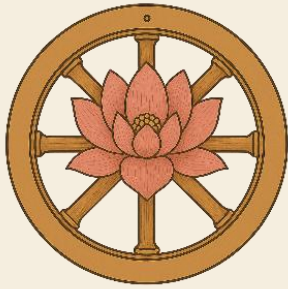


Les livrets de Vivekārāma



LA PEUR

AJAHN KHEMASIRI

Transcription d'un enseignement – n°7



Cet enseignement explore la peur et son opposé, l'intrépidité, à partir de l'Abhaya Sutta. Il rappelle que la peur traverse l'humanité, aujourd'hui renforcée par la crise climatique, la guerre et l'incertitude collective. Le Bouddha ramène cependant la réflexion à une peur fondamentale : celle de la mort. Elle naît de l'attachement aux plaisirs, au corps, du regret d'actions nuisibles ou du doute spirituel. À l'inverse, l'absence de peur vient d'une vie éthique, de la confiance dans le Dhamma et du détachement. Cet enseignement nous invite aussi à regarder nos peurs psychologiques en face, à les ressentir dans le corps, plutôt qu'à les fuir ou les nourrir par la pensée.

Cet enseignement a été donné par Ajahn Khemasiri, devant les membres de l'association bouddhique Theravāda (Française) [Vivekārāma](#) le 27 Novembre 2022.

Ces livrets sont en diffusion et partage libres, ils ne peuvent en aucun cas être l'objet de démarche commerciale.

LA PEUR

(À la suite de cette traduction française, le texte original en Anglais)

Pour cet après-midi, je propose que nous discutons de la peur, sous ses deux facettes : la peur et son opposé, l'absence de peur.

Certains d'entre vous savent peut-être qu'il existe un sutta dans le canon pali qui relate un dialogue entre le Bouddha et un brahmane. Il s'agit de l'Abhaya Sutta (AN 4.184), le sutta sur l'absence de peur. Il traite précisément de l'état sans peur, de l'intrépidité.

Il y a environ une douzaine d'années, nous avons rénové le petit jardin du monastère. Nous avons réfléchi à un symbole approprié pour cette région très conservatrice de Suisse. Nous ne voulions pas être trop extrêmes, mais après avoir rejeté l'idée d'un stupa faute d'espace, nous avons opté pour un symbole d'intrépidité, qui se trouve désormais dans notre jardin.

Le Bouddha n'est pas simplement immobile ; il est en mouvement, la main dans la pose du mudra Abhaya (voir ci-dessous). L'intention était de montrer une expression d'activité, de rencontre avec la vie, avec les gens, avec les situations, sans crainte, mais plutôt avec courage.

À cette époque, vers le début du millénaire, il n'y avait pas de problèmes particulièrement urgents ni de sujets brûlants. Bien que le monde fût toujours confronté à des problèmes, ils ne suscitaient pas autant d'inquiétude et d'attention qu'aujourd'hui.

La peur a toujours été un problème dans l'esprit humain. En remontant plusieurs millénaires en arrière, on se rend compte que les êtres humains ont toujours dû faire face à cet aspect de leur expérience. Ils ont aussi recherché des méthodes, des moyens habiles pour la surmonter, pour s'en débarrasser et pour vivre sans peur. Bien sûr, nous préférons tous vivre sans peur plutôt que d'être constamment assaillis par la peur.

Il suffit de jeter un regard superficiel sur le monde actuel pour se rendre compte qu'une peur profonde envahit l'humanité. Nous faisons face à des craintes environnementales, telles que le réchauffement climatique et la crise climatique, qui affectent une multitude de personnes. En Allemagne, il existe même un mouvement, intitulé « The Last Generation » (La dernière génération), qui se bat pour attirer l'attention sur l'urgence de la situation. Ils ont choisi ce nom pour souligner leur inquiétude quant au fait que, si la réponse apportée au défi climatique n'est pas adéquate, leur génération pourrait bien être la dernière. Il est légitime de s'interroger sur la pertinence de cette façon d'aborder un sujet aussi urgent et crucial. Toutefois, il est possible d'engager un débat et même de ne pas être d'accord sur l'efficacité réelle de cette approche pour apporter des changements.

Il est manifeste que ces gens sont vraiment dans un état de peur. Ils sont profondément inquiets, mais il faut admettre qu'ils exagèrent peut-être un peu la situation dans le but d'attirer l'attention sur eux.

Je vous laisse donc réfléchir à ces stratégies : il y a une grande peur, voire de la panique. Nous faisons aussi face à une guerre, une guerre très concrète, qui se déroule à nos portes. Beaucoup de gens éprouvent une grande inquiétude, car ils envisagent différents scénarios sur la manière dont la situation pourrait empirer et sur les conséquences possibles pour les personnes concernées en Ukraine, mais aussi pour le reste de la planète.

Personne, probablement, ne me contredira si j'affirme que la peur est une réaction tout à fait justifiée face à ce que nous observons dans notre environnement. En effet, on assiste à cette crise climatique ainsi qu'à une situation de guerre, ce qui ne peut que susciter de tels sentiments de peur, n'est-ce pas ?

Mais, bien sûr, nous pourrions en parler plus tard dans la journée. Nous pourrions discuter des moyens spécifiques pour gérer l'anxiété, la peur, voire la panique, que peuvent susciter certaines situations politiques, ainsi que les développements actuels concernant l'environnement sur la planète Terre.

En tant que moine bouddhiste, je ne souhaite pas lancer un débat politique. Ce n'est pas pour cela que je suis venu ici cet après-midi et ce n'est pas le but de ma vie. Cependant, je voudrais vous proposer une autre perspective, qui va à la racine du problème de la peur dans nos cœurs. C'est quelque chose que notre maître, le Bouddha, nous a offert. Il existe un échange très intéressant entre le Bouddha et un brahmane du nom de Jānussoṇi, qui vivait à cette époque (AN10.177). Ce dialogue va directement au cœur du problème : la peur de la mort.

Ce brahmane s'adressa respectueusement au Bouddha en disant : « Eh bien, je pense qu'il n'y a vraiment personne qui n'ait peur de la mort. » Le Bouddha répondit : « Oui, vous avez raison, il y a ceux qui en ont peur, mais il y a aussi ceux qui n'en ont pas peur. » Il passa ensuite en revue quatre catégories, comme c'est fréquemment le cas dans les suttas.

