

Cours N° 10

« Nous allons essayer de vous apprendre à mieux connaître, gérer, dépasser et transformer vos peurs. Nous allons, au travers d'un petit conte, vous aider davantage à mieux gérer ces peurs.

Les peurs « primaires » sont essentiellement générées par votre mental. Supposons que votre mental soit coupé en deux ; une partie génère tout ce qui est lumière, positif, tout ce qui est confiance et l'autre partie génère tous les soucis, quels qu'ils soient, toutes peurs confondues. Chacune des deux parties de votre mental veut dominer l'autre.

Le but de cette incarnation, le but du travail que vous avez commencé et que vous continuez à accomplir, c'est d'éclairer le plus possible la partie de votre mental qui génère ces peurs que nous qualifions de sauvages et destructrices. Ces peurs agissent considérablement sur votre corps physique, elles font sécréter des hormones qui paralysent complètement et qui peuvent aller jusqu'à sa destruction.

Une petite partie de ces hormones que les hommes ont découvertes s'appelle adrénaline. Les montées de peur irraisonnées sont générées par ces hormones. Le mot « hormone » d'ailleurs, n'est pas tout à fait exact, cela se situe bien au-delà de ce que vous ne pouvez analyser avec ce qui vous est autorisé dans l'évolution qui est la vôtre actuellement.

Nous allons vous conter l'histoire d'une jeune fille qui habite un petit village. Cette jeune fille a tout pour être heureuse, dont une merveilleuse famille qui la comprend et qui l'aide. Elle est intelligente mais elle est très fragile et pétrie de peurs. Sa vie n'est remplie que de peurs illusoires, de peurs qu'elle se crée en permanence et qu'elle ne peut absolument pas dépasser, ce qui handicape très profondément sa vie.

Ses parents, désespérés de ne pouvoir rassurer leur fille, lui disent :

« Va voir le saint homme, le sage, qui vit dans notre village, il t'aidera, nous en sommes certains ! »

La jeune fille ne veut pas y aller parce qu'elle a peur de ne pas pouvoir s'exprimer, de ne pas être à la hauteur, elle a peur de dire des sottises. Cependant ses parents, qui sont pleins d'Amour pour elle, arrivent un petit peu à la rassurer et lui disent :

« Le saint homme ne te jugera pas, il acceptera de te voir telle que tu es, il t'aidera à dépasser tes peurs. »

La jeune fille se rend donc chez le saint homme qui demeure au bout du village. Elle entre dans une maison lumineuse, toute blanche, et elle voit, assis devant une table, un homme d'un certain âge, rayonnant de Lumière et d'Amour. Il lui dit :

« Viens t'asseoir près de moi ! »

La jeune fille, toute timide et encore complètement pétrie de peur, s'assied auprès du saint homme. Elle a confiance, elle se sent rassurée. Ses peurs ont disparu comme par miracle, comme si elle les avait laissées à la porte. Elle se sent totalement libre, légère, heureuse et sereine. Elle dit au saint homme

: « C'est extraordinaire, je n'avais jamais vécu cet état de plénitude ! Comment cela peut-il exister ? Je désirerais conserver cet état de plénitude ! Saint homme, je vous demande de m'aider. Comment puis-je faire pour me débarrasser totalement de tous ces poids, de toutes ces peurs, de toutes ces entraves ? »

Alors le saint homme lui dit :

« Mon enfant, comprends que tu crées toi-même toutes les peurs qui t'accablent ! Ce sont des formes-pensées qui ont une réalité. Depuis ta plus petite enfance, tu as créé encore et toujours les peurs qui t'accompagnent ! Elles sont si près de toi que tu les nourris. Elles veulent que tu les reconnaises, dans le mauvais sens bien entendu ! Elles désirent être totalement actives en permanence !

Nous allons donc faire un petit jeu tous les deux. Tu vas commencer à inviter toutes tes peurs à cette table, tu vas commencer à dialoguer avec chacune d'entre elles, tu vas leur servir un repas, tu vas leur demander pourquoi elles t'accablent, pourquoi elles te torturent, pourquoi elles t'empêchent d'être heureuse ! Au début elles ne te répondront pas, elles riront même de tes questions. Elles ne veulent pas mourir, tu leur as donné vie ! Petit à petit le dialogue s'installera entre toi et elles, tu les reconnaitras de plus en plus, tu comprendras l'origine de ces peurs et la façon dont tu les as générées.

