

La peur de la focalisation

The fear of Focus

Par Serge Kahili King

Je parcourrai de très vieilles notes et je suis tombé sur le papier suivant, écrit par mes soins à un moment très crucial de ma vie. Ce n'est pas très long, mais je pense que sa lecture peut être utile aux gens qui pourraient se retrouver dans un état similaire à un moment de leur vie.

« Il est temps de faire un retour en arrière et de fixer de buts bien précis ». Ces derniers temps ont été un tourment pour mon *Lono* car des changements radicaux sont nécessaires et mes priorités et directions sont floues.

Je pense que j'ai un gros problème lié à l'engagement sur un seul but. C'est aussi un problème sur ce qui est important, sur le travail dans le présent avec confiance ou planifier/programmer le futur, sur ce que je veux et ce qui me donne du plaisir, sur la sécurité et le service, et sur la focalisation dans la création d'une organisation ou la dissémination de la connaissance.

Grâce à tout ce que je connais, le succès requiert de la motivation, de la confiance et de la concentration. La motivation vient de la croyance que quelque chose est important. La confiance vient de la foi en soi-même et en l'univers. La concentration vient de chacune de ces choses. Vous ne pouvez vous concentrer s'il existe de l'apathie, de la peur ou du doute. En d'autres termes, la concentration vient d'abord parce qu'il existe quelque chose par laquelle être motivé et pour laquelle être confiant.

Nous voici de retour sur l'engagement sur un seul but. Chaque pensée sur ce point développe des sentiments proches de la peur. C'est pourquoi j'ai trouvé difficile de m'engager sur une seule technique aussi. J'ai traité précédemment ce problème en attirant mon attention dans divers domaines ou en trouvant une distraction. Alors j'ai alterné entre la paix, l'amour, le pouvoir, l'énergie, le succès, la prospérité, la présence... le tout dans le contexte d'Aloha International et de HUNA. Même lorsque je m'engage sur un seul point, je l'oublie le jour suivant ou commence à avoir d'énormes doutes.

S'il ya une telle peur, il doit y avoir une anticipation de la douleur ou un danger par suite d'un tel engagement. Est-ce la peur du pouvoir et de ce qu'il pourrait me faire à moi ou à d'autres? Est-ce une peur de rejet ou de critique, si je suis trop engagé? Y a-t-il une crainte fondée sur un autre modèle que j'ai vu ou quelque autre vie que je vis? Est-ce une crainte de la perte d'une orientation trop restreinte? Depuis que tout ceci m'est venu à l'esprit et provoqué divers degrés de sentiments et de rejets, c'est probablement un peu des deux. Quel verrou compliqué! Peu importe quel concentration j'essaie dans mon esprit, les craintes, les doutes et les excuses trouvent toujours les raisons pour lesquelles ce n'est pas une bonne idée.

Ce n'est donc pas l'attention particulière à la question qui pose problème, c'est la concentration elle-même. Qu'arriverait-il si je devais concentrer exclusivement sur une chose (j'ai même eu du mal à maintenir l'attention sur cette phrase!)? En ce moment ma tête se sent drôle, ma poitrine est contractée et mes épaules sont lourdes. Je dirais que le principal problème est la critique ou le rejet. Combien serais-je critiqué si je maintenais une attention intense et soutenue? Voici un scénario qui vient de passer dans ma tête: *Si je réussis je vais avoir beaucoup de succès, si j'ai du succès je vais me distinguer, si je me distingue, je vais être critiqué parce que différent et égoïste, et si je suis différent et égoïste, je n'aurai pas quelqu'un pour m'aimer !*

Lawa! Assez! Je, soussigné, m'engage à mettre l'accent sur la pratique et l'enseignement de la puissance d'amour, 24 heures par jour!

PS: Eh bien, je ne suis pas jusqu'à 24 heures par jour, pourtant, même plusieurs années plus tard, mais chaque jour de toute façon je suis de mieux en mieux.