

# VOIR LA PEUR DANS LA PRATIQUE

Joseph Goldstein

Traduction de Jeanne Schut

La voie de la pratique du Dhamma est une voie d'ouverture au niveau du corps et au niveau de l'esprit. Nous commençons souvent avec le sentiment que le corps est solide, dense. Grâce à la profondeur de l'observation, nous prenons peu à peu conscience, dans le corps, de sensations plus fines que nous repérons, que nous articulons. Ensuite, il peut y avoir le sentiment d'une dissolution de la forme du corps : nous sommes assis, nous avons conscience du corps mais sans ressentir sa forme. Plus avant dans l'observation, nous ressentons le corps simplement comme un courant d'énergie, une énergie qui devient elle-même de plus en plus fine et subtile. La voie de notre pratique consiste à nous ouvrir à ces énergies physiques de plus en plus profondément, de plus en plus clairement.

Cette voie consiste également à ouvrir les portes de la perception sensorielle pour voir et entendre plus finement. Il vous est peut-être arrivé d'être assis dans un silence profond et qu'un bruit se fasse soudain entendre. À ce moment-là on a le sentiment que le son pénètre le corps avec force. C'est parce que la perception auditive est devenue très fine.

Et puis il s'agit aussi de s'ouvrir aux émotions. Plus nous avançons, plus nous découvrons des états émotionnels profonds. Ils sont parfois très beaux – des sentiments d'amour ou de compassion accompagnés d'une grande douceur – et parfois très désagréables – une immense rage, de la colère ou encore de la tristesse ou du chagrin. Tout cela fait partie du processus d'ouverture, de découverte de notre monde intérieur.

Nous nous ouvrons aussi à des niveaux plus profonds de silence. Au début, l'esprit est presque tout le temps perdu dans les pensées. Ensuite, même si nous pensons encore la plupart du temps, il y a un filet de conscience qui fait que nous *savons* qu'il y a des pensées. Mais, avec la pratique, nous sommes de plus en plus présents à la respiration, les pensées passent au second plan et deviennent plus subtiles. Parfois même, elles s'arrêtent et on fait vraiment l'expérience du silence de l'esprit.

La pratique du Dhamma n'est pas un processus d'acquisition. Il s'agit plutôt de se poser et de s'ouvrir à ce qui est, à la réalité de l'instant. C'est une compréhension de notre nature fondamentale, de ce qui est toujours là. Dans ce processus d'ouverture, ce qui nous empêche d'avancer sur la voie du Dhamma, ce sont des peurs profondément ancrées en nous par le conditionnement et l'habitude. Il y a la peur de la douleur, la peur de certains états émotionnels ou psychologiques ; il y a souvent la peur de l'impermanence, du changement, de l'inconnu ; et il y a la peur de la mort.

[...]

Notre pratique consiste toujours à simplement *voir ce qui est présent dans l'instant* – pas à essayer de changer les choses ni à souhaiter qu'elles soient différentes. Simplement voir ce qui est, ici, maintenant. Pour travailler avec la peur, il faut donc commencer par voir comment elle intervient.

**La peur de ne pas être aimé ou accepté** est très fortement conditionnée par certaines émotions, par des états psychologiques. Quand nous pratiquons la méditation, nous devenons davantage conscients de notre part d'ombre, de nos côtés négatifs, de la part d'ombre de notre esprit. Si nous n'acceptons pas ces aspects, si nous avons peur de notre part d'ombre, cela engendre un fort sentiment d'insécurité. Une peur d'être rejeté. Il y a toujours cette crainte que les autres découvrent ce que nous sommes réellement. Si nous n'acceptons pas ces aspects de notre esprit, si nous n'avons pas une attitude aimante envers eux, nous projetons notre propre peur, notre non-acceptation de la façon dont les autres nous perçoivent. Cela crée un fort sentiment d'insécurité de sorte que nous ne cessons de rechercher l'approbation des autres. Il est intéressant de considérer les conséquences de cette peur de l'insécurité, peur du rejet, peur de la non-acceptation, qui vient de notre propre peur de notre part d'ombre. Cela entraîne la construction de toutes sortes d'images de soi. Nous créons des images que nous pensons être acceptables et puis nous nous y identifions, nous en devenons prisonniers. Toujours conditionnés par cette peur du rejet, de la non-acceptation des autres, nous risquons fort de nous attacher à certains rôles dans nos relations aux autres.