Cette première leçon est suffisante, retourne chez toi et tu reviendras demain ! »

La jeune fille se retire et dès qu'elle franchit le seuil toutes ses peurs reviennent, l'assaillent, la mordent, la torturent et elle se retrouve très malheureuse. Pourtant, comme le saint homme lui a dit de revenir le lendemain, elle se dit : demain ça ira mieux, il m'aidera !

Cependant elle se sent un peu plus légère, un peu rassurée, elle passe une très bonne nuit et est très impatiente de retrouver le saint homme le lendemain. Ce jour arrive, et avec une grande excitation elle va le retrouver. Le même miracle se produit ! Dès qu'elle franchit le seuil, toutes ses peurs disparaissent. Alors elle pose simplement la question suivante au saint homme :

« Pourquoi, saint homme, toutes mes peurs s'en vont-elles lorsque je franchis le seuil de ta maison ? »

Il lui répond :

« Ici il n'y a pas la place pour les peurs, il n'y a de place que pour la confiance, pour la paix, pour l'Amour et pour la joie, et même si tu invites tes peurs dans ma demeure elles ne te feront aucun mal ! Tu les regarderas, tout simplement !

Maintenant tu vas inviter de nouveau tes peurs et prendre conscience qu'en réalité tu ne les redoutes plus. Discute avec chacune d'elles et comprends la façon dont tu les as réellement générées. Tu vas comprendre qu'aucune peur ne peut réellement t'atteindre, si ce n'est le désir qu'elle t'atteigne !

Prends une peur après l'autre, joue avec, ridiculise-la. Elle sera tellement offusquée de ne plus te déstabiliser qu'elle partira, qu'elle s'en ira, qu'elle te quittera, car elle n'aura plus rien à te prendre puisque tu ne lui permets plus qu'elle prenne quoi que ce soit de ta vie. »

Alors, le saint homme et la jeune fille commencent à regarder peur après peur. Elle discute avec l'une des peurs, puis avec l'autre, elle joue avec elles, elle rit de ses peurs. Elle dit :

« Mais enfin ! Comment ai-je pu avoir tellement peur d'une réalité qui n'existe pas ? »

Peu à peu elle commence à penser :

« Maintenant je crois que je n'aurais plus peur. »

Le saint homme lui dit :

« Retourne chez toi et reviens demain. »

La jeune fille retourne chez elle et après qu'elle ait fait quelques pas certaines peurs refont surface. Elle se dit :

« Mais avec le saint homme j'avais joué avec elles ! Je n'avais plus de peurs, pourquoi reviennent-elles ? Il y en a moins, mais pourquoi reviennent-elles sans arrêt alors que je les ai chassées ? »

Beaucoup plus libre cependant que le premier jour, elle retourne chez elle et dort paisiblement, toujours très impatiente de retourner voir le saint homme.

Le troisième jour arrive. Elle frappe à la porte du saint homme, elle entre et elle le retrouve. Il a un superbe sourire et lui dit :

« Maintenant, je peux te dire que tu es guérie ; tu peux inviter tes peurs à ta table aussi souvent que tu le souhaites, tu peux jouer avec elles mais elles n'auront plus de pouvoir sur toi parce qu'ensemble nous irons jusqu'à leur racine, à leur origine, et comme pour un jeu, nous les enlèverons, nous les mettrons au grand jour, nous les éclairerons avec la Lumière Divine ; je t'apprendrai la chose essentielle qui est de t'aimer et d'aimer aussi tes peurs. Si tu aimes tes peurs, elles disparaîtront ! Si tu es toujours dans la crainte qu'elles t'assailent, tu leur donnes de l'énergie pour vivre en permanence et tu ne t'en débarrasseras jamais ! Si tu les aimes, si tu les reconnais, si tu discutes gentiment avec elles pendant qu'elles sont encore présentes et jusqu'au moment où elles disparaîtront définitivement, elles n'auront plus aucun pouvoir sur toi !

