

# "La peur"

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

## Qu'est-ce que la peur?

- Q. – Ma question concerne la peur. Qu'est-ce que la peur ? Il semble qu'il y ait beaucoup de formes de peur. Je me suis réveillé ce matin avec la peur de poser une question. J'ai la peur de ne pas recevoir vos enseignements directement, le plus clairement possible. Donc, si vous pouvez parler de la peur, qu'est-ce que c'est ?

- E. – Si vous portez votre attention en vous-même au moment où vous éprouvez de la peur, vous pouvez découvrir la réponse par vous-même. Cependant, je vais continuer de parler.

- Q. – Merci !

E. – Je veux simplement vous donner quelques indications pour ce processus qui consiste à trouver la réponse pour soi-même, parce que c'est alors la vraie réponse. Elle se trouve dans votre propre expérience. Il vous faut avoir un minimum de vigilance quand la peur survient et vous vous dites : « Oh, comment est-ce arrivé ? Qu'est-ce qui a mené à ça ? Inévitablement, je suis sûr que vous allez trouver certains processus mentaux concernant, non pas ce qui se passe maintenant, mais ce qui pourrait arriver à quelque moment ultérieur comme ce fut le cas ce matin quand la peur a émergé.

En ce moment même, vous pouvez ne pas partir mentalement, mais si votre mental vous fait penser « Est-ce que je vais comprendre ce qu'il dit ? Est-ce que je vais vraiment le comprendre ? » ou si vous vous demandez « que puis-je dire ensuite de pertinent ? », la peur peut se faire éprouver davantage. Or, en cet instant, tandis que vous êtes là debout et me regardez, il n'y a pas de peur à éprouver, n'est-ce pas ? Où est la peur maintenant ?

La peur est seulement avant que la chose arrive, mais « avant qu'elle arrive », c'est donc la peur de l'avenir. Ce n'est pas la peur du présent. Or, puisque le futur n'existe pas en réalité, seul existant le présent, c'est la peur de rien. Elle n'a aucune base en réalité, parce que lorsque le futur arrive, c'est à nouveau le présent. Il n'y a que le présent. Et au moment présent, il n'y a rien à redouter. La peur émerge donc quand vous êtes attiré par certaines pensées dans votre tête. Vous êtes identifié aux pensées et vous vous projetez mentalement loin du moment présent et c'est l'origine de la peur.

Je parle ici de la peur psychologique. Il y a quelque chose d'autre qui est parfois appelé « peur ». Cela arrive quand il y a un vrai danger réel et immédiat. Il y a donc un vrai danger réel et immédiat : un animal sauvage qui apparaît ici soudain ou je pointe sur vous un pistolet. Je ne le ferai pas. Vous pouvez éprouver une contraction ou votre cœur bat plus vite. Quelque chose va arriver, vous pouvez devoir bouger, vous battre, faire quelque chose. Ce n'est pas vraiment de la peur. C'est une réponse instinctive de l'organisme, parce qu'une action peut ou va être requise. Vous pouvez vous enfuir. L'énergie est mobilisée. C'est également appelé peur, mais ce n'est pas la peur dont nous parlons et c'est assez rare que vous ayez à faire face à des situations réelles où cette sorte de peur va surgir.

99,9 % de votre peur est psychologique et c'est vrai pour pratiquement tout le monde. S'il y a des gens parmi vous qui vivez dans un endroit très dangereux, veuillez me poser une autre question et j'aborderai cela, parce qu'il y a là aussi un enseignement spirituel. Si vous vivez dans un endroit où c'est quotidiennement le chaos, ce qui arrive sur la planète en ces temps, si vous vivez en Afghanistan ou en Somalie sans savoir si vous arriverez au bout de la journée, où des gens armés peuvent surgir ici ou là à tout instant, il y a un bel enseignement ici aussi, mais nous n'allons pas en parler, parce que ce n'est pas votre réalité. Votre réalité est la peur psychologique.

Comment alors venir à bout de la peur psychologique ? Eh bien, vous observez comment elle survient et vous observez où votre mental vous emmène tout le temps, où vous suivez le mental avec votre attention. Une fois que vous remarquez que cela se produit, que la peur remonte, vous pouvez vous dire : « OK, quelle est la réalité de cette peur ? De quoi avoir peur en cet instant? » Il n'y a que cet instant, c'est tout !

Vous cessez alors de suivre vos pensées et vous accordez votre attention au moment présent. En d'autres termes, la présence ! Vous devenez présent à l'instant. De plus en plus, votre vie est centrée sur le moment présent plutôt que sur le futur. Vous êtes une jeune personne. La vie des jeunes gens tend à être centrée sur le futur. Si vous aviez 70 ou 80 ans, vous seriez probablement davantage centré sur le passé, mais les deux sont des états dysfonctionnels.