Cette peur peut également engendrer une forte tendance à juger les autres. Vous avez certainement remarqué combien l'esprit critique s'impose dans toutes sortes de situations, même les plus triviales, comme la couleur des chaussettes du voisin... L'esprit peut s'emparer de n'importe quoi pour prononcer un jugement. Observez la sensation qui apparaît quand l'esprit se met à juger : il y a une certaine solidification du « moi » tandis qu'il s'identifie à ce jugement. Chaque fois que nous jugeons, nous développons ce sentiment de « moi », nous le renforçons. De ce sentiment d'être « moi » naît le sentiment d'être séparé des autres, d'être seul et pourtant, d'une certaine manière, il nous rassure – et c'est en cela qu'il nous séduit. À cause d'une peur de l'insécurité, d'une peur de ne pas être accepté, nous alimentons cette partie de l'esprit qui se complaît dans le jugement et solidifie le « moi ».

**La peur de l'insécurité**, le refus de la ressentir, d'y être présent et attentif, engendre un attachement à des personnes et à des situations.

**Il y a la peur d'être seul.** Une grande partie de notre vie est le produit de cette peur. Pascal a dit : « La plupart des problèmes de ce monde seraient résolus si les gens pouvaient apprendre à s'asseoir tranquillement dans une pièce. » Une grande partie de ce qui se passe dans le monde est généré par la peur d'être seul, d'être au calme. Nous faisons tellement de choses pour éviter cela... Nous nous engageons dans tellement d'activités... Nous sommes dans une grande confusion. À cause de cette peur de la solitude, nous confondons « désirer » et « aimer ».

**Il y a aussi la peur de devoir renoncer, la peur de lâcher prise.** Voilà encore une limite que nous n'osons pas franchir. S'il nous faut, un jour, renoncer à une chose à laquelle nous sommes très habitués, cette seule pensée peut engendrer une peur immense. Il est intéressant d'observer ces attachements que nous avons. Certains peuvent paraître ridicules à un esprit rationnel et pourtant être très forts pour nous sur le plan émotionnel. Nous devons simplement observer ce qui se passe quand nous envisageons d'y renoncer et voir que, si nous ne comprenons pas cette peur, si nous ne savons pas comment travailler avec elle et la dépasser, elle va nous limiter énormément, limiter ce que nous avons envie de faire.

Donc, une grande partie de notre pratique consiste à s'ouvrir à ces sentiments, ces émotions, ces états psychologiques dont nous avons peur ; s'ouvrir au sentiment d'insécurité, accepter qu'il soit là ; s'ouvrir au sentiment d'être seul ; au sentiment de ne rien valoir... Quel que soit

le sentiment, comprendre qu'*il y a une alternative à la peur : nous pouvons aller jusqu'à l'extrême limite de ce sentiment, apporter de la douceur, de l'ouverture, de la détente et puis voir la nature fondamentalement vide de tous ces phénomènes.*

Tant que nous sommes attachés à ce corps et à cet esprit comme étant nôtres, comme étant « moi », la conséquence inévitable de cet attachement, de cette identification, est la peur quand le corps et l'esprit commencent à vieillir, quand la maladie arrive.