Tu dois aimer tout ce qui émane de toi, que ce soit le côté obscur ou le côté Lumière. L'Amour est la seule clé. Tu vois, dans cette demeure je cultive l'Amour, j'arrose d'Amour

tous les matins le jardin que j'ai créé autour de moi ; donc dans ce jardin d'Amour il n'y a de place que pour des fleurs d'Amour, que pour l'Amour sous toutes ses formes et les peurs ne peuvent pas franchir le seuil ! C'est pour cette raison que lorsque tu es entrée dans ce lieu elles sont restées derrière la porte. Apprends à aimer tout ce que tu es, apprends à aimer les côtés obscurs de ton être afin de les dissoudre dans l'Amour Universel. »

Le saint homme ajoute :

« Maintenant tu peux partir, tu reviendras me voir mais beaucoup plus tard, pour voir où tu en es, tout simplement ! Pars en confiance mais surtout sers-toi de l'Amour. Tu as appris à discuter avec tes peurs, tu as appris à les reconnaître, tu as appris à ne plus les craindre, maintenant apprends à les aimer, et comme l'ombre est toujours absorbée par la Lumière, tes peurs seront dissoutes. »

La jeune fille s'en va totalement rassurée. Confiante, elle sort de la maison, elle a une petite appréhension mais tout de suite elle calme cette petite appréhension, ce petit doute. Elle se sent légère, transformée, confiante et il naît en elle un Amour qu'elle n'avait même pas conscience d'avoir. Elle repart en chantant et en se disant bien que lorsqu'une peur nouvelle « montrera le bout de son nez », elle parlera avec elle, elle lui demandera :

« Que me veux-tu ? Qu'attends-tu de moi ? Si tu veux me perturber, me troubler, tu fais fausse route car je t'aime telle que tu es ! Alors si tu acceptes mon Amour, deviens ma compagne et transforme toi en courage, en confiance et en force ! »

La jeune fille n'a plus eu besoin du maître, du saint homme, elle a pris totalement confiance en elle, elle a compris que les peurs quelles qu'elles soient, d'où qu'elles viennent (que ce soient celles venant de cette existence ou des existences passées) ne pouvaient plus l'atteindre, que toutes ces peurs n'avaient plus aucun pouvoir sur elle, qu'elle les aimait.

Vous pouvez transformer toutes les énergies obscures qui sont en vous en Lumière. C'est peut-être difficile de vous faire comprendre qu'il faut aimer ce que vous appelez « peurs » mais c'est la seule façon de les dissoudre et de vous en débarrasser, de les transformer en force et en confiance.

Nous ne vous demandons pas d'inviter toutes vos peurs à votre table ! Invitez-les une par une, ce sera plus facile à gérer parce que vous n'aurez pas le saint homme à votre table ! Invitez-les, parlez avec elles à haute voix ou à voix basse, essayez de les comprendre, essayez de les aimer et n'en ayez plus peur. N'ayez plus peur des peurs !

Il existe aussi des peurs salutaires mais pour l'instant elles ne vous concernent pas. Les grandes peurs que vous générez pour sauver votre propre vie, les peurs que vous ressentez lors d'une situation dramatique sont peu fréquentes. Vous pouvez aussi aimer les peurs de ce genre afin de garder votre sang-froid pour mieux gérer les situations difficiles.

La peur vous paralyse, vous enlève toute possibilité d'analyse et de jugement. Même si parfois vous vous dites « j'essaie de comprendre, j'analyse fort bien », vous n'analysez qu'une partie du phénomène de la peur.

Il faut aussi comprendre qu'en ce moment vous êtes et vous serez de plus en plus confronté aux peurs, mais à des peurs qui ne s'étaient pas encore présentées à vous sous les formes qu'elles revêtent à présent.

Imaginez que vous soyez un cristal à mille facettes, que vous polissez une facette à la fois ! C'est un travail considérable, un travail de précision, d'orfèvrerie, de patience, d'Amour. Dès que vous avez poli, transformé, épuré au maximum une facette, il y aura encore d'autres à polir, à transformer ! Avant que vous puissiez l'atteindre, la perfection demande un très gros travail, une très grande constance.

Alors chacun d'entre vous en ce moment est dans ce travail de polissage, de perfectionnement. Les peurs qui sont en vous remonteront encore et encore mais vous apprendrez à bien les gérer, à bien les comprendre.

Nous aimerions vous demander (et au travers de ce petit conte nous espérons vous l'avoir bien fait comprendre) d'essayer de ne pas trop mentaliser tout cela car plus vous mentaliserez vos peurs, plus vous leur donnerez force et énergie. Il faut certes essayer de comprendre mais aussi laisser faire.

Il ne faut jamais vous cristalliser sur une situation parce qu'alors vous donnez de la puissance au côté obscur de votre être.

Nous le nommons « côté obscur » en opposition au « côté Lumière » car ce sont deux côtés qui, pour l'instant, sont nécessaires pour expérimenter la vie, pour dépasser en permanence vos divers comportements. A partir du moment où vous comprenez, où vous ne vous jugez pas, les choses vous sont beaucoup plus aisées, beaucoup plus faciles ».