Qui a peur de la mort ? C'est la question.

Le premier groupe est composé de personnes qui n'ont pas abandonné leur passion, leur désir, leur peur, leur fièvre, ni même leur soif de sensualité. Ce sont celles-là mêmes qui ont peur de la mort et de perdre leur existence physique. Elles s'en rendent particulièrement compte lorsqu'elles tombent malades. Le Bouddha enseignait que ces personnes pleuraient la disparition de leurs plaisirs sensuels chéris ou, en d'autres termes, elles déploraient la perte de tout ce qui est matériel. Aujourd'hui, le matérialisme, c'est-à-dire les choses matérielles, nous procure certains plaisirs sensoriels et certaines commodités. Nous pouvons identifier ces personnes quand elles sont malades.

Le deuxième groupe est composé des personnes qui n'ont pas encore abandonné leur passion pour leur propre corps. Lorsqu'elles tombent malades, elles gémissent et se lamentent également à l'idée que leur corps leur soit enlevé. Elles s'exclament : « Oh non, mon corps bien-aimé va m'être enlevé. »

Il y a ensuite un autre groupe, celui des personnes qui n'ont pas accompli de bonnes actions ni fait preuve d'habileté dans leur vie. Elles n'ont pas protégé ceux qui avaient besoin de protection et se sont montrées très égoïstes et cruelles, voire maléfiques. Lorsqu'elles sont gravement malades, elles pensent : « Je n'ai rien fait de bien, rien d'habile dans ma vie. Je n'ai pas protégé les gens qui avaient peur, j'ai plutôt été très cruel envers eux, très égoïste, etc. ».

Dans le Sutta, il y a une autre petite phrase qui dit qu'il y a une destination pour les gens qui agissent de cette manière. "C'est là que j'irai après ma mort." Bien sûr, puisque cet individu a agi d'une manière peu habile, voire nuisible et malveillante, il pourrait renaître dans un endroit plutôt désagréable, à condition qu'il accepte la vérité de la re-naissance. C'est pour cette raison que cette phrase est soigneusement formulée dans ce sutta. Le sutta porte sur les conséquences possibles dans une prochaine vie. Il est intéressant de noter qu'il ne mentionne pas les conséquences immédiates dans cette vie, qui peuvent généralement être observées chez quelqu'un qui a un certain niveau de conscience et d'attention, qui est conscient de ce qu'il fait et des effets de ses actions sur le corps, la parole et l'esprit.

Nous en arrivons ensuite au quatrième et dernier groupe : ceux qui sont dans le doute et qui sont en quelque sorte perdus dans la perplexité, en particulier en ce qui concerne le Dhamma et les enseignements. Ils n'ont pas encore trouvé la certitude en eux-mêmes, ni au sujet du Vrai Dhamma. Lorsqu'ils sont gravement malades et que la mort semble imminente, ils s'affligent, pleurent et se

frappent la poitrine, comme le décrivent les discours. Ils en viennent même à délirer disant : « Je suis rempli de doutes, et je n'ai pas encore atteint la compréhension du Vrai Dhamma, de la Vérité. »

Bien sûr, comme vous pouvez vous y attendre, il existe un autre groupe. Il se trouve à l'opposé du spectre, comme annoncé. Ces personnes ne craignent pas la mort, elle ne les effraie pas. Dans les discours, ce sujet est abordé de manière tout aussi détaillée. Les mots sont les mêmes que dans la première section, mais je vais vous en donner une version concise. « Ceux qui ont abandonné leur désir pour la sensualité et pour le corps, qui ont accompli de bonnes actions et qui ont offert leur protection à ceux qui vivent dans la peur et la panique. Ceux qui n'ont aucun doute ni aucune perplexité au sujet du Vrai Dhamma n'ont pas peur. Ils sont au-delà de la peur. »

Ensuite, comme c'est souvent le cas à la fin de ces petites conversations dans les discours, Jānussoni s'exclama : « Magnifique Maître Gautama, c'est fantastique. » Je reprends ses paroles, car il était très impressionné, « Tout comme s'il redressait ce qui était renversé, révélait ce qui était caché, montrait le chemin à qui s'était égaré, ou portait une lampe dans l'obscurité pour que ceux qui ont des yeux puissent voir. De la même manière Maître Gautama a présenté de nombreux raisonnements et a clarifié le Dhamma ». Il prit ensuite refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha. C'est donc une de ces fins heureuses classiques que l'on trouve dans les suttas.

Ce discours se concentre sur l'une des formes les plus puissantes de la peur : la peur de la mort. Finalement nous devons tous l'accepter, même si nous ne le voulons pas, même si nous ne l'aimons pas.

Dans ses recommandations, le Bouddha a donné à ses disciples une sorte de « kit » pour le Jour X. Ce « kit » permet de mieux comprendre le concept ou l'idée de la manière de gérer la peur, en particulier la peur de la mort.

Et si nous regardons le Satipaṭṭhāna Sutta où la méditation sur le corps est recommandée, généralement, le deuxième aspect nous conduit vers des méditations qui vont profondément dans la structure des choses, si je puis dire. Dans celles-ci, on pénètre dans la structure de notre attachement à notre forme physique, à notre corps. Ce deuxième aspect n'est normalement pas enseigné en Occident, du moins, pas à ma connaissance, dans les cours de vipassanā

Par exemple, je n'entrerai pas dans les détails, mais je mentionnerai simplement ceci : c'est lorsque nous regardons les aspects peu attrayants de la forme humaine. Ceux d'entre vous qui ont étudié la médecine ou qui ont travaillé dans des ambulances ou dans le bloc opératoire d'un hôpital comprendront ce que je veux dire. L'intérieur du corps humain n'est pas très attrayant ni appétissant à voir. Cela a un effet très dégrisant sur notre psychisme. Nous le constatons lorsque nous en sommes témoins. Cela est différent de simplement y penser, même en regardant des images, bien que ce soit peut-être acceptable comme première étape pour se familiariser avec le sujet.