La pratique nous permet de voir de plus en plus précisément que tous les phénomènes sont éphémères. Nous voyons que tous les aspects de notre expérience – dans l'esprit, dans le corps et dans le monde extérieur – apparaissent et disparaissent d'un instant sur l'autre. C'est le fruit de la pratique, le cadeau merveilleux qui nous permet de développer une grande force d'observation. Quand nous continuons à pratiquer, à affiner nos facultés d'observation, nous voyons les choses avec de plus en plus de clarté, nous voyons que tout passe, que rien ne dure. Nous voyons aussi que nous essayons de maintenir les choses en place, de garder le contrôle.

Nous agissons ainsi même en méditation quand nous nous attachons à des expériences passées. Nous avons eu un éclair de compréhension, nous avons vu les choses sous un jour nouveau et cela devient « la » vérité. Ensuite nous essayons de recréer cette expérience mais, à ce moment-là, c'est comme traîner un cadavre derrière soi. Une chose qui est apparue puis qui a disparu est morte. Inutile de traîner ces cadavres. Il y a une réémergence à tout instant, une nouvelle expérience se produit à chaque instant. Nous pouvons lâcher le contrôle, lâcher la peur de ce que nous ne connaissons pas encore.

Il y a un très bel équilibre que nous devons découvrir dans la pratique : l'équilibre entre l'effort héroïque et l'abandon. Ce n'est pas facile. L'effort peut devenir tension tandis que l'abandon peut devenir ramollissement. Il s'agit de fournir un effort simplement pour **rester présent**, pas pour obtenir quelque chose, et ensuite de **s'abandonner au Dhamma**, à ce qui est, dans l'instant, sans s'y attacher et sans essayer de recréer des expériences passées.

Quand notre perception de l'impermanence se raffermirait, quand nous voyons que tout passe, quand nous voyons la dissolution de nos propres expériences d'un instant sur l'autre, la peur peut surgir. Nous cherchons la sécurité, nous essayons de trouver un moyen de retenir les choses, de créer un sentiment de « moi » dans tout cela. Voir cette peur et puis s'ouvrir à elle, à cette peur de l'impermanence, cette peur de l'inconnu, cette peur de la mort.

Il y a un enseignement du Bouddha où il parle de la peur de la mort. Un jour un brahmane est venu le voir et a déclaré : « Je crois fermement que tous les mortels ont peur de la mort. » Le Bouddha a répondu : « Il y a en effet des mortels qui ont peur de la mort mais il y a aussi des mortels qui n'en ont pas peur. Ceux qui ont peur au moment de la maladie ou au moment de la mort, sont ceux qui ont toujours eu soif de plaisirs sensoriels, qui y sont attachés ; l'idée de perdre ces plaisirs qu'ils ont tant recherchés tout au long de leur vie crée énormément d'agitation et de peur dans leur esprit. S'ils sont très attachés au corps, ils auront également peur de mourir. S'ils ont commis des actions néfastes ou cruelles, motivées par la haine ou la colère, au moment de la mort ils vont penser aux conséquences de ces actes et ils vont avoir peur de mourir. Ceux qui restent dans le doute ou la confusion par rapport au Dhamma, à la vérité, auront également peur au moment de la mort à cause de leur esprit confus qui n'aura pas compris la réelle nature des choses. »

Et le Bouddha continue en disant : « Ceux qui ne développent pas une soif de désirs sensoriels sont capables de lâcher prise facilement au moment de la mort. Pour ceux qui ne sont pas si fortement attachés au corps, ceux qui ont développé des sentiments et des actes bons et généreux dans leur vie, ceux qui ont compris le Dhamma, qui voient clairement la nature des choses, il n'y a pas de peur au moment de la mort. »

## COMMENT TRAVAILLER AVEC LA PEUR ?

Il y a donc la peur de la douleur, la peur de certains états émotionnels et psychologiques, la peur de l'insécurité, la peur de l'impermanence, du changement, de l'inconnu, la peur de la mort... Toutes ces peurs sont profondément conditionnées dans l'esprit. Cependant, la beauté de la pratique, c'est qu'elle permet, peu à peu, de laisser poindre ces peurs. Nos peurs deviennent conscientes. Alors, comment nous libérer des liens de la peur ?

