



## Ordre Souverain Apostolique des Hospitaliers de Saint Jean

### COURRIER DES LECTEURS DE LA LETTRE DE SAINT JEAN !

Question: **Quel est le principal problème qui s'oppose au développement spirituel ? Ne serait-ce pas les émotions ?**

**Réponse du Père Gérard.** De nombreuses techniques enseignent la maîtrise des émotions, lesquelles effectivement peuvent créer des entraves à notre évolution. Nous savons tous que par un travail sur la respiration et la maîtrise du corps, on peut obtenir des résultats. Mais ce n'est pas de cette maîtrise là dont je veux vous parler. En fait, c'est dans ce que j'appelle « **la conscience naturelle** » et qui se vit dans la simplicité que le processus émotionnel s'intensifie naturellement. **Les émotions deviennent puissantes et merveilleuses et ne sont en aucun cas un obstacle à l'évolution.** Nous pouvons les vivre intensément, dans la présence à l'instant, qu'elles soient positives ou négatives, car nous ne projetons sur elles aucun jugement de valeur. Nous constatons seulement: « **C'est cela est, et rien d'autre.** »

Dans cet état, toutes les émotions sont permises, comme la joie et la colère, car elles ne peuvent altérer le bien être naturel qui est la conséquence de l'état de « **conscience naturelle.** » Les émotions ne sont pas séparées de la conscience. **Il n'y a pas l'observateur d'un côté et l'émotion de l'autre.** Il y a tout simplement la vie qui se manifeste sous la forme d'un être conscient de ses émotions. Nous prenons simplement conscience de cette vie qui se manifeste sous la forme d'émotions. **Nous ne pouvons pas trouver une seule émotion qui existe en dehors de l'instant. Nous ne pouvons pas trouver une seule émotion qui existe sans la conscience.** Ainsi nous comprenons qu'il n'y a rien de mal à sentir nos émotions. Nous pouvons les laisser se manifester totalement et même se déchaîner au besoin. **Nous devons comprendre qu'il est possible de faire l'expérience d'une paix intérieure totale au milieu d'une intense émotion.** Voici un autre secret de la conscience naturelle. **L'émotion est une belle énergie totalement imbibée de notre sagesse intérieure et il ne faut en aucun cas la refouler.**

**Le fait de ressentir des émotions ne signifie pas que nous ne sommes pas libre.** Il est toujours vain de réprimer ou de refouler ses émotions. Celui qui veut les gérer par le processus de la conscience naturelle, doit d'abord les accepter et lorsqu'elles sont là, **les laisser s'exprimer et s'épuiser d'elles-mêmes.** Mais l'Ego est prisonnier du refus, comme il est prisonnier de son passé. **L'Ego a toujours peur d'être anéanti.** Si nous nous sentons joyeux ou déprimés, cela ne signifie en fait rien. Ce sont des focalisations résultant d'une idée que nous avons de nous-mêmes. Nous n'avons pas besoin de nous concevoir, de savoir qui nous sommes. **Exister, n'est pas avoir une idée de ce qu'est exister. Exister, c'est simplement être dans la conscience naturelle d'exister.** Il faut laisser la vie s'exprimer dans l'instant sous n'importe quelle forme.

**La conscience n'a pas de sens propre si nous la séparons de l'expérience du moment.** Elle n'est pas une chose d'où l'émotion serait exclue. C'est impossible. Nous ne pouvons pas trouver la conscience quelque part. **La seule forme que puisse prendre la conscience, c'est notre expérience du moment.** Quand nous nous sentons déprimés ou que nous avons de multiples problèmes, nous prenons conscience que tout cela ne constitue en fait qu'une seule histoire au sens de la conscience. La liberté, ce n'est pas de transformer une expérience malheureuse en une expérience heureuse. **La liberté est de ne pas avoir peur de s'exposer totalement à la vie sous quelque forme que ce soit.** S'abandonner totalement permet à la vie de se manifester dans sa simplicité, débarrassée de nos concepts mentaux et des histoires que notre esprit nous raconte. Vivre c'est se mettre constamment en danger.

**Le but n'est pas de devenir parfait. Le but n'est pas d'atteindre ou de ne pas atteindre un état d'éveil ou de réalisation.** Il suffit de prendre conscience que notre vraie nature, notre état naturel d'être humain est précisément la perfection. L'être évolué ne fait rien d'autre que de revenir à son état naturel, sa nature profonde qui est de l'ordre de la perfection, car c'est ainsi que Dieu nous a voulu. La perfection est en nous et il ne tient qu'à nous de lui donner existence par la conquête de notre liberté. A ce moment, **nous regardons venir nos doutes et les voyons repartir, ensuite nous regardons venir nos émotions et nous les laissons repartir, mais nous ne nous laissons plus abuser ni par les uns ni par les autres.**

Nous devons devenir comme le miroir dans lequel les événements quels qu'ils soient vont se réfléchir de la même manière. **Si un miroir nous renvoie une image heureuse ou malheureuse cela ne change absolument rien à la nature du miroir.** Que nous soyons en méditation, en prière ou en pleine action, cela ne fait aucune différence pour ce que nous sommes, pour cette conscience naturelle qui nous habite et qui tend un miroir aux événements de notre vie. Nous pouvons nous sentir détachés, à l'aise dans toutes les circonstances. Et cela tout en étant impliqué normalement dans les péripéties de l'existence.

Vous connaissez peut être cette phrase de la pensée chinoise: **« lorsqu'un vent fort souffle dans ma direction, je m'ouvre à lui et fais le vide en moi, afin qu'il puisse me traverser sans résistance et passer sans rien emporter. »** Il faut comprendre également que la seule expérience que nous devons réellement faire est celle de l'instant. **La seule réalité est celle que nous créons à l'instant par notre pensée.** Nous devons alors nous libérer de l'emprise du mental jusqu'à devenir entièrement vulnérables et transparents à la vie telle qu'elle est. **On ne décrit pas ce qui est, on accepte ce qui est.** Si nous faisons en sorte de ne pas nous inquiéter pendant cinq secondes, c'est un choix que nous faisons. C'est comme si nous avions un interrupteur de conscience à notre disposition. **Quelle liberté !**

Au milieu de nos peurs, même les plus intimes, **nous avons la possibilité de ne pas associer les histoires que nous inventons à ces peurs.** C'est un choix, une option. Nous pouvons suspendre nos pensées pendant quelques instants et montrer à notre corps que nous ne sommes aucunement affectés par ce qui se présente dans notre champ de conscience. Par contre, **si nous projetons sur l'évènement un jugement ou une implication personnelle, nous ne pourrons pas trouver cette liberté seule capable de nous mettre à l'abri de la tyrannie de l'évènement et de la souffrance.** Si je suis capable de ne plus avoir de référence à partir d'un évènement, je ne peux même plus dire ce que je ressens, où est l'émotion et de quelle nature elle est. Je ne sais plus où je suis, je ne sais plus qui je suis, et cela est sans importance: **il n'y a plus que l'être libre dans la conscience naturelle libre, totalement disponible pour accueillir le divin dans son âme.**

**GB**