C'est là que réside notre attachement : dans notre perception de la beauté. Quand on regarde le corps tel qu'il est, comme c'est le cas actuellement, il n'est pas laid, peu importe son aspect. Mais, dès que l'on soulève un peu le voile, on obtient une image différente. Il s'agit de mettre en question cette forme de perception limitée. C'est la façon dont nous regardons et percevons les choses, qui est bien sûr liée à nos préférences. Nous préférons regarder des choses belles et attrayantes, ce qui est une tendance tout à fait naturelle que nous avons probablement tous.

C'est pourquoi, une personne ordinaire qui ne travaille pas dans un hôpital et qui n'est pas médecin, et qui n'appartient à aucune des catégories que j'ai mentionnées plus tôt, ne voudrait probablement pas regarder cela de son plein gré. Elle dirait plutôt : « Non, ce n'est pas beau à voir. Ce n'est pas

attrayant. Je préfère regarder des choses belles et attrayantes, qui correspondent à mon sens de la beauté et de l'esthétique. »

Bien sûr, ces pratiques ne nient pas l'existence de la beauté dans ce monde, que nous percevons par nos sens. Elles nous offrent simplement une autre perspective, une perspective qui englobe tout le spectre, et pas seulement la moitié ou le quart. Elles prennent en compte l'ensemble de l'être humain : le corps, les sens qui nous permettent de rencontrer le monde et, bien sûr, les tendances sous-jacentes qui opèrent dans notre cœur à travers ces rencontres sensorielles. Dans la terminologie bouddhiste, on parle souvent « d'attachement ». On s'attache à un sentiment de beauté, que l'on trouve dans ce qui est agréable, et qui nous procure un sentiment de plaisir ou de bonheur.

Ensuite, le Bouddha alla plus loin, recommandant non seulement de contempler les aspects peu attrayants de la vie, tels que notre propre corps, mais aussi la fin de notre vie et la mort du corps. Il recommanda même d'aller plus loin, de se détacher de la vie elle-même, de l'existence elle-même. Cela va droit au cœur du problème. Dans la terminologie bouddhiste, nous pouvons appeler cela l'existence cyclique ou l'attachement au saṃsāra. Tout est là. Nous obtenons ainsi une vue d'ensemble du contexte réel plus large dans lequel s'inscrit la vie humaine. Il ne s'agit pas seulement de petits événements, de rencontres et d'échanges qui font partie de notre quotidien car nous vivons dans un contexte beaucoup plus large.

En d'autres termes, nous faisons face à l'ensemble du sujet de la peur. La plupart d'entre vous, voire tous, n'aborderont probablement pas ce sujet par la fin, c'est-à-dire par l'attachement à la vie ou à l'existence elle-même. Vous voudrez plutôt examiner, contempler et peut-être remettre en question les peurs qui surgissent en vous dans votre vie quotidienne, votre travail, votre famille, etc., ainsi que dans votre vie sociale en général. Quelles sont ces peurs ? Ces peurs qui vous font entrer dans un état de contraction, dans lequel vous ne voyez aucune issue, dans lequel vous vous sentez pris au piège et où vous commencez même à agir sous leur influence ?

Prenons l'exemple de ces peurs que nous pourrions qualifier de « réalistes ». Au monastère, on pratique un rituel appelé les Cinq Réflexions Quotidiennes. Ces réflexions nous préparent à la vieillesse, à la maladie, à la séparation et à la mort, qui sont les aspects les plus significatifs de notre existence.

Je peux vous les lire en français, car nous avons un livre de chants en français ici, dans notre monastère.

Cinq sujets de réflexions quotidiennes

Il est dans notre nature de vieillir, on ne peut pas l'éviter.

On porte la maladie en soi, on ne peut pas l'éviter.

Il est dans notre nature de mourir, on ne peut pas l'éviter.

Nous devons quitter tous nos biens, nous séparer de ceux que nous aimons, nous séparer même de la vie.

Nous créons notre kamma, nous héritons de notre kamma, nous naissons de notre kamma, nous sommes entraînés par notre kamma, nous sommes guidés par notre kamma. Nous récoltons toujours le fruit de nos actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises.

Nous devons contempler ces réflexions tous les jours.

Bien sûr, cela rejoint ce que j'ai mentionné plus tôt à propos de ces thèmes puissants, que je qualifierais d'existentialistes, car c'est ce dont ils traitent. Nous devrions également aborder les peurs, les angoisses et les inquiétudes qui ne sont pas aussi existentielles. Je les qualifie parfois de peurs psychologiques, voire de peurs névrotiques, que nous connaissons tous bien, n'est-ce pas ?

Par exemple, certaines personnes ont une peur très intense des araignées. Lorsque j'habitais chez mes parents, je me souviens avoir entendu des cris stridents provenant de la salle de bain. Ces cris indiquaient généralement la présence d'une araignée dans la baignoire, et que ma mère l'avait découverte. C'était clair : « Ah, la revoilà ». Cela semblait être quelque chose de vraiment dramatique, mais nous nous y sommes habitués avec le temps. Nous pensions : « Bon, c'est son problème, ce n'est pas celui de mon père, ni le mien, ni celui de ma sœur, c'était son problème à elle, et elle doit l'accepter ».

Bien sûr, il y a aussi les peurs bien connues de la hauteur ou la peur de parler en public. Certaines personnes peuvent également avoir peur de conduire après un accident. Certaines ont peur des grandes foules, et, se rendre dans des quartiers sombres et mal famés d'une ville peut être une expérience effrayante pour certaines personnes.

Ces sujets n'ont pas nécessairement besoin d'une profonde réflexion sur le Dhamma. Ils peuvent être traités ou surmontés par une thérapie cognitive-comportementale, par exemple. Toutefois, il y a généralement un aspect similaire au Dhamma dans cette thérapie : on se familiarise avec ce dont on a peur plutôt que de le fuir. La peur nous pousse toujours à fuir : « Va-t'en ! Fuis ! Détourne le regard le plus vite possible ! C'est menaçant. Cela va te détruire. Cela va te causer un grand tort. Cela va être ta fin. » Dans le contexte du Dhamma et de la thérapie pour affronter vos peurs psychologiques, il est essentiel de les regarder en face. Vous devez vraiment vous confronter à l'objet de votre peur, peut-être en faisant de petits pas à la fois. Ainsi, vous vous habituez progressivement à cette chose qui vous fait tant peur. Vous réalisez peut-être alors que « plus je me familiarise avec cela en le regardant, en m'y familiarisant, moins cela devient menaçant et effrayant pour moi ».

