

## POURQUOI TA RAGE EST TRÈS SPIRITUELLE

Voici un petit rappel pour "les chercheurs d'amour, de lumière et de bonheur".

(Et il n'y a pas de jugement ici. Nous cherchons la lumière jusqu'à ce que nous tombions amoureux de l'obscurité, et l'obscurité s'imprègne de notre lumière et n'est plus alors obscurité...)

La rage est mal comprise.

La rage est spirituelle.

La rage n'est pas dangereuse.

C'est la rage désavouée qui est dangereuse.

La rage de l'ombre, la rage reniée, la rage refoulée et non intégrée, la rage qui s'exprime violemment, inconsciemment, cruellement, sur soi ou sur l'autre, voilà ce qui est dangereux.

La rage, avant qu'elle ne passe à l'acte, n'est qu'une information. Une information brûlante, oui. Une information intense, oui. Mais de l'information corporelle tout de même.

De l'information. De l'énergie. La vie. La vie brute, pulsante, brûlante, palpitante.

Dans le corps. Le cri de l'enfant intérieur.

Lorsque la rage pure est rencontrée, intégrée, traitée, digérée, comprise, aimée pour ce qu'elle est, elle est totalement inoffensive. Elle est même vivifiante. Elle est énergisante. Un carburant pour la créativité. La passion. La manifestation.

La rage est porteuse d'informations sur ce qui nous tient à cœur. Sur nos valeurs. Sur les domaines dans lesquels nous devons nous exprimer, apporter des changements, fixer des limites, rester en sécurité ou dénoncer l'injustice.

Sur les choses du passé auxquelles nous devons faire face, sur lesquelles nous devons nous exprimer ou que nous devons traiter.

La rage est une force vitale sauvage, et il n'y a pas de danger à la ressentir et à l'affronter.

Sous notre rage peut se cacher un terrible chagrin.

Une colère authentique, saine et vivifiante, ou le carburant nécessaire à un changement positif.

Ou peut-être un petit enfant qui réclame l'attention, l'amour, la Présence, un parent, enfin.

Lorsque nous ne comprenons pas la rage, nous attaquons et blâmons les autres, ou nous nous blâmons nous-mêmes.

Ou nous tombons malades, ou nous devenons dépendants, ou nous continuons à courir jusqu'à l'épuisement.

Mais lorsque nous pouvons être présents à la rage, nous en voyons l'innocence.

Et elle peut se transformer en un amour puissant.

Et elle peut apporter les transformations les plus incroyables.

Et les guérisons les plus profondes.

Alors, chercheurs d'amour, de lumière et de bonheur, je vous implore de ne pas avoir peur de ce que vous appelez "l'obscurité", de ne pas vous détourner de ces magnifiques messagers de l'ombre, de ne pas réprimer votre humanité la plus profonde dans votre recherche de la lumière.

Vous vous couperiez ainsi de parties importantes de votre propre cœur.

Tu seras en colère sous ton apparence paisible, et ce n'est bon pour personne, y compris pour toi.

Tu te montreras contrôlant et abusif et tu rejetteras la faute sur les autres, même si tu te dis "éveillé", et cela ne peut pas être la voie, cela n'a jamais été la voie de la paix.

La rage sera ton plus grand professeur.

La rage te réveillera vraiment.

La rage te guérira plus que la félicité ne pourra jamais le faire.

Si tu peux laisser tomber ton masque,  
et commencer à écouter.

J E F F F O S T E R