

LA SAGESSE SPIRITUELLE

Surmonter
la peur

QUELQUES EXTRAITS



HAROLD KLEMP

L'ORIGINE DE LA PEUR

En quoi consiste la vie au juste ? Je dirais qu'elle a trait à la peur et aux moyens de la surmonter.

Vous avez un emploi, mais vous avez peur de le perdre. Vous jouissez d'une bonne santé, mais vous craignez qu'elle ne s'altère. Votre enfant est malade, et vous redoutez qu'il ne puisse guérir. Aurez-vous de quoi nourrir votre famille ? Ce sont tous des exemples de peurs. Il me semble que, dans ce monde, la peur fasse partie intégrante de notre expérience.

Quand la peur est l'acteur principal de votre vie, elle expulse toute joie et de toute liberté de votre existence.

Dans chaque être humain se cachent de colossales montagnes de peurs. Quelle est leur origine ? Nombre de peurs se sont développées dès avant notre naissance. Chaque être humain porte en lui l'histoire de centaines ou de milliers de vies passées. Il a donc eu bien assez de temps pour nuire aux autres, et ceux-ci ont eu assez d'occasions de l'offenser à leur tour. Quand quelque chose vous a meurtri à répétition et très profondément, le simple fait d'y penser vous donne envie de rentrer sous terre.

Les gens ne sont pas nés égaux. À la naissance, chacun porte en lui un lot unique de karma.

Toutefois, la plupart des gens ignorent la façon de l'éliminer. Combien ne sont même pas conscients de son existence ? Aussi se recroquevillent-ils à l'intérieur de leur enveloppe de chair, trop effrayés pour vivre et trop terrifiés par l'idée de la mort. Ils aspirent au paradis, puisque la terre est un enfer. Ils craignent néanmoins le passage qui les mènera au ciel, car ils devront franchir le portail de la mort.

Par moment, de faibles faisceaux de lumière ou quelques rayons de soleil s'infiltrent malgré tout dans notre vie : c'est l'amour de Dieu. Chaque fois que nous nous emplissons de cet amour divin et le laissons croître dans notre cœur jusqu'à ce qu'il prenne possession de nous, l'obscurité engendrée par la peur est expulsée.

p. 1-3

UN RÊVE ÉCLAIRE

UNE PEUR INSOUÇONNÉE

Janine, c'est ainsi que nous l'appellerons, tenait un refuge qui accueillait les chats pendant les vacances de leurs maîtres. Elle aimait ces animaux et mettait à leur disposition des cages très spacieuses. Sur sa carte de visite, on pouvait lire les devises telles que « Nous adorons les chats » ou « L'amour est tout ».

Le refuge accordait beaucoup d'espace et de liberté aux chats, si bien que ceux-ci y étaient vraiment heureux. Ils étaient ravis de rentrer à la maison au retour de leurs maîtres, mais ils auraient été tout aussi heureux de rester au refuge, car ils avaient la vie plutôt belle.

À l'exception de l'un d'eux nommé Busy. Busy était un bon chat, mais chaque fois que Janine quittait la pièce, il se mettait à miauler.

Les chats peuvent faire un vacarme infernal quand ils décident de pleurer, un peu comme certaines gens quand ils supplient Dieu. Personne n'était capable de supporter les cris incessants de Busy.

Vers le cinquième jour, les colocataires de Janine n'en pouvaient plus de tout ce bruit. Pour avoir un peu de tranquillité, ils allèrent prendre leurs repas à l'extérieur. Mais les autres chats, eux, étaient coincés. L'amour, qui caractérisait ce refuge autrefois si paisible, avait presque totalement disparu. Que pouvait bien faire Janine?

Elle perdit bientôt patience, ce qui était surprenant de la part d'une personne de cœur remplie d'amour comme elle. Mais les lamentations de Busy avaient anéanti la paix et l'harmonie des lieux.

Finalement, Janine s'en remit au Mahanta, la forme intérieure de moi-même. « Mahanta, dit-elle, cette situation me dépasse. Si vous ou l'un des Maîtres ECK pouvez m'aider, je vous en prie, faites quelque chose. Ce chat est en train de me rendre folle. »

Cette nuit-là, Janine eut un rêve dans lequel elle rencontra Prajapati, le Maître ECK qui s'occupe principalement des animaux. Prajapati s'approcha de Busy, le prit dans ses bras et se mit à le caresser.