Si nous voulons vraiment comprendre la peur, nous devons comprendre l'émotion qui la sous-tend, nous devons aller à sa racine et la regarder en face. Par exemple, lorsque nous sommes seuls dans notre chambre, assis sur notre coussin de méditation, quelque chose peut surgir. Cela peut être lié à un souvenir ou à un événement qui s'est produit pendant la journée, mais auquel nous n'avons pas eu le temps de prêter attention. Alors, au lieu de réagir au contenu mental, à l'activité frénétique du cerveau, de l'intellect, nous allons vers la sensation ressentie. Où, dans mon corps, est-ce que je ressens cette peur ? Où exactement ? Où l'anxiété et la peur se manifestent-elles quand je regarde le corps, le corps en dessous de ma tête ?

Le corps peut être un outil très efficace. En plus d'être un instrument d'introspection, il peut nous aider à surmonter nos peurs psychologiques. Plutôt que de les confirmer continuellement par des commentaires mentaux, nous les ramenons dans la sphère somatique, dans le corps, où nous pouvons les localiser et les accueillir. Nous pouvons alors les voir à travers une rencontre appropriée, sans contrôle, sans exercer de pression, mais en leur permettant d'être là. Cela simplifie les choses. Plus nous serons familiers avec ces peurs, plus elles s'estomperont et disparaîtront, jusqu'à ne plus constituer un problème.

Parfois, les symptômes somatiques de la peur peuvent être très intenses. Notre cœur peut battre plus rapidement, nous pouvons avoir mal au ventre ou sentir une pression dans notre abdomen. Certains éprouvent même des troubles intestinaux tels que la diarrhée. Cependant, ce n'est pas ce que je veux mettre en évidence. C'est plutôt la peur plus subtile, qui découle de la façon dont nous nous percevons en tant qu'individus, en tant que personnes. Nous avons des schémas de pensée familiers qui reviennent sans cesse et que nous n'aimons pas. En fait, ils nous font un peu peur. Nous avons l'impression qu'ils sont obsessionnels. « J'aimerais que cela cesse. J'aimerais trouver le bouton d'arrêt, que ces pensées obsessionnelles cessent de venir. Si cela continue, qui sait où je pourrais finir ? Je pourrais même finir par faire des choses terribles. » Il est également très important d'étudier le domaine de la pensée et de la réflexion sur nos propres pensées, et d'évaluer ce processus. Comment cela se manifeste-t-il en nous ? Comment y faisons-nous face ? Des peurs subtiles peuvent-elles être présentes ?

Les peurs peuvent également se manifester sous la forme d'une résistance intérieure, alors nous y résistons, nous ne voulons pas de cela. Nous ne pouvons pas les laisser entrer dans notre conscience, car elles menacent l'image que nous avons de nous-mêmes, la façon dont nous nous percevons et dont nous aimons nous voir. Soit nous nous ouvrons à tout cela dans son ensemble, soit nous devenons sélectifs dans nos choix. En fin de compte, nous pouvons tous choisir notre propre chemin et notre propre direction.

Questions réponses

La peur est-elle toujours liée à des attachements égoïstiques ?

Pas toujours. Par exemple, des peurs existentielles peuvent émerger lorsqu'on se trouve dans la nature sauvage, un endroit que la plupart des gens ne connaissent plus dans les sociétés hautement civilisées d'aujourd'hui. Cependant, j'ai déjà vécu des situations où des animaux sauvages auraient pu m'attaquer. Ce genre de peur est différent, mais elle n'en demeure pas moins très réelle. Elle présente également une caractéristique particulière : la capacité de l'esprit à imaginer des scénarios et des issues potentiels, qui peuvent ou non se réaliser. Nous sommes à nouveau dans le domaine de l'examen de notre esprit : que fait notre esprit ? D'accord, je me sens menacé, mais je ne peux rien y faire. Je dois donc consciemment m'accrocher à ma peur pour l'empêcher de me submerger. Je peux vivre avec la peur dans mon corps. Je n'ai pas besoin de dramatiser, ni même de paniquer. Multiplier la peur conduit à la panique, ce que nous voulons évidemment éviter. Cependant, les peurs quotidiennes contiennent généralement une forme d'attachement.

Où pouvez-vous penser à un moment de votre vie où vous avez vécu une expérience et ressenti qu'il n'y avait aucun élément d'attachement ? Pouvez-vous donner un exemple ?

Ce n'est pas vraiment un exemple. Il est difficile de prendre du recul et de se dire « En effet, cette peur est générée par un attachement égoïste plutôt que par un danger immédiat » lorsqu'on est confronté à la peur. Dans la vie de tous les jours, nous n'avons pas souvent le temps de faire la distinction entre la peur qui découle d'un attachement égoïste et celle qui découle d'un danger imminent.

Certaines personnes n'ont aucun mal à lâcher prise de leur corps physique. Cependant, lorsque leur identité est menacée, c'est-à-dire la perception qu'elles ont d'elles-mêmes, autrement dit leur ego, elles peuvent ressentir une peur profonde et très intense.

