

Litanie pour contrer la peur :

Cette litanie est donnée dans le Roman Kaya Dove 3 –L'Ange de l'espérance par le Héros David, pp. 309-310. On peut se procurer le roman en e-book : www.editions-terre-de-lumiere.com

LE Héros David dit :

La peur est quelque chose de très pénible, et pourtant pas si difficile que cela à surmonter. Mais il faut disposer du courage pour l'affronter. Il ne faut surtout pas la laisser s'installer, sinon elle devient chronique. Alors, ce n'est plus de la peur, mais de l'insécurité dans laquelle nous vivons en permanence... C'est la base de l'esclavage. Pour vaincre la peur, il faut accepter de la voir en face et d'y mettre la lumière, comme pour n'importe quel mal. Ensuite, il est essentiel d'imaginer que la Lumière nous emplit et que nous laissons la peur nous traverser, afin qu'au final, la peur soit derrière nous... et nous, nous demeurons dans la Lumière, conscient de la vérité. J'ai aussi une litanie, au besoin, pour ceux qui veulent. La voici :

Je veux m'extraire de la peur, car la peur tue ma pensée et mon esprit.

La peur est la petite mort qui conduit à l'extinction de ma conscience et à la perte de mon humanité.

J'affronte ma peur. Et je la laisse passer à travers moi, en demeurant détaché et transparent.

Puis lorsqu'elle est passée, sur son chemin, il ne reste plus que moi dans la lumière.

Face à toute situation où nous ressentons la peur, déclamer cette litanie à haute voix est très puissant.

Pour aller plus profondément encore, voir [l'Exercice sur la peur](https://www.kaya-team-universe.org/univers-realiste-et-heroique/un-processus-de-manipulation/) à la fin de l'article suivant de Pierre Lassalle :

<https://www.kaya-team-universe.org/univers-realiste-et-heroique/un-processus-de-manipulation/>