Un cœur doré apparut sur la poitrine du chat pendant que celui-ci se faisait flatter. Busy appréciait l'attention qu'on lui portait et il se calma.

La scène se déroulait sur les plans intérieurs, à l'état de rêve.

Les mondes intérieurs des rêves sont aussi réels que l'univers physique, et ils sont reliés entre eux de manière bien précise. En effet, lorsque les choses vont mal dans votre vie extérieure, plutôt que d'endurer du karma et des difficultés pendant des années, vous pouvez retrouver l'harmonie au moyen des rêves. Il vous faut néanmoins développer certaines compétences pour pouvoir accéder aux mondes intérieurs.

Voici la manière de procéder : vous pouvez chanter le chant d'amour à Dieu, HU. Au moment opportun, le Mahanta vous emmènera dans les autres mondes.

Il vous fera peut-être vivre une expérience grâce à laquelle vous comprendrez que vous devez soit procéder à des changements dans votre vie extérieure, soit faire évoluer votre moi intérieur. Il arrive qu'un tel ajustement pratiqué dans les mondes invisibles soit suffisant pour rendre plus fluide votre vie extérieure.

Bientôt, d'autres Maîtres ECK apparurent dans le rêve de Janine. Busy courait joyeusement de l'un à l'autre, savourant l'attention et les marques d'affection qu'ils lui témoignaient.

Rebazar Tarz, un Maître ECK qui remplit ses fonctions au Tibet, prit le chat dans ses bras. « Busy, allons-nous promener un peu », lui dit-il. Et il l'emmena dans une grotte sombre du voisinage.

À l'entrée de la caverne, Rebazar lui dit : « Busy, ceci est une grotte, et nous allons y pénétrer. Il est très important que tu voies et comprennes ce que signifie pour toi cette caverne. » Ils pénétrèrent plus avant et aperçurent un trou profond.

Rebazar expliqua que, dans une vie antérieure sur le plan physique, le chat s'était approché d'un trou semblable et y tomba. Il miaula pour qu'on l'en sorte, mais personne ne pouvait entendre ses pleurs, et il mourut.

Cette terreur accompagnait le chat dans sa vie actuelle et était à l'origine de sa peur de la solitude. Pendant que Rebazar donnait cette explication, le cœur doré sur la poitrine de Busy se mit à les inonder de lumière.

« De quelle manière voudrais-tu explorer la caverne? » lui demanda Rebazar. En d'autres termes, voudrais-tu explorer la source de ta peur ?

Busy se montra très fureteur, comme n'importe quel chat. Rebazar et lui s'avancèrent dans la grotte. La lumière de Dieu qui émanait du cœur doré éclairait les obstacles, les trous et autres dangers.

Le matin suivant, Janine, qui avait vu en rêve ce que Busy avait vécu sur les plans intérieurs, vint lui rendre visite. Le chat était tranquille. Depuis ce jour-là, il cessa de pleurer.

Rebazar et les autres Maîtres ECK ont accompli une guérison spirituelle, une tâche qui n'est pas simple à réaliser avec un chat. En fin de compte, l'ancien karma de Busy était dénoué.

Le Maître intérieur peut vous rencontrer dans vos rêves, vous parler et vous prodiguer tous les conseils spirituels dont vous avez besoin.

p. 12 à 18

QUESTIONS ET RÉPONSES

En tant que chef spirituel d'Eckankar, je reçois des milliers de lettres de chercheurs de vérité de partout dans le monde. Tous veulent obtenir des réponses claires et utiles relatives à la façon de cheminer sur la voie qui mène à Dieu. Je réponds personnellement à un grand nombre de ces missives.

Je vous présente ici quelques questions qui m'ont été posées sur les différentes peurs et sur la manière de les surmonter. Poursuivez votre lecture afin de trouver des clés susceptibles de vous aider.

Peur de perdre l'amour ?

Je panique quand une relation commence à s'effriter. Je ne supporte pas de voir ruinés tout le temps et l'amour que j'y ai investis. Pourquoi dois-je expérimenter tant d'agitation ? Pourquoi ne suis-je pas capable de me détacher plus aisément ?