Il y a toujours une anecdote intéressante qui me vient à l'esprit à ce propos. Une fois, quelqu'un dans un de nos monastères au Royaume-Uni était en train de mourir d'un cancer. Il savait qu'il allait mourir, mais il ne savait pas quand. Il proposa d'être un sujet de contemplation pour les moines et les autres résidents du monastère. Ils pouvaient contempler sa vie et la fin de celle-ci. Ils pouvaient être avec lui, passer du temps avec lui et, bien sûr, l'aider. Ils pouvaient aussi assister à la lente et progressive dégradation de son corps. Je ne suis pas en mesure de dire de quelle maladie il souffrait, mais elle évoluait lentement. Ce qui était intéressant, c'est qu'il ne semblait pas du tout craindre le lâcher-prise de son corps. En fait, il était présenté comme un excellent exemple d'une personne ayant dépassé la peur, mentionnée dans les enseignements du Dhamma. Plus tard dans le processus, il remarqua que son esprit s'en allait, son esprit commençait à se désintégrer. Il n'avait plus le même contrôle sur ses facultés mentales, et les choses lui échappaient. Aujourd'hui, nous utiliserions probablement le terme « démence » pour décrire la situation. Cependant, à l'époque, le terme « démence » n'était pas encore courant. Cela suscita une peur profonde et intense, ce qui prouve que l'ego qui s'accroche à l'esprit est plus important que le corps. Je pense qu'il est plus facile pour nous de lâcher prise de notre corps que de notre esprit, à moins que vous ne me convainchiez du contraire. Il semble que notre attachement soit plus fort envers notre esprit, car c'est là que réside notre identité. Notre sentiment d'identité principal réside en fait dans notre esprit et pas tant dans notre corps.

Dans la pensée contemporaine, on distingue la peur, l'anxiété et l'angoisse. Je me demandais s'il existait en pâli un terme unique qui englobe ces trois notions. Selon mon expérience nos réactions varient selon la catégorie à laquelle nous faisons face. Il semble que la peur en pâli ne distingue pas ces différents niveaux, ce qui rend difficile de traiter chacun d'entre eux séparément.

Il existe en effet différentes catégories à prendre en compte, mais, faute de temps, je n'ai pas eu l'occasion de les explorer plus en détail aujourd'hui. Je suis toutefois d'accord avec cela.

Je pense que l'âge est un excellent maître. Il nous enseigne que nous ne pouvons plus faire les choses comme avant. Cela nous pousse à nous interroger et à réfléchir, ce qui est très bénéfique. Tous les jours, nous devrions nous poser la question suivante : « Suis-je toujours la personne que je pense être ? » C'est un exercice très important, et je pense qu'il aide un peu à apaiser nos peurs.

C'est le processus du vieillissement, et il est lié à ce qui vient après le vieillissement, c'est-à-dire la fin de cette forme physique. Je pense toutefois que nous avons besoin de l'ensemble du spectre, et pas seulement d'une partie, comme ces cinq réflexions quotidiennes. Elles sont vraiment utiles, car elles reflètent ce qui est déjà présent en chacun de nous, peu importe notre âge. Quel que soit notre âge, nous traversons tous le processus du vieillissement et faisons face à des maladies, à des affections. Nous finirons tous par succomber à une maladie mortelle. Cela peut sembler un peu morbide, mais c'est inévitable. Il en va de même pour la séparation d'avec toutes les choses que nous aimons et tous ceux que nous aimons. Ce sont là des réalités assez fortes auxquelles nous devons tous faire face. Il est important de se préparer à cela, et c'est pourquoi je mets toujours l'accent sur l'importance de dépasser la sphère intellectuelle. Comprendre cela intellectuellement n'est pas difficile du tout ; c'est une évidence, pour ainsi dire. Cependant, l'art est de l'intégrer dans notre cœur et dans le tissu même de notre expérience corps-esprit. Voilà comment j'interprète l'invitation du Bouddha : la faire nôtre, la rendre aussi familière que possible. Tant que vous possédez encore vos facultés et que vous êtes dans une forme physique suffisante, bien que peut-être pas à son meilleur niveau de la vingtaine, vous pouvez vous engager dans des moments de réflexion et de contemplation. Même si vous avez encore vingt ans devant vous, vous pouvez regarder en arrière et dire : « Oui, quelque chose a changé. Je suis prêt à aller de l'avant, vers l'inconnu, vers ce qui viendra

après », ce que, bien sûr, la plupart d'entre nous doivent admettre ne pas connaître avec certitude. Mais nous sommes cette vie, cette forme, cette entité corps-esprit qui est toujours en évolution. Ce processus ne s'arrête pas lorsque la forme physique disparaît. Nous devons faire attention à notre terminologie, mais nous avons bel et bien une conscience. Nous sommes conscients, et la conscience ne se limite pas à la forme physique. Donc, sans trop nous aventurer dans la spéculation, si nous comprenons que, tant que nous sommes encore dans cette forme physique, notre peur de ce qui nous attend par la suite sera considérablement atténuée, voire complètement éliminée. J'ai rencontré des personnes qui ont pratiqué de cette manière, qui ont atteint un stade où elles peuvent dire : « Je suis prêt, vous savez, je suis prêt pour tout ce qui va arriver », avec une attitude complètement détendue et acceptante. Alors, j'ai pensé : « Oui, c'est ça. C'est comme ça que je veux être. C'est comme ça que je veux être quand je serai dans cette situation, et idéalement, dès maintenant. Si ce n'est pas le cas, je sais que c'est la direction que je vais prendre, sans aucun doute. »

VERSION ANGLAISE

At that time, in the first decade of this millennium, there weren't any particularly pressing issues or hot topics. Of course, there were always problems in the world, but nothing seemed as pressing as it does today.

Fear has always been an issue in the human mind. If we go back millennia, we will find that humans have always struggled with this aspect of their experience. They have also tried to find some way, some method, some skilful means to overcome it, to leave fear behind, and to live without fear. Naturally, each and every one of us would prefer to live without fear rather than being constantly wrapped up in fear.

Just by glancing superficially at the world today, it's clear to see that there's an overwhelming sense of fear in the human population. We experience environmental fears, such as global warming and the climate crisis, which affect many people. There are even organisations, I don't know how it is in France, but in Germany, there's one called 'The Last Generation'. They call themselves 'The Last Generation' because they fear that, if this climate issue isn't properly addressed, theirs will indeed be the last generation. One can question whether that is the right skilful means to deal with this, obviously, very urgent and important topic. However, we can certainly discuss and potentially disagree on whether this approach is truly effective in bringing about change.

What is very clear and without any doubt is that these people are genuinely in a state of fear. They are deeply concerned but, of course, one could argue that they dramatize the issue to some extent in order to draw attention to themselves.

So I will leave it up to you to think about such strategies, but the fact is that there is fear. There is incredible fear, even panic. Then we also have a war, a very concrete war, right at our doorstep. This is very frightening for many people. They create scenarios about how it might escalate, what it could lead to and what the outcome could be, not just for the people directly affected in Ukraine, but for the rest of the world.

