l'expérience) / façade **adulte** (désir de déni/suppression de notre expérience d'enfant, choix personnel d'adulte d'éviter notre responsabilité, désir de déni de l'amour, de la vérité et du libre arbitre des autres, blâme et endommagement des autres,)

6) **4 raisons principales de la colère** (ce qu'elle me donne):

- a) **contrôle/manipuler mon environnement** à nourrir de nouveau notre addiction,
- b) **punir mon environnement** pour ne supporter mes addictions,
- c) **blâmer mon environnement** pour ne pas supporter nos addictions : justifier ma colère (victime du monde, des autres/évite responsabilité personnelle),

d) **Me sentir puissant et éviter de se sentir faible** (peur, chagrin) – fausses croyances sur les émotions de notre enfance.

3. RAISONS OU JUSTIFICATIONS POUR NE PAS RESENTIR NOTRE COLÈRE

- 1) **Suppression** : mon désir de rester dans notre **façade**, comme si elle n'était pas là. Pq ? **qu'est-ce que les autres vont penser de moi et me faire ?** Par ex. : peur d'enfant d'être puni, jugé pour notre colère, ou terreur de la colère/violence d'un parent, peur de la violence (réaction des autres). Peu du retrait d'amour (addictions pas nourrie).
- 2) **Résistance** : **qu'est-ce que je ressens ?** Mon désir de ne pas sentir la douleur d'être en colère. Elle est là mais on résiste à l'exprimer ! Par ex. : pas cool, pas spirituel (new age), peur de faire du mal aux autres (de tuer), honte d'enfant de l'avoir (jugement des parents).
- 3) **Colère passive-agressive** : pas exprimée ouvertement (résistance) : frustration intérieure, pression et insistance incessante, être victime, résister, manipuler, contrôler etc... Mène à : explosion de rage et beaucoup de dégâts (ex. moi, mes parents). Cree beaucoup d'insécurité pour les enfants. Aussi dommageable, voir plus que la colère exprimée ouvertement.
- 4) **Déni, résistance ou suppression** : on l'ignore, on la retient, on la dissimule (passif-agressif) : mène à l'apathie, la dépression. **Refus de responsabilité personnelle.** Problème : choix de s'éloigner encore plus de l'amour, de la ressentir. Pas de progrès possible, pas d'accès direct a la blessure causale → choix/désirs illogiques

4. RENSSANTIR LA COLÈRE DE MANIÈRE AIMANTE POUR LA LIBÉRER

Il n'y a qu'une seule manière de l'exprimer de manière aimante ! Projeter, supprimer, résister, ignorer créent des dégâts. Prendre la responsabilité de la ressentir sans affecter soi ou les autres! Nécessité de développer ce DESIR !

- 1) Jésus : « colère (adulte) utile, elle est **notre guide** vers addiction et elle pointe vers une émotion douloureuse, souvent de la peur ou honte / fausse croyance sur l'amour. »

- 2) Voir et ressentir que la colère d'adulte est **un choix personnel**. Possible de faire un choix différent, d'amour.
- 3) Rappel : un **enfant ressent automatiquement** toutes ces émotions (s'il n'est pas supprimé). C'est un processus naturel.
- 4) **SINCERITÉ** : Si je reste en colère et ne la libère pas, c'est que j'ai une justification pour cela : c'est ce que je veux, ce que je crois le meilleur choix.

Pour changer, je dois développer un désir de voir la colère en tant que mon désir d'avoir mon addiction nourrie, d'éviter ma peur, de me sentir puissant et fort & et développer un désir de voir et ressentir mon addiction et de ressentir ma peur derrière.

- 5) **Demander aide de Dieu, Guides : attirer LOA pour exposer les causes de mes résistances, et m'aider à la ressentir de manière aimante (m'adoucir le cœur, ne pas rester dans le sentiment de contrôle, et de puissance).**
- 6) Découvrir et ressentir **mes raisons de ne pas vouloir ressentir ma colère** de déni, suppression et/ou résistance à ressentir la colère : peurs, fausses croyances sur les émotions.
- 7) Découvrir et ressentir **les raisons de vouloir ma colère** : (cfr 4 raisons).
- 8) **Ressentir la douleur de ma colère de manière aimante** : « ressentir la douleur de la colère, ce qui me fait mal, et de ma propre résistance à la douleur, avec le désir de découvrir l'addiction et la peur sous-jacentes. »

Pour ceux qui l'évite et la supprime (comme moi) : Je me rappelle Jésus qui a parlé d'avoir passé des semaines à tous les jours être en colère et hurler en frappant un sac de boxe jusqu'à épuisement avec le désir de découvrir les raisons (peurs) de sa suppression, résistance à la colère, avant qu'il ne commence à ressentir pourquoi il veut être en colère tellement il la supprimait et y résistait.

Pour ceux qui sont à l'aise pour exprimer leur colère ouvertement sur les autres : si je ne passe pas rapidement à une ouverture de cœur à la douleur, et aux larmes, je

désire encore rester en colère (contrôle, puissant) et c'est très destructeur de la ressentir dans cet état ! Je dois trouver pq je pense que rester en colère est mieux?