- Q. – Merci !

- E. – Il n'y a rien de personnel en cela. C'est un dysfonctionnement collectif.

- Q. – C'est sûr, je le vois maintenant.

E. – Le changement de conscience, c'est votre vie qui est centrée sur le moment présent plutôt que sur le passé ou le futur. C'est un énorme changement, le changement de conscience, ce qui ne veut pas dire que vous ne pouvez plus gérer le soi-disant futur, préparer des choses, envisager les étapes, faire des projets. Vous faites bien sûr ces choses.

Vous pouvez aussi vous référer au passé, parce que vous pouvez avoir besoin de vous rappeler des choses. Vous pouvez même apprendre des erreurs que vous avez faites dans le passé. Hier, l'autre jour, j'ai fait ça et je ne le referai plus, parce que ça fait mal quand je le fais.

C'est très bien ainsi et ce n'est plus là où vous vivez. Vous ne vivez pas dans le passé, ni dans le futur. C'est incroyable le nombre de gens qui vivent dans le passé ou dans le futur. Ils y vivent littéralement. C'est de la folie, mais c'est normal. La folie normale n'est pas reconnue comme folie, parce qu'elle est normale.

Votre pratique consiste à centrer de plus en plus votre attention sur le moment présent : « Qu'est-ce que j'ai à faire maintenant ? » Vous vous occupez de ce moment présent, non pas de ce soir, ni de demain, juste de maintenant. Cela ne veut pas dire que vous ne pensez jamais au futur ni au passé. Vous le faites parfois bien sûr, mais vous n'y vivez plus. Vous vivez dans le moment présent.

C'est une inversion, parce que dans l'état dysfonctionnel normal, vous vivez dans le passé et le futur et de temps en temps, vous visitez le moment présent et quand, à l'occasion, vous visitez le moment présent, vous vous sentez si bien tout à coup, vous sentez : « Oh, la vie est belle ! » Vous vous sentez joyeux, vous sentez la vie qui s'épanouit ; vous voyez la beauté, même dans les petites choses ; vous pouvez vous relier à un autre être humain avec une grande bonté sans rien vouloir de lui ou d'elle. Vous pouvez accomplir un acte de bonté et aider quelqu'un sans attente, pensant autrement à ce que vous voulez en obtenir, ce qui est ramener à nouveau du futur. Vous vivez la joie à aider, par exemple, non pas comme moyen pour parvenir à vos fins, mais comme une fin en soi.

Beaucoup des gens qui vivent habituellement dans le passé ou le futur visitent le présent de temps en temps, sans quoi ils seraient totalement malheureux. Ils ne sont malheureux qu'à 90 %. Occasionnellement, ils visitent le présent et c'est là où ils se sentent particulièrement vivants et particulièrement joyeux ou ils sont inspirés de façon créative. Pourquoi ? Parce que pour un moment, le mental s'arrête et il y a une ouverture : « Ah ! »

Et l'on peut inverser les choses. Après n'avoir été qu'un visiteur occasionnel du moment présent, vivant dans le passé et le futur, vous pouvez inverser et devenir un visiteur occasionnel du passé et du futur qui vit dans le moment présent. C'est la seule façon de se libérer de la peur. Il peut aussi arriver à l'occasion que vous éprouviez la peur sans qu'elle soit associée avec un processus mental, ni déclenchée par votre processus mental.

Il peut y avoir une accumulation en l'être humain d'anciennes peurs, parce que si vous avez vécu dans la peur de nombreuses années, un champ d'énergie s'est formé en vous et c'est ce qui fait partie de ce que j'appelle le corps de souffrance en vous. La peur vit alors en vous sous la forme d'un champ d'énergie émotionnel. Beaucoup de corps de souffrance sont constitués de peur dans une large mesure.

Parfois, quand vous regardez certains humains qui sont possédés par leur corps de souffrance, si vous les regardez dans les yeux, vous voyez clairement la peur : « Qu'est-ce qu'il me veut ? Pourquoi est-ce que tu me souris ? Tu veux quelque chose ! » Il y a beaucoup de pays où le corps de souffrance est très fort. Si vous allez dans ces pays et souriez aux gens dans la rue, ils pourraient se sauver ou même appeler la police.

Il y a donc un changement magnifique. Ne jamais réellement se sentir à la maison ou se sentir très rarement à la maison en ce monde veut dire vivre dans le passé et le futur. Peu nombreux sont ceux qui habitent le moment présent et qui se sentent donc à la maison où que vous soyez dans le monde. Partout où ils vont, beaucoup trouvent toujours quelque chose qui ne va pas là où ils sont. Évidemment, ils ne sont pas à la maison en eux-mêmes.