Nobody would probably argue with me that the experience of fear is a completely justified reaction to what we are witnessing in the environment. We are witnessing this climate crisis and this war situation, and this just tends to bring up those sentiments, doesn't it?

But, of course, we can talk about this later today. We can discuss the specifics of how to deal with anxiety, fear, or even panic when we look at certain political situations, as well as the ongoing developments regarding the environment on Planet Earth.

As a Buddhist monk, I am not interested in initiating a political discussion. That's not what I'm here for this afternoon, and that's not what my life is all about. But I would like to offer another perspective, which goes to the root of the problem of fear in our hearts. This is something that our teacher, the Buddha, offered us. There is one very interesting dialogue between the Buddha and a

Brahmin, Jānussoṇi, who lived during that period (AN10.177). This dialogue goes right to the heart of the matter: the fear of death.

This Brahmin says respectfully to the Buddha, 'Well, I think that there's really no one who is not afraid of death.' The Buddha replied, 'Yes, you're right, there are those who are afraid of it, but there are also those who are not afraid of it.' He then went through four categories, as is often the case in the suttas.

So who is afraid of death? That's the question.

The first group are those who haven't abandoned passion, who haven't abandoned desire, fear, fever, or even craving for sensuality. That's the first group who is afraid of death, of giving up their bodily life. They notice this particularly when they get sick. The Buddha said that they lament about the loss of their beloved sense pleasures, or we could also say they lament about everything in connection with materialism. Today, materialism – the things we acquire on the material level – provides us with some sensory pleasures and conveniences. We may be able to identify this first group when we are sick.

The second group are those who have not yet abandoned their passion for their own body. When they get sick, they also moan and lament the possibility that their body will be taken from them. They say, 'Oh no, my beloved body will be taken away from me.'

Then there's another group, those who haven't done good and skilful deeds in their lives. They have not protected those in need of protection, but have instead been very selfish and cruel, if not evil. When they are seriously ill, they think, 'I haven't done anything good, anything skilful in my life. I haven't protected people who were in fear, but instead I was very cruel to them, very selfish and so forth.'

In the Sutta then, there's another little sentence that adds that there is a destination for those who act in this way. That's where I'm going after death. Of course, since this individual has acted in a way that is not skilful, even harmful and evil, they may be reborn in a place that is not particularly pleasant, assuming they acknowledge the idea of rebirth as being true. That's why it's carefully worded in this sutta. The sutta focuses on the potential consequences in a possible next life. Interestingly, it does not mention the immediate consequences in this life. These can usually be noted if one has a certain level of awareness, attention and consciousness to notice what they are doing and the effects of their actions in body, speech and mind.

Then we come to the fourth group, the last one: those who are doubtful and somewhat lost in perplexity, especially regarding the Dhamma and the teachings. They haven't yet found certainty within themselves or about the True Dhamma. When they become seriously ill and the prospect of death arises, they grieve, they weep, they beat their breasts, as the discourses say, and they even grow delirious. They say, 'I am filled with doubt, and I haven't yet reached the understanding of True Dhamma, of the Truth.'

Naturally, as you might expect, there is another group. They are on the opposite side of the spectrum, as announced. They are not afraid of, or terrified by, death. In the discourses, of course, it goes into the same very detailed way. It repeats exactly the same words as in the first section, but I will give you the concise version. 'Those who have abandoned their craving for sensuality and for the body, who have done good and skilful deeds, and who have offered protection for those who live in

fear and panic. Those who have no doubts or perplexity about the True Dhamma are not afraid. They are beyond fear.'

Then, as is often the case at the end of such little conversations in the discourses, Jānussoṇi says, 'Magnificent Master Gautama, this is fantastic.' I am quoting his words because he is so impressed, "just as if he were to place upright what was overturned, reveal what was hidden, show the way to someone who was lost, and carry a lamp into a dark space so that those with eyes could see. In the same way as Master Gautama threw many lines of reasoning, made the Dhamma clear". And then, of course, he goes for refuge to Buddha, Dhamma, Saṅgha. So one of these classical happy endings in the suttas.

In this discourse, the theme is one of the most potent forms of fear, which is the fear of death. Eventually, we all have to come to terms with it, even if we don't want to, even if we don't like it.

In these recommendations, the Buddha gave his disciples what we could call more preparations for Day X. So that we get behind more the conceptual understanding or idea of how to deal with fear, and in particular the fear of death.

If we look at the Satipaṭṭhāna discourse, body contemplations are recommended, These are contemplations that really get into the fabric of things, so to speak. The fabric of our attachment to our physical form, to our body. Usually, this second aspect, which is not taught in the West, at least, as far as I know, not in the vipassanā courses.

For example, I'm not going into detail on this, but I will mention it: when we look at the unappealing aspects of the human form, as those who have studied medicine or worked in ambulances or in hospital operating rooms know well, it doesn't look very attractive and appetising when we see the inside of the human body. It has a very sobering effect on our psyche when we witness it. It has a different effect than just thinking about it or even just looking at pictures. Although looking at pictures is okay, maybe as a first step to familiarise yourself with the territory.

That's where our attachment lies: a perceived sense of beauty. When you see the body in its ordinary state, as we're doing right now, it's not unattractive, no matter what it looks like. But once we go behind the curtain, so to speak, we get a different picture. The idea is to undermine this kind of limited perception. It's the way we look at and perceive things, which of course has to do with our preferences. We prefer to look at beautiful and attractive things; this is also quite a natural tendency that we all probably all have.

That's why an ordinary person who doesn't work in a hospital or as a doctor, or in any other category I mentioned earlier, probably wouldn't want to look at it voluntarily. They would rather say, "No, this doesn't look nice. It doesn't look attractive. I prefer to look at beautiful and appealing things, which agrees with my sense of beauty and aesthetics."

Of course, these practices do not deny the existence of any beauty that exists in this world, which we perceive through our senses. It is just offering us another perspective, a perspective that encompasses the whole spectrum, not just half of it, or even a quarter. Rather, it encompasses all of being human: a body, senses with which we meet the world, and, of course, the underlying tendencies that operate in our hearts through these sensual encounters. In Buddhist terminology, this is often referred to as 'attachment'. We attach to a sense of beauty in that which is agreeable, and which gives us a sense of pleasure or a happy feeling.