Le désarroi que vous vivez au moment où vous perdez l'affection de quelqu'un exprime en réalité le désir que l'Âme éprouve pour Dieu. Une relation qui prend un autre chemin que

celui que vous souhaiteriez déclenche presque une panique en vous. La leçon qui se cache à l'intérieur de cette situation nous demande de faire simplement confiance que le pouvoir ECK, l'Esprit divin, placera sur notre route les circonstances les plus favorables pour nous.

Je me demande s'il est réellement possible de nous sentir en totale sécurité dans les mondes inférieurs, en raison de leur nature éphémère. Chaque fois que tout semble aller comme nous le désirons, quelque chose intervient pour anéantir nos plans et bouleverser nos émotions.

Lorsque pour une raison ou pour une autre, une relation avec un être cher prend fin, l'Esprit saint a déjà prévu de quoi combler ce vide.

Le moment le plus difficile est l'étape intermédiaire pendant laquelle nous sommes en attente de quelque chose et que notre cœur réclame à cor et à cri de pouvoir comprendre. Quand la réponse ne nous parvient pas à l'instant même où nous en avons besoin, nous courons çà et là, aveuglés par la rage, comme si cette attitude allait améliorer les choses. Veuillez bien garder à l'esprit le fait que le Mahanta est toujours avec vous, même dans les moments les plus sombres. Nous tendons à l'oublier et à ne nous souvenir de sa présence que lorsque tout va bien.

À cet instant même, l'Esprit saint est à l'œuvre pour redresser des situations vous concernant. Mais il est impossible de dire que, dorénavant, votre vie sera paisible.

C'est dans la nature même de la vie que de nous mettre face à nous-mêmes jusqu'à ce que nous soyons capables de résoudre les problèmes qui nous avaient mis au tapis la veille.

Plus votre conscience s'élève, plus les problèmes auxquels vous serez confrontés seront importants. La vie sur terre offre l'Âme une occasion en or de faire des pas de géant en direction de son objectif, qui est la maîtrise de soi. Bien que certains moments soient parfois très difficiles, sachez que le Mahanta est aussi près de vous que les battements de votre cœur.

Vos objectifs spirituels sont bien alignés, parce que vous faites votre possible dans tout ce que vous entreprenez. Rappelez-vous le pouvoir de fortifier votre aura qu'ont les exercices spirituels, de manière à ce que les événements extérieurs, qui essaieront toujours de vous détourner de l'amour ECK, ne puissent l'endommager trop facilement.

P. 35 à 38

Peur de la mort ?

J'ai quatre-vingt-sept ans, et je ne suis pas membre d'Eckankar. Je vous demande, si cela est en votre pouvoir, de m'aider à briser l'emprise de l'effroyable peur de la mort qui m'étreint depuis l'enfance. J'aimerais me débarrasser à jamais de ce fardeau et avoir la certitude que quelqu'un viendra à ma rencontre le moment venu. Je voudrais faire de ma mort la merveilleuse expérience qu'elle devrait être.

Vous pouvez être certain que les personnes que vous aimez viendront à votre rencontre de l'autre côté. Il n'y a donc aucune raison de vous cramponner à votre peur.

Si vous gardez à l'esprit le fait que l'amour et l'amour seul est l'unique raison de vivre, cette conviction apaisera votre cœur et vous délivrera de toute inquiétude. Et, bien entendu, dans mon être spirituel, je serai toujours avec vous.

Peur d'aller au-delà de vous-même ?

Peut-on surmonter la peur qui nous empêche de poursuivre une expérience de Voyage de l'Âme?

Tout d'abord, je suis heureux de vous entendre utiliser le terme *poursuivre*. Cela prouve que vous avez au moins fait une petite expérience de Voyage de l'Âme.

Vous avez raison de dire que seule la peur nous empêche d'évoluer dans notre capacité de faire le Voyage de l'Âme. Que se passe-t-il lorsque vous aimez quelqu'un ou quelque chose de tout votre cœur ? Vous le savez bien, la peur est expulsée de votre esprit ?

Dans le même ordre d'idée, pouvez-vous entrer en contemplation en pensant de tout votre cœur à quelque chose que vous avez fait un jour et qui vous a rendu plus heureux que tout ? Puis entretenez en vous la pensée suivante : *J'aime Dieu de tout mon être*.

