



Ordre Souverain Apostolique des Hospitaliers de Saint Jean

LA PEUR: OBSTACLE AU DEVELOPPEMENT SPIRITUEL

La résolution de la peur passe par la reconnaissance et l'acceptation de tous les phénomènes naturels liés à notre existence. La vieillesse, la décrépitude et la mort sont des faits auxquels nous ne pouvons échapper. La reconnaissance de ces réalités comme étant naturelles et incontournables, va nous apporter la paix. **Il faut inviter nos peurs dans notre conscience comme on invite des amis et ainsi leur faire perdre de la force.** Il faut regarder profondément dans la nature de nos peurs pour comprendre que **nous ne sommes pas nos peurs** et que c'est un processus d'identification qui n'a pas lieu d'être qui vient nous troubler.

Chaque jour nos peurs doivent perdre de la force et non en gagner. Il faut comprendre qu'entre nous et le bonheur, il n'y a que des peurs. Il faut également et parallèlement à cette pratique de résolution de la peur, mettre en œuvre tout ce qui peut élargir notre champ de conscience. Toutes les pratiques qui contribuent à nous faire prendre conscience de l'instant vont peu à peu amener la lumière dans notre vie. Ainsi les peurs qui ne peuvent se mouvoir que dans les recoins obscurs de notre conscience, vont être contraintes de laisser la place à la paix, à la lumière et à la sérénité.

La plus grande peur des humains réside dans l'idée qu'**à la mort nous pourrions retourner au néant.** Certains pensent que la vie commence à la naissance et disparaît à la mort et ils ont peur de n'être plus rien ensuite. Les existentialistes disaient que la mort était un scandale parce qu'elle mettait un terme à nos projets. Nous pouvons avoir une toute autre conception de l'existence. **Toutes les traditions spirituelles admettent une permanence de l'énergie de vie sous des formes qui ne sont pas nécessairement matérialisées.** La terre nous donne un exemple permanent de la renaissance. Les plantes se préparent dans le secret du sol, surgissent à la lumière, se déploient, s'accomplissent, meurent et renaissent.

Lorsqu'une fleur renaît, si semblable à celle de la saison passée, n'avons-nous pas ici la preuve que la mort n'existe pas vraiment ? La fleur que vous observez à cet instant, ressemble absolument à celles des saisons précédentes, et pourtant elle est totalement différente, absolument unique pour cette vie. Une autre renaîtra plus tard qui aura son apparence et son capital génétique, mais à nouveau unique et individualisée.

La pleine présence à la vie, la pleine présence à l'instant est indispensable pour être réellement vivant. **Si nous ne sommes pas « présents au moment », où sommes-nous? Où se promènent notre mental, nos pensées, notre corps, nos actes?**

Nous agissons au hasard et par réflexe sans une réelle conscience du moment. Cela signifie que nous ne sommes pas vraiment là et que nous vivons par une sorte d'automatisme qui nous pousse vers l'avant sans réflexion.

Ce mode de fonctionnement nous fait gaspiller de l'énergie et du temps et **notre mental incontrôlé se fait du souci pour ce qui s'est passé hier où ce qui va arriver demain.** Ainsi hors de l'instant vécu en conscience,

nous avons peur tout le temps et nous pensons que le bonheur ne peut exister que dans l'avenir. Mais cet avenir n'est encore qu'une illusion de notre mental, puisqu'il n'existe pas encore. ***Nous attendons que le monde se comporte comme nous souhaiterions qu'il le fasse et nous sommes là, à espérer et à attendre que nos illusions deviennent réalité.***

Dans la vie quotidienne, nos peurs nous poussent à nous perdre. ***Notre corps est là, mais notre esprit est dispersé et il est rare que nous ressentions profondément le sentiment de paix qui jaillit de l'instant vécu en pleine conscience.*** Nous voulons nous débarrasser de nos peurs, de nos colères et de nos souffrances, et nous tentons de les oublier dans le fracas de notre vie et tout ce que nous propose notre civilisation en délire.

Les pollutions sont nombreuses pour notre mental. Cela commence par internet, puis la télévision, les addictions aux téléphones portables. Nous considérons comme normal aujourd'hui le fait de voir nos jeunes, et moins jeunes, les yeux rivés sur leurs petites boîtes électroniques et téléphoniques qui les rendent aveugles et sourds à l'environnement. Ils sont en contact avec le monde entier, semble-t-il, mais ils passent à côté de vous sans vous voir et sans un mot. Ils n'ont apparemment pas le temps d'avoir peur, car leur présent est chez SFR et l'avenir de leur conscience chez Google.

Pourtant, en dépit des apparences, ***ils ne peuvent pas échapper au processus de la peur*** car ils s'intoxiquent avec ce qu'ils consomment chaque jour. Ces pollutions véhiculées par tous les médias, ces poisons mentaux dont nous ne connaissons précisément ni l'origine, ni les intentions, et qui pénètrent dans le mental et dans la conscience, pour y imprimer des toxines qui en fait génèrent et nourrissent la peur

Nous avons tendance à considérer la vie comme un film dans lequel nous sommes acteurs. ***Nous nous inscrivons en permanence dans un mélodrame dans lequel nous décidons plus ou moins d'être des acteurs tantôt heureux, tantôt malheureux.*** Si notre vie peut effectivement être comparée à un film, nous nous trompons sur notre position dans ce film. ***Nous ne sommes pas l'acteur, nous sommes le projecteur.*** Nous croyons que le monde pénètre en nous tel qu'il est, alors que ***nous le reconditionnons*** sans cesse d'instant en instant, sans nous en rendre compte. Nous sommes alors piégés, nous nous croyons libres alors que nous construisons nos chaînes. Ce trou dans notre conscience crée en nous un malaise qui ne repose sur rien de précis ou définissable. C'est normal, ***nous créons une prison dont nous ne voyons pas les murs.*** Mais en réalité, la porte de notre prison possède une serrure et nous en détenons la clé : ***c'est la conscience.*** Pour reprendre les commandes de notre vie, tout est en effet question de conscience. Le mental a beau nous hypnotiser et transformer une petite souris en menace de mort, elle n'en demeure pas moins qu'une simple souris.

Notre vraie nature est la joie et le bonheur car nous avons été créés par amour et dans l'amour, mais cette nature a été altérée depuis la nuit des temps par une accumulation de mensonges et de peurs par des générations d'êtres humains qui ont projeté leurs peurs intérieures et ont créés des peurs extérieures dans l'inconscient collectif. Ces dernières ont à leur tour renforcé les peurs internes. ***Cette ronde infernale a éloigné l'homme de sa véritable nature, de sa nature profonde.*** Si l'humanité parvenait à dissoudre, ne serait-ce que la moitié de ses peurs internes, nous pourrions inverser la tendance et construire une société plus ouverte, tournée vers le bonheur et le partage. ***Plus les adultes se libéreraient de leurs propres peurs et moins ils les transmettraient à leurs enfants.*** Plus ils se reconnecteraient à leur intuition et à la spiritualité et plus ***ils établiraient leur vie dans le registre de l'amour.*** C'est la seule condition qui permettrait de construire un monde où chacun pourrait trouver sa place en fonction de sa nature profonde.

gb+