Then, the Buddha went one step further, recommending not only that we contemplate the unattractive things of life, such as our own body, but also the end of our lives, and the death of the body. He even recommended going further, to remove the attachment to life itself, to existence itself. This truly gets to the core issue. In Buddhist terminology, we can call it cyclical existence or attachment to saṃsāra. It's all there. So we get a really big picture, the real larger context within which a human life is actually happening. It's not just the small occurrences and encounters and meetings which we have in our personal life, we are living in a much larger context.

In this sense, we have the full spectrum of the theme of fear in front of us. Of course, probably for most of you, if not all, you won't approach this theme immediately through the end bit, through attachment to life or existence itself. Rather, you would look at, contemplate and maybe challenge those kinds of fears that arise in you as you live your daily life and take care of your work, family, and so on, and move through society in general. What are your fears? Those fears that get you into a kind of contracted state, where you seem to have no way out, where you get caught up in them and may even start acting from them?

For example, we can call some fears 'realistic'. In the monastery, there is a ritual called the Five Daily Reflections. They prepare us for old age, illness, separation and death, which are the most important things for us.

I can actually read them to you in French because we have a French chanting book here in our monastery.

Cinq sujets de réflexions quotidiennes

Il est dans notre nature de vieillir, on ne peut pas l'éviter.

On porte la maladie en soi, on ne peut pas l'éviter.

Il est dans notre nature de mourir, on ne peut pas l'éviter.

Nous devons quitter tous nos biens, nous séparer de ceux que nous aimons, nous séparer même de la vie.

Nous créons notre kamma, nous héritons de notre kamma, nous naissons de notre kamma, nous sommes entraînés par notre kamma, nous sommes guidés par notre kamma. Nous récoltons toujours le fruit de nos actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises.

I am of a nature to grow old. There is no way to escape growing old.

I am of a nature to have ill health. There is no way to escape having ill health.

I am of a nature to die. There is no way to escape death.

All that is dear to me and everyone I love are of the nature to change. There is no way to escape being separated from them.

My actions are my only true belongings. I cannot escape the consequences of my actions. My actions are the ground upon which I stand.

Of course, this relates to what I said earlier about these admittedly potent themes, which I would call existential because that's what they deal with. We should also cover those kinds of fears and anxieties and worries that are not so existential. I sometimes call them psychological fears or even neurotic fears, which we all are quite familiar with, aren't we?

For example, some people have an incredible fear of spiders. When I lived with my parents, I remember hearing a loud scream from the bathroom. Usually, it meant that a spider had appeared in the bathtub, and my mother had discovered it. It was clear: 'aha, there it is again.' And it sounded like something really drastic had happened, but we got used to it over time. We thought: 'okay, this is hers, this is not my father's or my own or my sister's, it was her particular predicament, and she had to come to terms with that'.

Of course, there are also the well-known fears of heights or public speaking. Some people may also fear driving after a car accident. Some people are afraid of large crowds or of course, going to dark parts of town or city can be a frightening experience for some people.

These topics don't necessarily have to be a theme for deep dhamma reflection. They can be treated through behavioural therapy, for example. Behavioural therapy and the Dhamma often share a similar principle: one becomes familiar with what one is experiencing, rather than running away from it. Fear always suggests running away: 'Go away! Run away! Look away as quickly as possible! This is threatening. This will destroy you. It will cause you great harm. This will be the end of you.' But in the context of the Dhamma and when you face your psychological fears in a therapeutic context, you look directly at them. You really familiarize yourself with the objects of your fears, perhaps taking little steps at a time. You get more familiar with this aspect that you're so afraid of. You might realise, 'the more familiar I become with it through my looking at it, familiarising with it, the less threatening and fearful it becomes for me.'

If we're really interested in understanding fear, we have to understand the emotion behind it. We have to go to the root of the fear. And in that respect, we have to look at it squarely. For example, when we're alone in our room, sitting on our meditation cushion, something may come up. It could be based on a memory or on something that happened during the day, but we didn't have time to pay proper attention to it. Then, instead of reacting to the mental content, the hectic activity in the brain, in the intellect, we go to the felt sense of it. Where in my body do I sense this fear? Where precisely? Where does anxiety and fear manifest when I look below the head?

The body can be a very valuable tool, besides being an instrument itself for introspection, it can be a helpful instrument to come to terms with these psychological fears. Rather than confirming it again and again through our inner mental commentary, we bring it down into the somatic area, into the body, and we can localize it there, we can meet it there. Then we can see through an appropriate meeting without control, without exerting pressure, but allowing it to be there. This makes things easier, and with time, the more familiar we become, the more this phenomenon disappears and disintegrates. It will no longer be a problem.

Sometimes, the somatic symptoms of fear can be quite intense. Our heart rate may increase, or we may experience stomach discomfort, or even a tight knot in our abdomen. We might even suffer from diarrhoea. However, this is not what I am trying to highlight. This is quite obvious. Rather, I'm referring to subtler forms of fear, which can arise from how we think about ourselves as individuals, as people, as a person. We have certain familiar thought patterns that keep recurring and that we don't like. In fact, we are a little afraid of them. We get the sense that this is obsessive. "I wish this would stop. I wish I could find the off switch, that these obsessive thoughts would stop coming. If this continues, who knows where I might end up? I might even end up doing terrible things." The area of thought and thinking about our own thoughts and evaluating that process is also very important to investigate. How it manifests within us, how we deal with it and how subtle fears might be there.

Fears can also manifest as inner resistance, so we resist that, we don't want that. We can't allow them into consciousness because it threatens our self-image, the way we perceive ourselves, and the way we like to see ourselves. We either open up to the totality of it, or become selective in our choices. Ultimately, we can all choose our own path and direction.

Questions and answers

Is fear always connected to egoistic attachments?