C'est la pratique. Et si la peur provient de votre corps de souffrance, tout ce que vous pouvez faire .... Peut-être a-t-elle été réactivée par une petite pensée à propos de ce qui pourrait se passer la semaine suivante, mais parfois, une simple petite pensée à propos de ce qui pourrait se passer la semaine suivante peut subitement déclencher un afflux énorme de peur sans proportion avec la pensée en cause. Cela veut dire qu'il s'agit du corps de souffrance.

Quand cela arrive, vous devez simplement être présent avec ça et observer ce que cela fait en tant que champ d'énergie. Si vous ne l'observez pas, si vous n'êtes pas la présence-témoin, il peut contrôler votre mental et vous faire avoir encore plus de pensées empruntées de peur, parce qu'il aime ça. C'est tout ce qu'il connaît.

Si vous deviez éprouver une accumulation de vieilles peurs, réactivées par certaines pensées... Certaines personnes font des crises de panique qui peuvent être des manifestations extrêmes de la peur en pleine nuit... OK, présence ! Cela vous aidera si vous invitez la présence dans votre vie quand vous n'êtes pas envahi par la peur. Ainsi, quand la peur viendra, la vieille peur, il y aura suffisamment en vous du pouvoir de la présence pour être capable de l'observer. Si vous n'invitez pas la présence dans votre vie en situation neutre, il n'y aura bien sûr pas assez de présence au moment où la peur sera là, laquelle représentera alors une grosse provocation.

En fait, c'est très simple : soyez à la maison dans le moment présent, ce qui veut dire que vous vous reliez à qui vous êtes véritablement au-delà de l'activité mentale.

### **Comment la fonction de nos relations change-t-elle avec l'émergence de la présence?**

- Q. – Bonjour
- E. – Bonjour
- Q. – À mesure que le moment présent est de plus en plus mon expérience, je me suis mise à me demander pourquoi être dans une relation avec quelqu'un et j'ai envie d'en savoir un peu plus sur la façon dont les choses changent quant à ce que nous recherchons dans une relation.

E. – Là encore, en vous observant vous-même dans la relation, vous pouvez vraiment trouver les réponses à vos questions ou la réponse à votre question. Néanmoins, je vais continuer de parler.

Essayer d'en venir à une conclusion concernant la fonction des relations quand vous êtes présente ou éveillée n'est pas en réalité très utile bien que beaucoup de gens aient envie d'avoir la réponse à votre question. C'est pourquoi vous êtes là. Or, vous pouvez observer par vous-même la façon dont les relations fonctionnent dans votre vie, peut-être les nouvelles relations s'il s'en présente dans votre vie, comment elles diffèrent des anciennes relations du temps où vous n'étiez pas présente.

Vous pouvez remarquer, quand vous n'êtes pas présente, que vous recherchez quelque chose auprès de l'autre personne. Cela peut être une chose très subtile ou cela peut ne pas être aussi subtil, mais quand vous n'êtes pas encore reliée à la source en vous-même, ce qui est la dimension transcendante qui est le silence, la conscience, quand vous ne vous connaissez pas en tant que la lumière de la conscience, telle une réalisation vivante, ce qui n'est pas difficile, c'est juste ici, quand cela est obscurci, la seule source de la véritable satisfaction, de la paix, de la vie qui s'épanouit, si c'est bloqué, si vous en êtes inconsciente, vous le recherchez alors à travers autre chose. Souvent, c'est à travers un autre être humain.

Vous recherchez quelque chose que l'autre être humain ne peut pas en réalité vous donner, ni aucune autre situation ne peut vous donner. Vous pouvez le rechercher à travers une situation imaginée. « Je dois organiser ma vie au mieux : avoir un bon revenu pour que je n'aie plus à m'inquiéter, un bel endroit de vie, en premier lieu une relation très harmonieuse et pouvoir voyager, ce qui serait merveilleux ». Même tout cela ne vous procurerait pas une satisfaction permanente. Cela vous procurerait des satisfactions de courte durée, toujours suivies par des insatisfactions.

Vous rechercheriez quelque chose chez l'autre humain, comme à être complétée en quelque sorte : « Complète-moi ! Ramène-moi à la maison, dans le moment présent ! Aide-moi à me trouver à travers toi ! On fait un marché, je te fais te sentir complet et tu me fais me sentir complète ». Ça a l'air pas mal quand on le dit comme ça, mais en fait, quand vous commencez à le vivre, cela ne marche pas, pas très longtemps.

Vous voyez donc, dans l'ancienne façon de nouer des relations, il y a une recherche, recherche de quelque chose à travers la relation. Cela pourrait n'être que le plaisir physique. C'est souvent le cas. Vient ensuite le plaisir psychologique à travers la relation, une sorte de complétude psychologique à travers l'autre.