J'espère que ce conseil vous aidera à surmonter votre peur. Cette crainte est assez normale, mais vous constaterez qu'elle perdra de son impact dans la mesure où vous pratiquez fidèlement vos exercices spirituels.

p. 39 à 40

Peur des changements ?

Malgré le grand amour que je porte à l'esprit ECK, je connais des moments d'incertitude et de peur face aux changements. Parfois, je crains d'échouer en dépit de tout l'espoir, l'amour et le dévouement qui m'habitent. Je ne veux pas manquer à mes engagements envers moi-même ou envers Dieu. Où trouvons-nous la certitude d'être ramenés sur le chemin lorsque nous nous sommes égarés ?

Votre inquiétude relative au risque d'échec dans votre quête de la réalisation de Dieu est bien prise en considération. La vie est remplie d'incertitudes, en particulier quand nous nous fions à des signes extérieurs pour évaluer notre état de conscience intérieur.

L'échec dans notre quête de la conscience divine est impossible si nous maintenons notre attention totale rivée sur le Son et la Lumière de Dieu. Les ennuis apparaissent lorsque nous glissons hors du centre de notre être spirituel, en nous laissant envahir par des inquiétudes provenant de relations extérieures, et en permettant à ces soucis de répercuter dans nos mondes intérieurs et de déformer notre réalité spirituelle.

Peu important les événements extérieurs qui nous expulsent du centre de notre être spirituel, nous devons revenir vers le Son et la Lumière. Nous devons nous arrimer à ceux-ci comme aux seules réalités auxquelles nous puissions véritablement nous fier.

Nous savons que la vie ressemble à une mer tumultueuse. Pourtant, dès que notre vaisseau tangue, nous paniquons, comme si un navire ne devait pas tanguer dans la tourmente.

Les tempêtes de la vie tirent une ligne de démarcation entre les marins des mers cosmiques et les marins d'eau douce timorés. Recherchez inlassablement la Lumière et le Son de Dieu qui sont en vous, et vous naviguerez toujours sur la mer cosmique.

p. 41 à 43

UN EXERCICE SPIRITUEL POUR VOUS AIDER À SURMONTER LA PEUR

La vérité se dévoile spontanément en présence de la Lumière et du Son de Dieu. Qu'elle vous parvienne par l'intermédiaire d'un animal, d'une autre personne ou directement de l'Esprit saint en tant que Lumière et Son, la vérité accompagne l'amour.

Nombreux sont les gens qui veulent se débarrasser de la peur. Celle-ci n'est pas un sentiment que l'on fait disparaître par des paroles. Il existe une clé pour chasser la peur, elle consiste à ouvrir la région du cœur.

La peur trouve-t-elle sa place dans un cœur rempli d'amour ?

L'amour dissipe la peur.

En contemplation, visualisez la Lumière dorée de Dieu qui pénètre profondément dans votre cœur avec une telle douceur que vous ne réalisez pas toujours ce qui s'y passe. Imaginez que votre cœur réagit comme la pupille de l'œil qui s'ouvre tranquillement pour permettre à une plus grande quantité de Lumière d'y pénétrer.

Chacun peut contrôler l'ouverture de son centre du cœur et le flot de Lumière qui y pénètre. Demandez au Maître intérieur comment maintenir le contact intérieur avec le pouvoir ECK (l'Esprit saint) afin de trouver votre propre niveau d'équilibre.

Vous êtes également invité à chanter HU, qui est un chant d'amour à Dieu que chacun peut chanter, quelles que soient ses croyances religieuses. Vous avez pu observer la puissance de ce chant dans certains récits évoqués dans cette plaquette. Quand vous chantez la prière HU de manière non directive, elle a le pouvoir d'ouvrir instantanément votre cœur à l'amour divin. La vérité vous envahira, et la peur s'envolera.

La connaissance, la sagesse et la compréhension ne sont que des attributs de Dieu. Mais si vous avez l'amour, vous avez tout. Nous recherchons d'abord ce qu'il y a de plus élevé, de plus divin, la partie la plus sacrée de quelque chose qui n'est rien d'autre que votre être intérieur. Avec l'amour viennent les attributs de Dieu ainsi que la libération spirituelle qu'aucun baptême ne peut vous accorder.

Quand vous appelez la vérité de toute la pureté de votre cœur, l'Esprit divin vous amène à faire un pas de plus sur votre chemin du retour à Dieu.

p. 44 à 46