Not always. For example, the existential fears that arise when one is in the wilderness, a place that most people no longer experience in today's highly civilised societies. However, I have been in situations where I could be attacked by wild animals. This kind of fear is different, but it's still very real. It also contains this other aspect: the mental creations of situations and possible outcomes, which may or may not occur. We are in the realm again of checking our minds: what is our mind doing? Okay, I feel threatened, and there's not much I can do about it. So I have to consciously hold onto my fear to keep it from overwhelming me. I can live with the fear in my body. I don't need to go into drama, or even panic. Multiplying fear leads to panic, which we obviously want to avoid. But the everyday fears usually contain some kind of attachment.

Or can you think of a time in your life when you had an experience and felt that there was no element of attachment? Could you give an example?

This is not really an example. I have the impression that it's difficult, when you're facing fear, to step back and say, 'indeed, this fear is generated by an egotistical attachment rather than by an immediate danger'. In everyday life, we often lack the time to step back and distinguish between fear arising from egotistical attachment and fear arising from imminent danger.

Some people have no problem letting go of their physical bodies. However, when their sense of self is threatened, the sense of whom who they take themselves to be, so the egoic self, in other words, they can experience incredible fear, very intense fear.

There's always an interesting anecdote that comes to mind about this. Once, someone in one of our British monasteries was dying of cancer, He knew he was going to die, but he didn't know when. He offered to be a subject for contemplation for the monks and other people in the monastery. They

could contemplate his life or the end of it. They could be with him, spend time with him, and of course also assist him, but also see the slow and gradual decay of the body. In his case, I don't know what disease he had, but it progressed slowly. The interesting thing was that he didn't seem to fear letting go of the body at all. In fact, he was held up as a superb example of somebody who has gone beyond fear, mentioned in dhamma talks. But then later on in the process, he noticed that his mind was going, so his mind started to disintegrate. He didn't have the same grip on his mental faculties any longer, so things were slipping away. Nowadays, we would probably call this dementia. The term 'dementia' was not widely used at the time, though. This caused him great fear and incredible fear. So, of course, this proves that the ego that clings to the mind is more important than the body. It's easier for us to let go of our bodies I would say, unless you can convince me otherwise, than to let go of our minds. We seem to have a greater attachment to the mind, because that's where our identity is. Our main identity, our main sense of identity actually lies in our minds and not so much in our bodies.

In contemporary thinking, we distinguish between fear, anxiety and anguish. I was wondering if there is a single term in Pāli that encompasses all three of these concepts. In my experience, our reactions vary depending on the category we are facing. It seems that fear in Pāli does not distinguish between these different levels, which makes it difficult to deal with each of them separately.

Indeed, there are various categories to consider, but due to time constraints, I didn't have the opportunity to explore them further today. However, I do agree with that.

I think age is a great teacher. It teaches us that we can't do things the way we used to. This gives us the opportunity to reflect, which is very beneficial. Every day, we should ask ourselves, 'Am I still the person I think I am?' It's an exercise that's very important, and I think it helps a bit to lessen our fears.

That's the process of ageing, and it's connected to what comes after ageing: the ending of this physical form. But I think we need the whole spectrum on our plate, not just one section, like these five daily reflections. They're actually very useful. It is truly a reflection of what is already present in each of us, regardless of age. No matter our age, we all go through the aging process and face sicknesses, and eventually we will have a fatal illness. That sounds a bit morbid, but it is inevitable so is the separation from everything and everyone we love. These are quite strong realities that we must all face. It's important to be prepared for this, and for that reason, I always emphasise the need to go beyond the intellect. Understanding this intellectually is not a big deal at all; it's a no-brainer, so to speak. However, the art is in bringing it into the heart and into the very fabric of our body-mind experience. That is how I see the Buddha's invitation: to bring it as close to ourselves as we can. As long as you have your faculties and you're relatively fit, maybe not fit as you were 20 years ago, but you're fit enough to do these contemplations and reflections. Even if you have another 20 years under your belt, you can look back and say, 'Yes, something has shifted there. I'm ready to move on to wherever, into the unknown, into whatever is coming after this one', which, of course, most of us have to admit that we don't know for sure. But we are this life, this form, this body-mind entity that is continuously in a process. This process doesn't end when the physical form ends. We must be careful with our terminology, but we do have consciousness. We are conscious, and consciousness is not limited to the physical form. So, without getting too far into speculation, if we realise that, while we are still in this physical form, our fear of what supposedly comes after will be greatly reduced, it might disappear altogether. I've met people who have practised in this way, who have reached that stage where they can say, 'I'm ready, you know, I'm ready for whatever is to come' with a completely

relaxed and accepting attitude. And I thought, 'yes, this is it. This is how I want to be. This is how I want to be when I'm in that position but ideally already right now, but if it's not the case then of course, this is the direction I'm heading, definitely.'

LA PEUR

AJAHN KHEMASIRI

Transcription d'un enseignement

L'enregistrement audio de cet enseignement est également disponible sur la page de notre médiathèque :

<https://vivekarama.fr/mediatheque#Ajahn%20Khemasiri>

Réalisé et offert pour un partage et une distribution gratuite par l'association bouddhique Theravāda Vivekārāma

Courriel : contact@vivekarama.fr

[Vivekarama.fr](https://vivekarama.fr)

Ajahn Khemasiri est un moine bouddhiste de la tradition Theravada du Sud –Est asiatique, connue sous le nom de Tradition de la Forêt, où l'importance est mise sur la pratique de la méditation et son intégration dans un style de vie contemplative. Il fut accepté dans cet ordre monastique en 1986, par son précepteur Ajahn Sumedho, qui fut le premier disciple occidental du très renommé maître de méditation Ajahn Chah. Ajahn Khemasiri passa ses premières années de moine dans différents monastères en Angleterre, puis il vint en Suisse en 1993. Son temps au monastère de Dhammapala à Kandersteg fut interrompu par un séjour de presque quatre ans dans des monastères et des ermitages en Thaïlande et en Birmanie. Il est retourné au monastère suisse à la fin de 1999, et y est devenu abbé en 2005. En 2018, il a repris ses fonctions d'abbé et a effectué un intermezzo de près de deux ans dans divers monastères d'Europe et d'Amérique du Nord. À l'été 2020, il est retourné vivre en tant qu'ainé émérite à Dhammapala.

Transcription d'un enseignement