Tant qu'il y a cette recherche de la complétude à travers l'autre, la relation est ultimement vouée à l'échec. Et quand la présence émerge, le mental peut encore demander : « Eh bien, aurais-je encore besoin d'une relation ? Est-ce que je voudrais encore une relation ? » Vous n'avez pas besoin de trouver quelque réponse, de réponse toute faite à ce genre de questions, ni d'en arriver à quelque conclusion au sujet des relations pour vivre ensuite le reste de votre vie sur cette base mentale.

Le mental aime ça. Il dit : « Il faut que je règle cette question. Qu'en est-il des relations ? Est-ce qu'elles sont encore utiles quand je suis présent ? » Et une fois que j'ai la réponse, je peux l'utiliser pour le reste de ma vie et bâtir ma vie autour de ça. Vous êtes alors de retour dans l'activité mentale. Cette sorte de conclusions n'est qu'une limitation que vous vous imposeriez.

Donc, quelque conclusion mentale concernant les relations ne vous aide en rien. Seule compte l'observation directe tandis que les relations se produisent et une relation se produit dès l'instant où vous regardez un autre être humain. Ce n'est pas seulement la relation intime, parce qu'en regardant un autre être humain, qui sait où cela peut mener ? Or, si vous avez déjà une conclusion mentale qui dit « je n'ai plus besoin de relations désormais », par exemple ou « je ne serai plus en relation qu'avec des êtres très évolués ». C'est une autre conclusion mentale » Et vous allez alors regarder les autres sur la base de cette conclusion, ce qui n'est que du contenu mental et il vous fera dire : « « Es-tu suffisamment évolué pour moi ? » Probablement pas !

Et c'est donc la fin de toutes vos relations, parce qu'à chaque fois, toute personne qui se présente... Quelle est cette expression biblique ? « Tu as été pesé dans la balance et tu as été trouvé léger », par exemple. Toute sorte de conclusion ne peut servir comme base solide pour votre vie. Vous n'avez donc pas besoin d'avoir de réponse à ce niveau, quant à savoir si les relations sont encore nécessaires quand on est présent. Simplement, mettez-vous à vivre la

présence, vivez dans la présence et découvrez comment cela se passe quand vous regardez un autre être humain, quand vous écoutez un autre être humain.

Et les mots qui sortent alors de votre bouche peuvent être « Prenons un thé ! » et ce, sans le contenu mental qui déclarerait « je débute une nouvelle relation ». Et si c'est « déjeunons ensemble », et le mental à nouveau : « Est-ce un rendez-vous ? » On veut tout conceptualiser : « Est-ce que le repas est un rendez-vous ou non ? » C'est juste un concept, nous allons manger ensemble, c'est tout ! Cette relation a-t-elle un futur? Bien sûr que non, il n'y a pas de futur !

En fait, il vaut probablement mieux abandonner toute idée autour des relations et simplement les vivre au moment présent. Vous regardez, vous écoutez, vous sentez la présence et vous laissez les mots sortir de votre bouche, vous dites quelque chose. Il se peut même que vous touchiez l'autre personne sans vous dire : « Devrais-je la toucher ou non ? ». C'est simplement la vie qui s'écoule quand vous êtes présente où vous n'avez pas besoin de vivre à partir de certaines conclusions. Vous vivez à partir de la présence.

La vraie réponse à votre question survient quand vous amenez la présence dans votre contact - que l'on ne va pas là appeler relation – avec les autres humains et vous verrez comment cela évolue. Qui sait, où cela va mener ? Ce qui est important, c'est que vous commencez à apprécier le seul fait de vous rapprocher de l'autre, peut-être juste en le regardant ou en l'écoutant.

Vous appréciez la présence de l'autre, parce que vous appréciez votre propre présence. C'est là où disparaît tout ressenti de manque dans la relation. Quand vous appréciez la présence de l'autre, vous n'en avez plus besoin. Simplement, vous l'appréciez. Mais vous ne pouvez l'apprécier véritablement qu'en vous appréciant vous-même et vous ne pouvez vous apprécier vous-même si vous vous connaissez en tant que conscience, que la lumière de la conscience, que la présence dynamique, silencieuse, consciente. Vous êtes principalement cela.

Au second plan, vous êtes toujours une personne bien sûr. Cela devient alors une très belle chose. Vous avez de moins en moins besoin de ces jugements quant à savoir que faire ou ce que les choses doivent être. La réponse est donc : appréciez d'être en relation dans le moment présent. Qu'il puisse ou non y avoir une relation intime, vous allez le découvrir. C'est l'aventure, mais ce sera plaisant

- Q. – Merci.