**La première chose à faire** est de la reconnaître clairement au moment où elle apparaît et de l'accueillir avec un sentiment d'acceptation, avec le merveilleux mantra : « Bon, c'est comme ça ». Et puis s'y intéresser : de quoi s'agit-il exactement ?

*Apprendre à ne pas avoir peur de la peur*, admettre qu'il y a un ressenti présent maintenant, mais qu'il est possible de simplement l'accueillir. Ensuite, examiner de plus près cette constellation de peurs : des sensations dans le corps, des pensées et des images dans l'esprit, une coloration émotionnelle. Avec l'acceptation, il devient possible de comprendre la nature de cette peur. Par contre, si on a peur de la peur, il est impossible de la comprendre.

Voilà une chose qui peut vous aider : imaginez comment vous vous comporteriez face à un enfant effrayé. Il est probable que vous n'encourageriez pas cette peur et que vous ne la condamneriez pas non plus. Vous diriez : « Oui, je sais que tu as peur » et puis vous resteriez là, présent, gentiment. Alors, le simple fait d'accepter avec douceur, avec gentillesse, que la peur soit présente, ouvre le processus de déconditionnement.

Donc la première façon d'aborder la peur, c'est de la reconnaître et de l'accueillir avec douceur de sorte que l'esprit soit simple et ouvert.

**La seconde façon** est d'apporter à la situation une *sagesse discriminative*. Nous prenons la mesure de la situation. Il y a des peurs qui peuvent être saines, comme dans des situations dangereuses : avoir peur non avec aversion mais avec sagesse. Donc, il nous faut d'abord comprendre la nature de la situation et puis décider de l'attitude juste dans cette situation.

En méditation, les peurs qui apparaissent sont généralement chargées d'aversion et néfastes. Alors, nous nous posons la question : « Ai-je la force de rester présent à ces sentiments et ces sensations et d'agir en dépit de la peur qu'ils m'inspirent ? Est-ce que je me sens prêt à le faire ? » C'est possible quand on reconnaît que la peur est présente mais aussi qu'il est acceptable qu'elle soit là, de sorte qu'on n'en a pas peur, on ne la combat pas. On la voit simplement comme un état d'esprit et il n'y a pas de raison pour que celui-ci limite notre vie.

On peut s'exercer à cela en jouant avec ses propres limites. Par exemple, en prenant une résolution comme : « Je vais m'asseoir une heure et je ne bougerai pas d'un pouce pendant tout ce temps ». Il faut avoir ce type de détermination. Voir ce qui se passe et travailler avec tout ce qui se présente. Si une heure c'est trop long, faites-le une demi-heure, ça n'a pas d'importance. L'important est de s'en tenir à sa résolution.

Même chose avec le sommeil. Combien de fois allons-nous nous coucher, pas parce que nous avons sommeil mais parce que nous avons peur d'être fatigués le lendemain ? C'est encore une peur. Explorons nos limites !

Et puis apprenons aussi à reconnaître le moment où il faut lâcher, faire un peu machine arrière, quand nous sentons que la peur est trop grande et que l'énergie et la force actuelles ne suffisent pas pour l'accueillir et l'observer en paix. Pas de problème. Il y aura d'autres occasions.

Voici la réponse du Dalaï Lama à une personne qui lui demandait comment gérer des peurs profondes :

« Si vous avez des peurs, des douleurs ou si vous souffrez, voyez si vous pouvez y faire quelque chose. Si vous pouvez, il n'y a pas de raison de vous inquiéter. Si vous ne pouvez pas, il n'y a pas non plus de raison de vous inquiéter. »