Jésus : « il n'y a **pas un seul bénéfice de ressentir la colère d'adulte** » Rester dedans en la justifiant crée juste des dégâts ! Nous devons avoir un désir de nous adoucir le cœur, de ressentir la douleur associée et découvrir ce qu'il y a derrière. »

9) Ressentir la douleur de mon **addiction, ce que je veux a tout prix pour éviter ma douleur et terreur.**

10) Ressentir la douleur de ma **peur** / fausse croyance → changement positif dans ma vie

Avant d'accéder a la plupart de nos émotions causales (peur, honte, chagrin), nous devons commencer a **sortir du déni** et **accepter notre façade**, et **déconstruire toute une série d'addictions** pour commencer a nous familiariser avec notre **terreur de nous sentir submergé par la douleur**, pour enfin la traverser a un moment dans notre vie et cela peut prendre plusieurs semaines ou mois d'expérience de terreur.

11) Difficultés : toute la vie = colère justifiée ou supprimée. Prendre du temps et des efforts pour développer un désir de changer à partir de notre état actuel de déni: d'aimer, d'amour de la vérité, de foi en le processus émotionnel et d'action. La **déconstruction de notre façade** est la chose la plus difficile à faire de notre existence, surtout ici sur terre où tout l'environnement s'y oppose :

- Désir de guérison instantanée, de sauveur → désir de prendre la responsabilité de mes émotions et de mes désirs.
- Ma colère (ou mon déni d'elle) est justifiée, une bonne chose → Ma colère est une émotion illogique qui dégrade mon âme et celle des autres : j'utilise / manipule / fais du mal aux autres juste pour m'aider à éviter de prendre la responsabilité de mes émotions douloureuses en moi.
- Ma définition de l'amour (celle de mes parents) : vivre dans ma façade / nourrir les addictions = bonheur → La définition de Dieu de l'Amour : confronter les addictions, prendre la responsabilité de mes émotions = progression de l'âme et vraie joie intérieure durable.

- Nourrir les addictions = amour → Dieu : je dégrade ma condition quand je nourris mes addictions et celles des autres. Je pousse les autres à se dégrader en voulant qu'ils nourrissent mes addictions. Égoïsme et dégradation de l'âme.
- Je dois éviter ma douleur (peur et chagrin) à tout prix → Ressentir ma douleur est un acte d'amour responsable qui va créer de la joie et du bonheur dans ma vie.
- Etat de déconnexion, insensibilité à la douleur (et donc à la joie aussi) ==> développer ma sensibilité à la douleur associée aux choix sans amour et la joie associée à mes choix en harmonie avec les Lois de Dieu, ex. : ressentir la douleur.
- La loi d'attraction est terrible (ce qui m'arrive de douloureux) : rage sur Dieu → La Loi me montre la vérité sur ce que je supprime en moi pour m'aider à libérer la douleur, Dieu veut que je sois heureux !

Remarque : Eviter la colère, l'addiction, la peur et passer directement au chagrin ne fonctionne pas : il faut déconstruire notre château de douleur comme en commençant par où on se trouve : déni, ressenti de la colère (adulte) et nos addictions.

5. RÉPONSE À LA QUESTION DE MAJDA :

« Mais ma question c'est où est ce que je dois focaliser mon attention quand je ressens la colère ? Sur mes sensations physiques ? Sur mes pensées ? Ou alors sur l'un puis sur l'autre ? J'ai remarqué que l'attention ne se focalise que sur une chose, tout en même temps, Ça n'a pas l'air possible. »

Quand on déverse notre colère sur quelqu'un, se pose-t-on ces questions ? Non parce que c'est ce qu'on veut faire ! Automatique. Pq ? On ne veut pas prendre la responsabilité de notre colère qui est notre création, pas celle de l'autre.

Est-ce que l'enfant de 3 ans en colère se pose ses questions ? Non, il ressent juste ce qu'il ressent. Alors pourquoi pas l'adulte ? Notre mental veut contrôler le processus (pourquoi, comment) parce que c'est le désir de l'âme de contrôler (peur), de ne pas de ressentir, et le mental s'exécute comme un humble serviteur.

Voir que « Mon choix » : je veux être en colère (envie de déverser ma colère) ! Je crois que c'est le meilleur choix pour moi puisque c'est mon désir. C'est le point de départ de voir cela. Donc :

1) Sortir du déni, du désir de maintenir ma façade.

2) Découvrir et ressentir mes justifications (désirs de mon âme) à ne pas ressentir ma colère (à la supprimer, résister ou ignorer ou projeter), pourquoi je veux rester en colère.

3) Ressentir ma colère et ce qu'il y a en-dessous (addictions) avec amour.

4) Ressentir la peur a la source de mon addiction.

Esprit (**pensées**) suit le désir de l'âme, donc dépend de notre choix ou désir d'âme de rester en colère (l'esprit nous distrait) ou de la libérer (l'esprit nous aide a découvrir les obstacles a ressentir et ce qu'il y a en-dessous de la colère).

Pour les **sensations physiques** de colère dans le corps, on devra développer un désir (choix) de les ressentir, leur douleur, sans vouloir les contrôler et elles diminueront, et partiront quand la colère sera libérée.