

## FACE A LA PEUR

Une vague de peur inouïe s'est répandue sur le monde au cours de la crise dite « de la Covid », une pandémie de peur. Peur d'un virus mortifère, peur des autres porteurs potentiels, peur de vivre confiné... Mais d'autres peurs sont également présentes, comme celles du dérèglement climatique, de l'effondrement de la nature, de l'intelligence artificielle et du transhumanisme... Sans oublier toutes les peurs personnelles que nous connaissons journallement, et finalement, la peur de la mort. Nous les vivons profondément, allant jusqu'à éprouver cette fameuse « *peur au ventre* » qui nous fige, nous paralyse, arrêtant notre activité et entravant notre liberté. Mais, tout en faisant l'expérience de la peur, nous ne nous demandons pas à quoi elle peut bien nous servir, la subissant passivement. Et nous ignorons comment en sortir, et même, s'il existe un moyen d'y parvenir. Dans le texte suivant, Rudolf Steiner évoque la peur et présente un moyen radical de la conjurer.

*« Quoi qu'il advienne, quoi que puissent m'apporter l'heure prochaine, le jour qui vient, je ne puis de prime abord rien changer par la peur ou l'angoisse, à ce qui m'est ainsi totalement inconnu. Je l'attends avec un calme d'âme parfait, avec une égalité de sentiments totale !*

*« Celui qui peut aller à la rencontre de l'avenir avec une telle sérénité, sans que son énergie ni son activité n'en souffrent, est en mesure de déployer librement et intensément les forces de son âme. Si ce geste d'ouverture totale aux événements affluant vers nous depuis l'avenir est cultivé, il a pour effet de délivrer peu à peu l'âme de toutes les entraves.*

*« Ce sentiment d'acceptation... constitue l'atmosphère de la prière, tournée vers l'avenir porteur d'événements pénétrés de sagesse. Ouverture à ce que l'on nomme sagesse divine ; susciter en soi de manière répétée cette pensée, ce sentiment, cette orientation du ressentir : ce qui viendra a sa raison d'être impérative et aura, dans un sens ou un autre, des conséquences positives. »* Rudolf Steiner, *L'essence de la prière*, conférence du 17 février 1910 à Berlin, dans « *Expériences de la vie de l'âme* » Éditions anthroposophiques romandes (EAR)

L'intérêt d'un tel texte consiste à nous dire que toute peur de l'avenir est complètement inutile, car elle n'empêchera pas que ce qui doit arriver survienne de façon inéluctable. Il nous invite à avoir confiance en ce qui vient vers nous, car cela a un sens, que nous découvrirons un jour ou l'autre. Il nous convie à attendre calmement, paisiblement, l'avenir, ce qui est à venir. Mais une telle attitude ne vient pas toute seule. Pour la faire nôtre, il importe de nous y exercer.

Ayant personnellement connu de nombreuses peurs et ayant, à partir des conseils donnés ci-dessus, pratiqué des années durant, l'exercice de *l'acceptation* de tout ce qui peut venir vers moi, je peux témoigner de son efficacité. Et qu'importe qu'il faille y consacrer du temps ; si la paix intérieure est au bout du chemin de l'exercice, cela peut valoir la peine de l'entreprendre et de le poursuivre assidûment.

(A.D. Lettre n° 16/ 09.09.2023)