**Le troisième moyen** de travailler avec la peur est de *lâcher toutes les attentes, toutes les projections*. Simplement être avec ce qui se passe dans l'instant. Quand la situation est dure, quand on doit se battre, c'est parfois la meilleure occasion d'ouvrir les yeux. Si c'est tellement difficile, c'est justement parce que l'on est au bord de quelque chose, parce qu'on a atteint la limite de ce que l'on est prêt à voir. Pourquoi nous débattre ? Parce qu'il se passe quelque chose que nous ne voulons pas ressentir, que nous ne voulons pas accueillir, accepter. Il peut s'agir d'une douleur, d'un malaise, d'une agitation, de l'ennui, d'une émotion intense. Si vous sentez que vous vous battez contre ce qui se présente, voyez cela comme un signal. C'est précisément le moment de prendre un peu de recul et de considérer la situation : Que se passe-t-il ? Y a-t-il une peur ici qui m'empêche de m'ouvrir ?

**Ce qui peut nous aider le plus** quand on travaille avec la peur, c'est notre capacité à *nous abandonner au Dhamma*. Ce processus d'ouverture de l'esprit et du corps contient une sagesse qui va bien au-delà de l'intelligence qui passe par notre mental. Pouvons-nous nous y abandonner ? Pouvons-nous poser notre attention juste au moment où la peur apparaît et puis nous abandonner ? Laisser le processus se dérouler de lui-même.

**Investiguer en profondeur la nature essentiellement vide de la peur.** Ce n'est qu'un état d'esprit qui apparaît parce que certaines conditions sont réunies. Quand les conditions changent, la peur change. L'un des dangers de la peur, c'est la mauvaise compréhension, l'interprétation, quand on commence à créer le concept : « Je suis quelqu'un qui a des peurs ». On crée une image : « Il y a toute cette peur et, d'une manière ou d'une autre, il faut que je la traverse même si je dois passer les vingt prochaines années en thérapie pour trouver tous les 'pourquoi' et les comment'... » Inutile. Si on peut observer de près et voir que la peur, comme tout le reste, est un phénomène qui apparaît puis disparaît, qui n'appartient à personne... dans cet instant de vision claire, dans cet instant d'acceptation, elle perd toute sa force, tout son pouvoir sur nous.

**La dernière façon de travailler avec la peur** est en utilisant *la grande force d'esprit qui naît de la confiance et de l'amour*. Quand ces qualités sont fortement développées en nous, elles dissipent notre peur. Sommes-nous capables de nous abandonner aux Trois Refuges ? À « ce qui sait » en nous ?

*Nous avons peur de mourir parce que nous ne savons ce que signifie vivre.*

*Comme nous ne savons pas comment vivre, nous ne savons pas comment mourir.*

*Tant que nous aurons peur de la vie, nous aurons peur de la mort.*

*Celui qui n'a pas peur de la vie n'a pas peur d'être dans l'insécurité totale car il comprend*

*qu'intérieurement et psychologiquement il n'y a aucune sécurité.*

*Il n'y a aucune sécurité, il y a un mouvement incessant.*

*Alors, vie et mort sont semblables.*

*Celui qui vit sans conflit, avec pureté et amour, n'a pas peur de la mort.*

*Si vous mourez à tout ce que vous connaissez, y compris votre famille, votre mémoire, tout ce que vous avez ressenti,*

*la mort est une purification, un processus de rajeunissement.*

*Pour vraiment découvrir ce qui se passe quand on meurt, il faut mourir –pas physiquement mais psychologiquement, à l'intérieur.*

*Mourir aux choses que vous avez aimées, aux choses qui vous ont rendu amer.*

*Si vous pouvez mourir à l'un de vos plaisirs, le plus insignifiant ou le plus important, naturellement, sans avoir besoin de forcer ni d'argumenter, vous saurez ce que « mourir » veut dire.*

*Mourir c'est avoir un esprit totalement vide de lui-même,*

*vide des attentes habituelles, du besoin de plaisir, de toutes les souffrances. Quand on meurt, il se produit quelque chose de totalement nouveau.*

*La mort, c'est la libération du connu. Alors, on est vivant.*