

UN EXERCICE EFFICACE POUR SE LIBÉRER DE LA COLÈRE



par Inelia Benz

[Version audio gratuite ici](#)

Plusieurs d'entre nous sommes réticents à traiter ou à libérer la colère. C'est parce qu'elle est d'une telle puissance que nous pensons que, si nous la perdons, nous ne serons plus en mesure de nous défendre ou de défendre les autres. Bien qu'elle ait pu aider des gens à se sortir de la dépression ou de relations abusives, la colère n'est pas la seule alternative.

En réalité, la colère est un degré au-dessus de la peur. Elle a la couleur de l'énergie de la peur, mais d'un ton plus prononcé et c'est de là que l'ombre prend naissance. Elle est en fait, très destructive, tant pour nous que pour les autres autour de nous.

Donc, il y a deux croyances dont il faut se libérer. La première est de croire que si nous libérons la colère, nous deviendrons plus vulnérables; et la seconde est que la colère est nécessaire pour appuyer nos convictions.

Maintes fois, c'est notre colère qui nous propulse à faire quelque chose, pour cesser une guerre, par exemple. Et souvent, il n'y a que la colère pour nous faire entendre et nous faire comprendre par ceux qui nous mènent par le bout du nez ou qui nous marchent sur les pieds; ils cessent alors d'agir ainsi. Et c'est une bonne chose. Mais une fois que nous aurons contacté notre pouvoir, nous n'aurons plus besoin de la colère pour nous exprimer, puisque nous aurons alors de meilleurs outils pour le faire.

La colère peut nous amener à perdre notre sang froid. Quand nous perdons notre calme, nous pouvons blesser d'autres personnes émotionnellement, psychologiquement ou physiquement. Nous perdons notre contenance, notre équilibre.

Dès notre jeune âge, on nous apprend à contrôler notre tempérament, à dompter et à réprimer notre colère. Cela est aussi négatif. Devenir libre implique de reconnaître et de libérer notre colère envers notre vie, notre sort, notre situation et envers les gens qui nous ont blessés ou rejetés.

La colère comme la peur est une émotion destructive. Lorsqu'elle est réprimée, elle a une emprise sur nous et peut éclater à tout moment.

Au cours du processus ascensionnel, la colère nous maintient à un niveau vibratoire inférieur.

Et voilà un point très intéressant. Plusieurs personnes m'ont demandé comment augmenter leur capacité à percevoir leurs guides, leur Soi supérieur, leurs anges; ou encore comment communiquer avec des êtres de lumière d'autres dimensions, ou avec des extraterrestres par exemple. Il y a deux blocages fondamentaux qui nous empêchent de communiquer avec eux: le

premier est la PEUR, le second est la COLÈRE.

Et oui ! Ça prend plus que des capacités psychiques pour contacter ces êtres, bien qu'ils puissent toujours nous rejoindre par les rêves, les synchronicités ou autres moyens. Mais cela est difficile autant pour eux que pour nous. Une personne bien branchée peut facilement contacter ces êtres. Mais imaginez ce que l'on pourrait accomplir sans nos blocages. On ne se laisserait pas tromper ni affecter par la négativité de certains êtres.

Bien qu'une première étape soit de libérer les peurs, la seconde en importance est de libérer la colère.

Donc, si vous le voulez bien, passons à l'exercice de libération de la colère. Celui-ci est très simple et similaire à celui de la libération de la peur.

Vous pouvez effectuer cet exercice à n'importe quel moment ou lorsque vous ressentez de la colère. Pour de meilleurs résultats, il est suggéré de faire cet exercice dans un endroit calme et privé.

Asseyez-vous ou étendez-vous confortablement en tenant votre dos droit, puis fermez les yeux. Prenez une grande inspiration abdominale, tranquillement, puis expirez le plus rapidement possible. Répétez : inspirez lentement, expirez rapidement. En tout, 3 fois. Vous pouvez maintenant recommencer à respirer à un rythme régulier.

Scannez votre corps, de la tête aux pieds, pour trouver l'énergie de la colère. Cherchez où est logée votre colère. Si vous ne la trouvez pas, scannez votre corps à nouveau, de la tête aux pieds.

Une fois que vous avez repéré la colère dans votre corps, il faut tout simplement l'observer. Ne l'analysez pas, observez-la. Permettez-lui d'être présente et d'exister. Permettez-lui

d'être et de grandir.

La colère peut se manifester par de l'inconfort, comme un nœud, un malaise ou une douleur à un endroit précis, ou encore par une pensée ou un souvenir. Il se peut que ce soit seulement le sentiment de colère.

Observez-la. Ressentez-la. Autorisez-lui d'être là. Dites-lui : « Colère, tu es la bienvenue. » Accueillez-la et laissez-la grandir. Grandir de plus en plus. Sentez-la. Permettez-lui d'être présente. Laissez-la grandir et grandir le plus possible. Autorisez-la à devenir aussi grande que possible. Autorisez-la à s'exprimer à l'intérieur de vous. Mais ne l'analysez pas.

Il suffit de permettre, à tout ce qui vient, de se manifester. Tout simplement, permettez, à ce qui peut survenir. Que ce soit des mots, des pensées, des souvenirs. Suivez l'évolution, même si ça change d'émotion ou d'endroit dans votre corps.

Peu importe ce qui arrive, dites : « Tu es la bienvenue, je permets aux émotions de se manifester, aux mots de monter, aux souvenirs de refaire surface. Colère, tu es la bienvenue. » Regardez-la. Observez-la.

Maintenant, autorisez-vous à vous en approcher et à l'accueillir à bras ouverts, peu importe la forme par laquelle elle a choisi de s'exprimer.

Donnez-lui de la lumière et de l'amour, et permettez-lui d'exister. Remerciez-la pour ce qu'elle vous a permis d'apprendre. Remerciez-la d'avoir été avec vous depuis si longtemps.

Ascension Spirituelle 101 © 2010 Inelia Benz, tous droits réservés

Maintenant, libérez-la dans l'Unité, dans l'Infini. Permettez-lui de retourner librement à la Source. Inspirez, expirez,

profondément. Pendant que vous inspirez, faites-le dans la Lumière et l'Amour. Lorsque vous expirez, laissez cette Lumière et cet Amour remplir les espaces où il y avait de la colère dans votre corps. Répétez jusqu'à ce que tous les espaces soient remplis d'Amour et de Lumière. À la fin, laissez cette Lumière et cet Amour se répandre autour de vous, dans votre environnement immédiat et élargi.

Maintenant, scannez votre corps de vos pieds jusqu'à votre tête, et vérifiez s'il reste de la colère en vous. Si oui, répétez l'exercice. Si non, vous pouvez refaire l'exercice plus tard. Terminez maintenant en ouvrant vos yeux et en vous étirant tranquillement dans tout votre corps.

Répétez cet exercice à tous les jours jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus de colère dans votre vie. Chaque session est valable non seulement pour vous, mais également pour le collectif humain tout entier.

Source: <https://ineliabenz.com/>

Traduction [la Presse Galactique](#)



[Aussi disponible à l'achat ici](#)